



# PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD

*Colegio Aljarafe S.C.A.*



Coordinador: Sergio Lara Arce

Curso 2019/2020



# ÍNDICE

1. SITUACIÓN INICIAL.....	2
2. OBJETIVOS GENERALES.....	4
3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN .....	5
3.1 BLOQUES TEMÁTICOS.....	5
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
3.3 CONTENIDOS.....	6
4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR .....	7
5. PROPUESTAS DE FORMACIÓN .....	8
6. ACTIVIDADES.....	8
7. CELEBRACIÓN DE EFEMÉRIDES .....	10
8. RECURSOS EDUCATIVOS .....	11
9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.....	12
10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN .....	12
ANEXOS.....	14



COLEGIO ALJARAFE S.C.A.

Código: 41002611

Dirección: Ctra. San Juan – Palomares nº 68 41927 Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Coordinador: Sergio Lara Arce

Línea de Intervención Obligatoria: Educación Socio-Emocional

Línea de intervención Optativa: Estilos de Vida Saludable

## 1. SITUACIÓN INICIAL

Este es el primer año en el que nos sumergimos en este interesante programa que nos permite la Junta de Andalucía. Con él, queremos plasmar todo aquello que realizamos en relación con hábitos de vida saludable, ya que, desde hace varios años, en el Colegio Aljarafe, nos tomamos este tema con mucha seriedad. Además, queremos mejorar gracias a los recursos e ideas del equipo de coordinadores de este programa, que nos servirá para evolucionar de forma óptima.

Partimos de la base de la situación actual de la sociedad: según estudios recientes, España tiene más personas obesas de lo que creemos. Y cuando hablamos de niños y niñas, siempre pensamos en cómo podemos prevenir este enorme problema. Pues bien, desde el Colegio Aljarafe hemos investigado, reflexionado y puesto en práctica diversas acciones para ponerle remedio, ya que advertimos que muchos de los discentes del Centro podían llegar a tener serios problemas con la salud. Así, iniciamos una campaña para tratar diversos aspectos que pudieran favorecer la salud individual, por ejemplo, personal socio-sanitario acudió al centro para tratar la higiene bucal; realizamos varias charlas con profesionales sobre la alimentación equilibrada, además de varios talleres; trabajamos diariamente el estado emocional en el aula, dando voz constantemente al alumnado; llevamos a cabo varias actividades físicas durante el año, intentando que se mantenga en el tiempo fuera del colegio; etc.

Sin embargo, son demasiadas las ocasiones que observamos unos hábitos de salud bastante cuestionables en nuestro alumnado y, por consiguiente, en sus tutores legales. Por ejemplo, observamos que los desayunos de muchos de los discentes podrían perjudicar, a la larga, a su salud (bollería industrial, golosinas, patatas fritas, bebidas azucaradas...);



además de las escasas actividades físicas que realizan fuera del aula. En una encuesta que realizamos hace dos años a los alumnos de Primaria, el 75% admitía no realizar ninguna actividad física, pasándose el mayor tiempo delante de una pantalla (TV, ordenador, consola...). Y el 47% afirmaba que, para trasladarse a diferentes lugares, siempre lo hacían en coche con algún familiar, y nunca andando o en bicicleta. Por todo esto, comenzamos la campaña "Al cole, en bici o andando", trabajando, además, la contaminación del medioambiente.

Asimismo, en las encuestas anteriormente citadas, preguntamos sobre la salud emocional, y algunas de las respuestas nos impactaron de manera importante. Por ejemplo, el 29% del alumnado encuestado mantenía una actitud pesimista ante la vida ("voy a suspender", "mis amigos no me quieren", etc.) y el 14% asumía que no sabía decir "no" a lo que sus compañeros le pedían sin ellos querer hacerlo, por lo que mantenían una actitud pasiva y sumisa.

Por todo ello, nos sentimos muy motivados a seguir creciendo, pues nuestro alumnado es lo más importante que tenemos día a día. Nos sentimos con la obligación de, además de enseñar en contenidos, educar en salud, tanto físico como mental. Además de todo esto, la comunidad educativa nos demanda todos los años que continuemos con lo que ya realizamos y, además, ampliar los recursos, acciones y actividades en el centro.

A todo esto, hay que añadir que, sin un buen equipo, nada funciona de forma óptima, por lo que para este programa he decidido contar con el trabajo de los siguientes compañeros:

Sergio Lara Arce	Coordinador.
Rosario Casasola Sánchez	Equipo directivo.
Sonia Marín	Profesora con experiencia.
Fernando Herrero Pérez	Profesor de Educación Física.
Nacho Roiz	Coordinador del Plan Aldea.
Angie Medina	AMPA.
Alumnado delegado del 3er ciclo	Mediadores en salud.
Mónica Rodríguez	Equipo de Orientación Educativa.
Isabel Escalona Labella	Técnica de Educación para la Salud.



Una vez reunido el equipo anteriormente citado, realizamos un calendario de las reuniones:

<i>5 de septiembre de 2019</i>	Constitución del equipo de promoción.
<i>25 de septiembre de 2019</i>	Puesta en marcha del Plan de Actuación.
<i>25 de noviembre de 2019</i>	Análisis del PACE para ser enviado.
<i>16 de diciembre de 2019</i>	Análisis y reflexión de qué se ha hecho.
<i>20 de enero de 2019</i>	Seguimiento interno.
<i>16 de marzo de 2019</i>	Seguimiento interno.
<i>1 de junio de 2019</i>	Seguimiento interno y puesta en marcha de la memoria.

## 2. OBJETIVOS GENERALES

Tras el análisis inicial, el estudio de este y la reflexión por parte del Equipo de Promoción de la Salud, decidimos que los objetivos que queremos alcanzar son los siguientes:

- 🏆 Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- 🏆 Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo persona y social.
- 🏆 Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- 🏆 Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- 🏆 Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
- 🏆 Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.
- 🏆 Establecer redes de colaboración interprofesional (interdisciplinar e interinstitucional).

🏆 Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud.

🏆 Mejorar el entorno del centro en su dimensión medioambiental (física y social) mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud: accesos al colegio, luz, ventilación, ruido, espacios verdes, arbolado etc. hacia entornos más sostenibles y saludables.

### 3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

#### 3.1 BLOQUES TEMÁTICOS

En nuestro Plan de actuación se trabajarán los objetivos propuestos por la Consejería de Educación en el dossier "Creciendo en salud". Y en concreto, nos centraremos en las siguientes líneas de actuación:

##### 🎯 Educación emocional

- Conciencia Emocional
- Regulación Emocional
- Autonomía Emocional
- Competencia Social
- Competencias para la Vida y el
- Bienestar

##### 🎯 Estilos de vida saludable

- Actividad Física
- Alimentación Equilibrada.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

##### Educación emocional

- 🎯 Adquirir técnicas de autoconocimiento y autoconcepto.
- 🎯 Reflexionar sobre los derechos y deberes de la Infancia.
- 🎯 Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la autoobservación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.
- 🎯 Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.



- Ⓜ Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- Ⓜ Facilitar las relaciones interpersonales y la solución de los conflictos, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.

### Estilos de vida saludable:

- Ⓜ Valorar la importancia del desayuno saludable para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Ⓜ Conocer la diferencia entre nutriente y alimento y clasificar alimentos por su origen.
- Ⓜ Conocer la rueda de los alimentos según los diferentes nutrientes que contienen.
- Ⓜ Conocer la pirámide alimentaria.
- Ⓜ Conocer los alimentos según el color, el lugar de procedencia y la estación del año en que son propios.
- Ⓜ Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Ⓜ Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Ⓜ Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud bienestar. Dieta mediterránea.
- Ⓜ Valorar la importancia del desayuno para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Ⓜ Promover la práctica de ejercicio físico en el cole y en el tiempo libre.
- Ⓜ Valorar la práctica de ejercicio físico para la prevención de enfermedades.
- Ⓜ Promocionar y facilitar información al alumnado sobre los clubs e instalaciones deportivas existentes en la localidad.

### 3.3 CONTENIDOS

#### Educación emocional

- ✔ Autoconcepto y autodescripción.
- ✔ Tipos de emociones y su significado.
- ✔ Autoobservación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.
- ✔ Técnicas para responder de forma apropiada a las emociones: el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración, la relajación, el yoga y jugar con canciones.
- ✔ Fomento de las relaciones interpersonales a través de actitudes y conductas prosociales.



- ✓ Aceptación de las normas básicas de convivencia establecidas de forma consensuada que garanticen un clima agradable para todos.
- ✓ Técnicas de resolución de conflictos.
- ✓ Derechos y deberes de la Infancia.

### Estilos de vida saludable:

- ✓ Desayuno saludable.
- ✓ Distinción entre los conceptos "nutriente" y "alimento".
- ✓ Clasificación de alimentos.
- ✓ La dieta mediterránea. Nuestra Cultura Alimenticia Tradicional.
- ✓ Alimentos por colores. Frutas y hortalizas propias de cada estación del año.
- ✓ Alimentación y Publicidad engañosa.
- ✓ Relación entre la alimentación y la salud y/o enfermedad.
- ✓ La pirámide alimentaria y la rueda de la alimentación.
- ✓ Dieta equilibrada. Menú saludable. Decálogo de la dieta saludable.
- ✓ Relación entre ejercicio físico y la mejora de enfermedades.
- ✓ Actividades deportivas en el colegio: "Día de la bici", "Carrera navideña", etc.
- ✓ Importancia del descanso suficiente.
- ✓ El sedentarismo. Rutas por Andalucía.
- ✓ Fomento del desplazamiento a pie.
- ✓ Clubs e instalaciones deportivas de la localidad y como acceder a ellas.

## 4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

El programa "Creciendo en Salud" se integrará y globalizará con todas las áreas curriculares y en todos los niveles implicados, desarrollándose de manera transversal e integrada junto a los Planes y Proyectos de Escuelas Deportivas, Plan de Igualdad, Plan de Acción Tutorial, Plan de Convivencia y Plan Aldea.

Algunas de las estrategias que se emplearán en su realización son las siguientes:

- ⤴ Establecimiento del "Fruit Friday" en la Etapa de Educación Infantil y Primaria para el consumo de fruta, así como una propuesta de desayuno saludable para el resto de la semana.
- ⤴ Las emociones se trabajarán a través de las asambleas de clase, de dramatizaciones en la asignatura de Drama, además de cuentos, dinámicas de grupo, resolución de conflictos, etc. Si existiese algún





- problema, tenemos un grupo de alumnos y profesores que coordina el Plan de Convivencia, encabezado por mediadores.
- ⬆ Curso de formación emocional del Profesorado, así como de Primeros Auxilios.
  - ⬆ Charlas informativas y trabajo con las familias (similar a una Escuela de Padres y Madres) sobre contenidos del programa "Creciendo en Salud", para que colaboren en la consecución de los objetivos.
  - ⬆ Presentación del Plan al Claustro y Consejo Escolar e inclusión del Plan de Actuación "Creciendo en Salud" en el proyecto Educativo de Centro.
  - ⬆ Coordinación con los recursos y servicios de la localidad en relación con los ámbitos que se trabajan en el Plan de Actuación.
  - ⬆ Coordinación con el Equipo de Trabajo del "Plan Aldea".
  - ⬆ Charlas de profesionales sociosanitarios, apoyadas por talleres para que los alumnos refuercen lo aprendido.

## 5. PROPUESTAS DE FORMACIÓN

Nuestra propuesta es la formación del profesorado que participa por parte de las instituciones y también de las familias mediante encuentros en el centro que animen y fomenten el desarrollo de los programas.

Además, estaremos en contacto con los profesionales sociosanitarios para que nos asesoren correctamente al trabajar los trastornos de la alimentación, ejercicio físico y la infestación de pediculosis.

Asimismo, como coordinador seguiré asistiendo a las jornadas obligatorias y organizaré talleres temáticos, además de utilizar los espacios web de autoformación en la Comunidad en Red del Programa (*Colabor@ 3.0*).

## 6. ACTIVIDADES

A continuación, presento el cronograma de las actividades dirigidas al alumnado inscrito en este programa:

*¿Cuándo?*      *¿Qué?*      *¿Quiénes?*      *¿Con quién?*

<i>Septiembre</i>	Taller de abrazos. Concurso de frutas.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Profesorado y familias.
<i>Octubre</i>	Compañeros de manos.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Tutores de cada aula.



	Recoger, alinear y degustar aceitunas.	Alumnos de 4º.	
<i>Noviembre</i>	¿Quién guía? Fiesta del otoño.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Profesorado de Drama. Tutores de cada aula.
<i>Diciembre</i>	Cocinar galletas navideñas saludables. Carrera 3Rs (sostenibilidad)	Alumnos de Infantil-Primaria.	Tutores de cada aula. Todo la Comunidad Educativa.
<i>Enero</i>	Pirámide de los alimentos. Visita profesional sociosanitario.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Profesorado del área de Ciencias. Tutores de cada aula.
<i>Febrero</i>	Recolecta y elaboración de productos del huerto. Pancake Race	Alumnos de Infantil-Primaria. Alumnado de Primaria	Tutores de cada aula. Profesorado de Inglés
<i>Marzo</i>	El Día de la Bici.	Alumnos de Infantil-Primaria	Comunidad educativa.
<i>Abril</i>	Mindfulness. Me quiero.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Profesorado de Drama.
<i>Mayo</i>	La Liga deportiva. Salud bucodental.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Profesor E.F. y personal sanitario.
<i>Junio</i>	Elaboración de productos del huerto. Visita a piscina y juegos acuáticos.	Alumnos de Infantil-Primaria.	Tutores de cada aula.

Debo reseñar que los alumnos de 3º de Primaria asistirán a clases de natación con una duración de 60 minutos durante 7 meses del curso en horario escolar.



A continuación, las actividades dirigidas al profesorado son:


*Jornadas de formación para el coordinador.  
Reuniones con el Equipo de Promoción de la Salud.  
Elaboración del Plan de Actuación.  
Puesta en marcha de las actividades en el aula.  
Reuniones con los profesionales sociosanitarios.*

Por último, las actividades dirigidas a las familias son:


*Colaboración en el "Día de la Bici", la carrera navideña y demás actividades.  
Elaboración de desayunos saludables en el aula.  
Ayuda en el mantenimiento del huerto escolar.  
Participación en charlas y coloquios sobre hábitos de vida saludable.  
Colaboración a la hora de preparar los desayunos saludables a sus hijos/as.*

## 7. CELEBRACIÓN DE EFEMÉRIDES

### Actividades Halloween.

-  El 30 de octubre haremos juegos de preguntas en inglés y participación en la asignatura de Inglés.

### Día 18 de noviembre: Día de la Infancia y los Derechos de niños y niñas.

-  Trabajamos los derechos de la Infancia a nivel de ciclo mediante cuentos, móviles y carteles.


### Día 25 de noviembre "Día contra la violencia de género"

-  Asistencia y participación en el acto de las familias.


### Día 6 de diciembre: Aniversario de la Constitución

-  Hablamos de la democracia.

### 28 de febrero: Día de Andalucía:

-  Desayuno andaluz.

### Día 8 de marzo "Día internacional de la mujer"

-  Cuentos coeducativos.
-  Videos.



- ✚ Coloquios.
- ✚ Mujeres científicas: murales, representación teatral, trabajos monográficos...
  
- 📅 Día del Autismo
  - ✚ Vídeo para Infantil y Primaria.
  
- 📅 Viaje cultural y de convivencia de todos los niveles.
  
- 📅 Comida trimestral de convivencia del profesorado

## 8. RECURSOS EDUCATIVOS

Los recursos con los que contamos para la puesta en marcha del Plan de Actuación son los siguientes:

### *Humanos*

*Profesorado del Centro.*

*Alumnado.*

*Familias.*

*Profesionales sociosanitarios y demás entidades colaboradoras.*

### *Materiales*

*Aulas.*

*Materiales fungibles.*

*Pizarras y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, proyectores, etc.*

*Recursos Web: Colabor@, Hábitos de vida saludable, etc.*



## 9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Los principales medios de difusión y comunicación del proyecto serán:

- ⑦ Profesorado participante, resaltando la labor docente de los tutores/as.
- ⑦ Circulares proporcionadas por el centro.
- ⑦ Las diferentes redes sociales y vías de comunicación por internet de las que dispone el centro.
- ⑦ AMPA.
- ⑦ Reuniones de delegados/as, tanto de padres/madres como de alumnado.
- ⑦ Tutorías con maestros/as.
- ⑦ Sistema de comunicación Whatsapp a través del grupo de difusión con los padres y madres delegados/as.
- ⑦ Reuniones de ETCP.
- ⑦ Coordinación con demás proyectos para aunar actividades.
- ⑦ Coordinación con los diferentes equipos docentes del centro.
- ⑦ A través de las redes sociales del Centro ([Facebook](#), [Twitter](#) y [página web oficial](#)).
- ⑦ A través de la plataforma [Colabora 3.0](#).

## 10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN INICIAL

Para que la promoción de la salud sea efectiva es preciso que el entorno, desde su perspectiva física y social, favorezca la elección de las opciones más saludables. Por ello, resulta necesario evaluar las características del medio educativo en el que nos encontramos en relación con la salud y la seguridad, estableciendo áreas de mejora y, en definitiva, avanzando para generar un entorno más saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente, en el que se promuevan relaciones interpersonales de calidad. Esta evaluación inicial por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud, se considera imprescindible para seleccionar las líneas de intervención y definir el Plan de Actuación para la promoción y educación para la Salud del centro, teniendo en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud, la implicación de la familia, los recursos comunitarios disponibles etc.



### SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad del centro.

- ❏ **Interna:** por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa.
- ❏ **Externa:** por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca durante el mes de febrero.
- ❏ **Seguimiento a una muestra de centros.** Su objetivo es conocer cómo se está implementando el programa en los centros, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud.

### EVALUACIÓN FINAL

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

- ❏ **Interna:** por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro.
- ❏ **Externa:** por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca durante el mes de junio.
- ❏ **Valoración conjunta del programa:** por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de las sesiones formativas de mayo.

### PROPUESTAS DE MEJORA

Al ser el primer año en el que nos inscribimos en este Programa, tendremos que evaluar y analizar qué podemos mejorar en la siguiente convocatoria.

Todo el personal implicado en este Programa estamos muy motivados y convenidos de que va a funcionar, ya que tenemos la seguridad de que podemos cambiar las cosas con esfuerzo e ilusión.

## ANEXO 1 – Día de la bici



**día de la bici**  
curso 2018-2019 **IX Edición**

al cole,  
en bici  
o andando **14**  
**marzo**

## ANEXO 2 – Semana Europea de la Movilidad

# Semana Europea de la Movilidad



al cole,  
en bici  
o andando

16-22  
Septiembre



## ANEXO 3 - Encuestas

### NOS IMPORTA TU ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

Nombre y apellidos:
Edad:
Curso:

En cada una de las preguntas siguientes, rodea con un círculo el número que se adapte a tu respuesta.

Pregunta	Escala de importancia				
	Nada	No mucho	No lo sé	Bastante	Mucho
¿Haces deporte fuera del cole?	1	2	3	4	5
¿Prefieres subir las escaleras o utilizar el ascensor?	1	2	3	4	5
¿Vas en coche al cole?	1	2	3	4	5
¿Vas andando o en bici al cole?	1	2	3	4	5
¿Sueles jugar en la calle?	1	2	3	4	5
¿Sueles jugar a los videojuegos?	1	2	3	4	5
¿Ves mucho la televisión?	1	2	3	4	5
¿Haces rutas con tu familia?	1	2	3	4	5
¿Sueles salir a la calle los fines de semana?	1	2	3	4	5
¿Comes comida basura? (Hamburguesas, pizzas...)	1	2	3	4	5
¿Desayunas fruta en el cole?	1	2	3	4	5
¿Desayunas bollería en el cole?	1	2	3	4	5



## NOS IMPORTA CÓMO TE SIENTES

Nombre y apellidos:
Edad:
Curso:

En cada una de las preguntas siguientes, rodea con un círculo el número que se adapte a tu respuesta.

Pregunta	Escala de importancia				
	Nada	No mucho	No lo sé	Bastante	Mucho
¿Sueles estar contento?	1	2	3	4	5
¿Sueles estar triste o enfadado?	1	2	3	4	5
¿Crees que eres optimista?	1	2	3	4	5
¿Crees que eres pesimista?	1	2	3	4	5
¿Siempre dices que sí a lo que te mandan tus amigos?	1	2	3	4	5
¿Eres feliz?	1	2	3	4	5
¿Evitas situaciones peligrosas o conflictivas?	1	2	3	4	5
¿Se te da bien alguna afición?	1	2	3	4	5
¿Sueles dar las gracias?	1	2	3	4	5
¿Sueles pedir perdón cuando te equivocas?	1	2	3	4	5
¿Prefieres jugar solo?	1	2	3	4	5
¿Te resulta complicado ponerte en el lugar de los demás?	1	2	3	4	5