

Programa

# PLANEA

Entrenamiento en  
habilidades para  
la vida adulta



# MANUAL



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
University of Oviedo



Castilla-La Mancha



ÍNDICE



# MANUAL

# PLANEA

Programa de entrenamiento  
en habilidades para la vida adulta



Este programa ha sido financiado mediante subvención concedida por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha a la Asociación Nieru para el Estudio y Promoción del Bienestar Infantil, con el apoyo y desarrollo de la Fundación Universidad de Oviedo y el Grupo de Investigación en Familia e Infancia de esta universidad, y en colaboración con la Dirección General de Infancia y Familia de Castilla-La Mancha.

**Autores:**

Jorge F. del Valle  
Laura García Alba

**Edita:**

Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades  
de Castilla-La Mancha.

**Depósito legal: TO 325-2020**

**ISBN: 978-84-09-26099-7**

Grupo de Investigación en Familia e Infancia  
Universidad de Oviedo



<b>¿CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL?</b> .....	<b>6</b>
<b>1. PRESENTACIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>2. FUNDAMENTOS</b> .....	<b>9</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>11</b>
<b>4. ¿QUÉ OFRECE PLANEA?</b> .....	<b>12</b>
4.1. Las actividades .....	<b>12</b>
4.2. La plataforma .....	<b>16</b>
<b>5. ¿CÓMO TRABAJAR CON PLANEA?</b> .....	<b>18</b>
5.1. ¿Qué principios guían la intervención? .....	<b>18</b>
5.2. ¿Qué pasos debo seguir en la aplicación de PLANEA? .....	<b>21</b>
<b>6. SUGERENCIAS PARA TRABAJAR EN CADA SECCIÓN?</b> .....	<b>23</b>
<b>A. CUIDANDO MI SALUD?</b> .....	<b>24</b>
<b>B. FAMILIA Y RELACIONES SOCIALES</b> .....	<b>30</b>
<b>C. MIS ESTUDIOS</b> .....	<b>33</b>
<b>D. CONSEGUIR UN TRABAJO</b> .....	<b>37</b>
<b>E. MANEJANDO MI DINERO</b> .....	<b>40</b>
<b>F. CIUDADANÍA E IDENTIDAD</b> .....	<b>45</b>
<b>G. DESARROLLANDO MI AUTONOMÍA</b> .....	<b>50</b>
<b>H. PREPARANDO MI CASA</b> .....	<b>55</b>
<b>I. CRECIMIENTO PERSONAL</b> .....	<b>59</b>
<b>ANEXO: CUADERNO DE JÓVENES</b> .....	<b>62</b>



## ¿CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

Este manual tiene la finalidad de proporcionar una ayuda para los y las profesionales que vayan a utilizar el PLANEA con jóvenes que se encuentran en acogimiento residencial o en programas de apoyo a la autonomía adulta. Igualmente, pretende resultar de utilidad para las personas responsables a nivel organizativo de su gestión (personal de la Administración o dirección de entidades colaboradoras, etc.),

El documento recoge los principales principios en que se inspira el PLANEA y que, conforme a la filosofía del programa, deben tenerse en cuenta para incorporar esta herramienta de trabajo en el día a día de los hogares de protección. En primer lugar, se puede encontrar una presentación del programa, así como de los fundamentos que lo sustentan a nivel teórico (apartados 1 y 2, respectivamente), seguidos de una descripción de los diferentes objetivos que persigue, tanto con respecto a los y las jóvenes en acogimiento residencial como con respecto a los equipo educativos que trabajan con ellos (apartado 3).

A continuación, los apartados 4. “*¿Qué ofrece PLANEA?*” y 5. *¿Cómo trabajar con PLANEA?* ofrecen una descripción detallada de los principios de intervención clave a tener en cuenta para trabajar con la herramienta, así como de los pasos a seguir para empezar a hacerlo. No se encontrarán en este apartado, sin embargo, instrucciones a nivel técnico o de uso de la plataforma [www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com), ya que en ella se pueden encontrar diferentes apartados donde se explican todos los pasos a seguir y se resuelven las dudas más frecuentes.

Finalmente, el apartado 6. “*Sugerencias para trabajar en cada sección,*” incluye una descripción pormenorizada de cada una de las secciones de trabajo que componen el programa, la cual permitirá al profesional conocer de antemano qué características tienen las actividades y qué objetivos persiguen para así poder planificar mejor la intervención.

Además, este manual viene acompañado de una versión para jóvenes (*Cuaderno de jóvenes*), pensado para ser una ayuda a la hora de presentarles el programa y donde pueden consultar toda la información relevante sobre PLANEA.



## 1. PRESENTACIÓN

El programa PLANEA se presenta como una herramienta de trabajo destinada al entrenamiento de habilidades para la vida independiente en jóvenes en acogimiento residencial, que continúa con la experiencia iniciada con el programa “Umbrella”<sup>1</sup>, un programa desarrollado en el marco de un proyecto Leonardo da Vinci de la Unión Europea durante los años 1997-2000.

El “Umbrella” trataba de dar respuesta a una necesidad largamente demandada por los profesionales del ámbito de la protección infantil ante la evidencia de que muchos chicos y chicas finalizaban medidas de acogimiento residencial sin contar con las habilidades y aprendizajes básicos que les permitiesen vivir de manera independiente. Esto fue conseguido a través de un importante esfuerzo de sistematización de un conjunto de materiales considerados idóneos para trabajar estas cuestiones en cuya elaboración participaron diferentes grupos de profesionales del ámbito (educadores, psicólogos, trabajadores sociales...) de diferentes países europeos y, lo que es más importante, con la aportación de grupos de jóvenes acogidos en todos ellos.

El resultado fue la publicación de un modelo estructurado de trabajo que definía las áreas que prioritariamente se debían abordar con los jóvenes en el trabajo educativo orientado a la independencia en los hogares de protección, proponiendo las herramientas necesarias para llevarlo a cabo. Una de las principales fortalezas del “Umbrella” era el hecho de recoger actividades clasificadas en diferentes ámbitos de la vida diaria que podían realizarse con relativa independencia las unas de las otras, lo que permite una gran flexibilidad en su aplicación, siempre desde la concepción de la preparación para la vida independiente como un proceso educativo continuado en el que el apoyo es clave.

Desde la publicación del “Umbrella” y su traducción y adaptación al castellano, realizada por nuestro equipo de investigación<sup>2</sup>, han pasado ya casi veinte años en los que no sólo han cambiado los perfiles de los jóvenes en acogimiento residencial, sino que también lo han hecho las habilidades necesarias para que se desarrollen como personas independientes en la sociedad. En este tiempo, además, se ha extendido el uso de unas tecnologías que ya no se pueden considerar como nuevas, sino que forman parte de la experiencia cotidiana y educativa de nuestros jóvenes, a los que podemos denominar nativos digitales.

---

<sup>1</sup> Timonen-Kalio, E. (Coord.) *The Umbrella Programme: Looking to the future with skills for life*. Turku: University of Turku.

<sup>2</sup> Del Valle, J.F. y García-Quintanal, J.L. (2005). *Programa Umbrella: mirando al futuro con habilidades para la vida*. Oviedo: ASACI.

Ante esta situación, el objetivo del PLANEA es el de recuperar y actualizar los contenidos y metodología empleados en su momento por el “Umbrella” desde el punto de vista de estas nuevas necesidades existentes en la sociedad de la información en la que nos encontramos. Así, se presenta a continuación un programa cuyos contenidos han sido ampliados de manera cuantitativa, es decir, se trabajan mayor cantidad de temas, y también cualitativa, dado que se traslada la realización de actividades por parte de los y las jóvenes desde un cuaderno en formato papel a una plataforma web. Esto permite multiplicar la variedad de actividades propuestas y trasladar su realización a cualquier punto en el que se pueda tener un dispositivo con acceso a Internet.

La denominación de este programa como PLANEA responde a un doble significado. Por una parte, hace referencia a la planificación de la transición a la vida adulta como aspecto clave que se relaciona con su éxito mientras que, por otra parte, se refiere al verbo “planear” en el sentido de alzar el vuelo y aprovechar el viento para llegar al destino deseado. Hemos representado esta idea en la figura de un avión de papel que, hecho con cuidado y prestando atención a cada pliegue, volará de manera segura en su viaje hacia la vida adulta.

Desde este planteamiento, esperamos que esta versión del programa resulte útil tanto a profesionales de la protección a la infancia como a los chicos y chicas para los que está destinado.



## 2. FUNDAMENTOS

Uno de los retos pendientes para el sistema de protección a la infancia en España es el de dar respuesta a las necesidades de apoyo para la transición a la vida adulta de jóvenes que cumplen la mayoría de edad en hogares de protección. Así lo ha recogido recientemente la reforma realizada en 2015 de la Ley Orgánica 1/96 de Protección Jurídica del Menor, obligando explícitamente a las entidades públicas competentes en materia de protección de menores a la prestación de apoyos a los jóvenes que no tengan soporte familiar al llegar a la edad adulta, partiendo ya desde los 16 años.

Si bien la transición a la vida independiente se puede entender como un proceso mediante el cual cada joven va asumiendo progresivamente los roles propios de la vida adulta y adquiriendo una mayor autonomía en diversos aspectos (conseguir un empleo, establecer su propio hogar...), en la realidad este no es un proceso uniforme y continuo. Diversos factores socioculturales, como la prolongación de la fase formativa y el consiguiente retraso en el acceso a un puesto de trabajo amplían aún más el periodo previo a la vida independiente o bien lo fragmentan, alternándose periodos de independencia o con periodos de regreso al hogar familiar.

Teniendo esto en cuenta, se puede entender que la transición a la vida adulta para los y las adolescentes que viven en acogimiento residencial se produce de manera comprimida y acelerada como definió Mike Stein<sup>3</sup>. Es una transición particularmente arriesgada, precisamente por la falta en muchos casos de un apoyo familiar o bien por la existencia de factores de riesgo en este entorno. Además, la investigación ha identificado una serie de retos adicionales a los que deben enfrentarse estos jóvenes, como una mayor incidencia de problemas de salud física y mental, más dificultades para conseguir buenos resultados en el ámbito académico y, por tanto, también para acceder al mundo laboral y mantener redes de apoyo sólidas. Del mismo modo, determinadas trayectorias vitales y de intervención protectora se relacionan con peores resultados en cuanto a éxito en la transición a la vida adulta, como haber vivido numerosos cambios de medida u hogar.

Para hacer frente a esta situación de gran vulnerabilidad, surge la necesidad de crear y poner en marcha programas de apoyo para la transición a la vida adulta de estos jóvenes que abarquen todas estas áreas deficitarias, tanto antes como durante la transición. Si bien la extensión de la protección más allá de la mayoría de edad y la provisión de apoyos de tipo financiero, de vivienda, formación o empleo, sería una de las medidas clave a poner en marcha, tan importante como esto sería planificar y preparar bien este proceso antes de los dieciocho años.

---

<sup>3</sup> Stein, M. (2006) Research review: young people leaving care. *Child and Family Social Work*, 11,3, 273.279.

Es precisamente en este punto donde cobra relevancia el presente programa, que tiene como objetivo principal ayudar en la preparación y planificación del proceso de transición a la vida adulta de jóvenes en el marco de medidas de acogimiento residencial desde un enfoque práctico, orientado al desarrollo de habilidades y centrado en el fortalecimiento y uso de las redes de apoyo presentes en la comunidad de cada joven



### 3. OBJETIVOS

De manera específica, los objetivos que persigue el programa PLANEA son los siguientes:

#### **Con respecto a los y las jóvenes participantes:**

1. Adquirir las habilidades básicas necesarias para hacer frente a los retos que presenta la vida diaria al alcanzar la independencia adulta.
2. Establecer una red de apoyo a nivel formal e informal a la que puedan acudir para solucionar las dificultades que plantea llevar una vida independiente.
3. Obtener información que facilite alcanzar un nivel de formación académica y cualificación suficiente que facilite la posterior inserción exitosa en el mercado laboral.
4. Localizar, conocer y aprender a aprovechar los recursos clave que les ofrece su comunidad de referencia.
5. Alcanzar un nivel de participación activa en la sociedad, identificándose como ciudadanos y ciudadanas con derechos y deberes.
6. Adquirir un autoconcepto y autoestima positivos, desarrollando un sentimiento de autoeficacia.
7. Preparar y planificar el proceso de creación de su nuevo hogar.
8. Conseguir satisfacer las necesidades más básicas en cuanto a ingresos económicos, vivienda y habilidades de autocuidado.

#### **Con respecto al personal educador:**

1. Consolidar el establecimiento de una vinculación afectiva basada en la confianza mutua entre personal educador y jóvenes.
2. Crear, mediante la aplicación de la herramienta, un espacio educativo de discusión y trabajo sobre temas fundamentales en el desarrollo de los chicos y chicas
3. Utilizar un conjunto de objetivos estructurados sobre la preparación de jóvenes para la vida adulta de cara a la elaboración de Proyectos de Intervención Individualizados (PII), conforme a un marco teórico claro.

## 4. ¿QUE OFRECE PLANEA?

PLANEA ha sido concebido como un conjunto estructurado de actividades sencillas que pretenden, a través de la colaboración estrecha entre joven y educador/a de referencia, desarrollar habilidades para la vida independiente en chicos y chicas que viven en hogares de protección. Dichas actividades se encuentran alojadas en una plataforma web, [www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com), a través de la cual interactúan jóvenes y educadores/as.

### 4.1. Las actividades

#### *Un conjunto estructurado de actividades*

Las actividades incluidas en PLANEA se dividen en nueve áreas de contenido que, a su vez, se dividen en un número variable de **secciones** en las que se concreta un tema específico. Las secciones, en general, siguen un orden lógico de trabajo, pero pueden ser trabajadas en el orden que se considere más beneficioso para cada caso en concreto.

Se proponen multitud de **tipos de actividades**, como actividades que implican únicamente informarse, hacer algo o simplemente reflexionar para después escribir (preguntas de respuesta abierta, tablas, listados, tablas de cálculo...) o bien, actividades de tipo más experiencial, como visitas, realización de documentos, o recogidas de folletos informativos que implicarían después subir una foto o un archivo a la plataforma.

La **primera sección** de cada área trabaja cuestiones generales o introductorias con respecto al resto de secciones, por lo que está pensada para realizarse siempre de manera previa al resto. Esta primera sección es la única que no finaliza con una actividad “**Recuerda**”, que resume o refuerza algunos de los puntos clave de la sección.

#### *Evaluación constante*

El programa PLANEA incluye una perspectiva de evaluación y mejora constante. Por ello, se incluyen una serie de cuestionarios para cumplimentar al principio y al final de la intervención por parte de cada chico/a y su educador de referencia. Estos cuestionarios permiten no solo guiar la intervención inicialmente, sino monitorizar a nivel técnico y de investigación la eficacia de la misma.

Además, al finalizar cada sección de actividades, cada joven podrá valorar mediante un sistema de estrellas si le ha parecido entretenido realizarla y la utilidad que cree que puede tener para su futuro. Esto nos permite detectar qué actividades necesitan mejorarse o bien potenciarse, de cara a futuras versiones de las mismas.



### ***Conexión con otras herramientas***

En buena parte de las actividades se propone la utilización de un **Mapa Personalizado** en el que los chicos y chicas puedan incluir las localizaciones de lugares significativos de su entorno, como podría ser la Oficina de Empleo, por ejemplo. Este mapa se puede crear fácilmente con una dirección de correo electrónico en la plataforma de *Google Maps* y es totalmente independiente de la plataforma *www.proyectoplanea.com*”.

A continuación, se puede consultar el índice de secciones divididas por áreas. En el apartado “6. *Sugerencias para trabajar en cada sección*” se puede encontrar una descripción pormenorizada del contenido de las actividades, así como sugerencias para trabajar con cada sección.



## A. CUIDANDO MI SALUD

- A01. Vida sana
- A02. Alimentación
- A03. Ejercicio físico
- A04. Higiene personal
- A05. Sustancias
- A06. Educación afectivo-sexual
- A07. Asistencia sanitaria
- A08. Farmacia
- A09. Emergencias y primeros auxilios



## B. FAMILIA Y RELACIONES SOCIALES

- B01. Mi red social
- B02. Mi familia
- B03. Convertirse en padre o madre
- B04. Los amigos



## C. MIS ESTUDIOS

- C01. Mirando al futuro
- C02. Tu itinerario formativo
- C03. Educación Secundaria Obligatoria
- C04. Bachillerato
- C05. Formación Profesional
- C06. Universidad
- C07. Otras formaciones
- C08. Becas



## D. CONSEGUIR UN TRABAJO

- D01. Empezar a trabajar
- D02. Tu currículum vitae
- D03. Cómo buscar trabajo
- D04. Preparar una entrevista
- D05. Derechos y deberes en el trabajo



## E. MANEJANDO MI DINERO

- E01. Manejando mi dinero
- E02. El sueldo
- E03. Los ahorros
- E04. Tu cuenta bancaria
- E05. Las facturas
- E06. Los presupuestos
- E07. Hacer la compra
- E08. Comprar ropa
- E09. Comprar por Internet
- E10. Derechos como consumidor
- E11. Financiar tus compras



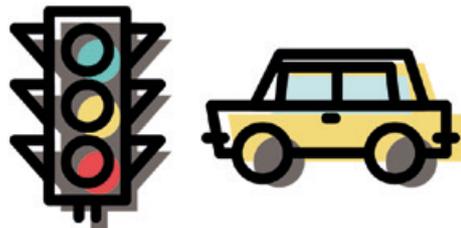
## F. CIUDADANÍA E IDENTIDAD

- F01. Tu localidad
- F02. Actividades culturales
- F03. Ciudadanía
- F04. Documentos de identificación
- F05. Seguridad Social
- F06. Impuestos
- F07. Prestaciones sociales
- F08. Seguridad y asuntos judiciales
- F09. Necesidades específicas de jóvenes inmigrantes



## G. DESARROLLANDO MI AUTONOMÍA

- G01. Desarrollando mi autonomía
- G02. Cocinar
- G03. Limpiar
- G04. Lavar la ropa
- G05. Reciclar la basura
- G06. Ocio
- G07. Usar el transporte público
- G08. Conducir un vehículo
- G09. Uso seguro de Internet



## H. PREPARANDO MI CASA

- H01. Mi casa
- H02. Independizarse
- H03. Comprar, alquilar o compartir casa
- H04. Buscar casa
- H05. Amueblar tu casa
- H06. Seguridad y arreglos en el hogar
- H07. Las visitas
- H08. Los vecinos



## I. CRECIMIENTO PERSONAL

- I01. Sintióndome bien
- I02. Mi autoconcepto, mi autoestima
- I03. Mis emociones
- I04. Comunicarme y resolver conflictos
- I05. Planificar mis metas



## 4.2. La PLATAFORMA

Las actividades que propone PLANEA se encuentran alojadas en una plataforma online: [www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com). En ella, cada joven interactúa desde su perfil con su educador/a de referencia para trabajar los contenidos que ambos acuerdan abordar.

Esta plataforma se puede utilizar desde cualquier dispositivo con acceso a Internet, a través de un navegador web tradicional, como un ordenador, *tablet* o *smartphone*. Por tanto, no requiere ningún tipo de descarga o tener un espacio disponible en el dispositivo.



### ¿Quién tiene acceso?

- **Educador/a:** es el usuario encargado de un grupo de jóvenes, asociado a un hogar o recurso específico, normalmente el educador tutor o educadora de referencia del joven. Podrá dar de alta a dichos jóvenes en la plataforma y asignarles actividades, así como revisar el progreso que realicen en ellas.
- **Joven:** es el chico o chica con el que se trabaja el programa, encargado de ir realizando las actividades que le vayan siendo asignadas por su educador/a de referencia.

Además, en la plataforma intervienen los especialistas de Grupo de Investigación de la Universidad de Oviedo (GIFI), que estarán a disposición de los usuarios para dar respuesta a cualquier duda o incidencia que pueda surgir durante el uso del programa.

### ***Cómo funciona?***

La plataforma tiene un uso muy intuitivo y no requiere de grandes conocimientos de informática para ser manejada con soltura. Además, cuenta con un apartado “¿Cómo funciona?”, en el que se detallan los pasos a seguir para utilizarla, tales como dar de alta a chicos y chicas, activar actividades o revisar el progreso personal de cada joven. En este mismo apartado se resuelven las dudas más frecuentes que pueden surgir durante el uso de la plataforma, para lo que también está disponible un correo electrónico y teléfono de contacto.

Este apartado se actualiza constantemente, teniendo en cuenta las necesidades y dudas observadas por los usuarios, suponiendo la principal fuente de referencia a nivel técnico para dominar el uso de la plataforma, tanto por parte de los equipos educativos como por parte de chicos y chicas.



## 5. ¿CÓMO TRABAJAR CON PLANEA?

El programa PLANEA se presenta como una propuesta de intervención educativa para la vida independiente que pretende satisfacer las necesidades de los jóvenes mediante la realización de un conjunto de actividades diseñadas para incrementar la autonomía y la independencia en diferentes áreas de la vida adulta. Dicha propuesta se basa en una serie de **principios** que se detallan a continuación.

### 5.1. ¿Qué principios guían la intervención?

#### a) Flexibilidad

El PLANEA está diseñado para aplicarse de manera flexible, conforme a las **necesidades específicas de cada joven y su situación actual: edad, nivel de desarrollo emocional y personal**. El amplio abanico de actividades y temáticas que se proponen permite escoger aquellas más adecuadas a la situación personal de cada joven en cada momento, aprovechando cualquier coyuntura de la vida diaria para trabajar aspectos programados o que vayan surgiendo.

Aunque las actividades recogidas en el PLANEA pueden ser realizadas de manera individual, pueden también adaptarse para su realización grupal, siendo incluso beneficioso hacerlo de este modo en algunos casos. Así, se pueden abrir a debate entre los jóvenes algunos temas, sirviendo como **oportunidad para el apoyo mutuo a la hora de realizar tareas más complicadas, al poder compartir información y experiencias**. Aun así, es importante asegurar que los y las jóvenes sean realmente autónomos en la realización de las actividades y no perder de vista la perspectiva individual de la intervención con el programa.

#### b) Aplicación individual o grupal

Aunque las actividades recogidas en el PLANEA pueden ser realizadas de manera individual, pueden también adaptarse para su realización grupal, siendo incluso beneficioso hacerlo de este modo en algunos casos. Así, se pueden abrir a debate entre los jóvenes algunos temas, sirviendo como oportunidad para el apoyo mutuo a la hora de realizar tareas más complicadas, al poder compartir información y experiencias. Aun así, es importante asegurar que los y las jóvenes sean realmente autónomos en la realización de las actividades y no perder de vista la perspectiva individual de la intervención con el programa.

#### c) Continuidad y vinculación con el Proyecto de Intervención Individualizado.



El trabajo con el PLANEA se concibe como un proceso continuo y sistemático que debe desarrollarse en el marco de la vida diaria y la relación educativa cotidiana. Por consiguiente, no sería aconsejable trabajar la preparación para la vida independiente de manera intermitente, o durante unas semanas para después abandonarlo. Este trabajo continuo debe darse en el marco del Proyecto de Intervención Individualizado (PII) de cada joven, empleándose como herramienta para la consecución de los objetivos relacionados con la vida independiente recogidos en dicho documento.

La figura del educador o educadora de referencia es fundamental para garantizar este proceso, pues debería constituir una figura estable para el chico o chica, en la medida de lo posible, a lo largo de todo su trabajo con el programa PLANEA. Sin embargo, la dinámica y organización de los hogares (bajas laborales, turnos, horarios, etc.) pueden requerir que un educador de referencia sea sustituido temporalmente o apoyado por otro, o bien que sea necesario cambiar definitivamente de figura de referencia ante un cambio de recurso del chico o chica.

Aunque se prevén este tipo de cambios y el programa es flexible para asumirlos, es importante tratar de conservar la figura de referencia lo más estable posible e incluir otras figuras en el trabajo únicamente cuando sea estrictamente necesario.

#### **d) Énfasis en potencialidades de los y las adolescentes**

Es fundamental que el eje del trabajo con el PLANEA sea el de las potencialidades y habilidades de los chicos y chicas, realizando apoyo especial en aquellas áreas que resulten más difíciles para cada joven, pero reforzando también sus potencialidades y los éxitos que se vayan alcanzando en las habilidades entrenadas. Ello también implica no hacer hincapié innecesariamente en el trabajo sobre áreas ya dominadas por el o la joven, a no ser que se considere positivo para su acercamiento a las actividades.

#### **e) Participación activa y responsabilidad los y las jóvenes en el proceso**

Aunque es el educador de referencia el encargado de activar las diferentes secciones para que sean realizadas por cada joven, es imprescindible que tanto los contenidos como el momento de realización de las actividades sean establecidos de manera consensuada entre ambos, basándose y aprovechando los intereses e inquietudes de cada joven en cada momento particular. Se trata de fomentar que puedan ser protagonistas de su propio entrenamiento, aunque siempre con la supervisión y mediación continuada de una figura adulta de referencia.

#### **f) Espacio educativo de interacción entre joven y adulto/a**

El PLANEA pretende, mediante las actividades propuestas, crear un espacio de interacción entre el joven y su educador o educadora, que esté abierto a la reflexión,

#### **f) Espacio educativo de interacción entre joven y adulto/a**

El PLANEA pretende, mediante las actividades propuestas, crear un espacio de interacción entre el joven y su educador o educadora, que esté abierto a la reflexión, la búsqueda de información y el debate. De esta forma, las actividades suponen una serie de estímulos o herramientas a partir de los que **educadores/as y adolescentes construyen el trabajo de manera conjunta, decidiendo hasta dónde llegar en el entrenamiento de cada habilidad o en la exploración de cada temática.** Esto es especialmente importante en el caso de áreas que tocan temas menos prácticos o que dan más pie a la reflexión.

#### **g) Orientación práctica y experiencial**

Las actividades incluidas en PLANEA están diseñadas de tal forma que animen a los jóvenes a realizar tareas prácticas por sí mismos, yendo a buscar la información allá donde la puedan encontrar, aprovechando los recursos de su entorno, recogiendo material útil, realizando ejercicios prácticos y visitando aquellos lugares clave de su localidad. Se trata por tanto de trabajar la habilidad de búsqueda más que dar un recetario de respuestas. Es muy importante apoyarles en la realización de estos ejercicios y **promover, siempre que sea posible, que pongan en marcha en la vida cotidiana aquellas habilidades que están trabajando en la plataforma.**



## 5.2. ¿Qué pasos debo seguir en la aplicación de PLANEA?

De manera muy simplificada, los pasos a dar para utilizar PLANEA, son los siguientes:

### 1. Recibir formación y familiarizarse con los materiales del programa

El primer paso para utilizar PLANEA es en realidad un requisito previo. Haber recibido la formación y entrenamiento necesario para utilizar el programa es fundamental para garantizar unos buenos resultados. El manual servirá después como una guía y apoyo para la intervención. La implementación del PLANEA requerirá siempre un acuerdo previo que incluirá una sesión de formación.

### 2. Alta de la organización en la plataforma

A continuación, se procederá a registrar el acceso del hogar de acogida o recurso que va a utilizar el programa. Para ello se solicitarán los datos necesarios para crear los usuarios en la plataforma y se darán las directrices necesarias para completar este procedimiento, quedando la plataforma activa para comenzar a ser utilizada. Es importante familiarizarse con el uso de la plataforma antes de pasar al siguiente paso, utilizando el apartado “Cómo funciona” de la misma.

### 3. Presentar la herramienta a los chicos y chicas

Es importante hacer una buena presentación de la herramienta a los chicos y chicas que vayan a utilizarla, dado que no debe ser una actividad impuesta, sino consensuada y aceptada. Para ello, es útil emplear el *Cuaderno de jóvenes*, donde pueden encontrar toda la información relevante sobre el programa y sus principios. A continuación, se puede proceder a abrir su usuario en la plataforma, ayudarle a crear su mapa personalizado (ver sección “Cómo funciona” de la plataforma) y a realizar los cuestionarios iniciales, después de haberlos realizado el/la educador/a.

### 4. Empezar a trabajar con las actividades

A continuación, se puede comenzar a trabajar con las actividades, teniendo en cuenta los principios del programa (ver apartados 4 y 5.1). Es importante abordar actividades de manera consensuada entre joven y educador/a, acordando tiempos para realizarlas y revisarlas. Las actividades se van escogiendo y abordando de manera circular, en un proceso continuado de selección-revisión, siempre adaptado a las necesidades y caso particular de cada chico o chica.

### 5. Cierre de la intervención

Una vez se considere concluido el trabajo con PLANEA, es importante indicar el cierre de la intervención en la plataforma, para que educador/a y joven puedan cumplimentar los cuestionarios finales sobre el uso del programa, un paso muy importante para su correcta evaluación como herramienta por parte del equipo

científico-técnico. Este cierre implica que el/la joven no podrá modificar o realizar nuevas actividades, aunque siempre podrá entrar con su usuario y contraseña para revisar las que ha hecho hasta ese momento, y solo debe realizarse en caso de que no vaya a retomarse el trabajo con PLANEA en el futuro, ya que es “irreversible”. Es decir, no puede reactivarse un usuario después de realizar este paso.

## AVISO IMPORTANTE

Es importante no confundir este cierre con un cambio de recurso, programa y o educador/a responsable del trabajo en autonomía con el/la joven. Para asignar un nuevo educador tutor a un chico o chica, basta con ponerse en contacto con el responsable correspondiente de la organización o administración y seguir los pasos que éste indique.



## 6. SUGERENCIAS PARA TRABAJAR EN CADA SECCIÓN

En este apartado se tratarán los objetivos y la forma en que se puede orientar el trabajo para cada una de las secciones que contiene el programa. Como se ha comentado en otras partes de este manual, estas actividades son un conjunto de estímulos que pueden llevar la intervención tan lejos como educador y joven estén dispuestos a ir. Es recomendable revisar bien este apartado y las propias actividades en la plataforma antes de planearlas, para escoger con acierto qué trabajar en cada momento y prever posibles dificultades o dudas.

Aunque las actividades animan a los chicos y chicas a buscar información y resolverlas de manera autónoma, una parte fundamental de este programa es que, tras la búsqueda o la reflexión de los jóvenes, se facilite un espacio de trabajo conjunto con su educador para repasar, completar, orientar o debatir aspectos de la tarea y su contenido. El/la profesional, de esta forma, participa muy activamente en todo el proceso.

### LEYENDA

Para facilitar la organización del trabajo con PLANEA, se especifican en el encabezado de cada sección algunas características de la misma a través de símbolos. El significado de cada uno de los símbolos es el siguiente:

	Hay, al menos, una actividad que requiere subir algún tipo de contenido: fotografías, documentos, etc.
	Hay, al menos, una actividad en la que se podría añadir alguna localización al mapa personalizado.
	Hay, al menos, una actividad que sería interesante realizar una salida o visita a algún lugar importante o a algún recurso o servicio.
	Hay, al menos, una actividad en la que, opcionalmente, podrían colaborar más de un chico o chica.

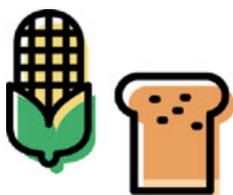
## A. CUIDANDO MI SALUD

Esta área trabaja de manera transversal múltiples aspectos sobre el cuidado de la salud en la vida diaria, desde las cuestiones más relacionadas con llevar un estilo de vida saludable, como la alimentación o el ejercicio físico, hasta los riesgos para la salud que se pueden dar en la juventud relacionados con el consumo de sustancias tóxicas o la práctica segura de relaciones sexuales. Asimismo, se trabajan los aspectos más prácticos relativos al acceso a los servicios públicos de salud o algunas cuestiones básicas sobre primeros auxilios y actuación ante emergencias.



Las actividades de esta sección pueden suponer un punto de partida para introducir una intervención más intensa en alguna de las áreas con programas o actividades específicas para ello (ej.: talleres de afectividad-sexualidad, etc.).

### A01. VIDA SANA



Se trata de la actividad que sirve de introducción al resto del área y anima únicamente a reflexionar sobre qué hábitos pueden ser recomendables y cuáles no para llevar una vida sana. Algunas de las ideas que surjan en esta sección serán, probablemente, trabajadas en el resto de secciones del área, como las relacionadas con acudir al médico, el consumo de drogas, la alimentación, etc.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre qué hábitos son saludables y cuáles no

### A02. ALIMENTACIÓN



A lo largo de esta sección se trabaja sobre algunos conceptos básicos que pueden ayudar a llevar una dieta saludable en el momento en el que sean ellos los responsables de elegirla. Cómo distribuir los alimentos y las comidas a lo largo del día, entender el concepto de “caloría” y saber identificar la información relevante que se encuentra en el etiquetado de los alimentos son algunas de las tareas que se proponen en esta sección, que finaliza con la propuesta de realización de un menú saludable. Para esta última actividad sería recomendable contar con un mayor apoyo y supervisión, que pueda

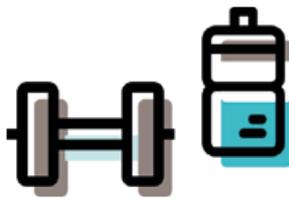
generar un debate positivo que reafirme lo trabajado en la sección y aclare dudas que se pudieran tener.

Esta última tarea podría ser trabajada de manera grupal también en el caso de que, por ejemplo, fuesen a acordar el menú de la semana que prepararán en el hogar.

**Objetivos trabajados:**

- a) Aprender cómo distribuir los alimentos y las comidas en una dieta saludable, reflexionando sobre su dieta actual
- b) Conocer y tener en cuenta el concepto de “caloría” a la hora de llevar una dieta saludable
- c) Identificar el etiquetado de los alimentos como una fuente de información valiosa sobre su valor nutricional y características
- d) Aprender a diseñar un menú semanal equilibrado

**A03. EJERCICIO FÍSICO**

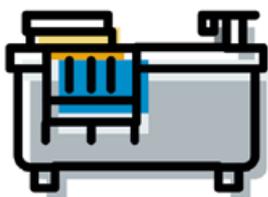


Esta sección tiene como objetivo no sólo animar a la reflexión sobre el nivel de actividad física que tiene cada joven y su adecuación en relación con la salud, sino también investigar sobre la oferta deportiva que existe en su localidad y los detalles de cómo podrían acceder a ella si estuvieran interesados ahora o en un futuro. Para ello, podría ser interesante realizar parte de esta búsqueda visitando los diferentes centros deportivos de la localidad.

**Objetivos trabajados:**

- a) Animar a la reflexión sobre la cantidad y tipo de ejercicio físico que practica en su vida cotidiana, valorando si es suficiente
- b) Conocer los beneficios que podría tener el deporte para la salud
- c) Informarse sobre la oferta deportiva de su localidad: dónde, cómo y a qué coste podría practicar deporte

**A04. HIGIENE PERSONAL**



Esta sección trabaja temas sobre autocuidados, particularmente el mantenimiento del aspecto y limpieza personales, una cuestión que durante la adolescencia puede ser problemático en algunos casos. Se trabaja desde la perspectiva de la auto-responsabilización de realizar este tipo de tareas y las consecuencias positivas que se obtienen.

Es especialmente interesante trabajar esta sección de manera previa cuando el PII de un joven requiere introducir objetivos de este tipo.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la relevancia de cuidar la higiene personal, relacionándolo con las consecuencias positivas que tiene
- b) Valorar la frecuencia y tipo de acciones que puede realizar para el cuidado de su higiene personal

## A05. SUSTANCIAS



El objetivo de esta sección no es el de trabajar de manera íntegra las cuestiones relacionadas con el consumo de sustancias adictivas, sino tan solo entrar en algunos aspectos sencillos y generales sobre el tema. Se trabaja siempre desde la perspectiva de la reflexión personal y la relación del consumo con las posibles consecuencias que puede tener en el futuro para su salud, economía o posibles sanciones. Asimismo, se trata de promover la búsqueda autónoma de recursos de atención y apoyo en caso de necesitar ayuda con respecto al consumo de estas sustancias.

Se trata, por tanto, de una sección que podría ser un punto de partida para trabajar en un programa específico de prevención de estos consumos, pero no pretende de ningún modo sustituir este trabajo. Los chicos y chicas con problemas de consumos perjudiciales requerirán técnicas y tratamientos mucho más específicos.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre el concepto de sustancia adictiva y conceptos relacionados como drogas, tolerancia y dependencia
- b) Reflexionar sobre las consecuencias del consumo de diferentes sustancias adictivas:
  - I. Relacionar las consecuencias del consumo de alcohol en espacios de ocio nocturno, con respecto a la conducción de vehículos y en la salud en general
  - II. Relacionar el consumo de tabaco con los efectos nocivos para la salud, las razones por las que se consume y el coste económico que supone
  - III. Relacionar el consumo de otras sustancias adictivas con las consecuencias que tienen para la salud y posibles sanciones por su tenencia
- c) Aprender a reaccionar ante una situación de ocio nocturno en la que se le ofrezca consumir estas sustancias
- d) Aprender a buscar recursos de atención y apoyo para personas con adicciones



**A06. EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL**

Al igual que en el caso anterior, la finalidad de esta sección no es la de trabajar todo lo relacionado con la educación afectivo sexual, dado que existen programas específicos al respecto y en ningún caso podría sustituirse la participación en ellos con la realización de las actividades de esta sección.

Sin embargo, se considera beneficioso trabajar algunos aspectos sencillos sobre las relaciones sexuales y de pareja, siempre desde la perspectiva de la búsqueda de recursos y la promoción de la autonomía a la hora de garantizarse relaciones de pareja y sexuales saludables. Tratamos de que entre educadores y jóvenes se abra un espacio de comunicación en una materia tan íntima.

Además, de cara a identificar los recursos importantes de la comunidad, como el Centro de Planificación Familiar o los lugares donde puede conseguir preservativos, podría ser interesante que el chico o chica realizase una salida.

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer y reflexionar sobre algunos conceptos básicos: sexualidad, orientación sexual y relaciones sexuales
- b) Reflexionar sobre qué cosas deben estar presentes o no en una relación de pareja saludable
- c) Conocer cómo se contagian y previenen las enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ETS e ITS)
- d) Conocer diferentes tipos de métodos anticonceptivos y su uso para prevenir ETS, ITS y embarazos no deseados
- e) Aprender a detectar un embarazo y reflexionar sobre este proceso
- f) Localizar y conocer qué servicios ofrece el Centro de Planificación Familiar más cercano

**A07. ASISTENCIA SANITARIA**

El principal objetivo de esta sección es el de promover habilidades para contactar con los diferentes servicios de atención médica, desde pedir y acudir a una cita en atención primaria, hasta saber en qué casos y condiciones pueden acudir a los servicios de urgencias o médicos especialistas más habituales a lo largo de su vida.

Se promueve la búsqueda autónoma de información y localizaciones relevantes al respecto, siendo especialmente interesante acompañar la realización de esta sección con actividades prácticas que se pueden dar en la vida diaria del o la joven: pedir una cita para una revisión, solicitar información de cualquier tipo sobre su médico, tarjeta sanitaria, etc.

### Objetivos trabajados:

- a) Localizar y saber cómo acudir y pedir cita en los servicios de atención sanitaria de nivel primario y cómo utilizar servicios de urgencia
- b) Conocer, localizar y saber acceder a los principales profesionales de la salud especializados en:
  - I. Odontología
  - II. Oftalmología
  - III. Ginecología
  - IV. Salud Mental

## A08. FARMACIA



Esta sección se propone conocer cómo se pautan los medicamentos por parte de los profesionales de la salud y de qué manera y qué coste pueden tener en la farmacia, aprendiendo además a localizar farmacias de guardia en caso de que lo necesiten.

Conviene aprovechar la realización de esta sección para que puedan realizar una visita a la farmacia para buscar alguna medicación, si la necesitan.

### Objetivos trabajados:

- a) Conocer algunos aspectos básicos sobre la compra y consumo de medicamentos conforme a cómo han sido recetados o prescritos
- b) Localizar en qué establecimiento/s puede acceder a los medicamentos en función del momento del día (farmacias de guardia)

## A09. EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS



El objetivo principal de esta sección prepararles para hacer frente a los accidentes domésticos más comunes que se pueden dar en la vida diaria, de manera muy sencilla y práctica.

Algunas de las actividades que sería ideal realizar para acompañar el trabajo en esta sección es el de revisar el botiquín del hogar, permitiéndoles actualizarlo o incluso realizar pequeños simulacros de cómo actuarían en caso de que ellos o las personas que puedan vivir con ellos sufrieran algunos de estos accidentes. Podría ser una ocasión para realizar estas tareas en conjunto con otros compañeros.

### Objetivos trabajados:

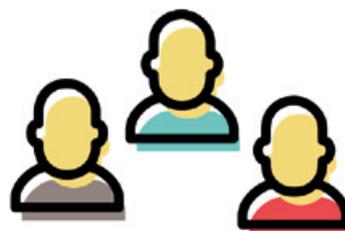
- a) Reflexionar sobre los accidentes domésticos más habituales que podría sufrir y cómo reaccionar ante ellos:

- I. Cortes, heridas, hemorragias
  - II. Quemaduras
  - III. Golpes y caídas
- b) Aprender qué debe contener un botiquín casero y cómo mantenerlo
  - c) Saber cómo contactar con los servicios de emergencias en casos graves



## B. FAMILIA Y RELACIONES SOCIALES

En esta área se trabajan diferentes aspectos relacionados con la red de apoyo social del chico o chica, con el objetivo de promover la reflexión sobre la cantidad y calidad de estas relaciones de cara a mejorar dicha red, si se considera oportuno. Es un aspecto fundamental de la vida independiente, ya que una vez finalizada su etapa en acogimiento residencial, recurrirá a todas estas figuras de apoyo para resolver tareas de su vida diaria.



### B01. MI RED SOCIAL



Muchos jóvenes pueden encontrarse en riesgo de comenzar su vida independiente sin una gran cantidad o calidad de apoyo social. Por eso es importante promover la toma de conciencia sobre las personas que están en su entorno y qué beneficios o dificultades les entraña esto. En este proceso, el educador tiene un papel fundamental como mediador y facilitador entre los jóvenes y las redes de las que forman parte, en particular con la red familiar que en muchos casos puede tener un papel complejo.

La propuesta de esta sección es la de mejorar la calidad y cantidad su red de apoyo social, a través de la evaluación guiada por el educador del funcionamiento de esta red guiada por el educador y buscando propuestas de mejora. Estas actividades pueden proporcionar información valiosa sobre el papel del equipo educativo en la red del joven y de otras figuras que puedan surgir. Puede ser, por tanto, un punto de partida para trabajar de manera transversal en la mejora de la red de apoyo de cara a su vida independiente.

En el resto de secciones del área se trabaja de manera más específica sobre algunos ámbitos de la red social, como la familia o el grupo de iguales.

#### **Objetivos trabajados:**

- a) Identificar las diferentes personas que forman parte de su red social
- b) Distinguir los tipos de apoyo o ayuda que puede recibir de cada persona de su red social

**B02. MI FAMILIA**

El contexto familiar de los chicos y chicas en acogimiento residencial es necesariamente complejo, ya que normalmente es el que ha determinado la intervención protectora. Además, es conocido que muchos casos vuelven a sus hogares de origen en búsqueda de apoyo, por lo que conviene trabajar sobre este entorno de manera previa a la salida del recurso, conociendo la verdadera relación de apoyo que existe y sus expectativas al respecto.

El principal objetivo de esta sección es, por tanto, promover la reflexión y el diálogo sobre el concepto de familia, su composición, el apoyo que proporciona o podría proporcionar y también la valoración crítica que hacen de ella. Para ello se proponen preguntas sobre lo que más le gusta de su familia, pero también sobre si hay algo que querría cambiar o bien qué tipo de familia le gustaría formar en el futuro.

Finalmente, se propone una actividad de realización de un árbol genealógico en el que puede colocar a todas las personas que considera parte de su familia, llegando a detallar incluso las relaciones que mantiene con ellas. Esta actividad es especialmente importante ya que supone un trabajo de valoración y síntesis gráfica de lo trabajado en esta sección.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre los miembros que forman parte de su familia e identificar
- b) Reflexionar sobre el concepto de familia y las cosas que más y menos le gustan de la suya propia

**B03. CONVERTIRSE EN PADRE O MADRE**

El objetivo de esta sección es el de trabajar el significado de ser padre o madre y formar una familia, algo que es de relevancia discutir antes de que se pueda hacer realidad. Es importante trabajar no sólo sobre las posibles dificultades o responsabilidades que puede suponer tener un bebé, sino también sobre las emociones y alegrías que puede conllevar. Pueden pensar en cosas de su propia infancia y juventud con respecto a sus futuros hijos e hijas, si vivirían lo mismo o no y por qué, etc. Se trata de que los jóvenes comprendan las tareas relacionadas con la paternidad y que se aseguren de valorar sus posibilidades y madurez con respecto a convertirse en padres y madres.

Siempre se puede dar el caso de que se trabaje esta sección con un chico o chica que ya haya sido padre o madre o que haya pasado por un embarazo tanto propio como de una pareja. En ese caso se puede realizar igualmente estas actividades

enfocándolas desde el punto de vista de la reflexión sobre la experiencia que tuvieron, si se considera adecuado.

Por otra parte, es probable que trabajando este tema surjan sentimientos, recuerdos o asociaciones con las experiencias que han tenido con sus padres y que pueden ser aprovechados para profundizar en la relación con los chicos y chicas.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre las implicaciones de tener hijos en cuanto a responsabilidades o posibles dificultades
- b) Reflexionar sobre cuál es el mejor momento para decidir tener hijos

## B04. LOS AMIGOS



El objetivo de esta sección es el de promover la reflexión sobre qué es un amigo o una relación de amistad, y cómo promover la creación de estas relaciones de manera positiva, algo especialmente importante en el caso de adolescentes que pueden tener dificultades para entender el concepto de amistad debido a los modelos a los que han sido expuestos.

Se trabaja desde la perspectiva de pensar sobre quiénes forman parte de su red de amistades para trabajar después qué tipo de contacto o relación sería adecuado mantener con ellas, qué es una buena amistad y cómo mejorarla o bien cómo identificar una amistad que no es buena para él/ella y actuar en consecuencia. En este sentido, se pueden trabajar de manera transversal habilidades sociales como la asertividad, sobre la que se puede encontrar alguna actividad en el área “I. Crecimiento personal”.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre quiénes son sus amigos/as en cada entorno de su vida: escuela, hogar, barrio... y cómo suele hacer amigos y mantener el contacto con ellos
- b) Reflexionar sobre el concepto de amistad y aplicarlo, pensando sobre cómo puede mantener una relación positiva de amistad o bien identificar una relación no positiva y actuar en consecuencia

## C. MIS ESTUDIOS

Una de las necesidades principales de cara a la vida independiente es la de contar con una formación que permita acceder a un puesto de trabajo. En esta área se realiza un recorrido por los diferentes tipos de formación disponibles, fomentando la búsqueda autónoma de información sobre cada una de ellas y partiendo de la reflexión sobre la situación formativa actual del joven y los posibles pasos a dar para alcanzar puestos de trabajo de su interés.



Es especialmente recomendable completar esta área cuando se encuentren decidiendo una formación o bien a punto de cambiar de etapa formativa, pero está pensado para ser trabajado en cualquier situación.

### C01. MIRANDO AL FUTURO

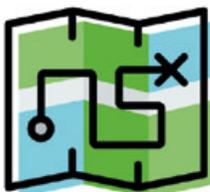


Esta es la sección introductoria del área “C. Mis estudios”, que tiene como objetivo realizar una breve reflexión sobre el punto en el que se encuentran con respecto a sus estudios, así como sobre las ventajas o desventajas que tiene estudiar para su futuro.

#### Objetivos trabajados:

- Reflexionar sobre su situación formativo-académica actual y las ventajas de estudiar
- Relacionar la necesidad de cierta formación con el acceso a determinados puestos de trabajo

### C02. TU ITINERARIO FORMATIVO



Esta sección gira en torno al itinerario formativo que es posible seguir en el marco del sistema de educación para así valorar qué alternativas existen y pueden elegir, ayudando a crear planes reales de formación. Si se da el caso, podría ser interesante aprovechar acompañar la realización de esta sección con la visita a un profesional de la orientación vocacional o profesional, ya sea de un centro educativo u otro servicio.

#### Objetivos trabajados:

- Conocer y familiarizarse con el itinerario formativo que ofrece el sistema educativo público

- b) Reflexionar sobre los pasos que podría dar con respecto a su situación formativo académica actual

### C03. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA



El objetivo de esta sección es el de animar al chico o chica a reflexionar sobre la importancia de contar con la Educación Secundaria Obligatoria y encargarse de buscar información sobre cómo podría completarla en el caso de que no lo hubiera hecho.

En esta actividad es fundamental la mediación del profesional, dada la importancia que tiene contar con esta titulación tanto para acceder a otras formaciones como a la hora de trabajar.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la relevancia de obtener el título de ESO
- b) Informarse sobre las diferencias alternativas existentes para completar la Educación Secundaria Obligatoria, incluida la Educación para Adultos

### C04. BACHILLERATO



Esta sección se propone propiciar la búsqueda autónoma de información por parte del joven de cara a la posibilidad de que escoja una formación postobligatoria, como es el caso de los estudios de Bachillerato.

#### Objetivos trabajados:

- a) Buscar información sobre las características de la etapa educativa de Bachillerato y las modalidades y alternativas que hay para cursarlo

### C05. FORMACIÓN PROFESIONAL



Esta sección tiene como objetivo promover la búsqueda autónoma de información sobre la Formación Profesional como alternativa de formación académica, con especial hincapié en la localización de la oferta de cursos que están cerca de donde vive, en su provincia o comunidad autónoma. Por ello, podría ser interesante acompañar esta sección con la visita a algunos de los centros donde se imparta este tipo de formación, especialmente si tienen interés en cursarla.

### Objetivos trabajados:

- a) Buscar información sobre los diferentes grados de Formación Profesional que existen y los requisitos necesarios para acceder a ellos
- b) Explorar la oferta de cursos de FP que hay en su provincia o comunidad autónoma

## C06. UNIVERSIDAD



En esta sección se trata de promover la búsqueda autónoma de información sobre los estudios universitarios que le podría interesar cursar, localizando o incluso visitando la universidad más próxima.

Estas actividades pueden ser de utilidad, para valorar diferentes opciones, aunque pueden realizarse en otras situaciones en las que exista la posibilidad de continuar estudios o convenga que conozca el sistema universitario por otras razones.

### Objetivos trabajados:

- a) Buscar información sobre los requisitos necesarios para acceder a la formación universitaria
- b) Conocer la oferta de estudios universitarios que tiene disponible cerca de su localidad, llegando a realizar una visita presencial

## C07. OTRAS FORMACIONES



Dada la actual necesidad de formación constante, se propone esta sección con el objetivo que puedan valorar la oferta de otro tipo de formaciones, aprendiendo a informarse sobre el acceso a cada una de ellas.

Además, podría ser interesante realizar visitas a algunos lugares donde se imparta este tipo de formación, especialmente si tienen interés en cursarla.

### Objetivos trabajados:

- a) Buscar información sobre otros tipos de formaciones que podrían ser de relevancia:
  - I. Idiomas
  - II. Deportes y artes
  - III. Otros cursos

## C08. BECAS



Esta sección tiene como objetivo que se desarrollen habilidades a la hora de investigar formas de financiación para la realización de estudios, siendo especialmente recomendable que realicen la sección de cara a la solicitud real de una beca para sus estudios.

### Objetivos trabajados:

- a) Aprender qué es una beca y cómo buscar información sobre la oferta de becas en función de los estudios que curse
- b) Familiarizarse con el proceso de solicitud y requisitos necesarios para solicitar una beca

## D. CONSEGUIR UN TRABAJO

Esta área se propone trabajar algunas de las habilidades más importantes para el desarrollo de una vida independiente, como son las relativas a la búsqueda de empleo. Se presentan actividades fundamentalmente prácticas que permitan aprender algunas cosas sobre cómo elaborar un currículum vitae, buscar ofertas de empleo o ir a una entrevista de trabajo. Además, se dedica un pequeño espacio para la reflexión sobre los derechos y deberes que implica tener un empleo.



Aunque esta área es especialmente interesante de completar cuando se encuentran en proceso de búsqueda de empleo, puede ser realizada en otras situaciones.

### D01. CONSEGUIR UN TRABAJO



Esta es la sección introductoria del área “D. Conseguir un trabajo” y tiene como objetivo fundamental situarles en la reflexión de la importancia de prepararse para obtener un empleo que les permita ser independientes, así como sobre los ámbitos que le interesarían. Asimismo, se anima a adquirir algunos conceptos que se manejan en el ámbito del trabajo.

#### Objetivos trabajados:

- Reflexionar sobre la importancia de tener un empleo de cara a ser independiente y sobre los ámbitos a los que le gustaría dedicarse
- Buscar información sobre algunas características básicas de los puestos de trabajo: jornada laboral y trabajo por cuenta propia/ajena

### D02. TU CURRICULUM VITAE



El objetivo de esta sección es eminentemente práctico y encaminado a la búsqueda de empleo. Las actividades se enfocan a la exploración y aprovechamiento de los recursos existentes en Internet para confeccionar un buen currículum vitae, enfatizando la importancia de este documento como herramienta primera de búsqueda de trabajo y presentación del trabajador al empleador.

### Objetivos trabajados:

- a) Investigar sobre qué es y cómo se elabora un currículum vitae
- b) Aprender a redactar su propio currículum vitae

## D03. CÓMO BUSCAR TRABAJO



El objetivo de esta sección es también fundamentalmente práctico y enfocado a entrenar las habilidades de búsqueda de empleo, haciendo énfasis en el aprendizaje autónomo de las mismas. Es clave en este proceso también el uso de Internet, atendiendo a la situación actual de los mercados de trabajo y las posibilidades que ofrece la red a la hora de buscar empleo, aunque también se propone conocer los métodos tradicionales de búsqueda de empleo. Se enfatiza la adquisición de habilidades relacionadas con la localización y uso de los servicios de búsqueda de empleo.

Sería especialmente interesante aprovechar la realización de esta sección para que el chico o chica pidiera una cita en la Oficina de Empleo o cualquier otro servicio relacionado y acudiese.

### Objetivos trabajados:

- a) Valorar y conocer diferentes formas de buscar empleo
- b) Aprender a utilizar el Servicio Público de Empleo y programas específicos para jóvenes como Garantía Juvenil
- c) Aprender a utilizar portales online de búsqueda de empleo y las Empresas de Trabajo Temporal
- d) Aprender a utilizar métodos tradicionales de búsqueda de empleo

## D04. PREPARAR UNA ENTREVISTA



Es importante que sepan en qué consiste una entrevista de trabajo y estén preparados para enfrentarse a una de ellas. En esta sección se anima a la búsqueda de información y experiencias sobre los temas que conviene tener en cuenta a la hora de ir a una entrevista: cómo vestir, qué llevar, qué tipo de preguntas pueden hacerle... La sección culmina con una representación de una entrevista de trabajo, que puede servir como entrenamiento previo a una entrevista real o simplemente como experiencia que le permita poner en marcha estas habilidades.

Es muy importante el apoyo del educador o educadora durante todo el proceso, pero especialmente a la hora de realizar la representación y valorar los aspectos negativos y positivos de los resultados obtenidos. Esta puede ser una actividad que

resultaría adecuada de realizar en grupo, para que sean los propios jóvenes quienes puedan ponerse en el papel de entrevistadores y entrevistados.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre la experiencia de tener una entrevista de trabajo
- b) Aprender a prepararse para hacer una entrevista de trabajo posible o real

## D05. DERECHOS Y DEBERES EN EL TRABAJO



Esta sección se propone como objetivo dirigir la atención hacia los derechos y deberes que es importante conocer una vez que se tiene un empleo, tales como contar con un contrato de trabajo y conocerlo bien, saber cuál es el salario mínimo que debería recibir, etc., así como saber informarse a través de los cauces habituales, como son los sindicatos.

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer los derechos y deberes que suponen tener un puesto de trabajo, así como las leyes y documentos que regulan esta cuestión

## E. MANEJANDO MI DINERO

La adecuada gestión del dinero es fundamental para llevar una vida autónoma con éxito. En esta área se trabajan actividades encaminadas a gestionar el dinero, tanto a la hora de recibirlo como a la de gastarlo de manera responsable, desde el punto de vista de la reflexión, pero también de la aplicación práctica. Así, aprenderán a elaborar sus propios presupuestos, abrir y gestionar una cuenta bancaria o hacer sus compras, entre otras habilidades.



### E01. MANEJANDO MI DINERO

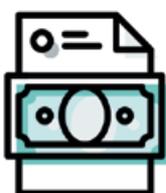


Esta es la sección introductoria del área “E. Manejando mi dinero”, y tiene el objetivo fundamental de animarles a reflexionar sobre las estrategias que ya tienen y sobre las que han oído hablar que pueden ser útiles a la hora de manejar su dinero.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar y recuperar sus conocimientos previos sobre el manejo del dinero

### E02. EL SUELDO



Esta sección tiene como objetivo prepararles para el momento en el que reciban un salario por su trabajo, para conocer cómo pueden recibirlo y, principalmente, saber qué componentes puede tener su sueldo, incluyendo los impuestos que se deducen y las obligaciones relacionadas con ellos, como la realización de la declaración de la renta.

En esta sección, es fundamental que el educador o educadora pueda compartir su experiencia en el mundo laboral con los jóvenes, apoyando en la interpretación de una nómina y en la resolución de las dudas relativas a los impuestos.

#### Objetivos trabajados:

- a) Conocer las diferentes formas de cobrar el sueldo
- b) Conocer qué es y qué información contiene una nómina

### E03. LOS AHORROS



Esta sección propone una reflexión inicial sobre cómo ahorrar, valorando la diferencia y utilidad de ahorrar para poder comprar o invertir en algo en concreto o bien ahorrar para poder hacer frente a un gasto imprevisto. Se propone, por tanto, la realización de un plan de ahorro personal donde, partiendo de los ingresos que puedan tener, puedan establecer cómo ahorraría durante un periodo de tiempo determinado.

En la realización de esta tarea es fundamental el apoyo de la figura del educador como mediador, puesto que dependerá de la cantidad de dinero que tenga disponible el chico o chica, la periodicidad con que la reciba, si trabaja o no, etc. La importancia de la actividad radica en que pueda generalizar las estrategias que aprenda para una situación real de su futuro, si se da el caso de que el plan de ahorro se haga a una escala muy pequeña.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la importancia del ahorrar y las estrategias de ahorro que conoce
- b) Aprender a crear un plan de ahorro propio y ponerlo en marcha si es posible

### E04. TU CUENTA BANCARIA



En esta sección se propone la realización de una serie de actividades encaminadas a dominar los conceptos básicos necesarios para abrir y gestionar una cuenta bancaria. Se promueve la localización y visita a diferentes sucursales bancarias en busca de información y para poder comparar la cuenta bancaria que más le podría interesar. A continuación, se trabaja en la reflexión de las consecuencias de gastar más dinero del que se tiene y de la utilidad y uso seguro de las tarjetas de crédito o débito para finalmente presentar la Banca Online como una alternativa de gestión del dinero.

El apoyo y acompañamiento del educador en este proceso es fundamental, pudiendo realizarse la actividad a distintos niveles en función de si el joven tiene ya o no una cuenta bancaria y si, en el último caso, estaría en disposición de abrirse una. Si ese es el caso, sería una oportunidad para realizar esta sección, pero también puede ser completada en cualquier otro momento. Esta es una de las actividades que puede ser muy interesante hacer en grupo, recogiendo distintos chicos y chicas información de diferentes entidades bancarias y luego comparando y debatiendo.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre las ventajas de tener una cuenta bancaria

- b) Localizar y visitar diferentes sucursales bancarias, de cara a obtener información relevante para abrir una cuenta bancaria
- c) Aprender a valorar las condiciones que pueden tener las cuentas bancarias, conociendo conceptos como las comisiones, intereses, uso de cajeros o estar en números rojos
- d) Aprender a distinguir las tarjetas de crédito y débito, conociendo su utilidad y las medidas de seguridad básicas para usarlas
- e) Conocer la posibilidad de utilizar la Banca Online y hacerlo con seguridad

## E05. LAS FACTURAS



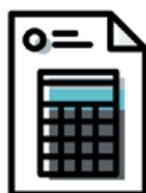
Es fácil que algunos jóvenes puedan tener una idea poco realista sobre los costes de la vida, si no están implicados en esos asuntos. De ahí la necesidad de familiarizarse con los gastos que supone tener una casa propia, como se propone en esta sección. En ella se proponen actividades para conocer qué información contiene una factura, cómo pagarla o qué ocurriría si no se pagase.

Además, se trabaja sobre las facturas y tickets de cualquier tipo de compra, como documentos que permiten al comprador acceder a poder devolver los productos comprados o disfrutar de la garantía.

### Objetivos trabajados:

- a) Identificar los diferentes tipos de recibos que se deben pagar cuando se tiene una casa propia y conocer diferentes formas de pagarlos
- b) Conocer la importancia de guardar las facturas y tickets de cada compra para poder disfrutar de los derechos que le otorgan como comprador

## E06. LOS PRESUPUESTOS



Esta sección propone una serie de estrategias para desarrollar habilidades de planificación y control de su gasto personal. Esta actividad puede resultar más provechosa en la mayoría de los casos si se realiza pensando en los gastos que podrían tener que afrontar en el futuro, cuando tengan su propia casa. Requerirá del apoyo del educador o educadora, para guiarle a identificar los gastos que podría tener de una manera lo más realista posible.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la relevancia y utilidad que puede tener realizar presupuestos
- b) Aprender a realizar y seguir un presupuesto personal

**E07. HACER LA COMPRA**

El objetivo principal de esta sección es el de acercarles a los costes que tienen los diferentes productos en las tiendas y cómo realizar las compras de tal forma que sea compatible con su presupuesto. Las actividades que se presentan animan a informarse sobre las marcas blancas disponibles en los supermercados de su alrededor o a comparar precios en diferentes tiendas. Sería interesante aprovechar esta sección para que el chico o chica pudiera hacer una compra autónomamente en el supermercado, si es que no lo hace habitualmente.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre las diferentes formas de ahorrar a la hora de hacer la compra: valorar la compra de marcas blancas, aprender a comparar ofertas y supermercados

**E08. COMPRAR ROPA**

Aunque la compra de ropa puede organizarse de diferentes formas en función del hogar de acogida, es importante trabajar la responsabilidad de hacerlo por parte del propio joven. En esta sección se propone que planifiquen una compra de ropa que necesitan, animando en todo momento a comparar precios aprovechando las plataformas online de muchas tiendas de ropa.

Esta sección cobra especial sentido cuando se encuentren realmente en la necesidad de comprar ropa, para que puedan no sólo planificar esta compra sino llevarla a cabo.

**Objetivos trabajados:**

- a) Aprender a planificar y realizar las compras de ropa de manera autónoma y conforme a su presupuesto

**E09. COMPRAR POR INTERNET**

Esta sección trata de responder a las necesidades que genera el uso cada vez más habitual del comercio electrónico, tratando de concienciar sobre los riesgos que puede suponer y de modo que hagan un uso seguro de herramientas con tanto potencial como las plataformas de compra online.

El énfasis de la sección se encuentra en la identificación de los canales y plataformas de pago seguro, como las plataformas intermediarias o las tarjetas

virtuales que la mayoría de bancos ofrecen, de tal manera que se puedan aprovechar las ventajas de la compra online con las debidas garantías y protección.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre las ventajas y riesgos de comprar por Internet
- b) Investigar sobre diferentes formas de realizar los pagos por Internet
- c) Aprender a realizar compras de manera segura en Internet

## E10. DERECHOS COMO CONSUMIDOR

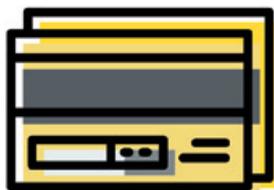


Como consumidores, deben saber qué derechos pueden exigir cuando adquieren un producto. Esta sección trata, de manera muy breve, de dirigir la atención hacia estas cuestiones, centrándose en el funcionamiento de las hojas de reclamaciones como medio más habitual de presentar una queja en estos casos.

**Objetivos trabajados:**

- a) Aprender a utilizar las hojas de reclamaciones
- b) Conocer la existencia de los organismos de defensa del consumidor y los servicios de atención al cliente

## E11. FINANCIAR TUS COMPRAS



El objetivo de esta sección es que se familiaricen con la posibilidad de realizar compras financiadas, tanto si se trata de compras “pequeñas”, pero que supongan una cantidad importante, como a la hora de adquirir una vivienda o un automóvil. Se trabaja desde el punto de vista de la prudencia a la hora de realizar este tipo de transacciones, valorando por sí mismos/as las consecuencias que pueden conllevar (sobrecoste, deuda...).

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer el concepto de “compra a plazos” y valorar los sobrecostes que supone
- b) Entender qué es una hipoteca
- c) Reflexionar sobre las consecuencias de no poder hacer frente al pago de una deuda

## F. CIUDADANÍA E IDENTIDAD

Esta área alberga actividades muy variadas relacionadas con trámites y cuestiones que cualquier ciudadano o ciudadana puede enfrentar a lo largo de la vida diaria. Dichas actividades enfatizan la importancia de la localización de lugares y recursos relevantes donde se realizan estos trámites o bien que sirven como punto de encuentro e información.



En este sentido, si residen en una localidad distinta a la de su origen, puede ser interesante valorar hacer algunas de estas actividades en las dos localidades, o en una de ellas. Además, se incluye una sección específica para ser trabajada con jóvenes provenientes de otros países o entornos culturales.

### F01. TU LOCALIDAD



El objetivo de esta sección es el de vertebrar el resto de secciones del área, dirigiendo la atención hacia la localidad de referencia para la ciudadanía. Así, las actividades se enfocan a la búsqueda de lugares clave en los que se podrían hacer diferentes gestiones en el marco de la vida diaria. Algunos de ellos pueden alentarles a disfrutar de algunos recursos que puede que no conociera antes, o bien a aprender habilidades para moverse por su localidad y sentirla como propia.

#### Objetivos trabajados:

- Localizar los lugares y recursos importantes de su localidad o barrio

### F02. ACTIVIDADES CULTURALES



El objetivo fundamental de esta sección es la de que salgan a conocer algunos de los recursos culturales de su localidad, como son los centros sociales municipales o las bibliotecas. Se resalta la importancia de que los pueda localizar y visitar para conocer in situ qué actividades le pueden ofrecer. Las actividades que impliquen visitas podrían ser realizadas en grupos, para que así compartan y se apoyen en la experiencia.

#### Objetivos trabajados:

- Conocer y visitar el Centro Municipal o Socio-Cultural de su localidad o distrito, informándose de su oferta de actividades y servicios

- b) Conocer y visitar la Biblioteca Municipal de su localidad, aprendiendo a utilizar sus servicios

### F03. CIUDADANÍA



Como ciudadanos, los jóvenes tendrán que realizar diversos trámites con la Administración también a nivel local. En esta sección se recogen actividades prácticas que les conecten con algunos de los recursos más básicos que pueden utilizar y sus localizaciones: ayuntamientos, oficinas de información ciudadana y juvenil, etc. Además, se trabajan de manera específica otras tareas o trámites, como los relacionados con el padrón municipal, especialmente interesantes en el momento en el que cambien de residencia o se establezcan por su cuenta, así como lo relacionado con votar en unas elecciones, para lo que es necesario haberse inscrito también como habitante de una localidad.

Sería muy interesante acompañar la realización de esta sección con la salida a aquellos lugares u oficinas que les pudieran ser de interés, como la Oficina de Información Juvenil, o bien aprovechar la ocasión para realizar algunos de los trámites que se trabajan si son pertinentes.

#### Objetivos trabajados:

- a) Conocer el concepto de Administración como entidad con diversos niveles con la que es habitual hacer diferentes gestiones en la vida diaria
- b) Conocer y aprender a utilizar los servicios de información ciudadana y juvenil de su localidad
- c) Investigar sobre los trámites más habituales que puede realizar en su municipio:
  - o Empadronamiento: alta, baja, modificación
  - o Votar en unas elecciones: comprobar censo, votar presencialmente, por correo

### F04. DOCUMENTOS DE IDENTIFICACIÓN



El objetivo de esta sección es el de dirigir la atención hacia diferentes documentos que sirven para identificarnos como ciudadanos en diferentes circunstancias: el documento nacional de identidad, el pasaporte o la tarjeta sanitaria europea. Se pone el énfasis en la búsqueda autónoma de información sobre cómo realizar los diferentes trámites de renovación de estos documentos. Además, se han tenido en cuenta las nuevas formas de realizar trámites online con la administración, que a menudo requieren de métodos de identificación tales como el DNI electrónico o el certificado digital.

La realización de esta sección es especialmente interesante cuando se aproxime la fecha de renovación de alguno de estos documentos o cuando sea necesario obtenerlo por primera vez, pero puede ser realizada en otro momento.

**Objetivos trabajados:**

- a) Aprender a utilizar y realizar las gestiones relativas a:
  - I. Documento nacional de identidad
  - II. Pasaporte
  - III. Tarjeta sanitaria europea
- b) Aprender cómo puede identificarse online para hacer algunos trámites

**F05. SEGURIDAD SOCIAL**

El objetivo principal de esta sección es que conozcan el funcionamiento de la Seguridad Social como un organismo con el que tendrán que relacionarse a lo largo de su vida laboral. Se pone el énfasis en aprender a realizar trámites básicos como solicitar cita de diferentes maneras, afiliarse, solicitar informes, etc.

Esta sección puede ser especialmente interesante de completar en el caso de que el joven vaya a ser contratado, o bien esté buscando empleo, dado que algunos de los trámites propuestos le podrían servir, pero puede realizarse en otro momento.

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer qué es la Seguridad Social y qué relación tiene con tener un contrato de trabajo
- b) Aprender a realizar trámites básicos relacionados con la seguridad social: afiliarse, solicitud documentación, pedir cita...

**F06. IMPUESTOS**

El objetivo de esta sección es introducirles en el tema de los tributos, animándoles a informarse sobre qué impuestos pagan día a día y cómo gestionarlos. Se hace especial hincapié en el IRPF, un impuesto que paga cualquier persona que tenga un contrato de trabajo, y su relación con la declaración de la renta, animando a informarse sobre en qué casos deberían cumplir con esta obligación.

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer qué son los impuestos, específicamente sobre:
  - I. IVA
  - II. IRPF y su relación con la declaración de la renta

## F07. PRESTACIONES SOCIALES



Puede que, en algún momento de su vida independiente, los chicos y chicas tengan que solicitar algún tipo de prestación social. En esta sección se propone que conozcan dónde y cómo hacerlo, realizando una visita a su Centro Municipal de Servicios Sociales para saber dónde está y qué tipo de información hay allí. Se anima, asimismo, a aprender a pedir una cita, visitar el Centro y conocer las prestaciones de renta básica que toman diversos nombres en función de la comunidad autónoma.

### Objetivos trabajados:

- Localizar y visitar su Centro Municipal de Servicios Sociales más cercano
- Reflexionar sobre diferentes tipos de prestaciones que pueden solicitar

## F08. SEGURIDAD Y ASUNTOS JUDICIALES



Esta sección se propone que puedan identificar los diferentes cuerpos de seguridad y acudir a ellos en caso de que lo necesite, aprendiendo a presentar una denuncia de diferentes formas. Además, se introducen algunas cuestiones básicas sobre temas judiciales, que les permitan saber cómo proceder en caso de recibir una citación judicial, saber que pueden optar a un abogado de oficio o a recibir asistencia jurídica gratuita en determinadas condiciones. Todo ello se propone desde la reflexión y búsqueda autónoma de información.

### Objetivos trabajados:

- Conocer y saber cómo localizar y utilizar los diferentes cuerpos de seguridad
- Conocer algunos conceptos básicos sobre asuntos judiciales: cómo actuar ante una citación judicial y tipos de defensa jurídica

## F09. NECESIDADES ESPECÍFICAS DE JÓVENES INMIGRANTES



Esta sección está diseñada para ser trabajada con chicos y chicas que hayan llegado desde otro país sin el acompañamiento de sus familias (Menores Extranjeros No Acompañados) aunque también puede ser interesante en cualquier caso en el caso de que provengan de una cultura diferente. Tiene como objetivo tratar algunos de los aspectos diferenciales que se podrían dar en su caso, como las expectativas que mantienen sobre su proyecto migratorio, cuestiones sobre las diferencias culturales que se pueden encontrar y cómo reaccionan ante ellas y las gestionan, así como algunas

cuestiones prácticas sobre trámites sobre permisos de residencia o trabajo. Conviene aprovechar la realización de esta sección para proponer y realizar visitas a los diferentes lugares importantes que se nombran en las actividades.

Esta sección se propone, por tanto, para ser completada únicamente por quienes se encuentren en esta situación.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre su proyecto migratorio y expectativas previas y alcanzadas al respecto
- b) Investigar sobre cómo realizar trámites básicos como solicitudes y renovaciones de permisos de residencia y/o trabajo
- c) Reflexionar sobre las diferencias culturales que se encuentran en el día a día y la preservación de su identidad cultural, así como sobre la importancia de sus redes de apoyo



## G. DESARROLLANDO MI AUTONOMÍA

Esta área contiene actividades muy variadas relacionadas con diversas tareas y actividades que se dan en la vida cotidiana. Así, se tocan temas que abarcan desde las tareas del hogar como cocinar, limpiar o lavar la ropa, hasta actividades más relacionadas con el ocio, el uso del transporte público, la organización del tiempo libre y el uso seguro de Internet.



### G01. DESARROLLANDO MI AUTONOMÍA



secciones.

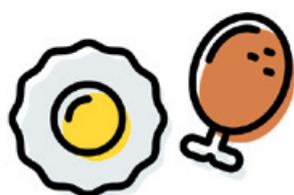
Dado que esta área trata temas muy variados y relativamente independientes los unos entre los otros, aunque todos relacionados con actividades de la vida diaria, se propone esta sección como introducción previa a la realización de cualquiera de las otras

Es recomendable realizar esta sección antes de iniciar cualquier otra sección de esta área.

#### Objetivos trabajados:

- Introducir de manera breve el área y los múltiples contenidos que incluye

### G02. COCINAR



No siempre es sencillo que los chicos y chicas puedan hacerse responsables de cocinar y gestionar todo el proceso, desde la compra de los ingredientes hasta la elaboración de la comida a diario. En esta sección, el objetivo principal es precisamente hacer ese recorrido que va desde tener y almacenar adecuadamente los ingredientes y utensilios necesarios para cocinar, hasta aprender a seguir una receta y prepararla de manera autónoma.

Obviamente, desarrollar la habilidad para cocinar de manera diaria no se consigue únicamente completando estas actividades, sino que es necesario convertirlo en un hábito y, hasta donde sea posible, hacerles responsables de llevarlo a cabo. Si se trabaja con jóvenes de más de 16 años, esta actividad debe ser parte de su vida cotidiana y por tanto la actividad del PLANEA será un complemento que anime a explorar y adquirir conocimientos básicos. En definitiva, puede ser un punto de partida

para aquellos que comienzan a hacerlo, o bien una oportunidad para reflexionar para aquellos que ya cocinan a menudo, sobre cuestiones como los utensilios de cocina o el almacenamiento adecuado de los alimentos. Además, sería interesante aprovechar esta sección para que vayan a comprar algunos ingredientes o utensilios que no tuvieran disponibles y pudieran ser útiles.

En esta sección, especialmente, es fundamental llegar aún más lejos y generar rutinas sobre la tarea de cocinar: crear un libro de recetas, etc.

### Objetivos trabajados:

- Aprender a conservar los diferentes alimentos de manera adecuada en casa
- Reflexionar sobre los ingredientes e instrumentos básicos que debería tener siempre en casa para cocinar
- Aprender a seguir una receta de cocina y prepararla

## G03. LIMPIAR



El objetivo de esta sección es el de promover que se responsabilicen de mantener su casa limpia y ordenada. Para ello, se proponen actividades de reflexión sobre qué cosas es necesario limpiar y cada cuánto tiempo hacerlo, donde la mediación del educador o educadora es fundamental a la hora de confrontar expectativas equivocadas por parte de los jóvenes. Asimismo, se proponen actividades que permitan aprender qué tipo de cosas son necesarias para limpiar.

La actividad fundamental de la sección es la de crear un plan de rutinas de limpieza aplicado a su caso personal: puede ser un plan para su hogar actual, con las particularidades que tenga, o bien un plan para su futuro hogar, puede ser para una casa completa o solo para su habitación. En definitiva, se trata de que creen un plan realista y adaptado a las rutinas de limpieza a las que puedan tener o no acceso.

### Objetivos trabajados:

- Reflexionar sobre qué cosas es necesario limpiar en una casa y con qué frecuencia conviene hacerlo
- Preparar una lista de productos de limpieza y otros materiales que necesitaría para limpiar
- Aprender a elaborar un plan de limpieza personalizado

## G04. LAVAR LA ROPA



Aprender a lavar adecuadamente la ropa puede ser un proceso complicado y requiere, sin duda, algo de práctica. El objetivo de esta sección es el de presentar actividades lo más prácticas posibles que animen a los jóvenes a ser autónomos en el proceso de lavado de la ropa: buscando los significados de los símbolos, comprobando los programas que hay en la lavadora, buscando estrategias para que la ropa no destiña...

Es fundamental el apoyo del educador en este proceso, especialmente aportando su experiencia y conocimientos en el tema y ayudando en la tarea práctica de poner la lavadora si los chicos y chicas no lo habían hecho de manera autónoma.

### Objetivos trabajados:

- a) Aprender a seguir las instrucciones de lavado que vienen en las etiquetas de las prendas de ropa
- b) Aprender a lavar la ropa en la lavadora, teniendo en cuenta los diferentes programas y detergentes que se pueden utilizar
- c) Aprender a secar y planchar la ropa

## G05. RECICLAR LA BASURA



El objetivo de esta sección promover la reflexión sobre la importancia de reciclar la basura que se genera, así como ponerlo en práctica aprendiendo a separar los diferentes tipos de residuos. Esta actividad se puede llevar tan lejos como se quiera, pues se propone la posibilidad de reutilizar productos o materiales viejos para hacer cosas nuevas, o bien incorporar nuevos hábitos de reciclaje en el hogar.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre el reciclaje y los beneficios que tiene para el medio ambiente
- b) Aprender a separar los diferentes tipos de basura en sus correspondientes contenedores
- c) Conocer y poner en práctica la regla de las tres R

## G06. OCIO



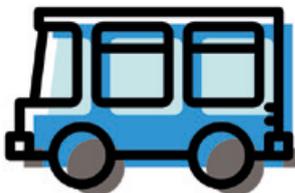
Esta sección tiene el objetivo de animar a la reflexión sobre sus aficiones y actividades a las que dedican su tiempo libre, dada la vital importancia que tienen estas cuestiones para la vida social cada joven. Ayudarles a replantearse la organización de su tiempo

libre es fundamental, ofreciendo alternativas, escuchando sus intereses y encontrando actividades que se ajusten tanto a esto como a su presupuesto.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre su uso del tiempo libre y aprender a organizar actividades que le gusten adaptadas a su presupuesto

**G07. USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO**



En esta sección se plantean una serie de actividades encaminadas a que conozcan diferentes medios de transporte público que pueden utilizar. Se propone de manera eminentemente práctica, con la planificación de un viaje en transporte público. Lo ideal sería que no fuese un viaje rutinario en su vida cotidiana (ir a clase, etc.), sino que se tratase de una visita a un

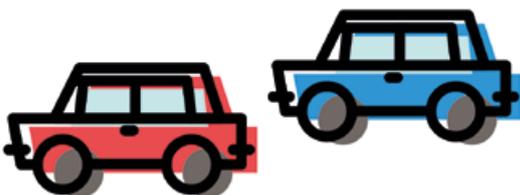
sitio nuevo o al que no vaya de manera habitual. No tiene por qué ser muy lejos, se trata solamente de que realicen todo el proceso de búsqueda de tipos de transporte, horarios y precios para viajar hasta ese lugar.

La realización de la visita en transporte público podría ser realizada también en grupo, planificando y llevando a cabo dicho viaje de forma conjunta.

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer los diferentes medios de transporte público disponibles en su localidad
- b) Aprender a planificar y realizar un viaje en transporte público

**G08. CONDUCIR UN VEHÍCULO**



Con la llegada de la mayoría de edad, muchos chicos y chicas podrían estar interesados en sacarse el carnet de conducir. Esta sección está pensada para realizarse de manera previa a hacer esto, puesto que se proponen

actividades que, de manera muy breve, promueven la búsqueda de información necesaria para sacarse el carnet (dónde está la autoescuela, cuánto cuesta la matrícula, las clases, qué exámenes hay...) y también la reflexión sobre los gastos que supone mantener un coche, tales como seguros, revisiones mecánicas, combustible...

**Objetivos trabajados:**

- a) Conocer los requisitos y costes que supone obtener el carnet de conducir
- b) Conocer los gastos que supone mantener un coche

## G09. USO SEGURO DE INTERNET



El objetivo de esta sección es el de responder a algunos de retos que supone la generalización del uso de Internet en la población. Así, se proponen algunas actividades reflexión sobre los riesgos a los que pueden estar expuestos al utilizar Internet, poniendo el énfasis en las estrategias que pueden utilizar para protegerse de ellos y aprovechar todas las posibilidades que ofrece esta herramienta.

Es especialmente interesante esta actividad para abrir debate entre educador/a y jóvenes sobre el uso que hace de las Redes Sociales o el teléfono, así como cualquier otro aspecto relacionado.

### **Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre las ventajas y riesgos de Internet
- b) Aprender a proteger sus dispositivos de software malicioso
- c) Aprender a proteger la información personal y de relevancia en Internet
- d) Conocer y aprender a reaccionar ante situaciones de acoso en la red

## H. PREPARANDO MI CASA

En esta área se trabajan los diversos aspectos que tienen que ver con el establecimiento de una casa propia, desde elegir qué tipo de casa, buscarla o amueblarla, hasta algunos aspectos de seguridad o de relaciones como recibir visitas o relacionarse con los vecinos.



### H01. MI CASA



Antes de que empiecen a pensar en mudarse o, aunque aún falte bastante tiempo, es importante explorar los sentimientos que tiene sobre el sitio en el que viven o los sitios en los que ha vivido en el pasado. Se trata de aceptar y valorar todo lo vivido en este tiempo, especialmente si ha experimentado traslados entre varios hogares de protección. Es un momento para dialogar sobre su punto de vista sobre esto, para que así pueda expresar sus ideas y sentimientos al respecto.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar de manera crítica sobre el sitio en el que vive y los lugares en los que vivió previamente

### H02. INDEPENDIZARSE



Todos los jóvenes se mudarán del lugar en que están viviendo actualmente en acogimiento residencial. Algunos se trasladarán a su propia vivienda, mientras que otros regresarán con algún miembro de su familia, entre otras posibilidades.

Esta sección tiene como objetivo fundamental la reflexión sobre el paso que supone en la vida el hecho de independizarse. También en esta sección es crucial la mediación del profesional para apoyarles y conversar con él o ella al respecto. Pueden ayudarles a descubrir que tienen una red de apoyo más amplia de lo que creían, o bien que necesitarán mejorarla (aspecto trabajado en el área B) y trabajar sobre el sentimiento de soledad que puede sobrevenirles en algunos casos y cómo actuar ante él.

Es recomendable realizar esta sección antes de adentrarse en secciones más prácticas, como H03 o H04.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre el paso que supone independizarse y las cosas buenas y no tan buenas que puede conllevar
- b) Reflexionar sobre las fuentes de apoyo con las que contaría para independizarse
- c) Reflexionar sobre los sentimientos de soledad que podrían surgir al independizarse y las estrategias para afrontarlos

## H03. COMPRAR, ALQUILAR O COMPARTIR UNA CASA



El objetivo de esta sección es el de prepararles para comenzar una búsqueda de vivienda una vez abandonen el hogar de acogida. Las actividades propuestas promueven la reflexión sobre las ventajas y desventajas de las diferentes formas de tener una vivienda: comprar, alquilar o compartir, así como sobre aspectos prácticos relacionados con la firma de contratos de alquiler, etc. Además, se subraya la importancia de mantener buena relación con los propietarios de las casas alquiladas, así como con los compañeros de piso, animando a pensar en estrategias para hacerlo.

Esta sección puede ser de gran utilidad de cara a valorar qué tipo de alternativa de alojamiento escogerán al abandonar el hogar actual.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre qué tipo de alojamiento le convendría en el futuro y cómo conseguirlo: comprar, alquilar o compartir
- b) Conocer las implicaciones más importantes que supone tener un contrato de alquiler (fianza, etc.)
- c) Valorar la importancia de mantener una buena relación con el propietario de un piso y/o los compañeros de piso
- d) Buscar información sobre las convocatorias de ayudas para el alquiler o compra de viviendas de su provincia o comunidad autónoma

## H04. BUSCAR CASA

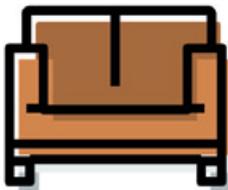


Esta sección presenta una serie de actividades eminentemente prácticas, encaminadas a entrenar habilidades de búsqueda de casa o piso a través de diferentes medios. Es fundamental la mediación del educador o educadora a la hora de realizar búsquedas de viviendas con características adaptadas a las condiciones que pueda permitirse el chico o chica.

Estas actividades resultan especialmente interesantes de cara a realizar una búsqueda real de alojamiento, pero pueden ser realizadas en otra situación. Así, se puede aprovechar la ocasión para hacer alguna salida para buscar casa o piso, ver agencias inmobiliarias, ver pisos...

**Objetivos trabajados:**

- a) Aprender a utilizar diversos métodos de búsqueda de casa o piso: portales online de búsqueda de empleo, agencias inmobiliarias o plataformas en redes sociales

**H05. AMUEBLAR TU CASA**

Esta sección está diseñada para ver, paso a paso, cómo podrían amueblar su nueva casa. Así, se proponen actividades de reflexión sobre los elementos que necesitaría y los costes que podrían suponer, incluyendo una visita a una tienda de muebles donde pueda ver los precios de cada artículo, que puede realizarse de manera grupal también. Se recuerda asimismo la importancia de ahorrar en este proceso, que puede ser muy largo.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre qué cosas necesitaría y con cuáles contaría para amueblar su casa
- b) Elaborar un presupuesto con las cosas que necesitaría para amueblar una casa
- c) Aprender a ahorrar a la hora de amueblar la casa

**H06. SEGURIDAD Y ARREGLOS EN EL HOGAR**

El objetivo de esta sección es el de prepararles a los jóvenes para hacer frente a los principales problemas que pueden surgir en el hogar, colocando el énfasis en la seguridad. Por una parte, se plantea la necesidad de hacer reparaciones básicas, acudiendo a un profesional cuando sea aconsejable, mientras que por otra se trabaja la respuesta ante emergencias en el hogar y la importancia de tener un seguro de hogar en estos casos. Podría ser interesante realizar algún tipo de visita a tiendas de herramientas en caso de no contar con las básicas en el hogar.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre medidas de seguridad básica en el hogar (almacenamiento de sustancias peligrosas, medicamentos...)
- b) Valorar qué arreglos podría hacer por sí mismo/a en el hogar y cuáles no
- c) Aprender a elaborar una pequeña caja de herramientas básica para el hogar
- d) Aprender a actuar ante situaciones de emergencia en el hogar
- e) Conocer qué es y para qué sirve un seguro de hogar

## H07. LAS VISITAS



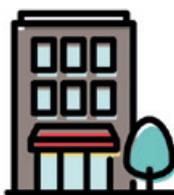
Recibir una visita puede tener un significado distinto para jóvenes que residen en acogimiento residencial, por lo que es muy importante trabajarlo antes de que vivan de forma independiente. Para abordar esta sección, puede ser interesante aprovechar una visita real que se vaya a recibir en el hogar en la que el joven pueda actuar como anfitrión.

También se trabaja sobre la posibilidad de enfrentarse a visitas no deseadas, valorando cómo podrían rechazarlas o regularlas. Se trata de hacerles sentir fuertes como para decidir a quiénes les gustaría invitar a su casa y cuándo. Esta sección podría requerir de la colaboración de compañeros o compañeras, para practicar una visita simulada, en caso de que no se dé ninguna de manera natural.

### Objetivos trabajados:

- a) Aprender a recibir y tratar a personas que vengan de visita a casa
- b) Aprender a diferenciar una visita molesta de una deseada y actuar en consecuencia

## H08. LOS VECINOS



En esta sección se trata de ayudarles a considerar qué cosas se tienen que tener en cuenta al relacionarse con los vecinos, para así familiarizarse con las normas de convivencia que puede tener un bloque de viviendas antes de mudarse a uno. Del mismo modo, se promueve que valoren qué cosas podrían molestarles de sus vecinos y cómo solucionar desacuerdos con ellos.

La experiencia previa con vecinos propios cuando los hogares de acogida están en entorno de pisos o viviendas cercanas, o las propias del educador podrían ser una fuente de información muy importante para el chico o chica, siendo muy beneficioso generar un debate sobre ello.

### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la importancia de mantener una buena relación con sus vecinos, considerándolos una fuente de apoyo
- b) Aprender a valorar qué conductas pueden empeorar o mejorar la relación con sus vecinos

## I. CRECIMIENTO PERSONAL

Las actividades propuestas en esta área trabajan algunos aspectos sobre el crecimiento personal del chico o chica de manera muy introductoria y sencilla, puesto que, por sus características, deberían ser trabajadas mediante programas y actividades específicas para ello. Por lo tanto, es fundamental emplearlas como breves introducciones a estas cuestiones y no considerarlas suficientes por sí mismas para trabajar estas cuestiones. Además, es clave la supervisión cercana del profesional para realizar todas las secciones.



### I01. SINTIÉNDOME BIEN



Tras presentar las características especiales que tiene el área, se trata de reflexionar sobre las cosas que le hacen sentir bien o mal, así como las personas con las que también le ocurre esto.

#### Objetivos trabajados:

- Introducir los contenidos del área
- Reflexionar sobre las cosas que les hacen sentir bien o mal

### I02. MI AUTOCONCEPTO, MI AUTOESTIMA



Durante la adolescencia y la juventud, el autoconcepto y la autoestima son dos constructos que cobran una especial importancia. El objetivo de esta sección es el de introducir, de manera muy breve, una línea de trabajo sobre estos dos conceptos. Esto se hace mediante actividades de reflexión que les permitan definirse a sí mismos a través de una serie de palabras, valorando también el efecto que tiene la visión propia sobre sus relaciones con otras personas.

#### Objetivos trabajados:

- Reflexionar sobre los conceptos de autoconcepto y autoestima, definiéndose a través de varias características positivas y negativas
- Reflexionar sobre los efectos que tiene su autoestima en la forma de relacionarse con otras personas

### I03. MIS EMOCIONES



La educación emocional está estrechamente relacionada con las habilidades de autocontrol, tan importantes durante esta etapa vital. El objetivo de esta sección es el de introducirles en este tema, trabajando algunos conceptos básicos. Como en el resto de secciones de esta área, realizar estas actividades no es suficiente de ningún modo para considerar entrenadas estas habilidades, dadas características especiales, por lo que debe tomarse como acercamiento que no sustituye la realización de talleres o programas más específicos.

#### Objetivos trabajados:

- a) Aprender a reconocer las emociones básicas en uno mismo y en los otros, diferenciándolas de los sentimientos y reflexionando sobre su utilidad
- b) Reflexionar sobre cómo mejorar el autocontrol de sus emociones

### I04. COMUNICARME Y RESOLVER CONFLICTOS



El objetivo de esta sección es el de introducir el tema de la comunicación positiva y efectiva. Para ello, se trabajan los diferentes estilos de comunicación en base a las consecuencias que tiene utilizar uno u otro, animando a reflexionar sobre el posible cambio conductual que podrían poner en marcha para utilizar estrategias más efectivas de comunicación y así resolver de manera más adecuada sus conflictos.

#### Objetivos trabajados:

- a) Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones sociales
- b) Conocer e identificar los diferentes estilos comunicativos: pasivo, agresivo, asertivo
- c) Reflexionar sobre cómo afrontar las reacciones propias de agresividad y pasividad, aprendiendo a utilizar estrategias más asertivas de comunicación

### I05. PLANIFICAR MIS METAS



El objetivo de esta sección es el de animarles a planificar su futuro de manera real y operativa, aprendiendo a establecer objetivos claros y metas sobre lo que desean. Es una sección en la que el apoyo del profesional es clave, puesto que pueden surgir muchas inseguridades y dudas y no todos los jóvenes estarán preparados para afrontarlo.

**Objetivos trabajados:**

- a) Reflexionar sobre sus planes para el futuro
- b) Aprender a crearse objetivos sencillos que le ayuden a operativizar sus planes de futuro



Programa

# PLANEA

Entrenamiento en  
habilidades para  
la vida adulta



Cuaderno de  
**JÓVENES**



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
University of Oviedo



**NIERU**

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO Y PROMOCIÓN  
DEL BIENESTAR INFANTIL



Castilla-La Mancha



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN .....	65
2. SOBRE EL PROGRAMA.....	66
¿De dónde viene el Programa PLANEA? .....	66
¿Cuáles son sus objetivos? .....	67
¿Cuáles son sus principios? .....	67
2. ¿QUÉ OFRECE PLANEA?.....	69
Una gran variedad de actividades.....	69
Una plataforma online .....	75
Evaluación constante.....	77





## 1. PRESENTACIÓN

**¿Sabes todo lo necesario para, algún día, independizarte y vivir por tu cuenta?**

El Programa PLANEA es una herramienta diseñada para ayudarte a aprender algunas de las cosas que puedes necesitar saber o hacer para tu **vida independiente**. Por eso, tendrás a tu disposición un amplio menú de **actividades prácticas e interesantes** sobre diferentes aspectos de la vida independiente para que las puedas realizar **en colaboración con tu educador/a de referencia**. Además, para que te resulte más cómodo, podrás hacerlas en una **plataforma online** a la que tendrás acceso desde cualquier dispositivo con acceso a Internet (teléfono, tablet u ordenador).



En este cuaderno encontrarás información básica sobre la creación de este programa y su funcionamiento: cómo son sus actividades y cómo puedes navegar por la plataforma para realizarlas. Será una guía que siempre puedes tener contigo a la hora de utilizarlo. Además, si tienes cualquier duda, tu educador/a de referencia para trabajar en el programa te ayudará a resolverla.

Esperamos que tu experiencia sea buena y te ayude a *planear* hacia tu futuro con éxito.

**¡Buen viaje!**

**Equipo Programa PLANEA**

## 2. SOBRE EL PROGRAMA

### ¿De dónde viene el Programa PLANEA?

El programa PLANEA es una herramienta que tiene como objetivo ayudar a preparar para la vida independiente a chicos y chicas que viven en hogares de protección. Para ello, continúa la experiencia iniciada con el Programa “Umbrella”, un programa que fue desarrollado en el marco de un proyecto Leonardo da Vinci de la Unión Europea durante los años 1997-2000.



Este programa fue creado gracias al trabajo conjunto de diferentes profesionales del acogimiento residencial (educadores, psicólogos, trabajadores sociales...) de diferentes países europeos y, lo que es más importante, también contó con las aportaciones de grupos de jóvenes acogidos en todos ellos. En el “Umbrella” se recogieron las áreas y contenidos que se consideraba que los jóvenes debían trabajar para poder independizarse en el futuro de manera exitosa, junto con una serie de herramientas y actividades para poder llevarlo a cabo.

Una de sus principales fortalezas era el hecho de que recogía actividades organizadas en función de los diferentes ámbitos de la vida diaria pero que podían realizarse independientemente las unas de las otras. Esto le daba al programa una gran flexibilidad a la hora de utilizarlo, ya que era capaz de adaptarse a las necesidades y a la situación de cada joven que lo utilizaba, que también contaba siempre con el apoyo continuado de su educador/a de referencia.

Sin embargo, desde la publicación del “Umbrella” y su traducción y adaptación al castellano, realizada por nuestro equipo de investigación, han pasado ya casi veinte años en los que no sólo las necesidades de los jóvenes son distintas, sino que también las características de la sociedad han cambiado. Uno de los ejemplos más claros es la incorporación del uso de Internet y las nuevas tecnologías a la vida cotidiana.



Por ello, el objetivo del Programa PLANEA es el de recuperar el espíritu del programa “Umbrella” para actualizar tanto sus contenidos como la forma de utilizarlo. Así, se han incluido nuevas actividades y adaptado las que ya había, dejando atrás el formato papel para empezar a trabajar en una plataforma web. Esto ha permitido hacer las actividades mucho más variadas y entretenidas, así como realizarlas en cualquier lugar con acceso a Internet a través de una plataforma digital.

Así, se le dio el nombre de “PLANEA” con un doble significado. Por una parte, se refiere a la preparación para la vida independiente como algo que hay que planear o planificar y, a la vez, tiene que ver con “planear” en el sentido de alzar el vuelo y aprovechar el viento para llegar al destino deseado. Hemos representado esta idea en la figura de un avión de papel que, si se hace con cuidado, volará de manera segura en su viaje hacia la vida adulta.

## ¿Cuáles son sus objetivos?

De manera más específica, el Programa PLANEA está diseñado para ayudarte a:

1. Aprender a hacer frente a los retos que presenta la vida diaria al alcanzar la independencia adulta
2. Mejorar tu red de apoyo social
3. Mejorar tu ámbito formativo-laboral
4. Localizar, conocer y utilizar los recursos y servicios de tu localidad
5. Participar activamente como ciudadano/a en tu localidad
6. Mejorar tu autoconcepto y autoestima
7. Preparar y planificar el proceso de creación de tu futuro nuevo hogar
8. Aprender a satisfacer tus necesidades más básicas como adulto/a independiente: ingresos, vivienda, tareas, etc.



Para ello, contarás con el apoyo de tu educador/a de referencia durante todo el proceso. Tanto la planificación como el desarrollo de las actividades que realices será trabajado en conjunto con él o con ella. Esta es también una oportunidad para estrechar vuestra relación y desarrollar una mayor confianza.

## ¿Cuáles son sus principios?

- a) **Flexibilidad:** el programa está diseñado para adaptarse a ti, y no viceversa. Por eso, los diferentes temas y actividades pueden trabajarse en el orden que se crea más conveniente conforme a tu situación y necesidades. No hay un tiempo determinado de duración de cada actividad, por lo que podréis profundizar en cada aspecto tanto como queráis.
- b) **Individual o grupal:** aunque el objetivo del programa es que seas capaz de hacer ciertas cosas por ti mismo/a, en algunas ocasiones podrás colaborar con otros compañeros y compañeras para completar algunas actividades y así hacer el trabajo más entretenido para todos.

- c) **Continuidad:** el programa está diseñado para utilizarse de una manera continua y planificada. No tendría sentido trabajar algunas semanas en una actividad para abandonar el programa durante varios meses. Es importante marcar unos tiempos y horarios para utilizarlo.
- d) **Énfasis en las potencialidades:** no te preocupes si al principio no sabes cómo hacer algunas cosas. Se trata de enfrentarte ahora a algunos retos para ser capaz de hacerlos por ti mismo/a más adelante. Contarás con apoyo durante todo el proceso y verás que sabes hacer más de lo que creías al principio.
- e) **Participación activa:** debes ser protagonista de tu propio progreso en el programa, proponiendo qué actividades realizar en cada momento o en dónde profundizar si lo crees necesario.
- f) **Espacio de trabajo conjunto:** no estarás solo/a cuando trabajes con el programa, sino que contarás con el apoyo y guía de tu educador/a de referencia. No dudes en preguntarle cualquier duda y pedirle ayuda cuando lo necesites.
- g) **Orientación práctica:** las actividades del programa no están planteadas para darte respuestas o soluciones, sino que tratan de animarte a enfrentarte a tareas o temas nuevos. Por eso, no hay respuestas correctas o incorrectas al realizar las actividades: lo importante son las tareas prácticas que hagas para completarlas.



## 2. ¿QUE OFRECE PLANEA?

### Una gran variedad de actividades

Las actividades incluidas en PLANEA se dividen en **nueve áreas** de contenidos diferentes que, a su vez, se dividen en **secciones** que tratan temas más concretos. La primera sección de cada área funciona como introducción al resto de secciones, por lo que lo habitual es hacerla al comenzar un área. Sin embargo, podrías realizar el resto de secciones en un orden **flexible** en función de tus necesidades o intereses en cada momento.

Hay actividades muy **variadas**, por lo que tendrás que investigar, reflexionar, buscar información, salir a buscar ciertos lugares de tu localidad o hacer algunas tareas prácticas. Después, podrás recoger tu trabajo de diferentes formas: subiendo una foto, un documento, respondiendo a alguna pregunta...



Durante todo el proceso contarás con el apoyo y ayuda de tu educador/a, con quien acordarás las actividades que vas a hacer en cada momento e irás revisando tu progreso.

A continuación, encontrarás un **listado de contenidos** organizado en las áreas y secciones que componen PLANEA.

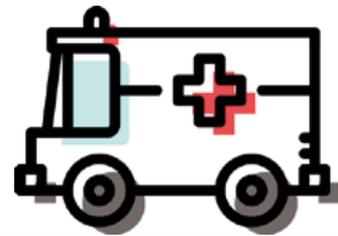
## A. CUIDANDO MI SALUD



¡Llevar una buena alimentación o hacer ejercicio físico son importantes para llevar una vida saludable! En esta área encontraras actividades sobre estos y muchos otros aspectos importantes para tu salud, como acudir al médico cuando estás enfermo o incluso saber cómo actuar ante una emergencia.

### SECCIONES

- A01. Vida sana
- A02. Alimentación
- A03. Ejercicio físico
- A04. Higiene personal
- A05. Sustancias
- A06. Educación afectivo-sexual
- A07. Asistencia sanitaria
- A08. Farmacia
- A09. Emergencias y primeros auxilios



## B. FAMILIA Y RELACIONES SOCIALES



Tenemos muchas personas a nuestro alrededor: familia, amigos, compañeros... En esta área encontrarás actividades sobre estas y otras personas y la importancia que tienen en nuestra vida.

### SECCIONES

- B01. Mi red social
- B02. Mi familia
- B03. Convertirse en padre o madre
- B04. Los amigos



## C. MIS ESTUDIOS



A la hora de estudiar, existen multitud de opciones de formación que te pueden interesar. En esta área encontrarás actividades sobre las principales alternativas de formación que tienes disponibles y las cosas que es más importante tener en cuenta sobre cada una de ellas.

### SECCIONES

- C01. Mirando al futuro
- C02. Tu itinerario formativo
- C03. Educación Secundaria Obligatoria
- C04. Bachillerato
- C05. Formación Profesional
- C06. Universidad
- C07. Otras formaciones
- C08. Becas



## D. CONSEGUIR UN TRABAJO



¡Encontrar un empleo es fundamental para llevar una vida independiente! En esta área encontrarás actividades sobre algunas habilidades prácticas que es importante entrenar de cara a conseguir un trabajo: desde cómo elaborar tu currículum vitae hasta cómo preparar una entrevista.

### SECCIONES

- D01. Empezar a trabajar
- D02. Tu currículum vitae
- D03. Cómo buscar trabajo
- D04. Preparar una entrevista
- D05. Derechos y deberes en el trabajo



## E. MANEJANDO MI DINERO



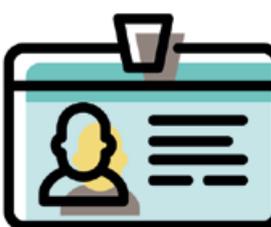
Gestionar bien el dinero es muy importante para vivir de manera autónoma. En esta área encontrarás actividades sobre todo lo relacionado con el dinero, tanto para recibirlo y guardarlo adecuadamente como para gestionarlo a la hora de gastarlo. Aprenderemos cosas importantes sobre las gestiones bancarias o el pago de las facturas así como sobre hacer tus compras con seguridad, también por Internet.

### SECCIONES

- E01. Manejando mi dinero
- E02. El sueldo
- E03. Los ahorros
- E04. Tu cuenta bancaria
- E05. Las facturas
- E06. Los presupuestos
- E07. Hacer la compra
- E08. Comprar ropa
- E09. Comprar por Internet
- E10. Derechos como consumidor
- E11. Financiar tus compras



## F. CIUDADANÍA E IDENTIDAD



Ser ciudadano de una localidad, provincia o país conlleva algunos derechos pero ¡también obligaciones! En esta área encontrarás actividades sobre todo lo que te ofrece tu pueblo o ciudad así como también sobre temas que necesitarás tener en cuenta: qué es la seguridad social, cómo pagamos los impuestos o cómo funciona solicitar prestaciones.

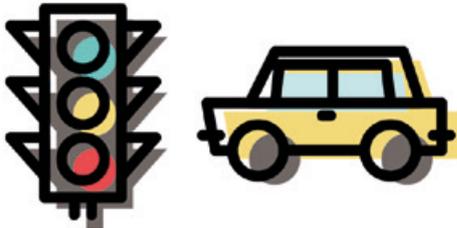
### SECCIONES

- F01. Tu localidad
- F02. Actividades culturales

- F03. Ciudadanía
- F04. Documentos de identificación
- F05. Seguridad Social
- F06. Impuestos
- F07. Prestaciones sociales
- F08. Seguridad y asuntos judiciales
- F09. Necesidades específicas de jóvenes inmigrantes



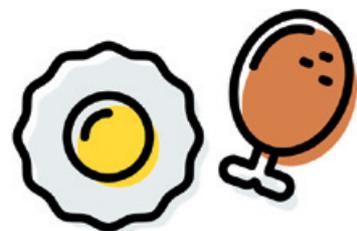
## G. DESARROLLANDO MI AUTONOMÍA



Llevar una vida independiente conlleva realizar diferentes tareas en nuestro día a día, como cocinar, limpiar, lavar la ropa... En esta área encontrarás actividades sobre estas cuestiones y otras muchas, como tu tiempo de ocio, o incluso conducir un coche.

### SECCIONES

- G01. Desarrollando mi autonomía
- G02. Cocinar
- G03. Limpiar
- G04. Lavar la ropa
- G05. Reciclar la basura
- G06. Ocio
- G07. Usar el transporte público
- G08. Conducir un vehículo
- G09. Uso seguro de Internet



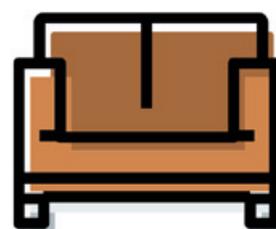
## H. PREPARANDO MI CASA



¡Hay muchas cosas que tener en cuenta a la hora de vivir en tu propia casa! En esta área encontrarás actividades sobre las diferentes formas de vivir en una casa, cómo ponerla a punto para ti, recibir visitas en ella o incluso mantener una buena relación con tus vecinos.

### SECCIONES

- H01. Mi casa
- H02. Independizarse
- H03. Comprar, alquilar o compartir casa
- H04. Buscar casa
- H05. Amueblar tu casa
- H06. Seguridad y arreglos en el hogar
- H07. Las visitas
- H08. Los vecinos



## I. CRECIMIENTO PERSONAL



Hay algunas habilidades que tenemos que utilizar en nuestra vida diaria, como gestionar nuestras emociones, comunicarnos adecuadamente o incluso resolver algún conflicto que otro. En esta área encontrarás actividades para iniciarte en estas habilidades y continuar trabajando en ellas si tienes interés.

### SECCIONES

- I01. Sintióndome bien
- I02. Mi autoconcepto, mi autoestima
- I03. Mis emociones
- I04. Comunicarme y resolver conflictos
- I05. Planificar mis metas



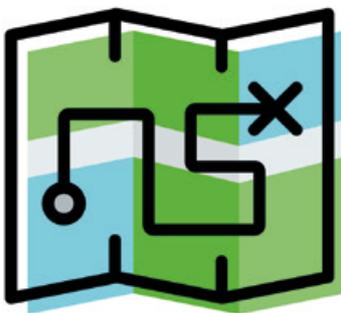
## Una plataforma online

Las actividades que propone PLANEA se encuentran en una plataforma online: [www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com). En ella, podrás interactuar desde tu perfil con tu educador/a de referencia para trabajar las actividades que escojáis. Puedes acceder a ella desde cualquier dispositivo con acceso a Internet, como un ordenador, *tablet* o *smartphone*. Por tanto, no requiere ningún tipo de descarga o tener un espacio disponible en el dispositivo.



### *¿Cómo funciona?*

La plataforma tiene un uso muy intuitivo y no requiere de grandes conocimientos de informática para ser manejada con soltura. Además, cuenta con un apartado “*¿Cómo funciona?*”, en el que se detallan los pasos a seguir para utilizarla y se resuelven las preguntas más frecuentes que pueden surgir durante el uso de la plataforma. Tu educador/a te guiará para dar tus primeros pasos en ella y te ayudará a resolver tus dudas..



### *Conexión con otras herramientas*

En algunas de las actividades te pediremos que utilices un **Mapa Personalizado** en el que puedes incluir las ubicaciones de lugares importantes de tu entorno y que vayas conociendo a través de las actividades, como la Oficina de Empleo, por ejemplo. Este mapa se puede crear fácilmente con una

direccion de correo electronico en la platatorma de *Google Maps* y es totalmente independiente de la plataforma [www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com)”.

## Evaluación constante

El PLANEA pretende ser una herramienta en constante actualización. Por eso, podrás puntuar cada sección de 1 a 5 estrellas en función de si te ha parecido entretenida y útil para tu futuro. Tu valoración es muy importante para que podamos revisar qué actividades necesitan mejorar y cuáles se deben mantener.



Además, encontrarás unos cuestionarios que tendrás que completar antes de empezar a hacer actividades en la plataforma y también al final. Esto os ayudará a ti y a tu educador/a a decidir por dónde comenzar a trabajar en PLANEA y nos servirá para comprobar si el programa está resultando de utilidad, por lo que es muy importante que siempre contestes con sinceridad. ¡No te preocupes! Esta información es confidencial.











## Más información en:



[www.proyectoplanea.com](http://www.proyectoplanea.com)



[info@proyectoplanea.com](mailto:info@proyectoplanea.com)



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
University of Oviedo



**NIERU**  
ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO Y PROMOCIÓN  
DEL BIENESTAR INFANTIL



Castilla-La Mancha



ÍNDICE