@ajmanosabiertas

Bienvenida a Manos Abiertas

Marzo '25

Equipo Manos Abiertas

¡Conéctate con nosotros/as!

ASOCIACIÓN MANOS ABIERTAS CON NORTE
OBRA SOCIOEDUCATIVA DE LA SALLE

La Salle

Manos Abiertas con Norte

MANOS ABIERTAS CON NORTE

BOLETÍN DE ACTIVIDADES

¡BIENVENIDOS AL BOLETÍN TRIMESTRAL DE MANOS ABIERTAS CON NORTE!

Queridos amigos y colaboradores,

Nos complace presentarles el boletín trimestral de nuestra querida ONG, Manos Abiertas con Norte. En estas páginas, encontrarán un resumen de las actividades y logros alcanzados durante estos últimos tres meses. Gracias a vuestro apoyo incondicional y al esfuerzo de las personas voluntarias, hemos podido seguir avanzando en nuestra misión de construir un mundo más justo y solidario.

Agradecemos de corazón su compromiso y les animamos a seguir acompañándonos en este camino de solidaridad y esperanza.

Con gratitud,
El equipo de Manos Abiertas con Norte

PROYECTO:

RESUMEN DEL PROYECTO

HORIZONTES
UNA DÉCADA DE COMPROMISO SOCIAL EN LA ZONA NORTE DE SEVILLA

Obra Social
Fundación "la Caixa"

"Horizontes" es un proyecto que tiene como objetivo general mejorar la calidad de vida y promover la inclusión social de los menores en situación de exclusión social en el Polígono Norte y El Vacie de Sevilla.

OBJETIVO 1: Salud Física y Emocional

01 **Horizontes Integrales de Salud y Bienestar:**
"Cuerpo y Mente en Armonía"
6 a 12 años

02 **Horizontes de Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal:**
"Empoderamiento Juvenil"
13 a 18 años

OBJETIVO 2: Prevención de violencias y adicciones

03 **Cinefórum y Horizontes de Reflexión:**
"Conciencia y Prevención"
13 a 18 años

04 **Programa de Educación y Resolución Pacífica de Conflictos:**
"Dialogar para Convivir"
6 a 12 años

OBJETIVO 3: Inclusión Digital

05 **Academia de Competencias Digitales:**
"Navegando el Futuro"
6 a 12 años

06 **Programa de Acceso y Uso Responsable de la Tecnología:**
"Conectadas y Seguras"
13 a 18 años

01 Horizontes Integrales de Salud y Bienestar:
"Cuerpo y Mente en Armonía"

6 a 12 años

Nº PERSONAS PARTICIPANTES ESTE TRIMESTRE: 36 MENORES
Nº SESIONES: 8

Sesión 1

Taller de relajación donde los niños practican la respiración profunda, visualizan un lugar seguro y feliz, y luego expresan esa experiencia a través de un dibujo libre y creativo.

Sesión 2

Taller vivencial donde los niños exploran sus emociones a través del movimiento, la música y la expresión artística, fomentando la identificación emocional y la conexión cuerpo-mente.

04 Horizontes Integrales de Salud y Bienestar: "Cuerpo y Mente en Armonía"

Sesión 3

Taller lúdico donde los niños aprenden sobre alimentación saludable creando una pirámide alimenticia en grupo y participando en un divertido quiz para reforzar lo aprendido.

Sesión 4

Taller sensorial donde los niños exploran sus cinco sentidos a través de estaciones interactivas. Identifican objetos, sonidos, olores e imágenes, y reflexionan sobre la importancia de cada sentido en su vida diaria.

Sesión 5

Taller donde los niños reflexionan sobre su rutina diaria, escribiendo lo que hacen desde que se levantan hasta que se acuestan. Luego, identifican hábitos saludables que ya tienen y añaden nuevas acciones beneficiosas, como beber más agua, moverse más o dormir mejor.

01 Horizontes Integrales de Salud y Bienestar: "Cuerpo y Mente en Armonía"

Sesión 6

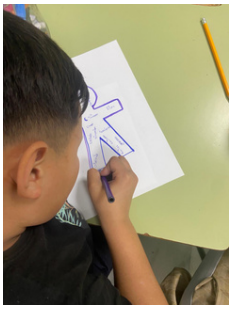
El taller "El Camino del Bienestar" promueve hábitos saludables en alimentación, actividad física y bienestar emocional a través de un juego de mesa interactivo. Los participantes avanzan en el tablero realizando pruebas, desafíos y sorpresas, reflexionando al final sobre lo aprendido.

Sesión 7

El taller "La Caja de los Secretos" fomenta la expresión emocional y la confianza mediante la escritura creativa. Los niños escriben pensamientos, emociones o deseos, los depositan en una caja y luego se leen y reflexionan de manera respetuosa y empática.

Sesión 8

Taller de autoestima en el que los niños aprenden qué es el autoconcepto y reflexionan sobre cómo se ven a sí mismos y cómo creen que los ven los demás. A través de la escritura, se promueve una autoestima positiva y la valoración personal.



02 Horizontes de Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal:
"Empoderamiento Juvenil"

13 a 18 años

Nº PERSONAS PARTICIPANTES ESTE TRIMESTRE: 22 MENORES
Nº SESIONES: 8

Sesión 1.

Taller “Soltar para crecer: vínculos, desapego y despedidas”. Este taller está dirigido a adolescentes y propone un espacio seguro y reflexivo para explorar la importancia de los vínculos afectivos, aprender a gestionar el desapego saludable y comprender el valor de las despedidas en los distintos momentos de la vida. A través de dinámicas participativas, expresión emocional y herramientas prácticas, se acompaña a los y las jóvenes en la construcción de relaciones conscientes y en el proceso de cerrar etapas con sentido.

Sesión 2.

Taller de Expresión Emocional: "Lo que la música me hace sentir". En este taller, dirigido a adolescentes, trabajamos la expresión emocional a través de la música. A partir de la escucha de distintas piezas musicales, cada participante plasmó en un folio lo que la música le hacía sentir, utilizando palabras, dibujos o símbolos. Posteriormente, compartimos en grupo esas emociones, reflexionando sobre cómo cada persona puede experimentar de forma diferente una misma melodía. El objetivo fue fomentar la empatía, la expresión individual y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas en un entorno seguro y de confianza.

02 Horizontes de Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal:
"Empoderamiento Juvenil"

13 a 18 años

Sesión 3.

Taller de Autorreconocimiento: "Cómo me veo, cómo me ven". Este taller está orientado a fomentar el autoconocimiento y la autoestima en adolescentes. A través de dinámicas individuales y grupales, trabajamos la percepción que cada participante tiene de sí mismo, así como la imagen que proyecta en los demás. El objetivo es promover una mirada más consciente y positiva sobre uno mismo, fortalecer la identidad personal y generar un espacio de reconocimiento mutuo dentro del grupo.

Sesión 4.

Taller de Resiliencia e Inteligencia Emocional: "Lo que llevo dentro". En este taller, dirigido a adolescentes, trabajamos la expresión emocional, la resiliencia y la inteligencia emocional a través de una dinámica simbólica y participativa. Cada participante escribió en un papel aspectos personales relacionados con sus emociones, vivencias o fortalezas, que luego transformó en un avión de papel para lanzarlo y compartirlo con el grupo. Esta actividad favoreció la expresión emocional, el reconocimiento de las propias capacidades para afrontar dificultades y el desarrollo de la empatía dentro del grupo, en un espacio de confianza y respeto.

Sesión 5.

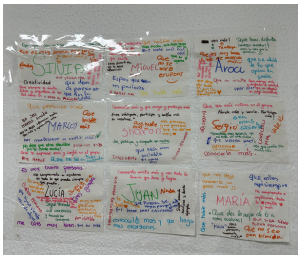
Taller “Mi espacio, mi ritmo”. Este taller, dirigido a adolescentes, tuvo como objetivo fomentar la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y mental en la vida cotidiana. A través de dinámicas reflexivas y participativas, se trabajaron conceptos como el bienestar personal, los límites, la gestión del estrés y la identificación de hábitos saludables. El espacio permitió que cada participante explorara qué significa para él o ella cuidarse y qué prácticas puede incorporar en su día a día para mejorar su calidad de vida y autoestima.

02 Horizontes de Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal:
"Empoderamiento Juvenil"

13 a 18 años

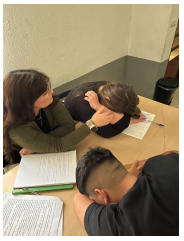
Sesión 6.

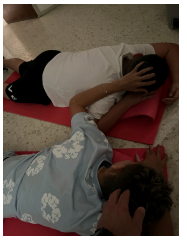
Taller “Entre lo que siento y lo que soy”. Este taller tuvo como objetivo acercar a los y las adolescentes al concepto de salud mental de forma clara, accesible y sin estigmas. A través de dinámicas participativas, reflexiones grupales y materiales adaptados, se trabajaron temas como la gestión emocional, el estrés, la ansiedad, la autoestima y la importancia de pedir ayuda cuando es necesario. Se fomentó un espacio seguro para compartir vivencias, desmontar mitos y reforzar el autocuidado y el apoyo entre iguales como pilares para el bienestar psicológico.

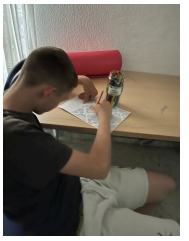


Sesión 7.

Taller “Un momento para mí”. Este taller ha estado orientado a introducir a los y las adolescentes en técnicas básicas de relajación y meditación, con el objetivo de favorecer el bienestar emocional y el control del estrés. A través de ejercicios de respiración, atención plena y visualización guiada, se invitó al grupo a tomar conciencia de su cuerpo, su mente y sus emociones. Se reflexionó también sobre la importancia de encontrar, en la rutina diaria, pequeños espacios de calma que permitan reconectar con uno mismo y mantener el equilibrio personal.

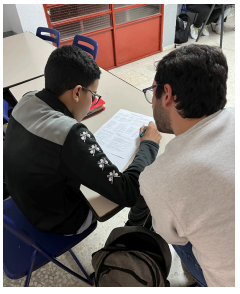






Sesión 8.

Entrevistas individuales: “Conversaciones que acompañan”. Las entrevistas individuales tienen como objetivo ofrecer un espacio seguro, confidencial y de confianza donde cada adolescente o joven pueda sentirse escuchado, comprendido y acompañado. A través de estos encuentros se favorece la expresión emocional, el desahogo personal y la posibilidad de abordar de forma individualizada situaciones que les preocupan o afectan. Además, se ofrece orientación adaptada a sus necesidades, promoviendo la toma de decisiones, el desarrollo personal y el fortalecimiento de su bienestar emocional.



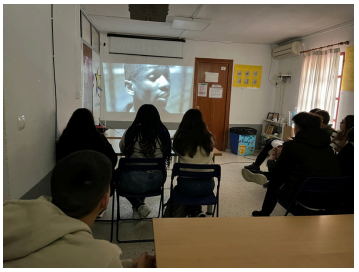
03 Cinefórum y Horizontes de Reflexión: "Conciencia y Prevención"

13 a 18 años

Nº PERSONAS PARTICIPANTES ESTE TRIMESTRE: 22 MENORES
Nº TALLERES: 7
Nº CINEFÓRUM: 2

Cinefórum 1. "Reconstruyendo miradas: cine para entender y transformar"

A través del visionado de la película American History X, se propone una actividad de cinefórum dirigida a adolescentes con el objetivo de fomentar la reflexión crítica sobre el racismo, los discursos de odio y los procesos de transformación personal. La película ofrece un punto de partida potente para analizar cómo se construyen los prejuicios, el impacto del entorno en nuestras creencias y la capacidad de las personas para cuestionarse y cambiar. Tras la proyección, se abre un espacio de diálogo guiado donde los participantes puedan compartir impresiones, debatir sobre los temas tratados y relacionarlos con su realidad cotidiana, promoviendo valores de convivencia, respeto y empatía.



Cinefórum 2. "Descubrir(se): un viaje hacia el valor personal"

A partir del cortometraje El Circo de las Mariposas, se propone una actividad de cinefórum dirigida a adolescentes con el objetivo de trabajar el valor personal, la superación y la inclusión. Este corto ofrece un poderoso mensaje sobre la dignidad humana, el respeto a la diversidad y la importancia de no dejarse definir por las limitaciones que otros imponen. Tras el visionado, se abre un espacio de reflexión grupal donde los y las participantes pueden expresar sus emociones, compartir ideas y debatir sobre cómo miramos y tratamos a los demás, así como sobre sus propias capacidades y formas de afrontar las dificultades.

03 Cinefórum y Horizontes de Reflexión: "Conciencia y Prevención"

13 a 18 años

3 talleres: comprender, prevenir y actuar frente a la violencia de género

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, se ha desarrollado una actividad educativa centrada en la sensibilización y prevención de la violencia de género dirigida a adolescentes. La propuesta se ha estructurado en tres talleres complementarios, cada uno abordando una dimensión clave de esta problemática: el primero, centrado en la identificación de relaciones tóxicas y el fomento de relaciones sanas e igualitarias, *¿Qué sabemos?*; el segundo, enfocado en los estereotipos de género y su impacto en la adolescencia, *¡Sigamos aprendiendo!*; y el tercero, dedicado a herramientas para detectar y actuar frente a situaciones de violencia, *¿Qué hemos aprendido?*. A través de dinámicas participativas, reflexión grupal y materiales audiovisuales, se busca promover una conciencia crítica, fomentar el respeto y contribuir a la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

Taller “Cuerdas de igualdad”

Esta actividad está dirigida a adolescentes y tiene como objetivo principal promover la reflexión y el compromiso con la igualdad entre todas las personas, independientemente de su género, origen, orientación o capacidades. A través de dinámicas participativas, juegos cooperativos y debates en grupo, se invita a los y las jóvenes a cuestionar estereotipos, identificar situaciones de discriminación cotidianas y proponer acciones concretas para favorecer una convivencia basada en el respeto, la equidad y la inclusión. La actividad busca generar un espacio seguro donde expresar ideas, compartir vivencias y construir una mirada crítica y activa frente a las desigualdades.

03 Cinefórum y Horizontes de Reflexión: "Conciencia y Prevención"

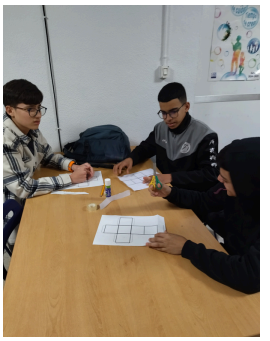
13 a 18 años

Taller “Conectando para prevenir: contra el Bullying”

Este taller está dirigido a adolescentes y tiene como finalidad sensibilizar, prevenir y actuar frente al acoso escolar. A través de dinámicas participativas, testimonios y reflexión en grupo, se trabajan las diferentes formas de bullying (físico, verbal, social y cibernético), sus consecuencias emocionales y la importancia del papel de cada persona —víctima, agresor/a y observadores— en la construcción de un entorno seguro y respetuoso. El objetivo es fomentar la empatía, el compañerismo y la capacidad de intervención positiva, promoviendo actitudes de apoyo y rechazo activo a cualquier forma de violencia.

Taller “Justicia y equidad: entendiendo el valor de lo justo”

Este taller está diseñado para que adolescentes reflexionen sobre los conceptos de justicia y equidad, comprendiendo sus diferencias y su importancia en la vida cotidiana. A través de dinámicas participativas y juegos cooperativos, se exploran situaciones reales e hipotéticas donde se pondrán a prueba las ideas de lo que es “justo” frente a lo que es “igual”. El objetivo es fomentar una conciencia crítica sobre cómo afectan las desigualdades sociales y cómo podemos actuar desde el respeto, la empatía y la corresponsabilidad para construir entornos más equitativos y justos para todas las personas.

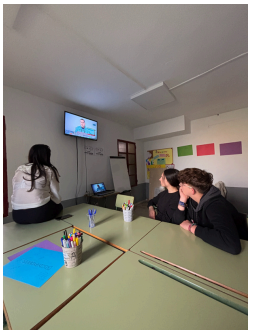


03 Cinefórum y Horizontes de Reflexión:
"Conciencia y Prevención"

13 a 18 años

Taller: “Decisiones que marcan: Alcohol, drogas y vaper”

Este taller está orientado a adolescentes y tiene como objetivo ofrecer información clara y realista sobre el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco, los vapers y otras drogas. A través de dinámicas participativas, análisis de casos reales y debate en grupo, se invita a reflexionar sobre los riesgos físicos, emocionales y sociales asociados al consumo, así como sobre los factores que influyen en la toma de decisiones, como la presión del grupo o los mensajes en redes sociales. El taller busca promover una actitud crítica, fomentar el autocuidado y dotar a los y las jóvenes de herramientas para decir no desde la responsabilidad y la información.



04 Programa de Educación y Resolución Pacífica de Conflictos: "Dialogar para Convivir"

6 a 12 años

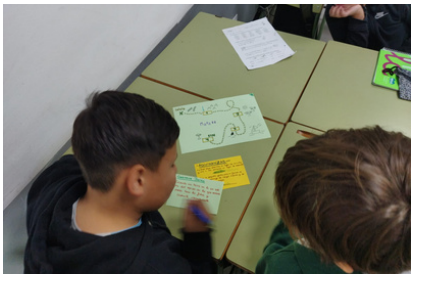
Nº PERSONAS PARTICIPANTES ESTE TRIMESTRE: 36 MENORES
Nº SESIONES: 6

Sesión 1

Taller de resolución de conflictos donde los niños comparten y representan situaciones reales vividas en el colegio. A través del teatro, analizan los conflictos y luego escenifican posibles soluciones pacíficas. Finalmente, reflexionan por escrito sobre cómo resolverlos de forma positiva.

Sesión 2

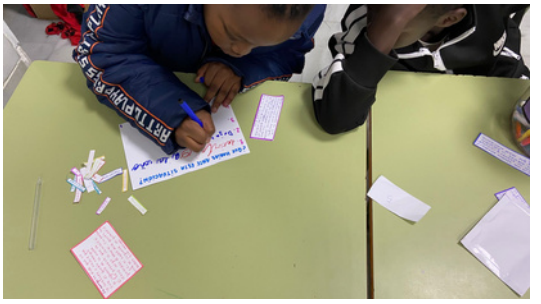
"El mapa del tesoro de la convivencia" es un taller grupal donde los niños superan pruebas simbólicas que representan conflictos, desarrollando competencias socioemocionales. A través de juegos, adivinanzas y teatro, aprenden a dialogar, cooperar y buscar soluciones pacíficas. Finalizan compartiendo aprendizajes para aplicar en su vida diaria.



04 Programa de Educación y Resolución Pacífica de Conflictos: "Dialogar para Convivir"

Sesión 3

El “Dominó de las emociones” es un taller donde los niños relacionan emociones con situaciones reales mediante un juego de fichas por equipos. Reflexionan sobre cómo se sentirían y cómo resolverían pacíficamente cada conflicto. Finalizan expresando una emoción a través del arte y proponiendo soluciones.



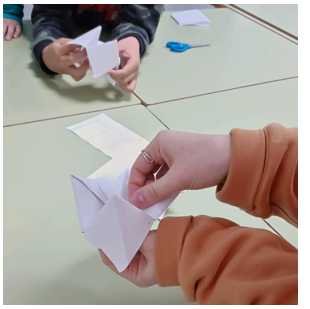
Sesión 4

“Guardianes del silencio” es un taller donde los niños practican el autocontrol y la resolución pacífica de conflictos sin usar palabras. Mediante gestos y expresiones corporales, representan situaciones conflictivas y exploran formas de comunicar emociones y buscar soluciones. La actividad fomenta la reflexión y la gestión emocional consciente.

04 Programa de Educación y Resolución Pacífica de Conflictos: "Dialogar para Convivir"

Sesión 5

El “Comecocos resolutivo” es un taller donde los niños crean un comecocos con estrategias de calma para gestionar conflictos. A través del juego, enfrentan situaciones problemáticas, eligen una estrategia y la aplican antes de proponer una solución. La actividad fomenta el autocontrol y la reflexión emocional de forma lúdica.



Sesión 6

“Avanza en equipo” es una dinámica basada en el tablero de la oca, donde los niños avanzan con un dado y resuelven retos cooperativos. Aunque el juego es individual, deben trabajar en equipo para llegar a la meta. Fomenta la empatía, la colaboración y la resolución pacífica de conflictos.

05 Academia de Competencias Digitales:
"Navegando el Futuro"

8 a 12 años

Nº PERSONAS PARTICIPANTES ESTE TRIMESTRE: 36 MENORES
Nº SESIONES: 7

Sesión 1

En esta actividad, los menores crean en parejas una historia inventada usando Word, incluyendo título, cuerpo y opcionalmente imágenes. Personalizan el formato del texto según sus gustos mientras desarrollan su creatividad. El objetivo es mejorar su manejo básico de herramientas TIC como Microsoft Word.

Sesión 2

Este taller combina la temática de San Valentín con competencias digitales, invitando a los menores a crear una infografía o marcapáginas en Canva con dedicatorias, frases o símbolos. Tras una breve introducción sobre la importancia de expresar sentimientos, diseñan su creación para regalarla. La actividad promueve la creatividad emocional y el uso de herramientas digitales básicas.

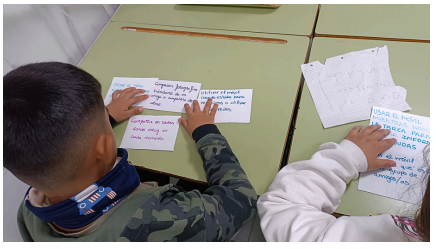
05 **Academia de Competencias Digitales: "Navegando el Futuro"**

Sesión 3

En este taller, los menores participan por equipos en una competición usando Kahoot, respondiendo preguntas sobre su entorno, Sevilla, la entidad y cultura general. La actividad combina repaso de contenidos con el uso lúdico de las TIC. Favorece el aprendizaje colaborativo y el desarrollo digital.

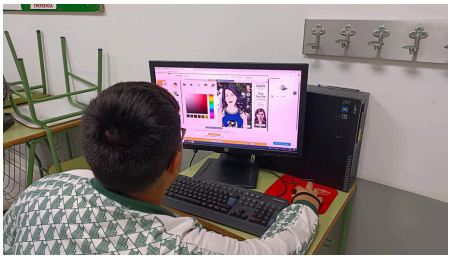
Sesión 4

Esta sesión se enfoca en enseñar el uso responsable de las redes sociales y las TICs, destacando las repercusiones del mal uso. A través de un video explicativo y una actividad interactiva, los niños reflexionan sobre ejemplos de buen y mal uso de las tecnologías. La actividad incluye discutir situaciones prácticas y cómo estas impactan las relaciones y la seguridad en línea.



Sesión 5

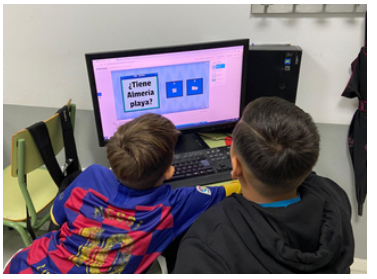
En esta sesión, los niños crearán su propio personaje de videojuego utilizando la página web "Voki", donde podrán personalizarlo y escribir un texto que el personaje recitará. El objetivo es ampliar el conocimiento de las TICs y desarrollar habilidades básicas de programación. La actividad está dirigida a menores de 1º a 6º de primaria en la entidad Manos Abiertas con Norte.



05 Academia de Competencias Digitales: "Navegando el Futuro"

Sesión 6

En esta sesión, los niños explorarán la geografía y cultura de Andalucía mediante juegos interactivos en la web, ampliando su conocimiento de la región y fomentando un sentimiento de pertenencia. La actividad está diseñada para conmemorar el Día de Andalucía. Al final, se realizará una reflexión grupal sobre lo aprendido y lo que más les ha interesado.



Sesión 7

En esta sesión, los niños crearon un cómic digital utilizando el programa Pixton, desarrollando habilidades narrativas y creativas. Después de una breve introducción sobre los cómics, diseñaron su propia historia de 3-4 viñetas. Algunos niños compartieron sus cómics con el grupo al final de la actividad.

06 Programa de Acceso y Uso Responsable de la Tecnología:
"Conectados y Seguros"

13 a 18 años

En relación a esta actividad, hay que señalar:

Se ha elaborado un perfil en la red social tik-tok donde es el propio grupo joven el que gestiona (con la supervisión de las educadoras) dicha cuenta. En el perfil se pretende presentar al grupo y subir todos aquellos aprendizajes que el propio grupo experimenta, así como retos y campañas de sensibilización. Todo el contenido es elaborado por los propios chicos y chicas.

Estamos coordinando con la entidad CiberVoluntarios un curso en competencias digitales para el grupo de adolescentes. Este curso emite certificado de realización y consiste en una semana de formación donde los chicos/as aprendan a navegar de forma segura, a realizar búsquedas y manejo de la información en la web y potenciar la utilidad de las Tics. Entre otras cuestiones.

A parte, tenemos unas sesiones programadas sobre la utilización adecuada de ordenadores. Donde los chicos/as conocerán no solo las herramientas de las que disponen sino un manejo adecuado de las mismas.