

EDUCANDO A CONCIENCIA

O papel da educación para promover o dereito á saúde mental e o desenvolvemento de hábitos de vida positivos



PENSAMOS, SENTIMOS, APRENDEMOS E VALORAMOS

Durante toda a nosa vida, o que pensamos, o que sentimos, o que aprendemos e o que valoramos determinan gran parte das nosas posibilidades de desenvolvemento e benestar. Desde a infancia, os nosos coñecementos, emocións, actitudes e condutas van moldeando as relacións que mantemos con outras persoas e as nosas posibilidades de superar, tanto os retos máis desexables, como as crises vitais ás que, seguro, nos enfrontaremos.

A conciencia, ese coñecemento que cada persoa ten sobre si mesma, sobre a súa existencia e a súa relación co mundo, é clave para unha boa saúde mental. Sen a capacidade de coñecernos e de entender a outras persoas somos máis vulnerables e o noso benestar emocional pode perigar. Con todo, é frecuente que moitos nenos e nenas medren sen as ferramentas que lles permiten tomar conciencia de si mesmos, dos seus procesos cognitivos e das súas emocións, o que lles nega oportunidades de desenvolvemento. Estas ferramentas son

educativas e, por iso, educar a conciencia é imprescindible para garantir o dereito de cada neno ou nena ao desenvolvemento, á educación e á saúde.

Cando falamos de conciencia, tamén incluímos un enfoque de valores. A conciencia permítenos distinguir o ben do mal, o xusto do intolerable e permítenos utilizar valores como a solidariedade, a equidade ou a xustiza para defender os nosos dereitos e os de outras persoas. Educar a conciencia tamén é axudar ao noso alumnado a que poidan facer eleccións eticamente responsables e a que poidan participar:

- Primeiro, na escola, contribuíndo a un mellor clima escolar onde a violencia, o acoso, as adicións ou a discriminación non son posibles
- Máis globalmente, como cidadáns na construción dun mundo máis xusto, solidario e sostible.

Adquirir conciencia sobre a propia aprendizaxe

Ao longo deste curso traballaremos este tema desde diferentes perspectivas, desenvolvendo cada trimestre unha actividade principal. Síguenos para non perderte ningunha das novidades que iremos anunciando en redes sociais:



twitter.com/UNICEF_EDU



www.facebook.com/educaderechos



www.instagram.com/unicef_educa/



www.pinterest.es/educaderechos/



https://t.me/unicef_educa

Subscríbete ao noso boletín:

www.unicef.es/educa/novedades



MAPA DE PAZ MENTAL PARA TEMIBLES TROLES INFELICES



A semana do 30 de xaneiro, Día escolar da non-violencia e a paz, propoñemos unha importante misión: axudar a un grupo de temibles troles a descubrir as súas emocións como clave para poder vivir en paz.

Unha tribo de troles pedíronnos axuda: queren saír das súas covas e adaptarse á vida moderna pero non entenden ben á xente nin a eles mesmos, frústranse e pasan o día enfadándose e en pelexas. A nosa misión será deseñar un mapa de emocións e sensacións que lles sirva de guía para coñecerse mellor e poderse relacionar en paz con outras persoas e troles. Nesta actividade, apta para todos os ni-

veis educativos, poderedes explorar por grupos algunhas emocións e as sensacións asociadas a elas. O resultado será un mapa imaxinativo e artístico que poderedes expoñer na aula ou no centro educativo e compartir en redes sociais co hahstag #mapadepazmental. Descubre máis en:

www.unicef.es/gal/educa/troles

Adquirir conciencia sobre as propias emocións

O coñecemento e aceptación das propias emocións é un elemento clave dentro dunha boa saúde mental. Ademais, ser capaces de recoñecer as emocións doutras persoas e desenvolver habilidades sociais é esencial para poder establecer relacións positivas e construtivas, o que nos axuda a poder gozar da vida, afrontar retos e construír unha sociedade máis respectuosa, pacífica e dialogante. Descubre máis en:

www.unicef.es/gal/educa/troles



MOVÉMONOS POLO ACCESO Á AUGA E POR UN CLIMA MÁIS SEGURO!



Os últimos meses do curso están dedicados ás actividades de #GotasUNICEF, con algunhas datas clave no calendario, como o día da auga (22 de marzo) ou o do medioambiente (5 de xuño).



En 2020, UNICEF puido lograr grandes cousas para mello- rar o dereito á auga e ao medioambiente de millóns de nenos e nenas en todo o mundo, investindo un total de 942 millóns de euros para proporcionar auga limpa, sanea- mento e resiliencia ao clima en 143 países. Ademais, UNI- CEF impulsou en 2020 programas de auga, saneamento e hixiene en contextos de emerxencia en 120 países.

Todo isto é posible gracias á contribución solidaria de per- soas, institucións, empresas e gobernos, entre as que se

atopan as carreiras e actividades #GotasUNICEF que os centros educativos celebran cada ano. O esforzo e a ima- xinación que cada primavera poñen en marcha miles de estudantes transfórmanse cada ano nunha auténtica choiva de solidariedade para aqueles lugares do mundo que máis o necesitan.

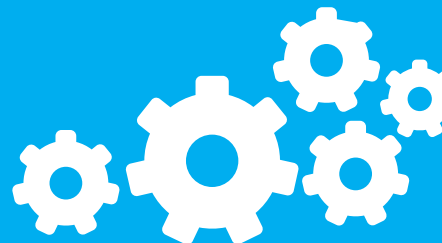
Esperámosvos este curso para seguir reunindo #GotasUNICEF!

A auga e o clima

A relación entre a auga e o clima forma parte do currículo ao longo de diferentes niveis educativos. Este ano intentaremos afondar nalgunhas cuestións de dereitos da infancia e de participación infantil e xuvenil relacionadas coa crise climática e a procura compartida de solucións. Descubre máis en

www.unicef.es/gal/educa/gotas





Edición

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Diseño gráfico: Rex Media SL

Ilustraciones: istock.com/Drawkman y Adobe Stock

Os materiais educativos, recursos e actividades sobre dereitos de infancia, desenvolvemento sostible e cidadanía global forman parte do traballo en Educación en Dereitos e Cidadanía Global de UNICEF Comité Español.

Este material foi producido no marco dun proxecto desenvolvido co apoio financeiro da AECID: "ODS E INFANCIA: Promover el cumplimiento de los ODS desde el ámbito educativo, por y con los niños, niñas y adolescentes - 2019/Pry/0513", o seu contido é responsabilidade exclusiva de UNICEF Comité Español e non reflicte necesariamente a opinión da AECID.

UNICEF promove os dereitos e o benestar de todos os nenos e nenas en todo o que facemos. Xunto aos nosos aliados, traballamos en 190 países e territorios para transformar este compromiso en accións prácticas, centrando especialmente os nosos esforzos en chegar aos nenos máis vulnerables e excluídos para o beneficio de todos os nenos, en todas partes.

Esta publicación creouse baixo unha licenzia Creative Commons Atribución- NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional, salvo para aqueles contidos nos que expresamente se define outro tipo de licenzia.



FINANCIA:

