

2017



Ilustraciones: Mar Blanco Fernández

Las competencias clave para el aprendizaje permanente



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO

www.ceapa.es



Enero



Comunicación en
lengua materna

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 Reflexionar sobre los nuevos propósitos familiares para el año 2017 (1, 5 y 8)
2 Preparar una visita a un museo (6 y 8)	3 Comentar posibles "inventos" que podrían ser útiles a la sociedad (8)	4 Hacer alguna manualidad para los abuelos/as (5, 6 y 8)	5 Conversar sobre la forma de realizar un consumo responsable durante las fiestas (1 y 5)	6 Comentar todo lo que tenemos en común con personas de diferentes nacionalidades y aquellas cosas que nos enriquecen (1 y 5)	7 Buscar y realizar en nuestra localidad alguna actividad festiva (4 y 5)	8 Hacer un collage con las fotos de la familia de los últimos años (5 y 6)
9 Pensar en actividades que desarrollen la competencia en comunicación en lengua materna (1, 7 y 8)	10 Señalar cinco cosas de la casa y decirlas en inglés (2)	11 Comentar qué países forman la Unión Europea y sus diferentes culturas y religiones (1 y 5)	12 Conversar sobre el concepto de la muerte (1)	13 Comentar las principales discapacidades y cómo podemos ayudar a las personas que las tienen (1 y 5)	14 Hablar de las inquietudes de cada uno y escucharlas con atención (1 y 5)	15 Identificar las diferentes tareas de casa y distribuir responsabilidades (1, 5 y 8)
16 Conversar sobre la forma de ayudar a los abuelos/as en las dificultades que tengan en su vida cotidiana (1 y 5)	17 Acordar entre todos cómo ahorrar en algunos conceptos familiares (3 y 8)	18 Ordenar su cuarto y su armario (8)	19 Conversar sobre los derechos y obligaciones de cada uno en la familia (1 y 5)	20 Comprobar la composición de distintos alimentos (3 y 7)	21 Elaborar un juego con material reciclado (3 y 8)	22 Investigar sobre diferentes ONG y su labor (4, 5 y 7)
23/30 Pensar en los objetos de la casa que hacen un ángulo recto (3)	24/31 Leer un cuento juntos y dialogar sobre su contenido (1 y 6)	25 Acordar o revisar la "paga" familiar (3 y 5)	26 Crear una metáfora para describir alguna situación o sentimiento (1)	27 Ayudar a limpiar el coche (8)	28 Conversar sobre los distintos modelos de familia que existen y ejemplos de cada una (1 y 5)	29 Realizar un crucigrama en familia (3 y 5)
Reflexionar sobre los distintos sucesos en el mundo que implican violencia contra los menores (1 y 5)	Conversar sobre la importancia de la participación de las familias en el centro educativo (1, 5 y 8)					

- 1 Comunicación en la lengua materna
- 2 Comunicación en lenguas extranjeras
- 3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- 4 Competencia digital





- 5 Competencias sociales y cívicas
- 6 Conciencia y expresión culturales
- 7 Aprender a aprender
- 8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Febrero



Comunicación
en lenguas
extranjeras

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Traducir alguna canción en otro idioma (2)	2 Pensar en actividades que desarrollen la competencia en lenguas extranjeras (2 y 7)	3 Acordar los horarios familiares de encuentro familiar (1 y 5)	 4 Reflexionar sobre acciones que se puedan realizar para colaborar en la lucha contra el cáncer (1, 3, 4 y 7)	5 Ver una película y hablar sobre ella (1, 5 y 7)
6 Debatir sobre las ventajas e inconvenientes de cada una de las redes sociales en internet (1 y 4)	7 Conocer dónde están los contenedores de reciclaje de papel y vidrio y el punto limpio más cercano y llevar aquello que tengamos (3 y 5)	8 Localizar en un mapa un lugar en el que esté ocurriendo algún acontecimiento importante (3)	9 Revisar juntos en qué aspectos los hijos/as pueden tener más autonomía (1 y 8)	10 Calcular el consumo familiar de agua en una semana (3)	11 Acordar pautas familiares para ahorrar la mayor cantidad de agua posible (3 y 8)	12 Ordenar los juegos de cada uno (8)
13 Realizar la compra (8)	 14 Leer el cuento de CEAPA sobre educación afectivo-sexual (en su web) "Cuentos para educar en familia" (1 y 3)	15 Responder a una pregunta en un idioma extranjero (2)	16 Colaborar en la preparación de la cena (8)	17 Calcular la edad de cada uno en meses y en días (3)	18 Realizar alguna actividad para hacer en el campo (3)	19 Si hay nieve, salir juntos al parque más cercano y hacer un muñeco de nieve (3 y 5)
 20 Reflexionar sobre la aplicación cotidiana del concepto de justicia social (1 y 5)	21 Recoger toda la ropa sucia y ponerla a lavar (5 y 8)	22 Comentar los principales valores de nuestra familia y cómo se traducen en conductas concretas (1 y 5)	23 Calcular el número de horas del año (3)	24 Mirar un bloque de anuncios en la televisión y hablar sobre los trucos publicitarios (1, 5 y 6)	25 Ver una película en versión original (2)	26 Hacer alguna actividad con los abuelos/as (5)
27 Comentar algún incidente agradable o desagradable que haya vivido cada uno (1 y 5)	 28 Investigar sobre cinco enfermedades raras, en qué consisten y número de personas (3 y 4)					

Día 4. Día Internacional contra el cáncer

Día 14. Día Europeo de la Salud Sexual

Día 20. Día Mundial de la Justicia Social

Día 28. Día Mundial de las Enfermedades Raras

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender






8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



esfuerzo



Competencia matemática y
básica en ciencia y tecnología

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Comentar si conocemos a alguna persona o compañero/a que tenga dificultades de aprendizaje y cómo ayudarle (1 y 5)	2 Comentar qué es un APA, qué cosas puede conseguir, y las ventajas de unir fuerzas para conseguir cambios (1 y 4)	3 Debatir sobre si las redes sociales en internet promueven o no la socialización (1, 4 y 5)	4 Construir marionetas con material reciclado (3 y 8)	5 Dialogar sobre los compañeros/as del colegio (1 y 5)
6 Comprar un producto y comprobar el cambio (3 y 7)	7 Reflexionar sobre los estereotipos de género que actualmente predominan en la sociedad (1 y 5)	 8 Comentar la importancia del reciclaje (1 y 3)	9 Leer un cuento en familia relacionado con el medio ambiente (1, 3 y 6)	10 Identificar las situaciones que producen más tensión y conflicto entre todos y ver cómo prevenirlas y/o afrontarlas (1 y 5)	11 Invitar a algunas amistades a jugar (5 y 8)	12 Organizar alguna actividad especial elegida por todos (5 y 8)
13 Localizar la casa en un mapa de la ciudad (3)	14 Conversar sobre las diferencias de un niño o niña que nace en uno u otro país (1 y 5)	15 Buscar el nombre de las diferentes frutas en otro idioma (2)	16 Reparar los distintos productos que se consumen en casa y cómo habría que clasificar los residuos correspondientes (3, 7 y 8)	17 Realizar la compra semanal según la lista de la compra (8)	18 Ver un documental y hablar sobre lo aprendido (1 y 6)	19 Jugar a un juego de mesa (5)
20 Pensar en actividades que desarrollen la competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología (3 y 7)	  21 Comentar qué cambios se producen en la naturaleza con el comienzo de la primavera (1 y 3)	 22 Identificar los objetos y sustancias peligrosas que hay en la casa (3)	23 Comentar cuál es el deseo profesional de cada uno (1 y 8)	24 Calcular una cantidad de dinero en euros y en otra moneda (3 y 5)	25 Visitar algún museo o exposición científica (6)	26 Investigar sobre las diferentes colecciones de álbumes que se pueden hacer y elegir una (8)
 27 Comentar la temática de alguna de las obras de teatro más importantes (1 y 6)	28 Entrar en la web de CEAPA para ver todos sus recursos educativos y cuáles nos pueden interesar (1, 5 y 7)	29 Enseñarles a usar las herramientas en una tarea de la casa (5 y 7)	30 Conversar sobre qué pasos habría que dar para hacer una demanda de una compra defectuosa (1, 5, 7 y 8)	31 Investigar en internet la oferta de actividades culturales en nuestro entorno para el fin de semana (4, 6 y 8)		

Día 8. Día de las Naciones Unidas para los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional

Día 8. Día Internacional de la Mujer

Día 21. Comienzo de la primavera

Día 21. Día internacional de Síndrome de Down

Día 21 Día internacional de la eliminación de la discriminación racial

Día 21. Día Mundial de la Poesía

Día 22. Día Mundial del Agua

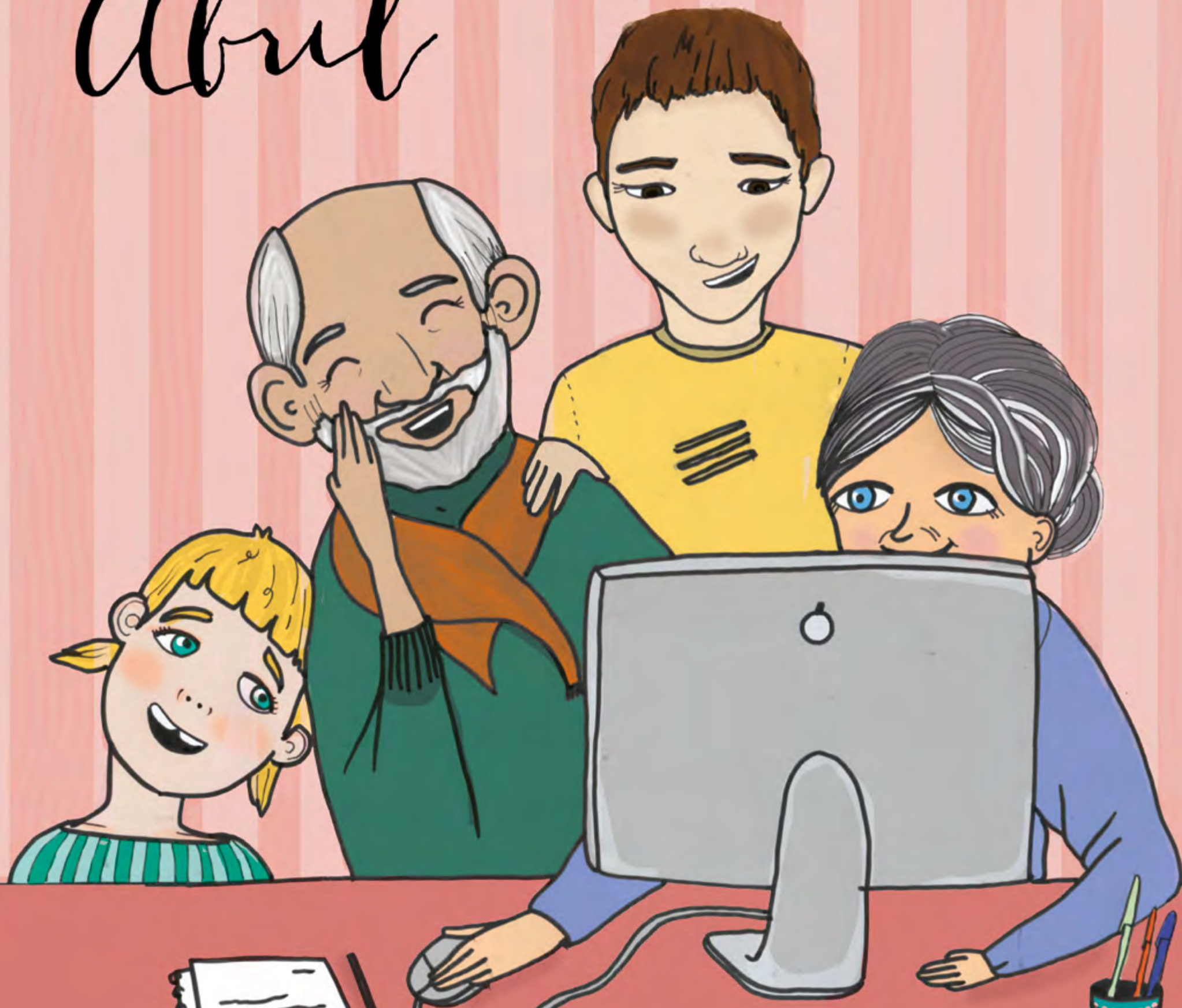
Día 27. Día Mundial del Teatro

- 1 Comunicación en la lengua materna
- 2 Comunicación en lenguas extranjeras
- 3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- 4 Competencia digital

- 5 Competencias sociales y cívicas
- 6 Conciencia y expresión culturales
- 7 Aprender a aprender
- 8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Abril



Competencia digital

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1 Pasear por el barrio y ver los árboles que empiezan a florecer con el comienzo de la primavera (3)	 2 Investigar y comentar las distintas características de las personas con autismo (1 y 3)
3 Preparar una receta de cocina con algún hermano/a o amigo/a (3, 5 y 8)	4 Hacer ejercicios de gimnasia en casa (3)	5 Reflexionar juntos sobre formas de reducir el frío dentro de casa (1, 3 y 8)	6 Ver una película en versión original (2)	 7 Reflexionar sobre los hábitos familiares son o no saludables (1 y 3)	8 Visitar a los abuelos y ayudarles en el uso de las nuevas tecnologías (4 y 5)	9 Elaborar el menú de la semana, aumentando el consumo de frutas y verduras (3 y 8)
10 Aprender a utilizar uno de los electrodomésticos (7 y 8)	11 Pensar en actividades que desarrollen la competencia digital (4 y 7)	12 Preparar el almuerzo que llevará al colegio (3 y 8)	13 Dialogar sobre los compañeros que tienen en clase de distintos países (1 y 5)	14 Hacer una actividad en la que tengamos que desplazarnos en bici o transporte público (3, 5 y 8)	15 Elaborar un álbum de fotos de la familia (4 y 6)	 16 Investigar y reflexionar sobre los países que mantienen la esclavitud infantil (1 y 4)
17 Debatir sobre la importancia del tono y las palabras para resolver un conflicto (1)	18 Elaborar un diccionario familiar con las palabras que no se conozcan (1, 4 y 7)	19 Recordar algunos números de teléfono importantes en caso de necesidad (5 y 7)	20 Conversar sobre los principales riesgos de las redes sociales y cómo podemos protegernos (1 y 4)	21 Analizar las diferentes formas que hay de ahorrar energía en la familia (1, 3, 7 y 8)	22 Visitar un vertedero (3)	 23 Mirar en la web de CEAPA los distintos cuentos publicados y leer alguno (1 y 6)
24 Conversar sobre cómo fomentar activamente nuestros hábitos saludables (1, 3 y 8)	25 Analizar cómo buscar y seleccionar información en internet de la mejor manera posible (4 y 7)	26 Jugar a hacer sencillos cálculos mentales (3)	27 Investigar en internet sobre las diferentes actividades musicales organizadas en nuestro entorno (4 y 6)	28 Recordar algunas normas de comportamiento de la familia y sus consecuencias, y si fuera necesario, establecer nuevas (1, 5 y 8)	 29 Consultar si hay algún espectáculo de danza en los próximos días e ir a verlo (4 y 6)	30 Colaborar en tareas domésticas, de mejora o reparación (8)

Día 2. Mundial de concienciación sobre el autismo

Día 7. Día Mundial de la Salud

Día 16. Día Internacional contra la esclavitud infantil

Día 23. Día Mundial del Libro y de los derechos de autor

Día 29. Día Internacional de la Danza

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender

8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa









Mayo

APA



Competencias
sociales y cívicas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 1 Reflexionar sobre la importancia de ser responsable en las tareas de casa y cómo influye en los demás cuando no las hacemos (1, 5 y 8)	2 Conversar sobre las diferentes culturas (1 y 5)	3 Escuchar la previsión del tiempo y elegir la ropa adecuada (3 y 8)	4 Comentar de qué manera podemos ser solidarios en nuestra vida cotidiana (1, 5 y 8)	5 Pensar en alguna ruta para hacer el fin de semana y mirar en internet el mapa (3, 4 y 8)	6 Visitar una granja, el zoo o alguna granja con animales (3)	7 Realizar un collage utilizando fotos familiares de distintas épocas (5 y 6)
8 Calcular la distancia para llegar a casa de los abuelos/as en kilómetros y en metros (3)	 9 Comentar los países que pertenecen a Europa (1 y 5)	10 Conversar sobre formas de resolver un conflicto familiar o externo (1 y 4)	11 Comentar las particularidades en las redes sociales en internet (1 y 4)	12 Buscar alguna ocasión para reforzar algún aspecto de los hijos/as, siendo realistas y concretos (1 y 5)	13 Leer un cuento juntos y comentarlo (1, 5 y 6)	14 Preparar una comida típica de otro lugar de España (5, 6 y 8)
 15 Hacer un árbol genealógico de la familia extensa (5)	16 Analizar cómo se puede tramitar una reclamación a la OCU y la importancia de reclamar para conseguir cambios (1 y 4)	 17 Conversar sobre la evolución de internet en los últimos años (1 y 4)	 18 Investigar sobre los museos más importantes del mundo (4 y 6)	19 Contar a nuestros hijos/as canciones y recuerdos de nuestra infancia (1 y 6)	20 Buscar en internet alguna canción que felicite a una persona e intentar reproducirla con un instrumento musical (4, 5 y 6)	21 Participar en algún mercado solidario de nuestro barrio (5 y 8)
22 Hacer una lista con las películas que más nos gustan a cada uno y escribir las razones (6)	23 Comentar cómo se siente una persona cuando no se siente aceptada por los demás (1 y 5)	24 Pensar en actividades que desarrollen las competencias sociales y cívicas (5 y 7)	25 Contar alguna historia ocurrida en nuestra localidad (1 y 5)	26 Preparar una sorpresa para algún miembro de la familia (1, 5 y 8)	27 Asistir a algún mercadillo o mercado de frutas (5)	28 Expresar un punto fuerte de cada miembro de la familia (1 y 5)
29 Comentar algunos indicadores de violencia machista en chicas y chicos adolescentes (control, celos, etc.) y si conocemos algún caso (1 y 5)	30 Buscar información sobre alguna personalidad de la ciencia (4 y 3)	 31 Reflexionar sobre las enfermedades asociadas al consumo de tabaco (1 y 3)				

Día 1. Día Mundial del Trabajo

Día 9. Día de Europa

Día 15. Día Internacional de las Familias

Día 17. Día de Internet

Día 18. Día Internacional de los Museos

Día 31. Día Mundial sin Tabaco

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender








8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Junio



Conciencia y
expresión
culturales

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1 Elaborar una lista con los lugares que más nos gustan a cada uno y exponer sus razones (6)	2 Escribir una tarjeta especial a los abuelos/as (1 y 5)	3 Organizar algún plan con otros familiares o amistades (5 y 8)	 4 Comentar dónde pueden acudir los niños y niñas víctimas de agresión (1)
 5 Investigar iniciativas novedosas para cuidar el medio ambiente (3 y 4)	6 Buscar juntos los diferentes argumentos (en pro y en contra) sobre un tema de actualidad (1 y 5)	7 Crear un disfraz con material reciclado (6 y 8)	8 Comentar los diferentes usos del lenguaje (formal, informal, etc.) y sus contextos (1, 5 y 7)	9 Comentar el momento familiar más feliz de los últimos días (1 y 5)	10 Hacer un huerto casero (3)	11 Hacer una lluvia de ideas sobre las actividades que les gustaría hacer a cada uno y organizarlas en un calendario (1, 5 y 8)
 12 Debatir sobre los roles sociales para los chicos y las chicas y cuáles son algunas de sus consecuencias (1 y 5)	13 Preparar una fiesta o celebración, y calcular la compra necesaria según el número de invitados (3, 5, 7 y 8)	 14 Investigar sobre las repercusiones de la donación de sangre (3 y 4)	15 Hacer un cuadro para colgar en la cocina de los productos y la clasificación de los residuos (3 y 7)	16 Comentar cada uno cómo aprendió a montar en bicicleta (edad, anécdotas, etc.) (1 y 5)	17 Buscar si hay cine de verano en nuestro barrio y seleccionar una película (6 y 8)	18 Localizar en un mapa una ciudad que le gustaría conocer a cada uno (3)
19 Pensar en actividades que desarrollen la competencia de conciencia y expresión culturales (6 y 7)	20 Comentar en casa cuántas culturas distintas conviven en el centro (1, 5 y 6)	  21 Buscar alguna actividad musical para asistir (4 y 6)	22 Elaborar una lista de la compra, especificando los productos y cantidades según las necesidades de una semana (3 y 8)	23 Ir a la biblioteca para buscar un libro para leer en las vacaciones (6 y 8)	24 Hacer un juego de cambio de roles (padres/madres e hijos/as) para ponerse así en el lugar del otro y favorecer la comprensión (1 y 5)	25 Buscar alguna actividad cultural en nuestro barrio (4 y 6)
26 Comentar cuáles son los riesgos del alcohol (1 y 3)	27 Calcular las medidas de las habitaciones de nuestra casa (3)	 28 Reflexionar sobre las dificultades de los menores LGTB en la escuela (1 y 5)	29 Pensar juntos en ideas sobre las que se podría crear una empresa que responda a diferentes necesidades sociales (1, 5 y 8)	30 Establecer o revisar la lista de responsabilidades de cada uno en las tareas domésticas (5 y 8)		

Día 4. Día Internacional de los Niños Inocentes Víctimas de Agresión

Día 5. Día Mundial del Medio Ambiente

Día 12. Día Mundial contra el Trabajo Infantil

Día 14. Día Mundial del Donante de Sangre

Día 21. Comienzo del verano

Día 21. Día Europeo de la Música

Día 28. Día del Orgullo Gay

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender

8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Julio

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	X		X	✓
	✓			
		X		
X				



Aprender a aprender

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

						1 Revisar en familia el tiempo que pasamos conjuntamente y buscar actividades nuevas (5 y 8)	2 Analizar algunos de los prejuicios más comunes que se transmiten en los medios de comunicación (raza, personas con discapacidad, edad, género, etc.) (1 y 5)
3 Charlar sobre algún tema que preocupe a la familia (1 y 5)	4 Investigar sobre algún personaje universal de la pintura (4, 6 y 7)	5 Colaborar en la elección y preparación de la cena (3 y 8)	6 Buscar un diccionario en internet inglés-español (2)	7 Distribuir el tiempo del día para realizar distintas actividades (8)	8 Buscar un poema y leerlo juntos y comentar los poemas que nosotros aprendimos en el colegio (1, 6 y 7)	9 Informarse sobre algún campamento o actividad al aire libre (4 y 5)	
10 Identificar los diferentes nutrientes presentes en una comida (3)	11 Sobre una noticia concreta de actualidad, ver en internet la forma de abordarla en los diferentes medios de comunicación y comentarlo (1 y 4)	12 Identificar la hora en distintos lugares de la Tierra (3 y 7)	13 Recordar algunas reglas que se deben respetar como peatones (5 y 8)	14 Expresar mediante algún gesto el cariño familiar (5 y 8)	15 Leer un cuento y escenificarlo (1, 5 y 6)	16 Hablar sobre algún problema que hemos tenido en la familia y sobre cómo lo hemos afrontado (1 y 5)	
17 Comentar y debatir sobre el aumento de la pobreza durante la crisis (1 y 5)	18 Conversar sobre los distintos modelos de familia que existen y ejemplos de cada una de ellas (1 y 5)	19 Hacer un collage de fotos para alguien de la familia (5 y 6)	20 Escuchar la canción preferida de cada uno (6)	21 Investigar en internet la oferta de actividades culturales en nuestro entorno para el fin de semana (4, 6 y 8)	22 Hacer una excursión al campo o a una granja y ver los diferentes cultivos, vegetación, etc. (3 y 8)	23 Organizar un plan de cómo podemos ahorrar en los diferentes aspectos, consumo, energía, etc. (1, 3, 5 y 8)	
24/31 Elaborar el menú semanal de la familia para que sea equilibrado (3 y 8)	25 Sobre un tema de actualidad, exponer la opinión de cada uno con una breve argumentación y debatir (1 y 5)	26 Hacer una composición de fotos de algún miembro de la familia (4 y 5)	27 Expresar un gesto de cariño a cada miembro de la familia (5)	28 Comentar en familia la diversidad en la orientación sexual y qué dificultades pueden atravesar (1 y 4)	29 Preparar entre todos un tablón para dejar los mensajes familiares (1 y 5)	30 Preparar una actividad de ocio diferente decidida por todos (5 y 8)	
Elegir un anuncio de televisión y comentarlo en la cena (1 y 5)							

- 1 Comunicación en la lengua materna
- 2 Comunicación en lenguas extranjeras
- 3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- 4 Competencia digital

- 5 Competencias sociales y cívicas
- 6 Conciencia y expresión culturales
- 7 Aprender a aprender
- 8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Agosto



Sentido de la
iniciativa y espíritu
de empresa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Pensar en cómo hacer algo por alguien de la familia que le pueda agradar (5 y 8)	2 Conversar sobre algunas formas de ayudar a otras personas (1 y 5)	3 Comentar cuáles son los derechos de los niños y qué implican cada uno de ellos en la vida cotidiana (1 y 5)	4 Conversar sobre cómo podríamos crear y desarrollar una iniciativa solidaria (8)	5 Si viajamos, preparar la ropa que van a llevar en función de las previsiones del tiempo (3, 4 y 8)	6 Buscar en internet distintas formas de llegar al lugar de vacaciones (3, 4, 7 y 8)
7 Utilizar una expresión en otro idioma para pedir algo (2 y 5)	8 Investigar y debatir sobre los diferentes salarios para un mismo puesto por ser hombre o mujer (1 y 5)	 9 Investigar sobre las distintas poblaciones indígenas que hay en el mundo (4 y 5)	10 Comentar juntos sobre cuáles son las ventajas y desventajas de ser responsable y qué implicaciones tiene (1, 5 y 8)	11 Cuando viajemos en coche, comentar las señales viales más importantes (3 y 5)	 12 Reflexionar sobre las principales dificultades que tienen los jóvenes actualmente (1)	13 Realizar una excursión al campo o la playa (3 y 8)
14 Analizar el lenguaje que se utiliza en las redes sociales en internet y sus posibles incorrecciones (1, 4 y 7)	15 Conversar sobre las dificultades de las personas desempleadas (1, 5 y 8)	16 Ir al supermercado y calcular el precio de productos de carnicería, pescadería, frutería, etc. según el precio por kilo (3)	17 Comentar en la cena la noticia más importante del día (1 y 5)	18 Buscar diferentes formas de agradecer algo a alguien de la familia (5 y 8)	19 Seleccionar una película para verla en familia (6)	20 Buscar en Internet alguna información de actualidad (4 y 7)
21 Pensar en actividades que desarrollen la competencia de sentido de la iniciativa y espíritu de empresa (7 y 8)	22 Pensar en los diferentes envases de productos consumidos en casa y qué utilidad podríamos darles para reciclarlos (3 y 8)	23 Buscar en internet acciones y logros sociales que se hayan conseguido gracias a la tecnología (4 y 5)	24 Reflexionar sobre las marcas que consumimos detrás de las cuales está el trabajo infantil y qué podríamos hacer como consumidores (1, 5 y 8)	25 Hacer partícipes a los hijos e hijas en alguna de la toma de decisiones prevista (1, 5 y 8)	26 Identificar aquellas situaciones que a cada uno le generan más frustración y reflexionar sobre cómo afrontarlas (1 y 7)	27 Si hemos viajado, ayudar a recoger las maletas (8)
28 Calcular el consumo familiar de energía en una semana (3 y 7)	29 Recoger el baño y revisar todos los productos (8)	30 Seleccionar las fotos familiares que representen los momentos más significativos del verano (5)	 31 Comentar las diferentes formas de ser solidario (1 y 5)			

Día 9. Día Internacional de las Poblaciones Indígenas

Día 12. Día Internacional de la Juventud

Día 31. Día Internacional de la Solidaridad

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender

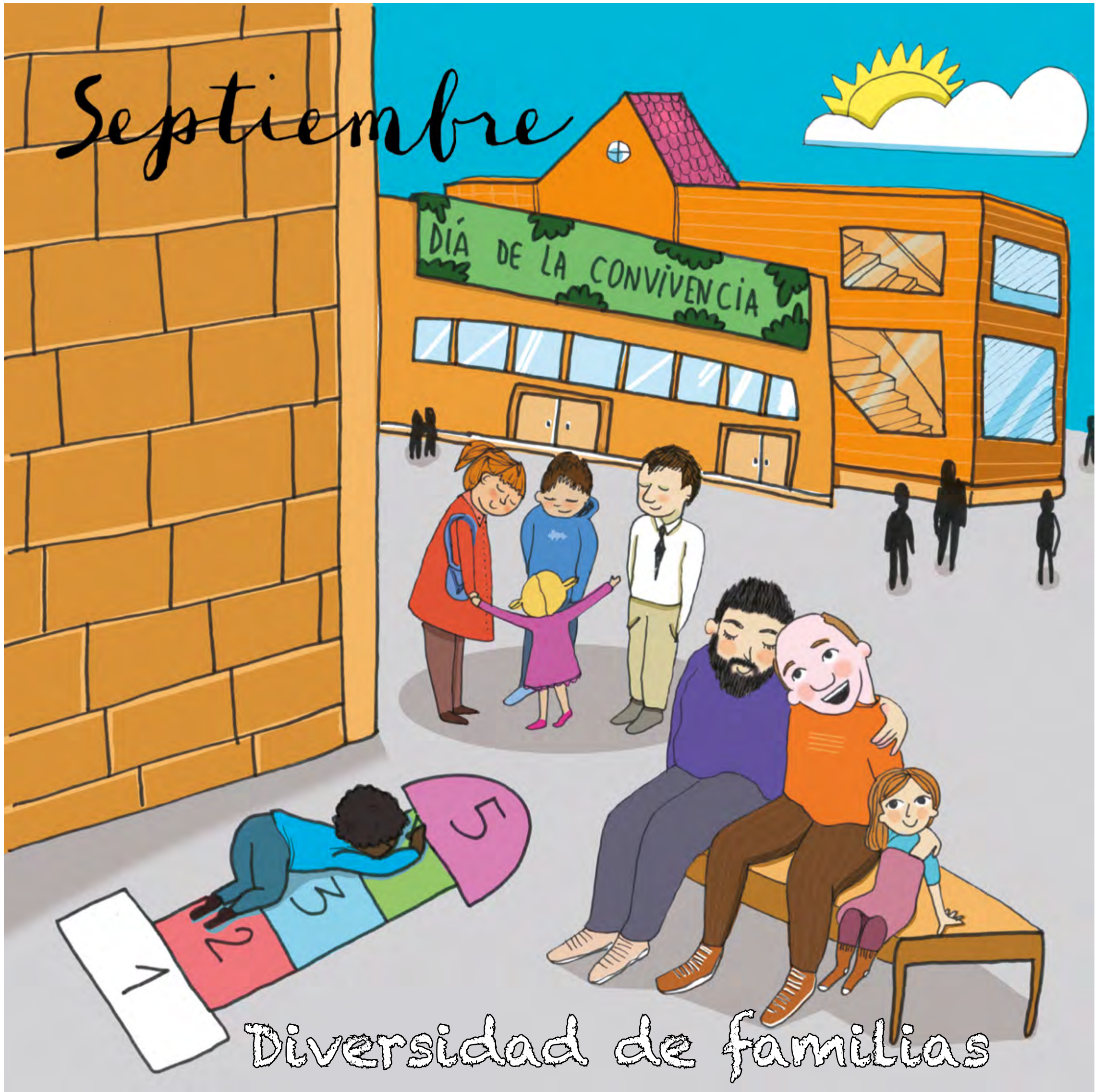
8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa





Septiembre

DÍA DE LA CONVIVENCIA

Diversidad de familias



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 Crear cada uno un relato a partir de una experiencia personal (1, 5 y 6)	2 Confeccionar un álbum digital de las fotos de las vacaciones (4, 5, 6 y 8)	3 Preparar los materiales escolares (8)
4 Especificar los diferentes derechos asertivos que tenemos (1 y 5)	5 Visitar un lugar nuevo del barrio (5)	6 Buscar en internet diferentes modelos de blogs y reflexionar sobre sus ventajas (1 y 4)	7 Reflexionar sobre los distintos modelos de familia (1 y 5)	 8 Comentar las dificultades las que personas que no saben leer y escribir (1)	9 Conversar sobre las novedades del nuevo curso escolar (1 y 5)	10 Identificar los diferentes ingredientes presentes en una comida (3)
11 Reflexionar sobre las ventajas y desventajas del uso de internet (1 y 4)	12 Reflexionar sobre los niños y niñas con dificultades de aprendizaje: cuáles son, dificultades, ayudas, etc. (1 y 5)	13 Identificar algún personaje universal de la música y buscar información (1, 4 y 6)	14 Investigar sobre el día de comienzo de curso escolar en las diferentes comunidades autónomas (4)	15 Reflexionar sobre cómo colaborar con el centro para mejorar la enseñanza y aprendizaje de los hijos/as (1, 5, 7 y 8)	16 Escribir un horario de actividades para la semana y colocarlo en su cuarto (8)	17 Buscar en la cartelera una obra de teatro para ir en familia y comentarla (1, 4 y 6)
18 Comprobar el cambio de estado del agua (de líquido a vapor) (3)	19 Consultar en internet algunos diccionarios o enciclopedias (4 y 7)	20 Jugar a averiguar el nombre de una ciudad (1)	  21 Reflexionar sobre cómo influye el Alzheimer en el entorno de la persona afectada (1)	 22 Comentar diferentes medios de transporte alternativos al coche (1 y 3)	23 Visitar un lugar nuevo de la ciudad (3 y 8)	24 Ayudar a otro miembro de la familia en alguna dificultad o preocupación que tenga en ese momento (5 y 8)
25 Pensar en los objetos de la casa que hacen un ángulo recto (3)	26 Escuchar la canción preferida de cada uno (6)	27 Calcular el dinero que tiene en sus ahorros en distintas unidades (céntimos, euros) (3)	28 Conversar sobre los principales riesgos de las redes sociales y cómo protegernos (1 y 4)	29 Identificar cada uno un aspecto positivo de uno mismo y uno a mejorar (1, 5 y 7)	30 Comentar la importancia de promover la convivencia desde los centros educativos (1 y 5)	

Día 8. Día Internacional de la Alfabetización

Día 21. Día Internacional de la Paz

Día 21. Día Mundial del Alzheimer

Día 21. Comienzo del otoño

Día 22. Día Europeo sin coches

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender

8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Octubre

Prevención del
acoso escolar



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 Promover el juego de un partido de algún deporte con las amistades (5 y 8)
 2 Comentar qué factores influyen en la violencia y qué violencia hay no visible (ej. Estructural, psicológica, etc.) (1 y 5)	3 Comentar las situaciones de acoso escolar en los centros: los sucesos y cuál ha de ser el papel de los que participan (1 y 5)	 4 Investigar sobre casos de maltrato animal y los avances en los últimos años (1 y 3)	 5 Comentar cómo fortalecer la colaboración con los docentes y el centro (1 y 5)	6 Ver una película en versión original (2)	7 Hacer un listado de las distintas asociaciones del barrio y valorar si queremos participar en alguna (5 y 8)	8 Buscar en Internet la página de un museo famoso y hacer una visita virtual (4 y 6)
9 Escribir una carta a otro miembro de la familia, diferenciando los apartados de su estructura (1 y 5)	 10 Investigar y comentar la importancia de la salud mental (1, 3 y 4)	11 Expresar los principales gustos de cada uno (1 y 5)	12 Viajar en transporte público y pagar el billete (3 y 5)	13 Planificar una ruta en el campo (3 y 8)	14 Realizar la ruta planificada (3 y 8)	15 Reflexionar sobre la importancia de contar a los adultos posibles agresiones a otros menores (1 y 5)
 16 Investigar los ingredientes de los alimentos que comemos (1 y 3)	 17 Reflexionar sobre diferentes medidas que ayudarían a combatir la pobreza (1 y 5)	18 Inventarnos una poesía con nuestras experiencias (1 y 3)	19 Comentar cuál debería ser el papel del centro escolar ante el acoso escolar (1 y 5)	20 Recordar alguno de los conflictos recientes familiares y reflexionar sobre otras formas de afrontarlo (1, 5 y 7)	21 Organizar una excursión a una granja escuela (1 y 3)	22 Practicar algún deporte en familia (5 y 8)
23/30 Facilitar una agenda a cada uno donde poner las distintas actividades programadas (7 y 8)	 24/31 Investigar sobre la labor de Naciones Unidas (1, 4 y 5)	25 Comentar cómo pueden influir nuestros pensamientos en nuestras conductas, poniendo ejemplos (1)	26 Hacer un dibujo especial para alguien de la familia (5 y 6)	27 Comentar alguna situación que nos haya enfadado y ver entre toda la familia propuestas para solucionarla (1, 5 y 8)	28 Buscar la forma más rápida de llegar a otro punto de la ciudad en transporte público (3 y 8)	29 Hablar con los hijos/as sobre lo que les preocupa y escuchar activamente (1 y 5)
Planificar distintas actividades para el fin de semana (8)	Leer el cuento "Cortocircuito" sobre el acoso escolar de CEAPA (en la web) (1 y 5)					

Día 2. Día Internacional de la No Violencia

Día 4. Día Mundial de los Animales

Día 5. Día Mundial de los Docentes

Día 10. Día Mundial de la Salud Mental

Día 16. Día Mundial de la Alimentación

Día 17. Día Internacional para la

Erradicación de la Pobreza

Día 24. Día de las Naciones Unidas

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender





8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Noviembre

Prevencción
del Prevencción
de la violencia
machista



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Realizar las tareas del hogar entre todos (6 y 8)	2 Comentar cómo y dónde investigar sobre un tema que desconozcamos (1, 7 y 8)	3 En la web de CEAPA, escoger un cuento o cómic para leer en familia (1, 5 y 6)	4 Organizar alguna actividad con los abuelos/as (5 y 8)	5 Revisar conjuntamente las dificultades que puedan presentarse en la escuela, en su caso, para buscar soluciones (1, 5 y 8)
6 Elaborar una lista de la compra, especificando los productos y cantidades según las necesidades de una semana (3 y 8)	7 Comentar las faltas de ortografía más comunes y trucos para aprender las correcciones (1)	8 Elaborar una lista de contactos familiares (5)	9 Identificar alguna personalidad pública importante del entorno (5)	10 Enseñarles a hacer alguna tarea de la casa de forma autónoma (1 y 8)	11 Comentar las ventajas de las redes sociales en internet y cómo podemos potenciarlas para promover algunos valores. (1, 4, 5 y 8)	12 Visitar el mismo lugar de la naturaleza en distintas estaciones del año (3)
13 Recordar algunas pautas de comportamiento en la mesa (1 y 5)	14 Ducharse controlando el consumo de agua (3 y 8)	15 Averiguar el origen de algunos alimentos (3 y 7)	 16 Reflexionar sobre la importancia del valor de la tolerancia en la sociedad (1 y 5)	17 Reflexionar sobre cómo influimos unos y otros en la autoestima y el concepto que cada uno tiene de sí mismo (1 y 5)	18 Buscar las exposiciones de pintura que hay en los museos de nuestra zona e ir a visitarlas (4 y 6)	19 Hacer un bingo casero para jugar en familia (3 y 6)
 20 Reflexionar sobre los derechos del niño y la importancia de defenderlos (1 y 5)	21 Hacer un collage de fotos para alguien de la familia (5 y 6)	22 Establecer, revisar y recordar las normas de la familia y los motivos de cada una de ellas (1 y 5)	 23 Investigar sobre las asociaciones que ayudan a las personas sin hogar (1 y 5)	24 Hacer una lista de los museos más importantes del mundo (6)	 25 Comentar las diferentes formas de violencia contra la mujer que hay en el mundo (1 y 5)	26 Promover el juego de un partido de algún deporte con las amistades (5 y 8)
27 Conversar sobre el esfuerzo que implica ganar dinero y las diferentes formas de hacerlo (1, 5 y 8)	28 Ir al supermercado y analizar los productos y los que tienen componentes más saludables (1, 3 y 7)	29 Investigar y comentar diferentes iniciativas sociales relevantes a favor de la paz a lo largo de la historia (1, 4, 5 y 7)	30 Realizar una receta de otro país (1, 3 y 5)			

Día 16. Día Internacional para la Tolerancia

Día 20. Día Universal del Niño

Día 23. Día Europeo de los "sin techo"

Día 25. Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender


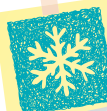

8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Diciembre

Prevención
del abuso
sexual



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				 1 Leer el cómic guía de CEAPA sobre prevención del VIH y Sida (en la web) (1 y 3)	2 Comentar con los hijos/as alguna anécdota de la historia familiar (1 y 5)	 3 Conversar sobre las personas con discapacidad que conocemos en nuestro entorno (1 y 5)
4 Comentar diferentes habilidades sociales y asertivas que ayudan en las relaciones sociales (1 y 5)	5 Revisar algunas facturas y calcular el gasto semanal (3)	 6 Investigar sobre la importancia de la Constitución (1, 4 y 5)	7 Buscar en internet la cartelera de actos culturales para elegir uno (4 y 6)	 8 Hacer jabón natural (3)	9 Organizar un plan sobre cómo podemos ahorrar en los diferentes aspectos (consumo, energía, etc.) (1, 3, 5 y 8)	 10 Leer el cuento de Ojos verdes de CEAPA (en la web) (1 y 5)
11 Hacer manualidades y juguetes con materiales reciclados (3)	12 Inventar un cuento en familia (1, 5 y 6)	13 Comentar algunos recuerdos especiales de la familia (1, 5)	14 Investigar sobre las asociaciones sociales de nuestro entorno y valorar si queremos participar en alguna (5 y 8)	15 Comentar algún acontecimiento especial del año (1 y 5)	16 Fabricar utensilios sonoros con materiales reciclados (3)	17 Comentar lo que cada uno está leyendo (1 y 6)
18 Comentar lo que más le ha gustado a cada uno de lo aprendido en el año (1, 5 y 7)	19 Analizar la creciente influencia de los consumidores en el mercado con ejemplos recientes (1 y 5)	 20 Comentar los cambios climáticos más importantes que se producen con el invierno y cómo afectan al entorno (3)	 21 Conversar sobre las dificultades de los niños/as que tienen cáncer (1, 3 y 5)	22 Reflexionar sobre la importancia de los valores éticos en el consumo (1 y 5)	23 Buscar información sobre las actividades festivas y realizar alguna juntos (1 y 8)	24 Hacer una obra de teatro familiar (5, 6 y 8)
25 Comentar en casa la importancia de la sostenibilidad y cuáles son las principales dificultades para fomentar un entorno sostenible (1 y 3)	26 Calcular qué gasto se necesita para celebrar una fiesta (3)	27 Comentar alguna noticia sobre abuso sexual en menores, y de qué formas se podría prevenir (1, 5 y 7)	28 Investigar cómo se dice felicidades en diferentes idiomas (1, 2 y 7)	29 Elaborar una lista con alguna característica positiva de cada miembro de la familia (1 y 5)	30 Ayudar en la preparación y recogida de las celebraciones familiares (5 y 8)	31 Revisar los juguetes que ya no usen para poder ofrecérselos a otros niños/as (5 y 8)

Día 1. Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

Día 3. Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Día 6. Día de la Constitución

Día 10. Día de los Derechos Humanos

Día 20. Comienzo del invierno

Día 21. Día Nacional del niño con cáncer

1 Comunicación en la lengua materna

2 Comunicación en lenguas extranjeras

3 Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

4 Competencia digital

5 Competencias sociales y cívicas

6 Conciencia y expresión culturales

7 Aprender a aprender

8 Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



EL CALENDARIO DE COMPETENCIAS CLAVE PARA EL APRENDIZAJE PERMANENTE DE CEAPA

Las competencias clave para el aprendizaje permanente son una iniciativa de la comunidad europea cuyo fin es mejorar la calidad de la enseñanza impartida en los centros educativos europeos y tiene dos objetivos fundamentales:

- Uniformizar la manera en que los países de la Unión Europea evaluamos al alumnado, garantizando así que todos compartamos unos contenidos comunes y una formación mínima común.
- Impulsar que el aprendizaje en la escuela sea más práctico y funcional para la vida diaria, garantizando que el alumnado aprenda conocimientos y destrezas que sean aplicables en su vida diaria y en su vida laboral futura. Así se supera el modelo de escuela actual donde el objetivo es la acumulación de conocimiento en vez de su puesta en práctica.

Hay múltiples ejemplos de que esto es posible. Por ejemplo, en vez de hacernos realizar innumerables ejercicios con números, esta nueva forma de educar nos pondrá frente a problemas cotidianos que tendremos que saber resolver, como hacer la lista de la compra o la gestión de los gastos de una familia al mes.

Podríamos definir las competencias clave como **una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, así como para la ciudadanía activa**, la inclusión social y el empleo. Todas las competencias son igualmente importantes y muchas de ellas se solapan, entrelazan y complementan. Asimismo, hay unos temas que intervienen en todas ellas: el pensamiento crítico, la creatividad, la capacidad de iniciativa, la resolución de problemas, la evaluación del riesgo, la toma de decisiones y la gestión constructiva de los sentimientos.

CEAPA, para promoverlas, ha decidido editar un calendario para las familias. El calendario trata de ser un juego, a modo de guía para la familia, para ensayar actividades que entrenen los saberes de nuestros hijos e hijas, y aumenten las oportunidades de éxito de la vida escolar y social. En cada día del mes encontraremos una tarea ligada a una competencia concreta (indicada entre paréntesis numéricamente) que nos dará pistas sobre qué tipo de actividades podemos realizar para trabajar en casa las competencias clave para el aprendizaje permanente y, así, complementar el trabajo que el profesorado haga sobre las mismas en el centro educativo.

De forma general, **las actividades propuestas son para realizar en familia**, excepto que se especifique de otra manera. El grado de colaboración, autonomía y responsabilidad adecuado para realizar cada una de las actividades propuestas estará determinado por la edad de nuestros hijos e hijas. Es decir, dependiendo de su edad, podrán colaborar con nosotros en la actividad o realizarla por sí mismos con nuestra supervisión.

Las ocho competencias que hemos reflejado en el calendario son las propuestas por la Unión Europea en la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente publicada en el Diario Oficial de la Unión Europea L 394 de 30 de diciembre de 2006. Esta recomendación, en la que se basa nuestro sistema educativo, es uno de los resultados del trabajo conjunto efectuado por la Comisión Europea y los Estados miembros en el programa de trabajo Educación y Formación 2010. Las competencias son las siguientes:

1. Competencia en comunicación en lengua materna

Esta competencia se refiere a la habilidad para expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral y escrita (escuchar, hablar, leer y escribir), y para interactuar lingüísticamente de una manera adecuada y creativa en todos los posibles contextos sociales y culturales de acuerdo con los deseos o las necesidades de cada cual (educación, vida privada, profesional y ocio). Incluye:

- Conocimientos del vocabulario, la gramática y las funciones del lenguaje; de los tipos de interacción verbal y las características de los distintos estilos y registros del lenguaje y de la comunicación en función del contexto.
- Capacidad de interpretar el mundo y relacionarse con los otros; de comunicarse de forma oral y escrita en múltiples situaciones y de controlar y adaptar su propia comunicación a las mismas; de distinguir y utilizar distintos tipos de textos, buscar, recopilar y procesar información, utilizar herramientas de ayuda y formular y expresar los propios argumentos orales y escritos de una manera convincente y adecuada al contexto.
- Actitud de disposición al diálogo crítico y constructivo e interés por la interacción con otras personas; conciencia de la repercusión de la lengua en otras personas y la necesidad de comprender y utilizar la lengua de manera positiva y socialmente responsable.

2. Competencia en comunicación en lenguas extranjeras

La comunicación en lenguas extranjeras comparte, en líneas generales, las principales capacidades de la comunicación en la lengua materna, exigiendo también capacidades como la mediación y la comprensión intercultural. El nivel de dominio de cada persona será distinto en cada una de las cuatro dimensiones (escuchar, hablar, leer y escribir) y variará, asimismo, en función de la lengua de que se trate y del nivel social y cultural, del entorno, de las necesidades y de los intereses de cada individuo. Incluye:

- Conocimientos del vocabulario y la gramática funcional y conciencia de los principales tipos de interacción verbal y registros de la lengua; de las convenciones sociales, de los aspectos culturales y de la diversidad lingüística.
- Capacidad para entender mensajes orales, para iniciar, mantener y concluir conversaciones, y para leer, entender y producir textos adecuados a las necesidades de la persona; para utilizar correctamente las herramientas de ayuda y de aprender otras lenguas.
- Actitud de apreciación de la diversidad cultural y el interés y la curiosidad por las lenguas y la comunicación intercultural.

3. Competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología

La competencia matemática es la habilidad para desarrollar y aplicar el razonamiento matemático para resolver diversos problemas en situaciones cotidianas. Incluye:

- Conocimiento de los números, las medidas y las estructuras, las operaciones y las representaciones matemáticas básicas.
- Capacidad y de utilizar modos matemáticos de pensamiento (lógico y espacial) y representación en situaciones cotidianas de la vida; de razonar matemáticamente, comprender una demostración matemática y comunicarse en el lenguaje matemático.
- Actitud de respeto de la verdad y voluntad de encontrar argumentos y evaluar su validez.

La competencia científica conlleva la comprensión de los cambios causados por la actividad humana y la responsabilidad de cada individuo como ciudadano. La competencia tecnología entiende la aplicación de los conocimientos y metodología tecnológicos en respuesta a los deseos o necesidades humanos. Incluyen:

- Conocimiento de los principios básicos de la naturaleza, de métodos científicos fundamentales y de los procesos tecnológicos; de la incidencia de la ciencia y la tecnología en la naturaleza y sus avances, limitaciones y riesgos en la sociedad.
- Capacidad para utilizar herramientas tecnológicas y datos científicos; reconocimiento de la investigación científica y.
- Actitud de juicio y curiosidad críticos, un interés por las cuestiones éticas y el respeto por la seguridad y la sostenibilidad en el progreso.

4. Competencia digital

Esta competencia conlleva el uso seguro y crítico de las tecnologías de la sociedad de la información (TSI), basándose en las competencias básicas en TIC: el uso de ordenadores para gestionar información y comunicarse y participar en redes de colaboración a través de Internet. Incluye:

- Conocimientos sobre la naturaleza, la función y las oportunidades de las TSI en situaciones cotidianas de la vida privada, social y profesional; de las principales aplicaciones informáticas; de los cambios en la validez y la fiabilidad de la información disponible y de los principios legales y éticos en su uso.
- Capacidad de buscar, obtener y tratar información, y de utilizarla de manera crítica y sistemática, de utilizar herramientas para producir, presentar y comprender información compleja y para acceder a servicios basados en Internet, cómo utilizar las TSI en apoyo del pensamiento crítico, la creatividad y la innovación.
- Actitud crítica y reflexiva con respecto a la información y un uso responsable de los medios interactivos; interés por participar en comunidades y redes con fines culturales, sociales o profesionales.

5. Competencias sociales y cívicas

Las competencias sociales incluyen las personales, interpersonales e interculturales y recogen todas las formas de comportamiento que preparan a las personas para el bienestar personal y colectivo y para participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional, especialmente en sociedades cada vez más diversificadas, y, en su caso, para resolver conflictos. Incluyen:

- Conocimiento del modo de conseguir un estado de salud física y mental óptimo con un estilo de vida saludable; de los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos; de los conceptos básicos del individuo, el grupo, a la igualdad y la no discriminación entre hombres y mujeres, la sociedad y la cultura; de las dimensiones multicultural y socioeconómica.
- Capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos, de mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes y sentir empatía; de gestionar el estrés y la frustración y de expresarlos de una manera constructiva.
- Actitud de colaboración e integridad; interés por el desarrollo socioeconómico, la comunicación intercultural, la diversidad de valores y el respeto a los demás y disposición a superar los prejuicios y a comprometerse.

La competencia cívica prepara a las personas para participar plenamente en la vida cívica gracias al conocimiento de conceptos y estructuras sociales y políticas, y al compromiso de participación activa y democrática. Incluye:

- Conocimiento de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos civiles y de su formulación en declaraciones europeas e internacionales, y de su aplicación de las instituciones a escala local, regional, nacional, europea e internacional; de los acontecimientos contemporáneos y de las principales tendencias en la historia; de los objetivos, valores y políticas de los movimientos sociales y políticos.
- Capacidad para interactuar en el ámbito público y para participar de forma constructiva en la comunidad apoyando la diversidad, la cohesión social y el desarrollo sostenible.
- Actitud positiva de sentido de pertenencia, de reflexión crítica y creativa; de participación en la toma de decisiones democrática; de solidaridad e interés por resolver los problemas comunitarios; de responsabilidad, comprensión y respeto de los valores compartidos, de la diversidad y de los derechos humanos.

6. Conciencia y expresión culturales

Esta competencia implica la apreciación de la expresión creativa de ideas, experiencias y emociones a través de distintos medios, incluida la música, las artes escénicas, la literatura y las artes plásticas. Incluye:

- Conocimientos básicos de la herencia cultural local, nacional y europea y de su lugar en el mundo; de las principales obras culturales; de la diversidad cultural y lingüística en el mundo, de la necesidad de preservarla y la importancia de los factores estéticos en la vida cotidiana; de la apreciación y el disfrute de las obras de arte y de las artes escénicas.
- Capacidad de expresión de uno mismo a través de distintos medios artísticos.
- Actitud abierta a la diversidad de la expresión cultural; un sentimiento de identidad; creatividad y voluntad de cultivar las capacidades estéticas la participación en la vida cultural.

7. Competencia para aprender a aprender

Esta competencia es la habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar su propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos. Implica apoyarse en experiencias vitales y de aprendizaje anteriores con el fin de utilizar y aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en diversos contextos. La motivación y la confianza son cruciales. Incluye:

- Conocimiento del propio proceso de aprendizaje y de las necesidades de aprendizaje de cada uno.
- Capacidad de determinar las oportunidades disponibles y ser capaz de superar los obstáculos para conseguir el aprendizaje; capacidades básicas (lectura, escritura, cálculo y TIC) que permitan adquirir, procesar y asimilar nuevos conocimientos y capacidades, así como las oportunidades de educación y formación, apoyo y orientación; de organizar su aprendizaje y de autoevaluarse, de perseverar en el aprendizaje y de concentrarse.
- Actitud positiva orientada a la resolución de problemas basada en la curiosidad, motivación y la confianza para buscar oportunidades a lo largo de la vida; de superar los obstáculos y de cambiar; de aplicar lo aprendido y lo vivido anteriormente a diversos contextos vitales.

8. Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa

Esta competencia es la habilidad de la persona para transformar las ideas en actos, en la vida cotidiana, en casa, en la sociedad y en el lugar de trabajo. Está relacionada con la creatividad, la innovación y la asunción de riesgos, así como con la habilidad para planificar y gestionar proyectos con el fin de alcanzar objetivos. Incluye:

- Capacidad de reconocer las oportunidades para las actividades personales y profesionales, gestión proactiva de los proyectos (planificación, organización, gestión, liderazgo, análisis, comunicación, evaluación, etc.), de representación y negociación; de trabajar individualmente y en equipo; de determinar los puntos fuertes y débiles de uno mismo y de evaluar y asumir riesgos.
- Actitud de iniciativa, proactividad, independencia e innovación en la vida privada, social y profesional; motivación y determinación para cumplir los objetivos.