# Programa de formación para Alumnado

# 2025-2026

## Ikasleentzako Heziketa-programa


herrikoa@herrikoa.org

948.24.50.41

608.88.72.84

@Federacionherrikoa

www.herrikoa.org


Colaboran:

Nafarroako Gobernua / Gobierno de Navarra

Ayuntamiento de Pamplona / Iruñeko Udala

## Compra saludable

Una alimentación saludable empieza desde nuestra compra.

Por tanto, es importante

. Conocer las estrategias para realizar una compra saludable.

. Aprender a descifrar etiquetas e identificar los buenos productos.

. Identificar los métodos de marketing de la industria alimentaria para conducirnos al consumo de ultraprocesados.

## Erosketa osasungarria

Erosten dugunetik hasten da elikadura osasungarria.

Beraz, garrantzitsua da:

- Erosketa osasungarria egiteko estrategiak ezagutzea.

- Etiketak deszifratzen eta produktu onak identifikatzen ikastea.

- Elikagaien industriak ultraprozesatuak kontsumitzera bideratzeko egiten dituen marketin-metodoak identifikatzea.

## Nutriéndonos desde la infancia

Importancia de una alimentación saludable para evitar patologías y predisposición a las mismas desde los primeros años de vida. Cómo evitar y combatir la alimentación selectiva para prevenir la malnutrición en nuestras/os hijas/os. Porque alimentarse no es lo mismo que nutrirse

## Haurtzarotik elikatzen

Elikadura osasungarriaren garrantzia, patologiak eta haiek pairatzeko predisposizioa saihesteko bizitzako lehen urteetatik. Nola saihestu eta aurre egin elikadura selektiboari, gure seme-alaben malnutrizioa prebenitzeko. Jatea eta elikatzea ez direlako gauza bera.

## Cultiva tu propio criterio

Existe una conexión entre el cerebro y el intestino que influye en muchos más factores de los que somos capaces de imaginar. Por tanto, cada bocado cuenta. Aportaremos consejos sobre cómo mejorar la salud intestinal y ciertas curiosidades sobre nuestro microbiota

## Landu zure irizpide propioa

Badago lotura bat burmuinaren eta hestearen artean, eta irudika ditzakegun baino faktore gehiagotan eragiten du. Beraz, mokadu bakoitzak du garrantzia. Hesteetako osasuna hobetzeko aholkuak eta gure mikrobiotari buruzko bitxikeria batzuk ezagutaraziko ditugu.

## Enganchados al azúcar

Actualmente, el consumo diario de azúcar de nuestras/os hijas/os puede plantearse como uno de los retos más difíciles a los que enfrentarnos. La mayor parte de procesados dirigidos al ámbito infanto-juvenil contienen alta cantidad del mismo. Aprenderemos las consecuencias que puede tener en el futuro y alternativas para disminuir su consumo.

## Azukrearen mende

Gaur egun, egunero kontsumitzen dute gure seme-alabek azukrea, eta aurrean ditugun erronka zailenetako bat izan daiteke kontsumo hori. Izan ere, haur eta gazteentzako prozesatu gehienek azukre asko dute. Horrek etorkizunean izan ditzakeen ondorioak eta haren kontsumoa murrizteko alternatibak ikasiko ditugu.

## Taller de educación sexual

El objetivo de este taller es poder abordar la sexualidad de manera integral, con perspectiva de género para que chicos y chicas hablen, pregunten, se cuestionen creencias erróneas o normas implícitas que suelen sustentar los grupos de amistades o las redes y así posibilitar el desarrollo de la conciencia crítica y una visión positiva y de cultivo de su propia sexualidad

## Sexu-hezkuntzari buruzko tailerra

Tailer honen helburua da sexualitatea modu integralean landu ahal izatea, genero-ikuspegiarekin, neska-mutilek hitz egin dezaten, galderak egin ditzaten, lagun-taldeek edo sareek izan ohi dituzten uste okerrak edo arau inplizituak zalantzan jar daitezen, eta, horrela, kontzientzia kritikoa eta beren sexualitatearen ikuspegi positiboa eta kultiboa garatu ahal izateko.

FEDERACION HERRIKOA IKASTETXEAK CEAPA

## Acoso escolar y online (Bulling y ciberbulling)

Taller en el que a través de testimonios y casos prácticos de su realidad cercana trabajamos estas dos modalidades de acoso entre iguales desde las diferentes perspectivas de las personas implicadas: acosada, acosadora y espectadora.

Objetivos del taller:

. Entender en qué consiste el acoso escolar y el ciberacoso: conceptos y características.

. Identificar situaciones y riesgos

. Utilizar conductas de prevención

. Promover actitudes proactivas de rechazo y denuncia

*Dirigido a: alumnado desde 5º de primaria hasta la ESO*.

## Jazarpena eskolan eta online (Bulling eta ciberbulling)

Tailer honetan, berdinen arteko jazarpeneko bi modalitate horiek lantzen ditugu haien hurbileko errealitatearen lekukotasunen eta kasu praktikoen bidez, inplikatutako pertsona ezberdinen ikuspuntuetatik: jazarria, jazarlea eta ikuslea.

Tailerraren helburuak:

• Eskolako jazarpena eta ziberjazarpena zer diren ulertzea: kontzeptuak eta ezaugarriak

• Egoerak eta arriskuak identifikatzea

• Prebentzio-jokabideak erabiltzea

• Aurka egiteko eta salatzeko jarrera proaktiboak sustatzea

Norentzat zuzendua: Lehen Hezkuntzako 5. mailatik DBHko. mailara bitarteko ikasleentzat.

## Estrés digital Cómo la tecnología puede saturarnos (Y qué hacer para que no lo consiga)

Descripción:

En esta sesión descubrimos qué es el estrés digital, cómo se manifiesta y cómo prevenir lo. Hablaremos del cansancio mental, la ansiedad por notificaciones y la presión de estar siempre disponibles.

Objetivos: Reconocer los signos del estrés digital, identificar los hábitos tecnológicos que lo alimentan, aprender estrategias de desconexión y autocuidado.

Contenidos: Estrés cognitivo y emocional · Hiperconectividad · Notificaciones y descanso mental · Vamping · Rutinas saludables

## Estres digitala: nola teknologiak gogaitu gaitzakeen (Eta zer egin gerta ez dadin)

Deskribapena:

Saio honetan, estres digitala zer den, nola adierazten den eta nola prebenitu jorratuko dugu. Buruko nekeaz, jakinarazpenek sortutako antsietateaz eta beti libre egoteko presioaz hitz egingo dugu.

Helburuak: Estres digitalaren seinaleak antzematea, hura elikatzen duten ohitura teknologikoak identifikatzea, deskonexiorako eta autozaintzarako estrategiak ikastea.

Edukiak: Estres kognitiboa eta emozionala. Hiperkonektibitatea

Jakinarazpenak eta buruko atsedena – Vampinga - Errutina osasungarriak

## Críticas, likes y autoestima
## Gestionar lo que dicen (y no dicen) de mí en redes

¿Qué pasa cuando alguien me insulta en comentarios? ¿Y cuando no recibo likes? Con esta píldora trabajamos la gestión emocional en redes sociales: la autoestima, la presión social y cómo responder a la crítica.

Objetivos:Reflexionar sobre el impacto de las redes en la autoestima.Desarrollar habilidades para responder con asertividad, promover un uso más consciente de las interacciones digitales.

## Kritikak, *like*ak eta autoestimua

## Niri buruz sareetan esaten dutena (eta esaten ez dutena) kudeatzea.

Zer gertatzen da norbaitek komentarioen bidez iraintzen nauenean? Eta likerik jasotzen ez dudanean? Pilula honen bidez, sare sozialetako emozioen kudeaketa lantzen dugu: autoestimua, presio soziala eta nola erantzun kritikari.

Helburuak:Sareek autoestimuan duten eraginari buruz hausnartzea, qsertibitatez erantzuteko trebetasunak garatzea, interakzio digitalen erabilera kontzienteagoa sustatzea.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

## Cibercontrol y nuevas masculinidades

**Relaciones sanas en la era digital**

Descripción:

En esta sesión reflexionaremos sobre cómo las redes sociales y la mensajería instantánea pueden favorecer el control y los celos en las relaciones, especialmente entre adolescentes. Trabajaremos la construcción de masculinidades libres de estereotipos, basadas en la igualdad y el respeto, y aprenderemos a identificar y frenar conductas de cibercontrol.

Objetivos: Identificar conductas de cibercontrol y micromachismos digitales, promover nuevas masculinidades que rompan con los roles de género tradicionales, fomentar relaciones basadas en la confianza, la autonomía y el respeto mutuo.

Contenidos: Cibercontrol · Micromachismos digitales · Masculinidades igualitarias · Comunicación no violenta · Respeto y autonomía en redes

## Ziberkontrola eta maskulinitate berriak

**Harreman osasuntsuak aro digitalean**

Deskribapena:

Saio honetan hausnartuko dugu sare sozialek eta berehalako mezularitzak nola erraztu dezaketen kontrola eta jeloskortasuna harremanetan, bereziki nerabeen artean. Berdintasunean eta errespetuan oinarritutako eta estereotiporik gabeko maskulinitateen eraikuntza landuko dugu, eta ziberkontrol-jokabideak identifikatzen eta gelditzen ikasiko dugu.

Helburuak: Ziberkontrol-jokabideak eta mikromatxismo digitalak identifikatzea, genero-rol tradizionalak hausten dituzten maskulinitate berriak bultzatzea, konfiantzan, autonomian eta elkarrekiko errespetuan oinarritutako harremanak sustatzea.

Edukiak: Ziberkontrola , mikromatxismo digitalak, maskulinitate berdinzaleak, indarkeriarik gabeko komunikazioa, errespetua eta autonomia sareetan

## Vivo online, pero no me olvido de vivir

**Redescubrir la vida sin pantallas (y sin dramas)**

Descripción:

Un taller práctico para trabajar la desconexión digital consciente. No se trata de prohibir, sino de reequilibrar. Dinámica para redescubrir actividades significativas fuera de la pantalla.

Objetivos: Tomar conciencia del tiempo digital y su impacto, diseñar micro cambios realistas para reducir pantallas, valorar experiencias analógicas que suman al bienestar.

Contenidos: Tiempo digital · Actividades alternativas · Mindfulness tecnológico · Desconexión social positiva

## Online bizi naiz, baina bizitzea ahaztu gabe

**Pantailarik (eta dramarik) gabeko bizitza berraurkitzea**

Deskribapena:

Deskonexio digital kontzientea lantzeko tailer praktikoa. Kontua ez da debekatzea, baizik eta oreka berriz aurkitzea Pantailatik kanpoko jarduera esanguratsuak berraurkitzeko dinamika.

Helburuak: Denbora digitalaren eta haren eraginaren gaineko kontzientzia hartzea, aldaketa txiki eta errealistak diseinatzea pantailak murrizteko, ongizateari mesede egiten dioten esperientzia analogikoak balioestea.

Edukiak: Denbora digitala, jarduera alternatiboak, mindfulness teknologikoa, deskonexio sozial positiboa

## Fake news: ¿Te la cuelan?

**Desmontando bulos y aprendiendo a informarse**

Descripción: Una sesión para entrenar el pensamiento crítico ante la desinformación, trabajaremos con ejemplos reales para aprender a contrastar, buscar fuentes fiables y detectar manipulaciones.

Objetivos: Distinguir entre información veraz y falsa, comprender cómo funcionan los algoritmos que refuerzan burbujas, aplicar estrategias de verificación de noticias.

Contenidos: Clickbait · Bulos · Fuentes fiables · Algoritmos y sesgos · Fact-checking

## Fake newsak: Ziria sartzen al dizute?

**Gezurrak desmuntatzea eta informatzen ikastea**

Deskribapena: Desinformazioaren aurrean pentsamendu kritikoa entrenatzeko saio bat, benetako adibideak landuko ditugu, egiaztatzen, iturri fidagarriak bilatzen eta manipulazioak detektatzen ikasteko.

Helburuak: Egiazko informazioa eta gezurrezkoa bereiztea, burbuilak indartzen dituzten algoritmoek nola funtzionatzen duten ulertzea, albisteak egiaztatzeko estrategiak aplikatzea.

Edukiak: Clickbaita-Gezurrak-Iturri fidagarriak-Algoritmoak eta alborapenak-Fact-checkinga

FEDERACION HERRIKOA HEZKUNTZAZKOA CEAPA

## Entre algoritmos y decisiones

**¿Realmente eres tú quién controla lo que ves en internet?**

Descripción: En esta píldora analizamos cómo los algoritmos influyen en nuestro día a día digital: desde qué contenido consumimos hasta cómo pensamos o compramos.

¿Dónde queda la autonomía?

Objetivos: Descubrir cómo operan los algoritmos en redes sociales y buscadores., identificar sesgos y consecuencias de la personalización extrema, reflexionar sobre el control y la toma de decisiones en línea.

Contenidos: Alfabetización algorítmica · Sesgos · Burbuja de filtro · Influencia en la opinión ·Control vs manipulación

## Algoritmo eta erabakien artean

**Zuk kontrolatzen al duzu interneten ikusten duzuna?**

Deskribapena: Pilula honetan, algoritmoek gure egunerokotasun digitalean nola eragiten duten aztertuko dugu: izan zer eduki kontsumitzen dugun, izan nola pentsatzen edo erosten dugun.

Zer gertatzen da autonomiarekin?

Helburuak: Algoritmoek sare sozialetan eta bilatzaileetan nola funtzionatzen duten deskubritzea, muturreko pertsonalizazioaren alborapenak eta ondorioak identifikatzea, onlineko kontrolari eta erabakiak hartzeari buruz hausnartzea.

Edukiak: Alfabetatze algoritmikoa-Alborapenak-Filtro-burbuila-Iritzian duten eragina -Kontrola vs manipulazioa

## Pornografía y realidad

**Lo que no te cuentan las pantallas**

Descripción: Una sesión para analizar cómo la pornografía online influye en la construcción de la sexualidad adolescente. Abordaremos sus efectos sobre la autoestima, las expectativas y el consentimiento, desmontando mitos y ofreciendo referentes positivos de sexualidad saludable.

Objetivos: Comprender cómo la pornografía distorsiona la visión de la sexualidad, detectar riesgos asociados al consumo temprano de pornografía, promover una educación sexual basada en el respeto, la igualdad y el consentimiento.

Contenidos: Mitos y realidades · Distorsión de expectativas · Consentimiento · Igualdad de género · Referentes positivos · Alternativas saludables

## Pornografia eta errealitatea

Pantailek kontatzen ez dizutena

Deskribapena: Onlineko pornografiak nerabeen sexualitatearen eraikuntzan nola eragiten duen aztertzeko saioa. Autoestimuan, itxaropenetan eta adostasunean dituen ondorioak aztertuko ditugu, mitoak desmuntatuta eta sexualitate osasungarriaren eredu positiboak eskainita.

Helburuak: Pornografiak sexualitatearen ikuskera nola desitxuratzen duen ulertzea, pornografiaren kontsumo goiztiarrarekin lotutako arriskuak detektatzea, errespetuan, berdintasunean eta adostasunean oinarritutako heziketa sexuala sustatzea.

Edukiak: Mitoak eta errealitateak, itxaropenak desitxuratzea, adostasuna, genero-berdintasuna, eredu positiboak, alternatiba osasungarriak

## Adicciones comportamentales

**Cuando la tecnología se vuelve una necesidad**

Descripción: En esta píldora exploraremos las adicciones sin sustancia más comunes entre adolescentes: videojuegos, apuestas online, redes sociales… Aprenderemos a reconocer señales de uso problemático y a implementar estrategias para recuperar el equilibrio digital.

Objetivos: Identificar comportamientos digitales que pueden derivar en adicción, conocer las señales de alerta y factores de riesgo, aprender herramientas prácticas para prevenir y reducir el uso problemático.

Contenidos: Videojuegos y ludopatía online · Redes sociales y dopamina digital · Cajas botín y micro transacciones · Señales de dependencia · Estrategias de prevención y autocontrol

## Jokabide-adikzioak

**Teknologia behar bihurtzen denean**

Deskribapena: Pilula honetan, nerabeen artean ohikoenak diren substantziarik gabeko adikzioak landuko ditugu: bideojokoak, online apustuak, sare sozialak... Erabilera problematikoaren zantzuak antzematen eta oreka digitala berreskuratzeko estrategiak ezartzen ikasiko dugu.

Helburuak: Adikzioa sor dezaketen jokabide digitalak identifikatzea, alerta-zantzuak eta arrisku-faktoreak ezagutzea, erabilera problematikoa prebenitzeko eta murrizteko tresna erabilgarriak ikastea.

Edukiak: Bideojokoak eta online ludopatia, sare sozialak eta dopamina digitala, ordainsari-kutxak eta mikrotransakzioak, mendekotasun-zantzuak, prebentziorako eta autokontrolerako estrategiak.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

## Trámites a seguir para solicitar formación a la Federación Herrikoa-CEAPA

Toda petición de formación a la Federación HERRIKOA ha de solicitarse, a la misma, mediante el correo electrónico herrikoa@herrikoa.org.

Se precisa pantalla y cañón para el ordenador o pizarra digital.

Lugar: Las sesiones se realizarán en los locales de la APYMA o donde ésta indique. Posibilidad de formación online.

Fecha: Se concretarán por orden de petición.

Precio: El coste será de 140€ por sesión + gastos de viaje si los hubiera.

## Herrikoa-CEAPA federazioari prestakuntza eskatzeko jarraitu beharreko pausuak

HERRIKOA Federazioari egin nahi zaion prestakuntza-eskaera oro posta elektroniko honen bidez egin behar zaio: herrikoa@herrikoa.org.

Pantaila eta kanoia behar dira ordenagailurako edo arbel digitala.

Lekua: Guraso elkartearen lokaletan eginen dira saioak, edo horrek adierazitako lekuan. Online formakuntza egiteko aukera.

Data: Eskarien hurrenkeraren arabera zehaztuko dira.

Prezioa: kostua 140 € izango da saioko + bidaia-gastuak, egongo balira

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA