



DIRIGIDO A PROFESIONALES Y FAMILIAS



# Yo me relaciono

## Habilidades sociales en centros educativos

Colabora:





# Yo me relaciono

## Habilidades sociales en centros educativos

---

Colabora:



## Equipo de trabajo 2018, año de redacción

Miembros de la Red Nacional de Educación Inclusiva DOWN ESPAÑA:

DOWN ANDALUCÍA	DOWN CUENCA
DOWN ALMERIA. ASALSIDO	DOWN TOLEDO
ASPANRI-DOWN	DOWN TALAVERA
DOWN BARBATE. ASIQUIPU	ANDI-SABADELL
CEDOWN	DOWN GIRONA. ASTRID 21
DOWN CORDOBA	DOWN LLEIDA
DOWN EL EJIDO	DOWN TARRAGONA
DOWN GRANADA	FCSD-FUNDACIÓN CATALANA SD
DOWN HUELVA. AONES	DOWN EXTREMADURA
DOWN JAEN Y PROVINCIA	DOWN MÉRIDA
DOWN JEREZ-ASPANIDO ASOCIACIÓN	DOWN BADAJOZ
DOWN MÁLAGA	DOWN CÁCERES
DOWN SEVILLA Y PROVINCIA	DOWN GALICIA
DOWN HUESCA	DOWN COMPOSTELA. FUNDACIÓN
DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS	DOWN CORUÑA
DOWN LAS PALMAS	DOWN FERROL. TEIMA
DOWN ÁVILA	DOWN LUGO
DOWN BURGOS	DOWN OURENSE
DOWN LEÓN. AMIDOWN	DOWN PONTEVEDRA. XUNTOS
ASD DE PALENCIA	DOWN VIGO
DOWN SALAMANCA	FUNDACIÓN UNICAP
DOWN SEGOVIA. ASIDOS	DOWN NAVARRA
DOWN VALLADOLID	DOWN LA RIOJA. ARSIDO
DOWN CASTILLA LA MANCHA	ASOCIACIÓN SD DE CASTELLÓN
DOWN VALDEPEÑAS	DOWNVAL TREBALLANT JUNTS
DOWN CIUDAD REAL	

## Coordinación de la edición:

Eva Betsebé Mullet - Coordinadora de la Red Nacional de Educación Inclusiva DOWN ESPAÑA.

Mónica Díaz Orgaz - Coordinadora Técnica de Programas DOWN ESPAÑA.

## Con un especial agradecimiento a:

Coral Elizondo - Experta en Educación Inclusiva.

Ana Belén Rodríguez Plaza - Asesora de educación DOWN ESPAÑA.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

## Edita

DOWN ESPAÑA. 2019

## Maquetación e impresión

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-16809-2019

ISBN: 978-84-09-11341-5

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

# Índice

	Pág.
1. Presentación	6
2. ¿Qué son las habilidades sociales?	7
3. ¿Cómo podemos planificar actividades de habilidades sociales en los centros?	8
4. ¿Cómo podemos desarrollar actividades de habilidades sociales en los centros?	13
5. ¿Qué actividades podemos realizar para desarrollar las habilidades sociales?	14
6. Bibliografía	31

La **Guía “Yo me relaciono”** que tiene entre sus manos, es producto de las actividades realizadas en los **‘Talleres Conócete y Participa’**, proyecto que DOWN ESPAÑA desarrolla gracias a la colaboración del Ministerio de Educación y Formación Profesional, para mejorar las habilidades personales, sociales y comunicativas del alumnado con síndrome de Down y de sus compañeros y compañeras en segundo ciclo de educación primaria y en educación secundaria.

Esta guía se diseñó a partir de las necesidades de los docentes, las asociaciones de personas con síndrome de Down y sus familias, que expresaron a DOWN ESPAÑA su deseo de trabajar las habilidades sociales de todos en el aula.

Sabemos que, si queremos mejorar la inclusión de las personas con síndrome de Down, es necesario **abordar el aprendizaje de estas habilidades sociales en su entorno natural y con sus iguales en el aula**. Por ello, todas las actividades están planteadas para realizarse en un **contexto inclusivo**, siendo fundamental tener en cuenta el **diseño universal de aprendizaje**, con la finalidad de mejorar la comprensión y participación de todos en las actividades del aula y del centro educativo.

Esta guía facilitará **que todos los niños, niñas y adolescentes**, incluidos aquellos que tienen más dificultades de comprensión y de adquisición de habilidades sociales, puedan construir su identidad, se sientan competentes socialmente, respondan autónomamente a los retos de su vida y **participen activamente en la sociedad en la que viven**.



Según Bizquera (2018) *“La educación debe preparar para la vida. Dicho de otra forma: la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. La educación para la vida, con la perspectiva del desarrollo humano como telón de fondo, debe responder a las necesidades sociales. Las competencias sociales se refieren a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.”*

**La adquisición de habilidades sociales** nos permite mejorar nuestras interacciones con las personas, compañeros y compañeras, familiares,

de tal forma que nos sintamos bien y obtengamos lo que nos hemos propuesto. Las personas resolvemos nuestras necesidades básicas en relación con los otros y necesitamos construir vínculos sociales y afectivos para sentirnos emocionalmente a gusto.

**Las habilidades sociales preparan a la persona con síndrome de Down para alcanzar su plena inclusión en la sociedad en su etapa adulta**, la etapa más larga e importante en la vida de cualquier ser humano. Por ello, se les debe pedir un comportamiento similar al de cualquier persona en situaciones sociales y no dejar al azar o presuponer que se producirá de forma natural la adquisición de habilidades sociales, aspecto tan importante en su educación.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER HABILIDADES SOCIALES?

- El déficit en habilidades sociales puede conllevar problemas en nuestra vida cotidiana, y puede ser una fuente de problemas con las personas de nuestro entorno.
- No saber interactuar con los demás, o no poner en marcha una habilidad social determinada en un momento dado, puede llevar a la persona a tener problemas de comportamiento, problemas de salud mental, dificultades en su integración, aislamiento social, baja autoestima, fracaso escolar...

Los talleres de habilidades sociales se deberán programar teniendo en cuenta el **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**, sistema de apoyo que favorece la eliminación de barreras físicas, sensoriales, afectivas y cognitivas para el acceso, aprendizaje y la participación del alumnado. Esta nueva concepción de la accesibilidad es entendida como una condición imprescindible para garantizar la igualdad de oportunidades en el aula.

De acuerdo con el Diseño Universal de Aprendizaje es necesario identificar:

- **Por qué** se producen esas barreras.
- **Qué** se puede hacer para que no existan esas barreras.
- **Cómo** desarrollar las medidas para avanzar hacia la igualdad de oportunidades.

Para ello, queremos ofrecer al profesorado un instrumento de apoyo para reflexionar sobre su programación para todo el alumnado. Se



puede realizar de manera individual reflexionando sobre nuestra acción o en equipo, favoreciendo la creatividad y el enriquecimiento de todos.

**DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE:** Cuando programamos debemos anticiparnos a las posibles barreras que puedan surgir, entendiendo que la barrera no está en el estudiante, sino en la respuesta a la atención a la diversidad.



El Diseño Universal de Aprendizaje, relaciona tres redes neuronales con tres principios:

## REDES AFECTIVAS

---

**PRIMER PRINCIPIO. Proporcionar múltiples formas de implicación.**

La motivación implica compromiso y cooperación, supone involucrarse: **por qué aprender.**

Se proporcionarán diferentes opciones para captar el interés, para mantener el esfuerzo y la persistencia, y para la autorregulación del alumno.

## REDES DE RECONOCIMIENTO

---

**SEGUNDO PRINCIPIO. Proporcionar múltiples formas de representación.**

La representación hace referencia al contenido y a los conocimientos: **qué aprender.**

Se ofrecerán distintas opciones para la percepción, el lenguaje, las expresiones matemáticas, los símbolos, y para la comprensión.

## REDES ESTRATÉGICAS

---

**TERCER PRINCIPIO: Proporcionar múltiples formas de acción y expresión.**

La acción y la expresión responden a: **cómo aprender.**

Se ofrecerán opciones para la acción física, para la expresión y la comunicación y para las funciones ejecutivas. Se otorgará protagonismo al alumnado, mediante el empleo de metodología activas.

## REDES AFECTIVAS

## PRIMER PRINCIPIO: Proporcionar múltiples formas de implicación

**Proporciono opciones para captar el interés:**

- Creo portafolio de los talentos.
- Trabajo la autonomía con propuestas de elección individual.
- Ofrezco diferentes niveles de desafío.
- Planifico actividades, que partan de su contexto más cercano y relevantes para los alumnos.
- Desarrollo proyectos de aprendizaje servicio.
- Ofrezco un clima de aula acogedor.
- Trabajo colaborativamente.
- Utilizo el humor, el juego, para mantener la atención y la curiosidad.

**Proporciono opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia:**

- Marco e identifico las metas y objetivos de forma clara.
- Marco y establezco objetivos a corto plazo.
- Trabajo con listas de cotejo *checklist*.
- Creo entornos predecibles y seguros que anticipan las actividades que se van a hacer. Rutinas, apoyos, calendarios, cronómetros.
- Garantizo apoyos que permitan variar los niveles de exigencia.
- Fomento la colaboración entre iguales: trabajar en parejas y/o en grupos.
- Ofrezco múltiples opciones de agrupamiento adecuados a la tarea: trabajo individual, por parejas, pequeño grupo...
- Ofrezco un aprendizaje cooperativo con roles concretos y específicos.
- Proporciono *feedback* específico y claro a la tarea, al proceso, con enfoque en el esfuerzo y la persistencia y dando valor al esfuerzo y la mejora.
- Proporciono *feedback* informativo no comparativo.

**Proporciono opciones para la autorregulación:**

- Establezco objetivos y metas personales que permitan marcar proyectos de vida realistas.
- Trabajo estrategias de habilidades sociales.
- Trabajo programas socioemocionales.
- Acompaño los objetivos de pautas o de una rúbrica que les ayude a hacer un seguimiento de sus avances. Estos objetivos serán conocidos por el alumnado.
- Desarrollo la metacognición y autorreflexión en el aula.
- Fomento la utilización de estrategias internas para situaciones específicas. Técnicas de autoinstrucciones.
- Ofrezco técnicas de modelaje.

## REDES DE RECONOCIMIENTO

### SEGUNDO PRINCIPIO: Proporcionar múltiples formas de representación

#### Proporciono opciones para la percepción:

- Personalizo la información.
- Ofrezco sistemas de comunicación.
- Proporciono formatos adaptables.
- Presento la información por distintas vías.
- Presento la información teniendo en cuenta las distintas inteligencias múltiples.

#### Proporciono opciones para el lenguaje y los símbolos:

- Facilito el significado de las palabras.
- Presento ilustraciones, imágenes, gráficos, que faciliten la comprensión.
- Clarifico la estructura con esquemas sencillos, índices, guiones y apartados.

#### Proporciono opciones para la comprensión:

- Ofrezco material en lectura fácil.
- Activo conocimientos previos.
- Realizo resúmenes, ideas, esquemas.
- Ofrezco estrategias para transferir los nuevos conocimientos a otras situaciones.
- Trabajo con organizadores gráficos que ayuden a mantener la información organizada, a memorizarla y comprenderla.

© CAST. Adaptación Coral Elizondo

## REDES ESTRATÉGICAS

## TERCER PRINCIPIO: Proporcionar múltiples formas de Acción y Expresión

**Proporciono opciones para la acción física:**

- Optimizo el acceso a herramientas y productos de apoyo.
- Ofrezco tecnología de apoyo.
- Utilizo recursos que sean accesibles.

**Proporciono opciones para la expresión y la comunicación:**

- Usos múltiples de medios de comunicación para expresarse el alumnado: oral escrita, con dibujos etc.
- Ofrezco distintos productos para expresar el conocimiento, relacionados con las inteligencias múltiples.
- Utilizo distintos lenguajes y sistemas de representación.
- Utilizo materiales manipulativos.
- Uso aplicaciones web: presentaciones interactivas, blogs...
- Establezco niveles graduados de apoyo, personalización del aprendizaje.

**Proporciono opciones para la función ejecutiva:**

- Gradúo la complejidad de las tareas.
- Divido las tareas en distintos componentes.
- Imparto instrucciones simples y claras que ayuden a estructurar y ejecutar la tarea.
- Ofrezco planes cognitivos, razonamiento social.
- Desarrollo la creatividad.
- Ofrezco aprendizaje a través del juego.
- Utilizo relojes de arena o aplicaciones informáticas para la gestión del tiempo.
- Estimulo la fluidez verbal por medio de la expresión oral.
- Apoyo la planificación y el desarrollo de estrategias: listas de verificación, pautas e indicadores para realizar una tarea, *feedback*.
- Desarrollo el pensamiento crítico y creativo.

Una sesión de enseñanza de habilidades sociales tendrá en cuenta la siguiente secuencia:

- **Instrucción verbal:** explicar a los niños y las niñas qué vamos a aprender y cuáles son los comportamientos concretos y específicos de cada habilidad.
- **Modelado:** que el alumnado observe en un modelo (compañeros/as o profesor/a) la forma de realizar la habilidad, mientras escenifican una situación social.
- **Práctica o roleplaying:** que representen situaciones sociales donde practiquen la habilidad y los componentes observados durante el modelado.
- **Retroalimentación:** proporcionar información útil que les permita enriquecer sus habi-

lidades, indicando qué componentes ejecutaron correctamente y qué componentes hay que seguir practicando.

- **Conclusión:** concluir la sesión recordando la habilidad y los componentes que se aprendieron.

La enseñanza de las habilidades sociales se puede realizar en situaciones:

- **Planificadas:** actividades dentro de las horas de clase para aprender y practicar habilidades sociales.
- **Cotidianas:** actividades escolares o situaciones diarias que se aprovecharán para que a través de la práctica puedan desarrollar sus habilidades sociales.

Los estudiantes no sólo aprenden de los adultos, **también aprenden de sus compañeros/as.**

Es importante crear un **ambiente de confianza**, donde puedan decir lo que piensan y sienten, sin temor a ser juzgados.

**BLOQUE 1. HABILIDADES PARA LAS INTERACCIONES SOCIALES BÁSICAS**

OBJETIVO	ACTIVIDADES
Saludar	Actividad 1. Hola, ¿qué tal?
Presentarse	Actividad 2. La Pelota Preguntona
Expresar cortesía y amabilidad	Actividad 3. Soy Cortés
Pedir favores	Actividad 4. El arte de pedir ayuda
Ayudar	Actividad 5. Cruzar el río
Alabar, elogiar y hacer cumplidos	Actividad 6. ¿Cómo vemos a los demás?

**BLOQUE 2. RELACIONES SOCIALES**

OBJETIVO	ACTIVIDADES
Expresar opiniones y defenderlas	Actividad 7. Periodistas por un día
Iniciar, mantener y terminar una conversación	Actividad 8. Yo pienso que...
Resoluciones de problemas	Actividad 9. Perdona2
Defender los propios derechos	Actividad 10. Mis derechos

**BLOQUE 3. EXPERIENCIAS EN GRUPO**

OBJETIVO	ACTIVIDADES
Cooperar y compartir	Actividad 11. El Caparazón
Unirse a la conversación	Actividad 12. Me uno
Unirse al juego	Actividad 13. El zoológico

## BLOQUE 1. HABILIDADES PARA LAS INTERACCIONES BÁSICAS

### ACTIVIDAD 1. HOLA, ¿QUÉ TAL?

#### Objetivo general

→ Habilidades para las interacciones sociales básicas.

#### Objetivo específico

→ Saludar

#### Descripción

La clase se dividirá en grupos de 3 o 4 alumnos o alumnas. Habrá grupos de familia, grupos de amistad, grupos vecinales etc.

Cada grupo se pasará por el patio, y a medida que se encuentre con otro grupo se saludarán de una forma u otra según sea familia, amigas, vecinos, etc.

Para saludar a las personas tendremos que tener en cuenta las siguientes pautas:

1. Acercarse a la otra persona, mirarla a la cara y a los ojos y saludar.
2. Decir frases y formas verbales de saludo: hola, buenos días, ¿qué tal estás?, ¿cómo te va?, etc.
3. Utilizar gestos y expresiones fáciles de saludo: dar la mano, dar una palmada, beso, abrazo, etc.

4. Mostrar mediante expresión verbal y gestual la emoción y sentimiento que te produce encontrarte a esa persona.
5. Tener presentes fórmulas de iniciación o mantenimiento si se quiere continuar la interacción, o de despedida si se quiere finalizar.
6. Responder correctamente a lo que la otra persona nos vaya diciendo. Por lo tanto, hay que escuchar con atención lo que se está diciendo.
7. Es conveniente antes de la actividad hablar de las diferentes conversaciones que pueden tener según el nivel de confianza de las personas con las que se van a encontrar.

## Recursos

- Láminas con palabras relacionadas con los saludos (a modo de recordatorio).

## Familia

Cuando se entra o se sale de casa saludar a todos los miembros de la familia.

Y recordarlo cada vez que se dé una situación nueva: visita a unos familiares, comida con unos amigos, acudir a una extraescolar, ir a comprar, ...

Adios	Hasta luego	Hasta la vista
Buenas tardes	Buenas noches	¿Qué tal?
¿Qué hay?	¿Cómo va?	Ey
¿Qué pasa?	¿Qué te cuentas?	¿Todo bien?
¿Cómo se encuentra?	¿Cómo te encuentras?	Muy bien, gracias



## ACTIVIDAD 2. LA PELOTA PREGUNTONA

### Objetivo general

→ Habilidades para las interacciones sociales básicas.

### Objetivo específico

→ Presentarse.

### Descripción

Para conocer a los integrantes de un grupo, con preguntas originales y facilitar así la presentación y conocimiento de cada una de las personas.

Si el grupo es muy amplio, será mejor dividirlo en dos. Así será más ágil la actividad.

Los integrantes se colocan en círculo y cuando empiece la música, la pelota irá pasándose de

unos a otros. La persona que tenga la pelota cuando la música pare es la encargada de decir su nombre y hacer una pregunta corta a los demás. Como, por ejemplo: tu comida favorita; el color que más te gusta; etc.

Las demás personas tendrán que responder antes de que comience la música y así sucesivamente.

### Recursos

- Una pelota.
- Un reproductor de música.

### Familia

La familia promueve la práctica de las habilidades de presentación en situaciones espontáneas y cotidianas de la vida, en las que es necesario hacer esto. Por ejemplo, ante un vecino nuevo, cuando empiezas una nueva actividad extraescolar, conoces una amiga de tu hermano, etc.

## ACTIVIDAD 3. SOY CORTÉS

## Objetivo general

- ➔ Habilidades para las interacciones sociales básicas.

## Objetivo específico

- ➔ Expresar cortesía y amabilidad.

## Descripción

En la primera parte de la actividad se hará una lluvia de ideas sobre lo que significa ser amable, cortés. Identificar qué personas consideran que tienen una conducta amable, pensar si ser amable es bueno o no, qué les pasa a las personas que no son amables, etc.

Una vez hecha una presentación general, se dividirá la clase en grupos de tres o cuatro personas. Dentro del grupo se asignará un portavoz.

El profesor/a les presentará diferentes situaciones, y cada grupo tendrá que debatir sobre cómo ellos resolverían dicha situación. Se dejarán unos minutos para que cada grupo pueda hablar y exponer una única solución. Será el portavoz quien comparta la resolución de cada escena.

Algunos ejemplos:

- Estás en el patio y cuando vas jugando, sin querer chocas con otra niña.

- Ese día te has dejado el estuche en casa y debéis empezar con una tarea.
- Juan te ayuda a recoger los papeles que se te han caído en el suelo.
- Quieres ir al baño y la puerta está cerrada. No sabes si dentro hay o no alguien.
- Quieres subir a la clase, pero hay unos compañeros en medio de la escalera y no puedes pasar.

Posteriormente, se pueden escenificar algunas de las escenas. Incluso se puede pedir a dos grupos diferentes, uno que represente la escena con una actitud amable, y otros que hagan todo lo contrario, que sean desagradables y antipáticos. Esto ayuda a ver el contraste entre resolver una situación de manera agradable o no. Y cuál es la que más les gusta.

## Recursos

- Folios.
- Bolígrafos.

## Familia

La familia debe estimularles para que sean amables y corteses en sus relaciones en cualquier momento del día y en cualquier situación. Pensar en cuando estamos en el autobús, cuando vamos a comprar, con nuestros hermanos y hermanas, en el ascensor, etc.

## ACTIVIDAD 4. EL ARTE DE PEDIR AYUDA

## Objetivo general

- ➔ Habilidades para las interacciones sociales básicas.

## Objetivo específico

- ➔ Pedir favores.

## Descripción

Con esta actividad pretendemos que el alumnado aprenda a pedir ayuda cuando la necesiten. Pedir ayuda nos aporta recursos externos que pueden facilitar y mejorar nuestra situación, nos permite mejorar nuestra relación con los compañeros y compañeras, y hace que ganemos seguridad y confianza en nosotros mismos. La actividad consistirá en ver en el aula un cortometraje de una situación donde es necesario pedir ayuda.

- Monkey Spoon:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Cx2AhbuWr34>

Una vez visto el vídeo responderán a tres preguntas:

- ¿Qué importancia crees que tiene pedir ayuda?
- ¿Por qué crees que la persona tiene que pedir ayuda?
- ¿Qué crees que hubiera ocurrido si hubiera pedido ayuda desde un principio?

Posteriormente se trata de buscar una situación real de tu día a día en la que hayan tenido que pedir ayuda y comentarla en la próxima clase.

## Recursos

- Ordenador, pantalla y vídeo.
- Papel y bolígrafo.
- La situación real la pueden exponer con una imagen, facilitando así la participación de todos los alumnos.

## Familia

Pueden hablar en familia sobre diferentes situaciones que pueden ocurrir en su día a día y buscar la mejor manera de pedir ayuda: conflicto en el aula etc.

## ACTIVIDAD 5. CRUZAR EL RÍO

### Objetivo general

→ Habilidades para las interacciones sociales básicas.

### Objetivo específico

→ Ayudar.

### Descripción

El profesor/a deberá formar al menos 3 quipos los cuales deberán cumplir la misma misión: cruzar el río.

Con una tiza o cinta adhesiva se deberá simular sobre el suelo un río que tenga de ancho al menos 3 metros. Los integrantes de cada equipo deberán posicionarse todos sobre una misma orilla.

A un solo equipo se le proporcionará 10 hojas A4, a otro se le dará 5 hojas, mientras que el resto contará con 3 hojas. Es conveniente colo-

car las hojas en un sobre identificado con un número y que cada equipo elija con que sobre quedarse.

Antes de que abran los sobres, se les comunica que el objetivo de cada equipo es cruzar el río sin tocar el agua; y que cuenta con 5 minutos para hacerlo.

Si queremos complicarlo un poquito, podemos dar la instrucción de que no se puede hablar. Una vez finalizado el tiempo se abre un espacio de reflexión.

### Recursos

- Tiza o cinta adhesiva.
- Hojas A4.
- Sobres.

### Familia

En el entorno familiar hay muchas situaciones y momentos en los que pueden ayudar. Es necesario implicarles en dichas tareas y hacerles conscientes de la importancia y beneficios de poder realizar determinadas cosas con ayuda. A la vez, que también pueden pedir ayuda en situaciones de la vida cotidiana.

## ACTIVIDAD 6. ¿CÓMO VEMOS A LOS DEMÁS?

### Objetivo general

- Habilidades para las interacciones sociales básicas.

### Objetivo específico

- Expresar cortesía y amabilidad.

### Descripción

Con esta actividad el alumnado ha de desarrollar actitudes, sentimientos y comportamientos de aprecio mutuo, una relación cordial, agradable y amable.

Cada alumno o alumna pondrá su nombre en un folio. Este folio irá viajando por todo el grupo. Deberán escribir en el folio una virtud o cualidad positiva que esta persona tiene. Es fundamental la sinceridad y que se valoren sólo aspectos positivos de la persona.

Hay que intentar no repetir la virtud.

Pasados unos 20 minutos se recogen todos los folios

A continuación, el profesor o profesora lee en voz alta las cualidades que han anotado en un folio al azar y deben adivinar de qué persona se trata.

Cada alumno/a se podrá quedar con su folio.

### Recursos

- Folios.
- Rotuladores.

### Familia

Debemos de ser conscientes en nuestro día a día cómo son nuestros mensajes, si son positivos y agradables, o no, cuando nos relacionamos con los demás.

## BLOQUE 2. RELACIONES SOCIALES

### ACTIVIDAD 7. PERIODISTAS POR UN DÍA

#### Objetivo general

→ Habilidades para las relaciones sociales.

#### Objetivo específico

→ Expresar opiniones y defenderlas.

#### Descripción

La actividad es un *roleplaying*. Se representará una entrevista en un estudio de radio. Uno de los dos es el entrevistador/a y otro el entrevistado/a (posteriormente se cambiarán los roles).

Tendrán delante una serie de tarjetas en las que aparecerán situaciones del tipo: un perro salva la vida de un niño, no habrá vacacio-

nes de verano en los colegios, unos padres obligan a su hijo a estudiar toda la noche sin dormir... El entrevistador/a leerá la tarjeta y seguidamente le preguntará cuál es su opinión al respecto de esta situación. Cuando cambien los roles el nuevo entrevistado/a no tendrá por qué tener la misma opinión.

#### Recursos

- Tarjetas con las situaciones.
- Mesa y sillas.
- Micrófonos (opcional).

#### Familia

Una vez desarrollada la actividad, puede exponer en casa el tema sobre el que se ha conversado, sus puntos de vista y sus opiniones sobre el mismo. Se animará a las familias a fomentar las conversaciones dentro de la rutina diaria familiar.

## ACTIVIDAD 8. YO PIENSO QUE...

## Objetivo general

→ Habilidades para las relaciones sociales.

## Objetivo específico

→ Iniciar, mantener y terminar una conversación.

## Descripción

Cada alumno/a propone un tema de conversación. Pueden darse categorías para facilitar la elección (tiempo libre; cine y música; temas de actualidad...) Cada uno lo escribirá en un papel. Cuando todos tengan su tema elegido se meterán todos en una caja. La actividad consistirá en ir sacando papeles/temas e iniciar una conversación acerca del mismo.

Se harán grupos de 5-7 personas. Cada grupo, participará en una conversación. Cada grupo tendrá un moderador/a, que irá repartiendo los turnos de palabra. Cada persona tendrá 4 minutos para exponer. Siempre deberá empezar el discurso con la frase "Yo pienso sobre... que...".

## Recursos

- Folios.
- Bolígrafos.

## Familia

Una vez desarrollada la actividad, cada persona puede exponer en casa el tema sobre lo que se ha conversado, sus puntos de vista y sus opiniones sobre el mismo. Se animará a las familias a fomentar las conversaciones dentro de la rutina diaria familiar.



## ACTIVIDAD 9. PERDONA2

### Objetivo general

→ Habilidades para las relaciones sociales.

### Objetivo específico

→ Resolución de problema: identificar, buscar soluciones, anticipar consecuencias y elegir una solución.

### Descripción

Con esta actividad pretendemos que el alumnado aprenda a resolver conflictos. Se realizará la actividad en parejas. Cada pareja recibirá una hoja con una situación en la que uno de los participantes deberá pedir perdón, y se representará con mímica.

Ejemplo de situaciones:

- Te ha molestado y le has respondido golpeándole.
- Has tirado una cosa sin querer de una mesa.

Después de hacer la representación, los demás

tendrán que contestar a preguntas sobre lo que se ha representado, siendo estas preguntas:

- ¿Por qué ha pedido perdón?
- ¿Se ha podido evitar esa situación?
- ¿Cómo se siente la persona que tiene que pedir perdón?
- ¿Qué crees que piensa la persona a la que le piden perdón?

Una persona se encargará de dinamizar las preguntas para contestarlas y hacer una lista con las respuestas en el ordenador.

### Recursos

- Ordenador y proyector.
- Hojas de las diferentes situaciones (en texto o imagen).

### Familia

Buscar alguna situación en el contexto familiar y contarla en la segunda sesión. Las familias también pueden ayudar a la reflexión ante diferentes situaciones cotidianas.

## ACTIVIDAD 10. MIS DERECHOS

## Objetivo general

→ Habilidades para las relaciones sociales.

## Objetivo específico

→ Defender los propios derechos.

## Descripción

Para hacer la actividad el alumnado deberá formar parejas. Se les propondrá que imaginen y representen diferentes escenas. Cada vez, será uno de los miembros de la pareja quien defienda sus derechos de manera asertiva antes estas situaciones.

Algunas de las escenas pueden ser:

- Estás en el cine y la persona del asiento de al lado habla constantemente en un tono muy elevado.
- Tus padres te acusan de haber roto uno de los sillones de casa, pero no has sido tú.
- Estás haciendo cola para entregar unos papeles en la secretaría de tu instituto, y varias personas se cuelan en la fila por delante de ti.
- Has dejado un programa de ordenador a alguien. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante la insistencia te entrega una copia del programa en lugar del programa original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido.

Antes de empezar, se les da los siguientes consejos, para defender sus derechos de manera asertiva (Monjas, 2007):

- Expresa la expresión verbal correcta (expresiones directas, sin rodeos, mensajes “yo”, breves y claros).
- Utiliza un lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor...)
- Dirígete a la otra persona de manera respetuosa y amable, sin dar órdenes ni intentar “castigarlo” o ridiculizarlo por lo ocurrido.
- Pide mediante una sugerencia el cambio de conducta.
- Agradece a la otra persona que te haya escuchado.

Tras 15 minutos de práctica se volverá a reunir a toda la clase, y se reflexionará sobre cómo suelen actuar frente estas situaciones, y qué ventajas nos aporta defender nuestros derechos de manera asertiva.

## Recursos

- Papeles con las escenas.

## Familia

La familia ayudará a reflexionar cuando surge una situación que puede parecerle injusta o donde se puede considerar que ha habido una vulneración de los propios derechos.

También se puede aprovechar para conversar de situaciones que suceden a terceros para ser conscientes de lo que ha pasado y cómo lo resolverían si les hubiera pasado.

## BLOQUE 3. EXPERIENCIAS EN GRUPO

## ACTIVIDAD 11. EL CAPARAZÓN

## Objetivo general

→ Habilidades para las experiencias en grupo.

## Objetivo específico

→ Cooperar y compartir.

## Descripción

El objetivo de la actividad es que el alumnado aprenda a jugar y participar en actividades cooperativas.

Este juego puede ser realizado en el gimnasio o en el patio. “El caparazón” será una gran colchoneta de gimnasio. Según el tamaño de la colchoneta, se dividirá al alumnado en grupos de cuatro. Se colocarán a

cuatro patas, cubiertos por la “concha de tortuga”. Sin agarrarla, tienen que intentar moverla en una dirección o hacerla recorrer un determinado recorrido. Si no se organizan y cada uno va a lo suyo, la tortuga acabará en el suelo. Pronto se darán cuenta de que es necesario cooperar juntos para conseguir el objetivo.

## Recursos

- Colchoneta.

## Familia

El trabajo cooperativo también se puede entrenar en el ámbito familiar. Se puede implicar a las familias en las tareas del hogar y enseñarles que trabajando en equipo todo es más fácil.

## ACTIVIDAD 12. ME UNO

### Objetivo general

→ Habilidades para las experiencias en grupo.

### Objetivo específico

→ Unirse a la conversación.

### Descripción

Antes de iniciar la actividad se explican una serie de instrucciones para poder ejecutarla con éxito. Para unirse a una conversación es importante:

- Acercarse al grupo de personas.
- Escuchar un poco de qué están hablando.
- Esperar el momento adecuado para unirse a la conversación.
- Una vez explicados estos pasos se separa la clase en grupos de cuatro o cinco personas. A cada uno de los miembros del grupo se le da un número. Para empezar, los que tienen el número uno se levanta y salen un momento de la clase.

A cada grupo se le reparte un papel con un tema para conversar.

Por ejemplo:

- Mi programa de tele preferido.

- ¿Te da miedo la oscuridad?
- ¿En qué trabajan tus padres?
- ¿Qué desayunas todos los días?
- ¿Eres bueno diciendo mentiras?
- ¿Eres desordenado u ordenado?
- Etc.

Pasado un minuto las personas del número uno se incorporan a su grupo. Y siguiendo las instrucciones anteriores se unen a la conversación. Pasado unos minutos el profesor/a dice otro número y estos tiene que levantarse y cambiarse de grupo. Tendrán que hacer el mismo proceso antes de añadirse a la conversación, y así hasta que se decida terminar.

Se puede cambiar de tema si se ve que la conversación no fluye. Y se seguirá el mismo proceso.

### Recursos

- Papeles con los temas de conversación.
- Papeles con los números.

### Familia

Se animará a las familias a conversar con sus hijos/as dentro de la rutina familiar. Es importante conocer la opinión de todos.

## ACTIVIDAD 13. EL ZOOLOGICO

## Objetivo general

→ Habilidades para las experiencias en grupo.

## Objetivo específico

→ Unirse al juego.

## Descripción

Todas las personas se colocan en un corro, salvo una, que será el “cuidador/a del zoológico”. Este se encargará de ir diciendo al oído a cada uno dos animales, siendo uno de ellos siempre el mismo, por ejemplo, el elefante (irá cambiando durante las partidas y será el cuidador/a quien elija el animal clave e informará a las monitoras). Todos deberán memorizar los animales que les haya dicho y no compartirlos con los demás. También se puede hacer con otra temática para

ajustarlo a sus intereses, favoreciendo la motivación y la comunicación. El “cuidador/a” se colocará en el medio del corro. Irá diciendo animales. Deberán estar muy atentos porque, cuando el animal que enuncia coincide con el suyo, se deberán intentar sentar en el suelo, y los de sus lados deberán estar rápidos y sujetarle para que no se caiga. Lo divertido es cuando, al final de la ronda, se pronuncia el animal clave y todos se caen al suelo.

## Recursos

- Imágenes o nombres de los animales.
- Apoyos visuales para la explicación, para mantener la meta del juego y recordatorio de las normas de juego.

## Familia

La familia puede colaborar realizando juegos y actividades cooperativas y de memoria por temáticas que elijan entre ellos, en las que se tengan que poner de acuerdo. Es importante que todos los miembros de la familia participen activamente.

Bizquera, R y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del Consejo Escolar del Estado*. (Vol. 5. N.º 8), p 15-27.

CAST (2018). *Diseño Universal para el Aprendizaje. Principios y pautas*.

DOWN ESPAÑA (2017). *EMOCIONA-DOWN. Programa de Educación Emocional. Guía del Alumno*.

DOWN ESPAÑA (2017). *EMOCIONA-DOWN. Programa de Educación Emocional. Guía para Profesionales y Familia*.

Flores, N y Ramos, I.G. *Enseñando habilidades sociales en el aula*. Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). P.H.S.

Monjas, M.I. (2017). *Programa de Enseñanza de Habilidades de interacción social (PEHIS) para niños/as y adolescentes*. Madrid: CEPE Editorial.

Verdugo, M.A (2006). *Programa de Habilidades Sociales (PHS)*. Salamanca: Amarú Ediciones.

# Yo me relaciono

## Habilidades sociales en centros educativos



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Aselsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracar · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsid **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

