

# SAÚDE na escola



5° e 6° DE PRIMARIA



## • FORTALECENDO OS MÚSCULOS •



## ● SAÚDE E DEPORTE ●

Pensa e responde poñendo unha cruz no V se é verdadeiro ou no F se é falso.  
Anota as razóns da túa resposta e exponlla aos teus compañeiros e compañeiras.

V F

Para facer exercicio físico precísanse instalacións especiais.

Por que? .....

.....

É importante realizar exercicio físico diariamente.

Por que? .....

.....

É mellor facer deporte un ou dous días á semana intensamente que facer un pouco todos os días.

Por que? .....

.....

Facendo deporte voume atopar mellor fisicamente.

Por que? .....

.....

Debo adaptar o exercicio físico ás miñas capacidades.

Por que? .....

.....

Ver demasiada televisión é un dos motivos polos que non se fai moito deporte.

Por que? .....

.....

É máis importante realizar calquera deporte que sentarse a velo.

Por que? .....

.....

Fumar prexudica seriamente o rendemento deportivo

Por que? .....

.....

## ● TEMPO DE LECER ●

### O Deporte

Seguro que che gustan os deportes... pero o importante é practicalos. Como ben saberás, o exercicio físico é moi importante para conservar a nosa saúde.

Completa coa palabra que falta as razóns ou vantaxes de facer deporte:



Desenvolve os nosos ..... que son os que consomen a enerxía que necesita o noso corpo para moverse.

Fortalece os nosos ..... e ..... que, co exercicio diario, son capaces de resistir mellor os nosos esforzos.

Fortalece o noso ..... mellorando a circulación do ..... e evitando así enfermidades que son moi frecuentes hoxe en día como consecuencia dunha vida sedentaria, é dicir, sen actividade física (infarto, varices, etc.).

Fainos ..... mellor, xa que o exercicio físico nos obriga a ..... con maior frecuencia e con máis profundidade, facilitando así o esforzo e axudando a previr enfermidades dos pulmóns. Convén facer exercicio ao aire libre, sobre todo no campo e na praia porque o aire é máis .....

Mellora o noso rendemento ....., xa que o exercicio físico permite unha maior achega de oxíxeno ao noso cerebro favorecendo o seu funcionamento.

Tamén nos alivia das tensións de cada día e nos .....

Mellora o noso aspecto ..... xa que nos mantemos en forma e así nos encontramos máis atractivos/as e máis seguros/as de nós mesmos/as.

Ademais facilita que coñeza a outras ..... da miña idade e así poder aumentar o número de amizades.

## ● TEMPO DE LECER ●

Eu ocupo o meu tempo libre en:

|          |            | Aspectos positivos |        |        |        | Aspectos negativos | Nivel de satisfacción |
|----------|------------|--------------------|--------|--------|--------|--------------------|-----------------------|
| DIA      | ACTIVIDADE | SAÚDE              | AMIGOS | PRACER | VIAXAS |                    |                       |
| Luns     |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Martes   |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Mércores |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Xoves    |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Venres   |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Sábado   |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Mañá     |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Tarde    |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Domingo  |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Mañá     |            |                    |        |        |        |                    |                       |
| Tarde    |            |                    |        |        |        |                    |                       |



Debes ter en conta á hora de valorar as actividades que realizas as consecuencias persoais que che traen (saúde, pracer que che produce ou o nivel de autosuperación que che exige,) a nivel interpersoal (se fas amigos/as, se coñeces xente, se tes oportunidade de falar con moita xente, etc.) sociais (como repercute na familia, se viaxas, etc.). En canto aos aspectos negativos podes centrarte no tempo que che saca, no nivel de sacrificio por ter que deixar outras cousas, o custo económico, o impacto ambiental, etc.). O nivel de satisfacción que che produce refírese a canto disfrutas realizando esa actividade: pouca, ningunha, moita, etc. Debes ter en conta se realizas esa actividade por que che gusta ou por que o fan os teus amigos/as, se a publicidade ou as modas te están influenciando.

## • SAÚDE E DEPORTE •

### LEMBRA QUE O DEPORTE

Mellora a forza muscular.

Mellora a resistencia cardiovascular.

Mellora a coordinación.

Mellora o control dunha serie de movementos que van ser básicos no futuro da túa vida.

A medida que vas superando retos e mellorando os teus resultados, aumentará a túa seguridade e autoestima.

Aumenta a confianza nas túas capacidades



### SEGUE ALGUNHAS RECOMENDACIÓN NA TÚA PRÁCTICA

Busca un deporte que che guste e que se adecue ás túas capacidades.

Comeza con deportes suaves.

Practícao con regularidade. A constancia é moi importante.

É máis recomendable practicar deportes que exerciten todo o corpo.

A competición non é o máis importante da práctica deportiva.



## • CURIOSANDO •



Ao día seguinte todos están xogando no parque.





## • CURIOSANDO •

Pedro ten razón! Contoume unha rapaza de 2º da ESO que o outro día despois de fumar, se mareou, tiña náuseas e picáballe toda a gorxa.

Por riba, cando chegou á casa,apestaba a tabaco e seus pais fixéronlle unha...



Bueno! Fumamos ou non?

Eu paso, vós facede o que vos pete.



Eu estou con Pedro, prefiro seguir sen fumar.



Xoán, tira iso e imos xogar, iso si que é divertido.



## • QUE ENTENDEMOS POR CURIOSIDADE? •



Debata co teu grupo durante uns minutos o que entendes por curiosidade.

Comeza por pensar o que significa para ti a palabra CURIOSIDADE, comportamentos ou actos orixinados pola curiosidade e pensa nunha frase que defina a idea á que chegastes. Expoñede cada un os vosos pensamentos. Tratade de chegar a unha definición de curiosidade que recolla as ideas de todos.

A conclusión á que chegastes foi que

---

---

---

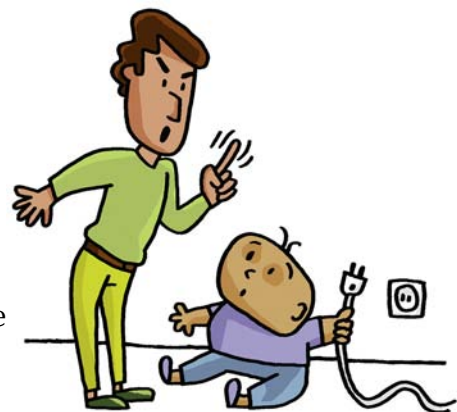
**Se te lembrás de cando eras pequeno, ou mellor aínda, se ves un neno pequeno verás que seus pais pasan moito tempo dicíndolle “NON”. O que pretenden é protexelo porque ás veces a curiosidade pode poñer en risco a súa vida.**

### EXEMPLOS:



Se vides un neno asomado á fiestra dun quinto piso, que farías? Posiblemente apartalo porque sabes que pode caer.

Se vides que vai meter os dedos nun enchufe, aínda que saibas que o fai por curiosidade, que farías? Seguramente non lle deixarías que o fixese ou diríaslle un “NON” enérxico para evitar que lle dea unha descarga eléctrica.



## ● CURIOSIDADE ●

**A CURIOSIDADE ÁS VECES É UN RISCO PARA NOSA INTEGRIDADE FÍSICA.**

### IMAXINA O QUE FARÍAS

Se vise un neno/a que vai beber dunha botella de lixivia,

eu .....

Se vise un neno/a que vai tocar unha serpe velenosa,

eu .....

Se vise un neno pequeno que colle un coitelo moi afiado porque ten curiosidade,

eu .....

Se vise algún neno/a que por curiosidade vai probar algunha droga,

eu .....

### AGORA XA SABES QUE

● As persoas con pouca \_\_\_\_\_ e guiadas pola \_\_\_\_\_ poden facer cousas que antes ou despois as prexudiquen.

● Por \_\_\_\_\_, a gran maioría das veces, os \_\_\_\_\_ comezan a probar o \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e outras drogas.

● Se lles preguntases ás persoas que fuman ou beben alcohol por que comezaron a fumar ou beber, probablemente moitos che contestarían que foi por \_\_\_\_\_.

● Os \_\_\_\_\_ queren convencerte de que o tabaco e o alcohol son estupendos e intentan espertar en ti a \_\_\_\_\_ para que empeces a tomarlas.



## • ESPAZO SEN FUME •



## ● TABACO ●

### COMPLETA

Fumador pasivo é aquela persoa que sen ..... un só cigarro está exposta ao ..... do tabaco que fuman os demais.

Lugares onde está prohibido fumar:

Centros educativos,

oficinas,

centros sanitarios,

.....,

.....,

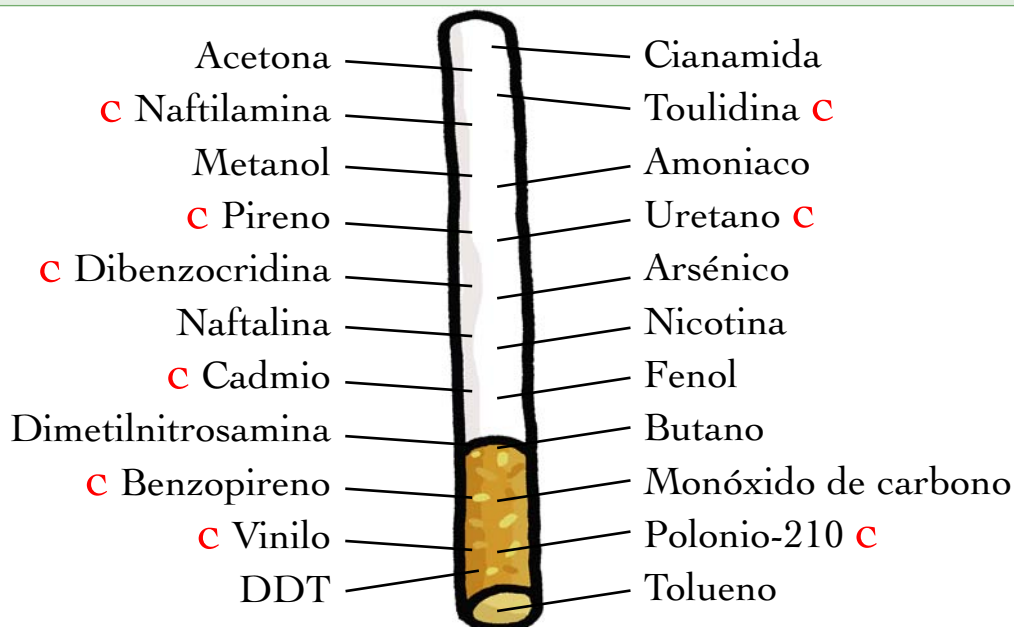
.....,

.....,



### SABER MÁIS

#### O QUE CONTÉN UN CIGARRO



**(C) substancia que provoca cancro**

### PUBLICIDADE ANTITABACO

Idea unha frase publicitaria e deseña un debuxo.

## • TABACO •

### SABER MÁIS

Isto é algo máis que un cartel,  
é unha realidade.

**Fumar prexudica  
seriamente a saúde.**

### EFFECTOS DO TABACO

A nicotina vai aos pulmóns,  
entra no sangue e chega ao sistema nervioso en sete segundos.

As veas e arterias constrínxense e aumenta a presión arterial e acelérase o ritmo cardíaco.

Aos 20 MINUTOS TODO SE VOLVE NORMALIZAR

24 horas despois de deixar de fumar  
Mellora o olfacto e o gusto.  
Diminúe o risco de ataque ao corazón.

Entre 1 e 9 meses  
Desaparece a tose e a conxestión,  
fatiga e dificultades respiratorias.

1 ano despois  
Baixa á metade o risco de cancro de pulmón,  
larinxe e farinxe.  
O risco cardíaco é semellante  
ao do resto das persoas.



# • PASOUSE •



## ● ALCOHOL E ENFERMIDADE ●

### MEDICAMENTOS SI, PERO QUE OS RECEITE O MÉDICO

#### MARCA A RESPOSTA QUE CONSIDERAS ADECUADA.

SI NON

|                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomarías un medicamento sen que o médico cho receite?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se o médico che indica que debes tomar unha culler de xarope despois do xantar, poderías tomala antes? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Podes tomar os medicamentos que lle receitaron a outra persoa?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se o teu médico che manda tomar tres pastillas ao día, poderías tomar catro?                           |

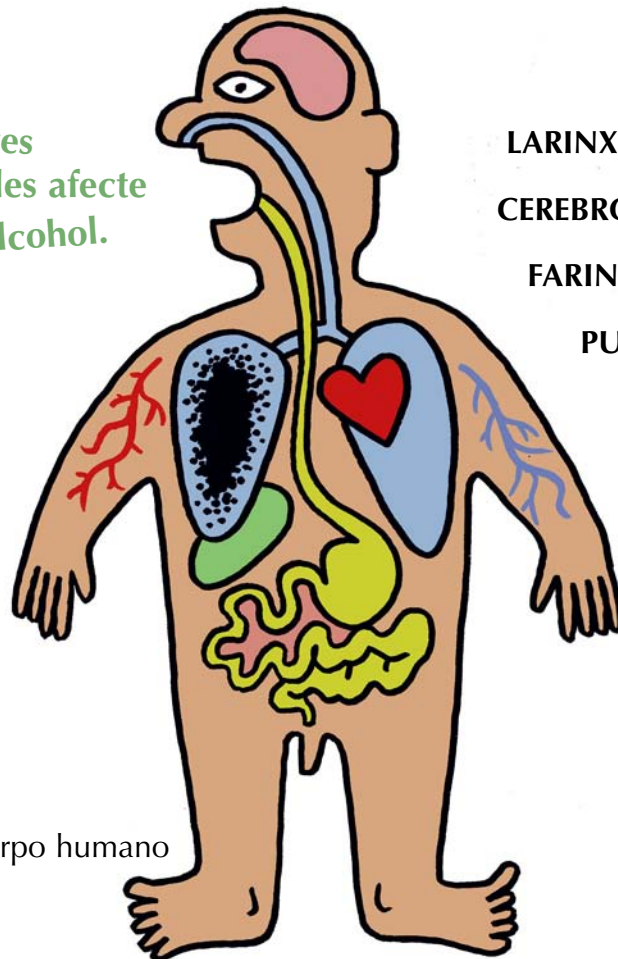
Escribe o nome de catro partes do organismo ás cales lles afecte o consumo excesivo de alcohol.

.....

.....

.....

.....



LARINXE

CEREBRO

FARINXE

PULMÓN

VEAS

FÍGADO

CORAZÓN

ESTÓMAGO

INTESTINO

Sinálaas no debuxo do corpo humano

### EFFECTOS DO ABUSO DE ALCOHOL

**CEREBRO:** reduce o número de células nerviosas.  
**PULMÓN:** grandes cantidades de alcohol diminúen a resistencia ás infeccións.  
**FIGADO:** hepatite alcohólica (inflamación do figado e morte das células que o forman) nas primeiras semanas e posteriormente cirrose (lesiões, cicatrices e morte irreversible das células hepáticas)  
**ESTÓMAGO:** úlceras, lesiões hemorráxicas e cancro



## • MELLOR NON EMPEZAR •



## • HIXIENE E SAÚDE •

PENSA E ESCRIBE UN TEXTO QUE ADVIRTA DOS PERIGOS DE FUMAR



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### OS EFECTOS DO TABACO

Busca no encrucillado algunhas das partes do corpo ás cales afecta o tabaco

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | O | T | U | L | E | C | H |
| P | U | L | M | Ó | N | S | I |
| R | N | T | O | P | I | S | O |
| A | D | I | N | R | A | F | I |
| W | I | T | E | X | I | L | L |
| G | E | N | R | E | S | T | A |
| E | C | O | R | A | Z | Ó | N |
| E | G | A | T | I | S | O | R |
| D | I | N | D | R | L | E | T |

# • XA LLES VALE •



## • DIVERSIÓN •

Que entendemos por diversión?

### IMOS PENSAR UN POUCO



Pensa en cantas veces nos xuntamos cos nosos amigos/as e non sabemos moi ben que facer, en fin, que nos aburrimos. Por iso moitas veces, a alguén do grupo se lle ocorren cousas que están fóra do permitido.

Outras veces escoitamos, vemos e incluso nos invitan a acudir a sitios onde nos aseguran diversión a costa de “consumir...” (festa...). Quen se beneficia de que non pensemos outros xeitos de nos divertir? Ou mellor dito, de que non pensemos!

**EXEMPLO :** Durante o recreo, a un dos teus amigos/as ocórreselle “divertirse” insultando a un dos nenos/as pequenos que xogan no patio. A ti que che parecería? Seguramente buscarías outro xeito de te divertires.

### IMAXINA O QUE FARÍAS •

Se estivese cos meus amigos/as paseando pola rúa e un deles comeza a romper bancos, árbores, etc.,

eu \_\_\_\_\_



Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles comezase a pintar as paredes,

eu \_\_\_\_\_

Se estivese nunha festa cos meus colegas e pensasen divertirse dándolles bebidas alcohólicas os máis pequenos,

eu \_\_\_\_\_



## • DIVERSIÓN •

Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles empezase a dar saltos sobre o sofá,

eu \_\_\_\_\_



Se unha compañeira de clase ameazase a outro para que lle deixase copiar os deberes,

eu \_\_\_\_\_

Se os meus mellores amigos me din que probe algunha droga,

eu \_\_\_\_\_



## REFLEXIONA E ESCRIBE

A continuación presentámosche algunhas das “razóns” que algunhas persoas deron para consumir drogas:

| RAZONS                  | TI QUE LLE DIRÍAS |
|-------------------------|-------------------|
| Para divertirme         |                   |
| Coñecer xente nova      |                   |
| Facer cousas novas      |                   |
| Por que son “moderno/a” |                   |
| Por que o fan moitos    |                   |
| Hai que probar de todo  |                   |

## ● DIVERSIÓN ●

Escribe todas as formas que se che ocorran para pasalo ben e valora as consecuencias positivas e negativas que comportan

### ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

| MANEIRAS DE PASALO BEN | VANTAGES | INCONVENIENTES |
|------------------------|----------|----------------|
|                        |          |                |
|                        |          |                |
|                        |          |                |
|                        |          |                |
|                        |          |                |

Se alguén che ofrece drogas porque así “o vas pasar mellor” a túa resposta sería:

---

---

---

## • O DILEMA DO TERRI •



*O son dos foguetes e o rebulir da xente entre as atraccións lembraba que a vila estaba en festas. Era o día grande e virían centos de persoas a desfrutar desta última xornada.*

*Semellaba que ao Terri todo isto lle resultaba alleo, estaba un pouco nervioso. Como can de garda que era, seguía facendo o seu traballo de vixilancia na fábrica de papel, custodiaba informacións moi valiosas e máis dende que os enxeñeiros daquela empresa sueca viñeran por tres meses a facer un estudo para economizar materias primas.*

*Pero o Terri non era de pedra e tamén tiña desexos de aproveitar a relaxación de costumes que caracterizaba estes días e vagar solto cos outros cans pola insua.*

*Entretido nestas cavilacións, nos tranquilos arredores da fábrica, pasos e respiracións silenciadas anunciaban a presenza dalguén. Dirixiuse ao lugar de onde procedían e viu tres homes vestidos con traxes negros de camuflaxe. O máis alto, o que parecía ser o xefe, díxolle:*

*Qué fas aí, cadelo, non ves que todo o mundo está de festa?.*

*Cumprindo co meu traballo, así que non vos atrevades a dar un paso máis.*  
*- Se vas dar un paseo e, de paso, desfrutas da festa, darémosche unha boa cea. Os mellores manxares que poidas imaxinar!.*

*O Terri dubidou, a oferta era moi tentadora, quería ter o día libre e tamén unha boa cea; o día en que a xente facía festa, pensaban que os cans se mantiñan só de aire, dábanlle a comida moi tarde e ás veces mesmo se esquecían.*

- Podes pedir o que máis che guste, díxolle o desamañado aquel que parecía que non podía cos guantes.*
- Non!, respondeu enérxico, fuxide se non queredes que vos ataque.*
- Se aceptas a nosa oferta serás por un día o can máis feliz do mundo (díxolle o terceiro individuo)*
- Veña...! Mira que pinta tan boa ten o manxar...! Ademais hoxe nin sequera che van botar de comer...!*
- O Terri, que era un bo can, empezou a dubidar. Pensaba naquel manxar... no día de festa...*
- Despois de cavilar un pouco... respondeu: ¡Pola comida e desfrute dun día non perderei o de todo o ano!.*



## • O DILEMA DO TERRI •

1. CRES QUE O TERRI ACTUOU CORRECTAMENTE?

SI  NON

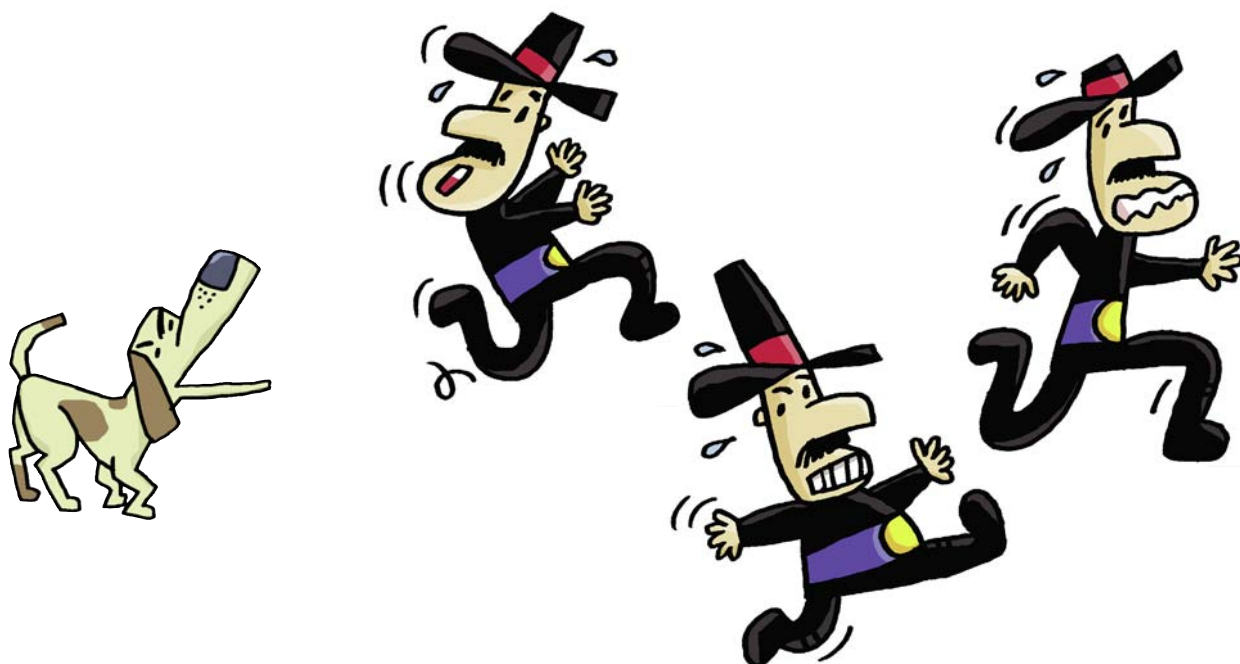
POR QUÉ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. CALES SERÍAN AS CONSECUCENCIAS NEGATIVAS E POSITIVAS INMEDIATAS E A LONGO PRAZO DE TER ACEPTADO O TERRI A OFERTA?

| INMEDIATAS |           | A LONGO PLAZO |           |
|------------|-----------|---------------|-----------|
| Positivas  | Negativas | Positivas     | Negativas |
|            |           |               |           |
|            |           |               |           |
|            |           |               |           |
|            |           |               |           |





## ● O DILEMA DO TERRI ●

### 3. ÁS VECES ÁS PERSOAS SE NOS PRESENTAN DILEMAS PARECIDOS AO DO TERRI ANTE SITUACIÓNS QUE PODEN DANAR A NOSA SAÚDE.

Podes lembrar algunha?

Pensa nas consecuencias positivas e negativas que podería ter realizar ese acto.

1ª CONDUCTA \_\_\_\_\_

| INMEDIATAS |           |
|------------|-----------|
| Positivas  | Negativas |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |

| INMEDIATAS |           |
|------------|-----------|
| Positivas  | Negativas |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |

2ª CONDUCTA \_\_\_\_\_

| INMEDIATAS |           |
|------------|-----------|
| Positivas  | Negativas |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |

| INMEDIATAS |           |
|------------|-----------|
| Positivas  | Negativas |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |

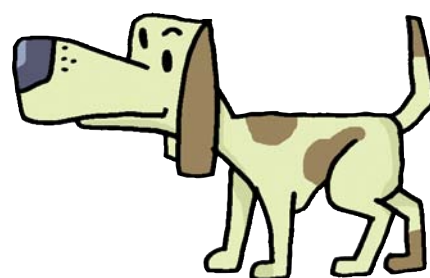
Que conclusións sacaches da fábula?

1ª \_\_\_\_\_

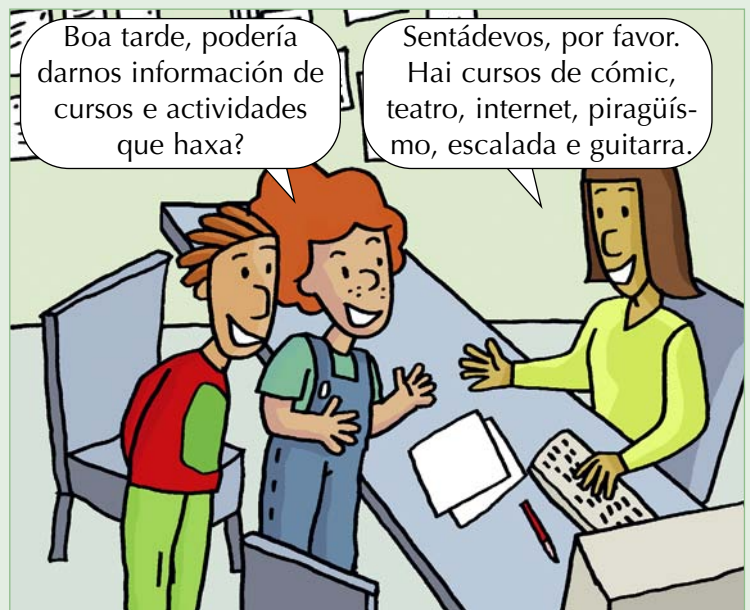
\_\_\_\_\_

2ª \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ● INFORMARSE E ORGANIZARSE ●



## • INFORMARSE E ORGANIZARSE •



## ● INFORMARSE E ORGANIZARSE ●

### ACTIVIDADE

**1. Acudide á oficina de información xuvenil** ou á concellería de xuventude e preguntade polas actividades que se organizan no concello.

Coa información que todos recollades, realizade unha táboa coma esta e poderedes decidir en que actividades vos gustaría inscribervos

| ACTIVIDADE | ENTIDADE ORGANIZADORA | HORARIO E DÍAS | PREZO |
|------------|-----------------------|----------------|-------|
|            |                       |                |       |
|            |                       |                |       |
|            |                       |                |       |
|            |                       |                |       |



2. Organiza un **calendario ideal de actividades**.

Escolle unha actividade deportiva e unha cultural que teñan horarios compatibles e que non che ocupen máis de cinco horas semanais.

| LUNS | MARTES | MERCORES | XOVES | VENRES | SÁBADO | DOMINGO |
|------|--------|----------|-------|--------|--------|---------|
|      |        |          |       |        |        |         |
|      |        |          |       |        |        |         |

## • ENTRAMOS NA ESO •



## ● AS AMIZADES ●

### ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

| SENTAR CO GRUPO DE ATRÁS | SENTAR CON OUTROS AMIGOS |
|--------------------------|--------------------------|
| _____                    | _____                    |
| _____                    | _____                    |
| _____                    | _____                    |
| _____                    | _____                    |
| _____                    | _____                    |

### A DIFERENZA ENTRE A ESO E A PRIMARIA

Para que vexas as diferenzas entre a primaria e a ESO vas completar este cadro. Será preciso que preguntes a amigos ou veciños que estuden 1º da ESO



|   | PRIMARIA | ESO |
|---|----------|-----|
| Horario   |          |     |
| Nº de materias  |          |     |
| Nº de avaliacións   |          |     |
| Tempo de recreo   |          |     |
| Tipo de cualificacións  |          |     |
| Normas do centro<br>Saídas do centro<br>Xustificación de faltas<br>Visitas dos pais |          |     |
| Tarefas para casa   |          |     |

## ● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Os teus amigos inflúen moito en ti?

---

---

Que entendemos por influencia do grupo?

---

---

### EXEMPLOS:



Se vises que ao teu mellor amigo/a o están coaccionando outros rapaces para que se poña no medio dunha estrada con moito tránsito, ti que farías?...  
Ti seguramente lle dirías que non o fixese porque se pode xogar a vida.

Se estiveses nunha festa e vises que un grupo de rapaces está coaccionando un deles para que salte a un sitio onde hai un animal perigoso, ti que farías?

Probablemente, se puideses falar con el, recomendaríaslle que non fixese o que lle din os seus amigos por moito que o coaccionasen.



## ● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Se varios compañeiros da miña clase están coaccionando a outro para que faga unha canallada que lle pode custar o curso, eu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se vise que están convencendo a meu irmán para tomar algo que eu sei que o vai prexudicar, eu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se me din os meus mellores amigos que consuma unha droga, eu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## IMOS DEIXAR CLARO O QUE É UN BO AMIGO

Os verdadeiros amigos/as \_\_\_\_\_ me coaccionarán a facer cousas que me \_\_\_\_\_ .

Estar cun grupo de rapaces ou rapazas da miña idade non significa que teñas que dicir \_\_\_\_\_ a todo.

Eu teño a miña propia \_\_\_\_\_ e os meus propios \_\_\_\_\_ .

A capacidade de non deixarse levar, de opinar de forma diferente é unha expresión de liberdade e \_\_\_\_\_ .

Os que me presionan poden ter algún tipo de \_\_\_\_\_ en convencerme. Ás veces mesmo o fan con boa intención, “cren que o saben todo”, pero moitas veces están \_\_\_\_\_ .

Soamente se son bos amigos/as, entenderán que teñas \_\_\_\_\_ e gustos \_\_\_\_\_ aos deles/as.



## ● OS NÓSOS DEREITOS ASERTIVOS ●

Hoxe en día ten moita importancia a relación coas demais persoas. Vivimos nun mundo en que as habilidades para expresar os nosos sentimentos e para comprender os demais xogan un papel importantísimo para desenvolver relacións axeitadas.

Cousas tan habituais como pedir algo prestado, negociar o cambio dun exame ou participar nun traballo en grupo, poden ser un problema para moitos.

Por iso é importante desenvolver técnicas ou habilidades que nos axuden a enfrontarnos a esas situacións.

O adestramento asertivo axuda a reducir o malestar, xa que nos ensina a defender e autoafirmar os nosos dereitos, sen agredir nin ser agredido e posibilita tamén o aumento da capacidade para transmitir a outros as nosas opinións ou sentimentos de forma eficaz e sen sentirnos mal por iso.

Ser asertivo significa crer no noso dereito de ser e expresarnos como realmente somos, sen sentirnos superiores, pero tampouco inferiores.

### AS PERSOAS NON ASERTIVAS

As persoas non asertivas (tamén chamadas sumisas ou pasivas) non cren ter estes dereitos, por iso non defenden os seus intereses e as súas opinións. Amósanse moi dependentes do que pensan deles os demais e para evitar calquera discusión, prefiren acatar os desexos dos demais, aínda que vaia en contra das súas conviccións. Pensan conseguir dese xeito o cariño e a amizade do outro. Son persoas, en resumo, que non se respectan a si mesmas. Adoitan ser persoas pasivas e pouco expresivas que van acumulando unha rabia que estoupa en violentos accesos de ira dirixidos contra as persoas máis achegadas.

As persoas non asertivas non deciden por si mesmas, senón que acaban facendo o que os demais queren ou esperan delas. Isto impídelles crear unha identidade propia e, en moitas ocasións, teñen que resignarse a depender do outro.

### AS PERSOAS AGRESIVAS

Estas persoas teñen unha conduta de defensa dos seus intereses persoais, sen ter en conta nin os sentimentos nin as opinións dos demais. Adoitan adoptar unha conduta agresiva e ameazante. Pisan os demais sen ter en consideración as necesidades alleas. O agresivo non acepta a opinión do outro, non escoita.

Con frecuencia, na sociedade actual confúndese esta conduta agresiva coa imaxe dunha persoa segura de si mesma e personalidade forte. Pero iso non é así, xa que é tan desadaptativa esta conduta agresiva como a non asertiva ou sumisa.

Ambas as dúas posturas denotan problemas de relación. Mesmo podería dicirse que moitas destas persoas usan esta actitude coma unha coiraza que as protexe dos comentarios dos demais.

## ● OS NÓS DEREITOS ASERTIVOS ●

### DEREITOS ASERTIVOS OU DEREITOS HUMANOS

- 1. Todas as persoas teñen o dereito de tentaren conseguir o que consideran mellor para elas, sempre que non prexudique os demais.** Ex. Pois claro que quero ser o mellor da clase!
- 2. Todas as persoas teñen o dereito a seren tratadas con dignidade e respecto.**  
Ex. Perdoa, poderíamos falar sen nos insultar? Eu a ti non che faltei ao respecto.
- 3. Todas as persoas teñen dereito a faceren peticións sen considerarse por iso egoístas.**  
Ex. Poderías dar-me outro anaco?
- 4. Todas as persoas teñen dereito a expresaren as súas opinións e sentimentos.**  
Ex. Levo tempo calado e escoitando a vosa opinión. A miña é diferente á vosa pero é a miña.
- 5. Todas as persoas teñen dereito a seren independentes.** Ex. Non, grazas, comigo non contedes.
- 6. Todas as persoas teñen dereito a equivocarse e a rectificar.** Ex. Tes razón, estaba errado. Tes razón, estaba errado! Descúlpame por favor.
- 7. Todas as persoas teñen dereito a pediren o que crean oportuno** (aceptando que o outro ten dereito a dicir non.) Ex. Eu creo que a miña nota debería ser un dez, aínda que entendo que a profesora soamente me puxese un oito.
- 8. Todas as persoas teñen dereito a seren escoitadas e a seren tomadas en serio.**  
Ex. Xa sei que son o máis novo do grupo, pero iso non che dá dereito a faltarme ao respecto.  
A miña opinión, que é tan válida coma a túa, é...
- 9. Todas as persoas teñen dereitos e poden defendelos.** Ex. Eu teño o mesmo dereito ca ti a...
- 10. Todas as persoas teñen dereito a diciren que non sen ter que sentirse culpables por iso.**  
Ex. Non, hoxe teño outros plans.
- 11. Todas as persoas teñen dereito a desfrutaren da intensidade da vida.**  
Ex. Estou moi contento, fun o mellor da clase.
- 12. Todas as persoas teñen dereito a pediren información e a seren informados.**  
Ex. Perdoa, sinto molestarte, poderías informarme...?
- 13. Todas as persoas teñen dereito ao propio descanso e ao illamento.** Ex. Hoxe prefiro estar só, preciso descansar. Moitas grazas por preocuparvos por min, unicamente quero estar só!
- 14. Todas as persoas teñen dereito a expresar as súas opinións e a falar de si mesmos sen sentirse cohibidos.** Ex. Eu opino que... e non me gustan nada as...

### PASOS PARA SER ASERTIVOS

- 1º Ter unha conciencia clara que manteña o respecto polos dereitos asertivos básicos propios e alleos.
- 2º Diferenciar as condutas: sumisa, asertiva e agresiva para así recoñecer a nosa actuación e identificar os nosos erros.
- 3º Darnos conta de que o que nós dicimos a nós mesmos ou o que pensamos de nós mesmos pode influír na nosa conduta e nos nosos sentimentos.
- 4º Expresarse sen acusar a ninguén, con frases como "Eu penso". Ninguén pode xulgartelo polo que sentes, sempre e cando respectes aos demais.





**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE