

# EDUCAR LA CONSCIÈNCIA

El paper de l'educació per a promoure el  
dret a la salut mental i hàbits de vida positius



# PENSEM, SENTIM, APRENEM I VALOREM

Al llarg de la vida, les coses que pensem, que sentim, que aprenem i que valorem determinen una gran part de les nostres possibilitats de desenvolupament i benestar. Des de la infància, els nostres coneixements, emocions, actituds i conductes van modelant les relacions que mantenim amb les altres persones i la possibilitat de superar tant els reptes més desitjables com les crisis vitals a les quals, de ben segur, ens enfrontarem.

La consciència, eixe coneixement que cada persona té sobre si mateixa, sobre la seua existència i la relació que manté amb el món, és clau per a una bona salut mental. Sense la capacitat de conèixer-nos i d'entendre altres persones som més vulnerables i el nostre benestar emocional pot perillar. No obstant això, sovint passa que molts infants creixen sense les eines que els permeten prendre consciència de si mateixos, dels seus processos cognitius i emocions, cosa que els nega oportunitats de desenvolupament. Estes eines són educatives i, per

això, educar la consciència és imprescindible per a garantir el dret de cada infant al desenvolupament, a l'educació i la salut.

Quan parlem de consciència, també ens referim a un enfocament de valors. La consciència ens permet distingir el bé del mal, allò que és just d'allò que és intolerable, i ens permet emprar valors com la solidaritat, l'equitat i la justícia per a defensar els nostres drets i els d'altres persones. Educar la consciència també és ajudar el nostre alumnat perquè pugua fer eleccions èticament responsables i perquè pugua participar en diversos àmbits:

- De primer, en escola, contribuint a un clima escolar més bo en què no hi ha espai per a la violència, l'assetjament, les addiccions ni la discriminació.
- Més globalment, com a ciutadans en la construcció d'un món més just, solidari i sostenible.

## Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

Al llarg d'este curs treballarem esta qüestió des de diverses perspectives i cada mes farem una activitat principal. Seguiu-nos si no vols perdre't cap de les novetats que anirem anunciant en les xarxes socials:



[twitter.com/UNICEF\\_EDU](https://twitter.com/UNICEF_EDU)



[www.facebook.com/educaderechos](https://www.facebook.com/educaderechos)



[www.instagram.com/unicef\\_educa/](https://www.instagram.com/unicef_educa/)



[www.pinterest.es/educaderechos/](https://www.pinterest.es/educaderechos/)



[https://t.me/unicef\\_educa](https://t.me/unicef_educa)

**Subscriu-te al nostre butlletí:**

[www.unicef.es/cat/educa/novedades](http://www.unicef.es/cat/educa/novedades)



# DESCOBREIX EL #FactorODS

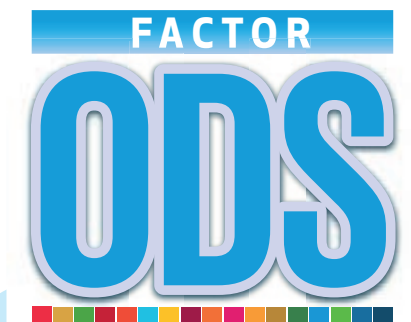


La setmana del 20 de novembre, Dia Mundial de la Infància, proposem una activitat en la qual el nostre alumnat pot reclamar el seu dret a la participació, prenent decisions sobre la selecció de talents professionals per a l'assoliment dels objectius de desenvolupament sostenible.

Si pogueres triar un grup de professionals per a fer realitat els objectius de desenvolupament sostenible, quines professions triaries?, quines qualitats demanaries a les candidatures?, quins coneixements, competències i actituds haurien de tindre les persones que es presentaren al lloc de treball? En esta activitat vos convidem a posar-vos en el lloc d'un equip de selecció de personal amb una missió

molt important: buscar el #FactorODS que cada professional ha de tindre per a aconseguir un món més just, equitatiu i sostenible. Vos animeu a participar en esta important cerca de talent pel planeta i la humanitat? Descobrix-ne els detalls ací:

[www.unicef.es/val/educa/factorODS](http://www.unicef.es/val/educa/factorODS)



## Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

Amb esta activitat, a més, toquem un aspecte molt important emmarcat en l'àmbit de la salut mental que tractem este curs: el coneixement dels nostres processos cognitius i l'autoregulació del nostre aprenentatge. Tot reflexionant sobre les competències, coneixements i actituds necessaris per a exercir determinades professions, donem valor al nostre propi procés educatiu i ens fem conscients de la importància del dret a l'educació en les nostres possibilitats de desenvolupament a llarg termini.

**El desenvolupament cognitiu i l'autoregulació són elements clau per a una bona salut mental. Descobrix-ne més ací:** [www.unicef.es/val/educa/salut-mental](http://www.unicef.es/val/educa/salut-mental)

# MAPA DE PAU MENTAL PER A TEMIBLES TROLS INFELIÇOS



La setmana del 30 de gener, Dia Escolar de la No-violència i la Pau, proposem una missió important: ajudar un grup de temibles trols a descobrir les seues emocions com a clau per a poder viure en pau.

Una tribu de trols ens ha demanat ajuda: volen sortir de les coves on viuen i adaptar-se a la vida moderna, però no entenen bé la gent ni a ells mateixos, es frustren i es passen el dia enfadats i barallant-se. La nostra missió és dissenyar un mapa d'emocions i sensacions que els servisca de guia per a conèixer-se més bé i poder-se relacionar en pau amb altres persones i trols.

En esta activitat, apta per a tots els nivells educatius, s'exploren per grups unes quantes emocions i les sensacions que s'hi associen. El resultat és un mapa imaginatiu i artístic que podeu exposar a l'aula o al centre educatiu i, alhora, compartir en xarxes socials amb l'etiqueta #mapadepau-mental. Descobrix-ne més ací:

[www.unicef.es/val/educa/trols](http://www.unicef.es/val/educa/trols)

## Adquirir consciència sobre el propi aprenentatge

El coneixement i l'acceptació de les pròpies emocions són elements clau per a la bona salut mental. A més, saber reconèixer les emocions d'altres persones i desenvolupar habilitats socials és essencial per a establir relacions positives i constructives, la qual cosa ens ajuda a gaudir de la vida, afrontar reptes i construir una societat més respectuosa, pacífica i dialogant. Descobrix-ne més ací:

[www.unicef.es/val/educa/trols](http://www.unicef.es/val/educa/trols)



# ENS MOVEM PER L'ACCÉS A L'AIGUA I PER UN CLIMA MÉS SEGUR!



Els últims mesos del curs van dedicats a les activitats de #GotesUNICEF, amb unes quantes dates clau al calendari, com el Dia de l'Aigua (22 de març) i el Dia del Medi Ambient (5 de juny).



L'any 2020, UNICEF, en la lluita per millorar el dret a l'aigua i al medi ambient de milions d'infants arreu del món, va invertir 942 milions d'euros per a proporcionar aigua neta, sanejament i resiliència al clima en 143 països. A més, UNICEF va impulsar l'any 2020 programes d'aigua, sanejament i higiene en contextos d'emergència en 120 països.

Tot això es pot fer gràcies a la contribució solidària de persones, institucions, empreses i governs. Dins de les ac-

cions solidàries hi ha les carreres i activitats #GotesUNICEF que els centres educatius duen a terme cada any. L'esforç i la imaginació que cada primavera milers d'estudiants posen en marxa es transformen any rere any en una autèntica pluja de solidaritat per als indrets del món més necessitats.

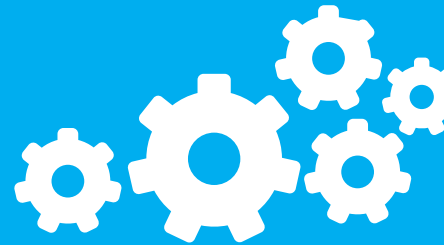
Vos esperem este curs per a continuar reunint #GotesUNICEF!

## L'aigua i el clima

La relació entre l'aigua i el clima forma part del currículum al llarg de diversos nivells educatius.enguany intentarem aprofundir en algunes qüestions de drets de la infància i de participació infantil i juvenil relacionades amb la crisi climàtica i la cerca compartida de solucions. Descobrix-ne més ací:

[www.unicef.es/val/educa/gotes](http://www.unicef.es/val/educa/gotes)





## Edició

UNICEF Comité Español  
[www.unicef.es/educa](http://www.unicef.es/educa)

**Disseny gràfic:** Rex Media SL

**Il·lustracions:** istock.com/Drawkman y Adobe Stock

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del quefer en educació en drets i ciutadania global d'UNICEF Comité Español.

Este material s'ha elaborat en el marc d'un projecte desenvolupat amb l'ajuda financera de l'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"; el seu contingut és responsabilitat exclusiva d'UNICEF Comité Español i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF promou els drets i el benestar de tots els infants en tot el que fem. Juntament amb els nostres aliats, treballem en 190 països i territoris per a transformar este compromís en accions pràctiques, i centrem especialment els esforços a arribar als infants més vulnerables i exclosos per al benefici de tots els infants, a tot arreu.

Esta publicació s'ha creat sota una llicència Creative Commons Reconeixement-No Comercial-Sense Obra Derivada 4.0 Internacional, excepte per a aquells continguts en els quals expressament es defineix un altre tipus de llicència.



## FINANÇAMENT:

