



Mucho ruido y pocas nueces

Por Pablo Guerrero

FICHA TÉCNICA:

TÍTULO ORIGINAL: *Much Ado About Nothing*, (1993).

DIRECCIÓN y GUIÓN: Kenneth Branagh.

GÉNERO: Comedia.

MÚSICA: Patrick Doyle.

FOTOGRAFÍA: Roger Lanser.

INTERPRETES: Kenneth Branagh (Benedicto), Michael Keaton (Dogberry), Robert Sean Leonard (Claudio), Keanu Reeves (Don Juan), Emma Thompson (Beatriz), Denzel Washington (Don Pedro), Richard Briers (Leonato), Kate Beckinsale (Hero), Brian Blessed (Antonio), Imelda Staunton (Margarita), Ben Elton (Verges).

DURACIÓN: 110 minutos.

"También Shakespeare es amor, y es fiesta, y es ruido."

Juan Tebar

"Siempre vale la pena asistir a una obra de Shakespeare..."

Julián Marias

La historia

Don Pedro, príncipe de Aragón, llega a Messina y se hospeda en la casa del gobernador Leonato. La trama de la película gira alrededor de la boda de Claudio (uno de los caballeros del príncipe) y Hero (hija de Leonato). Mientras esperan que llegue el gran día, intentan unir a Benedicto, un soltero empedernido, con Beatriz, prima de Hero. El malvado don Juan (hermano bastardo del príncipe) intenta impedir la boda a través de un perverso engaño.



Antes de ver la película



- La película está basada en una obra de William Shakespeare escrita en 1598 y titulada *Much Ado About Nothing*. Aunque se la tilda de ser una de sus "obras menores", está considerada una de las comedias más divertidas del autor. La película conserva los diálogos originales escritos por Shakespeare.

- El director, Kenneth Branagh, ha llevado al cine otras obras del genial dramaturgo británico: *Henry V* (1989), *Hamlet* (1996), *Love's Labour's Lost* (1999).

- ¿Qué sabes de William Shakespeare (biografía, obras, importancia en la literatura universal...)? Investiga sobre su figura.

- Puedes leer el texto original de la obra en: [//classics.mit.edu/Shakespeare/much_ado/index.html](http://classics.mit.edu/Shakespeare/much_ado/index.html)

- Puedes encontrar una guía de lectura de la obra en: www.sparknotes.com/shakespeare/muchado/

- Reflexiona sobre los sentimientos humanos: ¿Cuáles son los más comunes? ¿Los que más nos afectan? ¿Cómo los exteriorizamos?

- ¿Qué te sugieren palabras como: amor, envidia, sexo, obsesión, sinceridad, autoengaño, celos, honor, confianza, traición, deseo...?

- Un consejo: si puedes, no dejes de ver la película en versión original subtitulada (V.O.S.).

Secuencias	Preguntas
<p>1.- Comienzo-Presentación de los personajes.</p> <p>Beatriz recitando un poema.</p> <p>Los caballeros de don Pedro cabalgan al encuentro de quienes les esperan en la casa de Leonato.</p> <p>Todos corren a bañarse y arreglarse para recibir a los huéspedes.</p> <p>Encuentro de los dos grupos: caballeros y habitantes de la casa.</p>	<p>¿Cómo nos va presentando el director a los diferentes personajes? ¿Qué recursos utiliza el director para que vayamos conociendo a los personajes?</p> <p>¿Qué colores dominan la pantalla (blancos atuendos de las mujeres, rostros bronceados por el sol, verdor de la campiña, azul del cielo...)? ¿Qué crees que significa?</p> <p>¿Qué te sugiere el uso de la música en esta primera parte de la película?</p> <p>En el patio de la casa, el director nos presenta un picado sobre los soldados y los habitantes de la casa cara a cara, como si fueran a pelearse... ¿Qué nos dice este recurso cinematográfico sobre el argumento de la película?</p>
<p>2.- Duelo dialéctico entre Beatriz y Benedicto.</p> <p>Benedicto y Beatriz comienzan su "guerra de palabras".</p> <p><i>"Siempre acaba con una coz"</i></p>	<p>¿Qué opina Benedicto sobre las mujeres y sobre el amor?</p> <p>¿Qué nos dicen las expresiones de los rostros de Beatriz y Benedicto? ¿Qué parecen sentir el uno por el otro?</p> <p>¿Qué diferencias observas si comparas a Beatriz y Benedicto con Claudio y Hero?</p>
<p>3.- Farsa para "unir" a Benedicto y Beatriz.</p> <p>Escena en el jardín de la mansión.</p> <p>Monólogo de Benedicto.</p> <p>Canción</p> <p>Benedicto y Beatriz "espiando".</p> <p>Monólogo de Beatriz.</p>	<p>¿Qué pensaba Benedicto de las mujeres hasta ese momento? ¿Qué virtudes tiene su "mujer ideal"? ¿En qué cambia tras oír a sus tres amigos hablar sobre él y Beatriz?</p> <p>¿Qué pensaba Beatriz de Benedicto hasta ese momento? ¿En qué cambia tras oír a sus dos parientes hablar sobre los sentimientos de Benedicto hacia ella?</p> <p>La escena termina fundiendo repetidas veces las imágenes de Benedicto y de Beatriz, ¿qué te sugiere este "final"?</p>
<p>4.- Boda y humillación de Hero.</p> <p>Claudio rechaza a Hero.</p> <p>Beatriz pide venganza: "si yo fuera hombre".</p> <p>"Muerte" de Hero.</p>	<p>Claudio ya ha sentido celos antes, ¿recuerdas en qué momento de la película?</p> <p>¿Por qué la rechaza? ¿De qué forma lo hace? ¿Te parece correcto?</p> <p>¿Qué sentimientos aparecen reflejados en el rostro de Claudio? ¿Y en el de Hero?</p> <p>¿Qué sentimientos te inspira esta escena?</p> <p>¿Por qué crees que Benedicto está desconcertado?</p>

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN LAS ETIQUETAS ALIMENTARIAS- 2

Manuel Luis Casalderrey
Catedrático de Física y Química

La información nutricional en las etiquetas alimentarias está regulada por el Real Decreto 930/1992 de 12 de julio (BOE 5 de agosto) por el que se aprueba la Norma de Etiquetado sobre **Propiedades Nutritivas** de los productos alimenticios.

La **información nutricional** por el momento sólo es obligatoria cuando las etiquetas lleven lo que se conoce como una declaración de **propiedades nutritivas**, es decir, cualquier indicación o mensaje publicitario que afirme o sugiera que un producto alimenticio posee propiedades nutritivas concretas: **a)** Por el **valor energético** que aporta o deja de aportar (por ejemplo: bajo en calorías); **b)** Por los **nutrientes** que contiene o no contiene (por ejemplo, bajo en colesterol). La información nutricional es voluntaria en los demás casos. A través de la información nutricional, el consumidor puede saber la cantidad de **proteínas, grasas e hidratos de carbono** que contienen 100 gramos del producto y la **energía** que suministra su consumo. A veces se da también la información referida al contenido del envase o a la cantidad que se acostumbra a consumir (ración), que es más útil para el consumidor.

La **modalidad más simple** de información nutricional comprende:

El **valor energético en kilocalorías (kcal) y en kilojulios (kJ)**.

Proteínas en gramos (g)

Hidratos de carbono en gramos (g)

Grasas en gramos (g)

La energía viene expresada en kilojulios (kJ), que es un múltiplo de la unidad de energía en el sistema internacional de unidades y coincide con el legal en España, o en kilocalorías (kcal), que es la unidad tradicional y equivale a 1000 calorías. Es frecuente en alimentación y dietética llamarle Caloría grande o Caloría (con mayúscula) a la kilocaloría. Así, cuando se habla de un régimen de 2500 Calorías, en realidad se trata de un régimen de 2500 kilocalorías, o de 2.500.000 calorías.

La aportación energética de cada gramo de los nutrientes básicos de los alimentos se da en la **tabla 1** y sirve para calcular la cantidad suministrada por 100 g de producto.

En los hidratos de carbono se incluyen todos los que son metabolizados (asimilados) por el organismo humano, incluidos los polialcoholes. En la información nutricional ampliada, los hidratos de carbono se desglosan en:

Azúcares en gramos (g)

Almidón en gramos (g)

Polialcoholes en gramos (g)

En los azúcares se incluyen todos los monosacáridos (por ejemplo: glucosa) y disacáridos (por ejemplo: azúcar, que es la sacarosa) presentes en el alimento (excluidos los polialcoholes). Los azúcares son productos de

absorción más rápida que los hidratos de carbono de cadenas más largas (almidones y féculas). Los polialcoholes, como su nombre indica, son sustancias que tienen varios grupos alcohol (-OH) y se usan como edulcorantes en productos sin azúcar. Véase, por ejemplo, la etiqueta de un chicle sin azúcar.

El contenido en **grasas**, a veces se desglosa en:

Grasas saturadas en gramos (g)

Grasas monoinsaturadas en gramos (g)

Grasas poliinsaturadas en gramos (g)

Colesterol en miligramos (mg)

SIN COLESTEROL			
PAN DE MOLDE PANRICO INTEGRAL			
PESO NETO: 500 g		N.º REBANADAS: 18	
PESO PROMEDIO POR REBANADA: 27,8 g			
VALOR NUTRICIONAL	100 g (g)	100 g (kJ)	100 g (kcal)
PROTEÍNAS	6,7 g	132 g	31,5 g
GLUCIDOS DE CARBONO	44,4 g	180 g	42,8 g
Grasas:			
Saturadas	0,4 g	8 g	1,9 g
Monoinsaturadas	0,2 g	4 g	1,0 g
Poliinsaturadas	0,1 g	2 g	0,5 g
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 mg
VALOR ENERGÉTICO	171 kJ	40,8 kJ	9,7 kJ
ENERGÍA	40,8 kJ	9,7 kJ	23,2 kJ

Análisis elaborado por el Centro Científico de Santa Barbareda.

La información nutricional presentada constituye un análisis de laboratorio, basado en el método de análisis por el método estándar por el método estándar.

Energía			
		100 g (kJ)	100 g (kcal)
Almidón	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ
Glucosa	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ
Sacarosa	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ
Almidón	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ
Glucosa	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ
Sacarosa	16,3 g	64,8 kJ	15,5 kJ

Las saturadas tienen todos los enlaces químicos simples o, lo que es lo mismo, no tienen dobles enlaces. Las monoinsaturadas tienen un doble enlace y las poliinsaturadas tienen varios dobles enlaces. Es también otra información de interés porque las grasas saturadas contribuyen a elevar el nivel de colesterol y las otras no. Las monoinsaturadas, contenidas en el aceite de oliva, ayudan al control del colesterol.

La información nutricional se puede completar con datos sobre:

Fibra alimentaria (Parte no digerible de los alimentos) en gramos (g)

Sodio en gramos (g)

Vitaminas y sales minerales

Tabla 1. Factores de conversión para el cálculo del valor energético

Nutrientes	Energía	
	kcal/g	kJ/g
Hidratos de carbono	4	17
Polialcoholes	2,4	10
Proteínas	4	17
Grasas	9	37
Alcohol (etanol)	7	29
Ácidos orgánicos	3	13

La forma de expresar la presencia de vitaminas y de sales minerales en los alimentos, se reproduce en la tabla 2. En ella figura la cantidad diaria recomendada (CDR) de cada una de las vitaminas o sales minerales.

Tabla 2. Vitaminas y sales minerales

Vitaminas y elementos	UNIDAD	CDR (cantidad diaria recomendada)
Vitamina A (retinol)	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina E (tocoferol)	mg	10
Vitamina C (ácido ascórbico)	mg	60
Vitamina B1 (tiamina)	mg	1,4
Vitamina B2 (riboflavina)	mg	1,6
Vitamina B3 (niacina)	mg	18
Vitamina B6 (piridoxina)	mg	2
Vitamina B9 (ácido fólico)	mg	200
Vitamina B12	µg	1
Biotina	µg	0,15
Ácido pantoténico	mg	6
Calcio	mg	800
Fósforo	mg	800
Hierro	mg	14
Magnesio	mg	300
Cinc	mg	15
Yodo	µg	150

Actividad 1. Buscar etiquetas que tengan información nutricional:

Recoger una muestra de varias etiquetas alimentarias que tengan información nutricional. Comprobar si es obligatoria su inclusión, porque tienen informaciones que hacen referencia expresa a su contenido energético o a alguno de los ingredientes. Anotar las frases.



INGREDIENTES		
MAIZ DULCE, EXTRACTO DE MALTA, SAL, VITAMINA C, VITAMINA B1, VITAMINA B2, VITAMINA B3, VITAMINA B6, VITAMINA B12, ACIDO FOLICO, VITAMINA D, VITAMINA E.		
INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por 100 g	Por ración (30 g)
Energía	446 kcal	133,8 kcal
Grasas	1,2 g	0,36 g
Proteínas	10,5 g	3,15 g
Hidratos de carbono	77,5 g	23,25 g
Fibra	0,5 g	0,15 g
Sodio	0,5 g	0,15 g
Ácido fólico	0,02 mg	0,006 mg
Vitamina B1	0,01 mg	0,003 mg
Vitamina B2	0,01 mg	0,003 mg
Vitamina B3	0,01 mg	0,003 mg
Vitamina B6	0,01 mg	0,003 mg
Vitamina B12	0,01 µg	0,003 µg
Vitamina C	0,01 mg	0,003 mg
Vitamina D	0,01 µg	0,003 µg
Vitamina E	0,01 mg	0,003 mg

Localizar otras etiquetas que no estén obligadas a llevar información nutricional (porque no tienen frases referidas a su contenido energético o a alguno de sus nutrientes) y sin embargo la incluyen.

Actividad 2. Cálculo de las aportaciones energéticas de 100 g de alimento a las dietas de 2000 y de 2500 kcal (en %)



Para tener una idea aproximada de la repercusión en la dieta del consumo de 100 gramos de cualquier alimento que contenga información referida al aporte energético, se calcula el tanto por ciento de esa energía respecto a las dietas de 2000 o de

2500 kcal. Como ejemplo se hacen los cálculos, suponiendo que 100 g de galletas aporten 446 kcal.

Para la dieta de 2000 kcal: $(2000/100 = 446/x) \rightarrow x = 22\%$

Para la dieta de 2500 kcal: $(2500/100 = 446/x) \rightarrow x = 18\%$

y los resultados se representan en la figura 1. En las figuras 2 y 3 se dan las repercusiones en la dieta de 100 g de preparados alimenticios al cacao y de donuts y donettes.

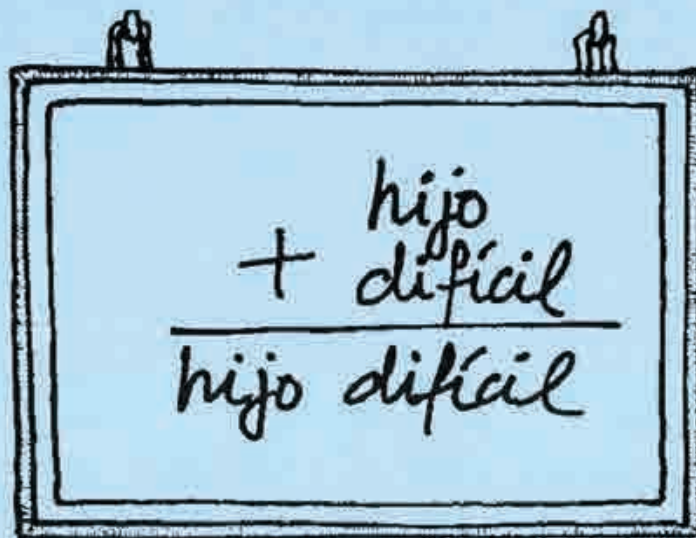
Determinar, a partir de ellas, los aportes energéticos de 100 g de cada uno de estos productos alimenticios.

Realizar cálculos y gráficas para los aportes energéticos de otros alimentos que tengan información nutricional.



Nuestras reacciones ante los casos difíciles

Fernando de la Puente



En la charla anterior hemos analizado las características del "caso difícil", como diferente de la "situación difícil" y las causas más importantes de los problemas graves. También hemos hablado acerca de la complejidad de los problemas. Un problema no suele aparecer aislado, surgen los problemas como en racimo, que a su vez son síntomas de causas más profundas, las cuales no provienen exclusivamente de un mismo campo sino de tres, el psicológico, el orgánico y el ambiental. Por eso decia-

mos al final, que la primera consecuencia para nosotros, como padres y educadores, es lograr una actitud de calma, visión amplia de las cosas y observación atenta.

La prudencia es una actitud básica. Hay que evitar el simplismo y precipitación al hacer un diagnóstico. No dejarse dominar por el ansia de querer ver claras las cosas, sino saber dudar, detenerse a examinar varios aspectos sucesivamente, mirar las cosas con profundidad. La explicación "simple" impide la solución. A veces por mecanismos defensivos, nos evadimos de las verdaderas causas.

Veamos ahora más en detalle estas reacciones y cuáles son las estrategias básicas, de fácil uso, como de terapia familiar.

Comprensión profunda

Es la primera y quizá la más fundamental de las estrategias. Lo hemos llamado "meditación sobre el hijo difícil". Consiste en sentarse un día con calma y relajadamente a pensar en ese hijo o hija cuyo carácter o comportamiento difícil nos preocupa. En primer lugar, rehacer mentalmente la historia de este hijo/a desde sus primeros años, viendo la película de sus actitudes y comportamientos, y cómo han ido evolucionando. Frecuentemente veremos que una dificultad se ha complicando con otra.

En segundo lugar, tratar de valorar sus dificultades, poniéndonos mentalmente en su vida, tal como él/ella la ha ido afrontando, e iremos cayendo en la cuenta de que los comportamientos negativos se deben a deficiencias, físicas, psíquicas o mentales. Caeremos en la cuenta de que es "víctima" de condicionamientos (salud, fracasos, dificultades) de los que no es culpable. Nadie es





"difícil" por gusto, sino porque no ha encontrado otra salida. Es como la evasión a la droga o delincuencia, cuando las circunstancias vitales acorralan a un adolescente sin horizontes familiares, escolares, sociales. *Si yo hubiera tenido su "situación" ¿hubiera "salido" mejor?*, podríamos preguntarnos. No olvidemos que las causas son muy complejas.

Por cierto no vale decir, *también yo a su edad tuve dificultades y las superé*. No es la misma situación. La vida no se repite, y si se repite, lo hace en "espiral" no en el mismo plano; la cultura y los modos de vivir son ahora otra cosa.

El tercer punto de meditación consiste en examinar nuestras posibles "injusticias", es decir, cómo estábamos actuando en relación con sus necesidades. Eran actuaciones sin tener en cuenta quizás sus "zonas sensibles", sus heridas psicológicas, sus necesidades insatisfechas, o simplemente sin tener en cuenta su punto de partida.

Con todas estas reflexiones trataríamos de lograr que el hijo/a difícil nos llegue a caer "simpático" en el sentido profundo de la palabra. Recordemos que hasta que una persona no nos cae bien no podemos influir en ella. El humor es el arte de reírse con cariño de las cosas que uno ama. Es como la madre, que ve a su hijo dar sus primeros pasos, tambaleándose y cayéndose; esa sonrisa cariñosa significa que le hace gracia y al mismo tiempo sintoniza empáticamente con su debilidad. Y sobre todo empezar por reírse de sí mismos como padres; verse ridículos, como energúmenos, tratando de forzar la vida, las situaciones, querer lograr a corto plazo lo que es biológica y psicológicamente muy lento, mientras pasamos los años "luchando enfurecidos" en vez de disfrutar de los hijos.

Con esta empatía profunda recuperaremos la aceptación incondicional, el amor sin pretensiones a priori. Frases como *te quiero aunque no llegues a ser lo que sueño de ti* expresan ese amor incondicional. Debemos salvar a la persona; pero ésta sólo se salva con la aceptación incondicional. El amor, con la única pretensión de que sea feliz, sin querer hacer el horóscopo concreto y diseñar el

ritmo y calendario de los objetivos que ellos deben conseguir. Muchos jóvenes han logrado ser felices después de un camino tortuoso y largo, porque las personas difíciles tienen que *desmadejar una larga madeja* en la que están enredados.

Finalmente, en nuestra meditación trataríamos de buscar los aspectos positivos de su persona. Todo ser humano tiene algo o mucho de positivo. Observar es sobre todo captar lo positivo de las personas, captar lo negativo es demasiado fácil. Si alguien iluminó nuestra vida fue porque nos hizo ver para qué valíamos. Recomendamos hacer, por lo tanto, una lista de las cosas positivas de ese hijo/a difícil. Nos costará un esfuerzo. Porque el niño difícil nos harta e irrita, y esta irritación nos oscurece la mente para ver sus aspectos favorables.

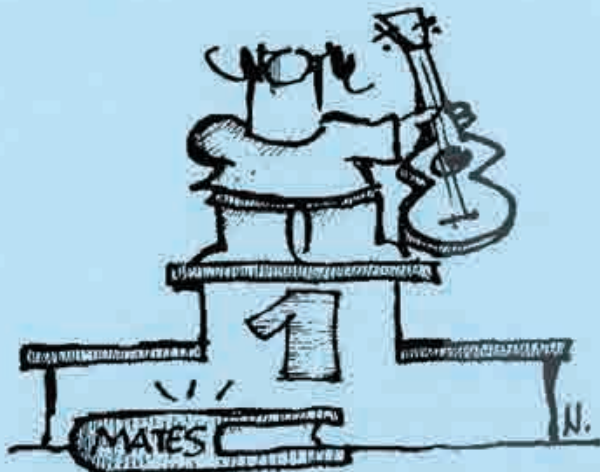
Estrategia del éxito

Una vez realizada la "contemplación sobre el hijo/a difícil", le intentamos ayudar produciendo modificaciones en sus circunstancias personales o ambientales; variaciones que produzcan cambios en su entorno. Una de estas modificaciones es la estrategia del éxito, que tiene tres aspectos:

- Observar los esfuerzos positivos que ya está haciendo o que hace de vez en cuando, y reconocérselos (es el llamado refuerzo positivo o alabanza constructiva). Se deben reforzar los hechos, los esfuerzos, no el resultado. Y alabar los hechos con la mayor inmediatez posible, cuando se producen. Valorar también el esfuerzo interior y la buena voluntad, si somos capaces de captar esto con objetividad.
- Preparar las cosas de tal manera que le sea posible ir obteniendo algunos éxitos en aquello donde fracasa o se comporta mal. Producir pequeños éxitos para luego poder reforzarlos; acordar un plan de realizaciones asequibles que luego podamos elogiar.
- Promover éxitos personales en otras áreas o materias en las que el niño/a tenga mayor facilidad, tales como actividades recreativas, deportivas, artísticas. En ellas descarga la agresividad, desarrolla la creatividad y encuentra satisfacción (terapia del tiempo libre). Porque los éxitos o buenas actuaciones en otras áreas son como un aire fresco que producen deseo de mejorar también en los temas difíciles.

Estrategia afectiva

Es intentar dialogar personalmente con el niño/a difícil. Toda persona difícil necesita trato personalizado, convivencia, cariño, detalles, tomarlo en serio; es decir, ponerse en contacto personal de un modo cordial. No se puede realizar la recuperación de una persona difícil sin contar con el sujeto mismo, con sus sentimientos, sus actitudes, la imagen que tiene de sí mismo y de su situación actual. Y esto no es posible sin la conversación personal, de lo que hemos hablado largamente en los temas del día-



logo-conversación. No se puede tratar a un niño o adolescente difícil como si fuera un objeto, trazando planes para su recuperación sin contar para nada con él.

Estrategia de salud

No hay que dar por supuesto que al chico/a no le pasa nada. Casi siempre es precisa la atención médica, el análisis riguroso de vista, oído, aparato digestivo, sistema glandular, nervioso, etc. No confiemos en cualquier revisión o diagnóstico. Ningún problema está aislado, como se dijo anteriormente y es preciso examinar cuanto antes las causas fisiológicas. Y si aparece alguna de ellas, será necesario aplicar el tratamiento adecuado. Cuántos niños difíciles, después de largos años de desesperación y malestar familiar, resulta que eran víctimas de hiper o hipofuncionamiento de glándulas endocrinas, irritaciones cerebrales, defectos de oído, etc.

Estrategia social

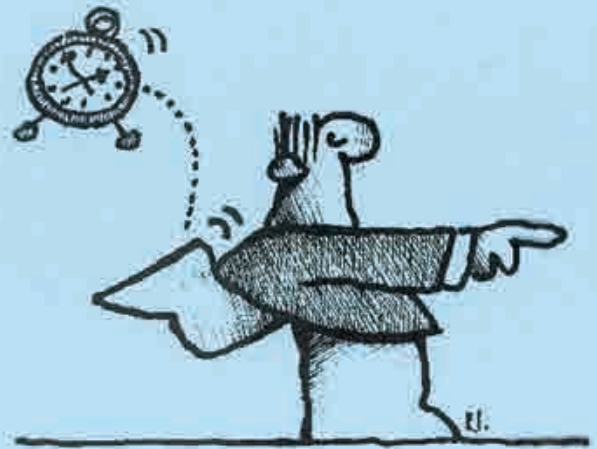
La aceptación y la pertenencia a un grupo es una de las necesidades básicas más importantes, que el niño y adolescente necesita satisfacer y que le preocupan mucho. Aunque se trate de un problema distinto de lo social, como la apatía en los estudios, es bueno mejorar las relaciones humanas; buscar nuevas y mejores amistades, lograr la integración en grupos nuevos a través de actividades extraescolares o complementarias. Hemos descubierto que muchas faltas de concentración en los estudios se deben a bloqueos afectivos por problemas de relación social no resueltos.

Una importante estrategia social es la de proporcionar la satisfacción de ser útil a los demás. Un niño agresivo puede encontrar verdadera satisfacción en la responsabilidad de proteger a un compañero tímido o poco sociable. La íntima satisfacción de ayudar a otro. Es importante crear en la familia una atmósfera que favorezca el ambiente de servicialidad y cooperación, donde surgen muchas ocasiones y estímulos para ser útiles a los demás.

Es interesante pedir y buscar colaboradores para la recuperación del niño difícil, en los hermanos, en los amigos del niño/a, así como en los profesores y tutores del colegio. En este sentido se puede decir que los padres actúan como "agentes de cambio ambiental", haciendo que otras personas cambien en el modo de actuar o relacionarse con el hijo/a difícil.

Un camino lento, sin fechas finales

No esperemos cambios significativos a corto y/o medio plazo con todas estas estrategias. Incluso si acudimos a un especialista, el proceso será largo, lento, con avances y retrocesos; como la marea ascendente, que sube y baja pero que en conjunto va comiéndose la playa. A veces hay una sensación de estancamiento e incluso retroceso; el niño/a difícil está integrando en su esquema mental nuevos comportamientos y reacciones, lo cual



requiere un período latente de asimilación, durante el cual no se manifiesta exteriormente ningún progreso.

La personalidad, además, ofrece resistencia y oposición al cambio. Es preciso por nuestra parte continuar firmes en nuestros planteamientos de comprensión, de estrategia del éxito, afectiva, de salud, social. Cuántas veces arrojamos la toalla cuando faltaban pocos metros para recorrer el túnel. No olvidemos que se trata de ayudar a una persona difícil a enfrentarse serenamente consigo misma, aceptándose tal como es, midiendo con realismo el alcance de sus posibilidades, mirando de frente a su defecto. Por otra parte, esta constancia es el testimonio de fidelidad que esperan de nosotros, el testimonio educativo de luchar por él y esperar más allá de la esperanza.

Muchas personas preguntan, ¿y si con todo esto no hubiera resultados? Con frecuencia la persona que pregunta esto es que no se ha decidido todavía a poner los medios, o quizá desean cambiar al niño, sin cambiar sus actitudes respecto a él, es decir, sin dejar de considerarle como un caso perdido, manteniendo actitudes de pesimismo e ironía hacia él/ella. Exigen eficacia a las estrategias sin hacer la "meditación sobre el niño difícil", de la que hablábamos antes, sin aceptarle como es y reconocer que es víctima de condicionamientos de los que no es culpable.

Por otra parte, los padres y educadores no podemos cargarnos con una responsabilidad mayor de la que somos capaces de llevar a cabo en algunos casos de chicos/as problemáticos. Recordemos que hay causas de naturaleza orgánica y psicológica muy profundas para las que hay que contar con especialistas, sin dejar de poner por nuestra parte nuestras estrategias de sencilla terapia familiar.

Todas éstas son estrategias básicas, válidas para todos los casos difíciles. Pueden no ser muy específicas pero preparan magníficamente la colaboración del chico/a en su propia recuperación y mejoran su relación de confianza con nosotros, elementos necesarios para la mejora personal. En charlas posteriores trataremos de casos difíciles más concretos y de las estrategias más apropiadas para su recuperación.

Trabajo en grupos: Modelo para ejercitarse en analizar y plantear la recuperación de un hijo/a problemático.

1. RECOGIDA de DATOS

Supongamos el caso de **Ana María de 8 años y 1 mes, 3º de E. Primaria**. Motivo de presentación del caso: Niña muy difícil de educar, por su actividad hostil e indócil. No aceptada por las compañeras. Parece rara y extraña en sus reacciones y se duda algo de su normalidad de carácter. Hemos recogido los siguientes datos:

a) Datos aportados por la tutora. Su rendimiento escolar es suficiente, aunque no brillante. Su relación con las educadoras es de desconfianza y recelo. Muy poco comunicativa. Tiene un grupo de compañeras a las que domina y conduce un poco autoritariamente; sin embargo, no es popular. Es poco dócil a las normas e instrucciones, y difícil para dejarse llevar. Parece extraordinariamente tímida, pero muy orgullosa y reconcentrada interiormente. El padre es aparentemente muy dinámico y decidido, pero dando impresión de superficialidad. La madre parece razonable y comprensiva con la niña.

b) Datos facilitados por la familia. Tiene solamente otra hermanita de tres años; con la cual se lleva bien, la cuida, etc.; pero, a veces se muestra agresiva con ella. Es una niña muy poco obediente y sobre todo muy poco cariñosa. Caprichosa y difícil de contentar. Salud muy buena. Se ha intentado llevarla a veces con rigurosidad, y otras veces con condescendencia y comprensión; sin resultado en ambos casos.

c) Datos aportados por el examen psicológico. Nivel completamente normal de inteligencia; es muy probable que su capacidad sea bastante favorable, dentro de este nivel normal; de tal manera, que pueda obtener notas superiores al aprobado en todas las asignaturas. Adaptación social y familiar deficiente. Muy alta su persistencia en los propósitos o nivel de exigencias. Acepta difícilmente las limitaciones de la realidad y de las personas. Domina sus sentimientos e impulsos ante las dificultades, y canaliza la energía de su personalidad hacia el logro de sus propósitos y deseos. Se adapta difícilmente a los gustos de los demás. Poco afectuosa con sus padres. Parece que se distancia de ellos, en parte por temor, y en parte por desprecio. Tiene una hostilidad latente que le impide aceptar las normas de otros. Su sociabilidad es insuficiente, por ser autoritaria y dominante.

2. ANÁLISIS de DATOS

Después de una lectura atenta de los datos anteriores, es necesario hacer un análisis del caso, ordenando los datos más significativos en cuatro apartados:

A) Aspectos fisiológicos (deficiencias que pueden afectar a sus problemas).

B) Aspectos psicológicos (modo de ser, reacciones, rasgos de carácter, etc. problemáticos).

Aspectos del ambiente familiar (negativos o insatisfactorios en cuanto a exigencia, trato, afecto, de padres o hermanos).

Aspectos del ambiente escolar (problemas académicos o de relación con profesores, compañeros...).

(En el caso de Escuela de Padres, este análisis puede hacerse en pequeños grupos de 3 ó 4 personas, durante 5-10 minutos)

3. REFLEXIÓN e HIPÓTESIS sobre los DATOS

A la vista de estos datos ordenados, conviene reflexionar sobre ellos. Tratar de ver, con sentido común, cómo unos datos pueden influir en otros, por ejemplo si ciertos factores fisiológicos han influido en actitudes o hábitos; o si un fracaso en un aspecto puede haber contribuido al fracaso en otro. Es preferible mantenerse a nivel de hipótesis posibles sin confirmar aún. Y por supuesto evitar juicios de valor o descalificaciones personales.

(En el caso de Escuela de Padres, este análisis puede hacerse también en pequeños grupos de 3 ó 4 personas).

4. PLAN INICIAL de RECUPERACIÓN

Finalmente, habrá que hacer un primer diseño, muy provisional, de un plan de recuperación o de ayuda al chico/a en cuestión. Es decir, qué tres o cuatro estrategias, acciones o decisiones, habría que empezar a poner en práctica para que pueda mejorar la situación del chico/a. Pero téngase en cuenta que no se puede hacer un plan definitivo sin haber entrado en contacto con dicho chico/a, oír lo que él dice de sí mismo, captar el sentimiento de la situación, etc. Aquí es muy importante tener en cuenta lo dicho en charlas anteriores sobre la conversación para clarificar un problema.

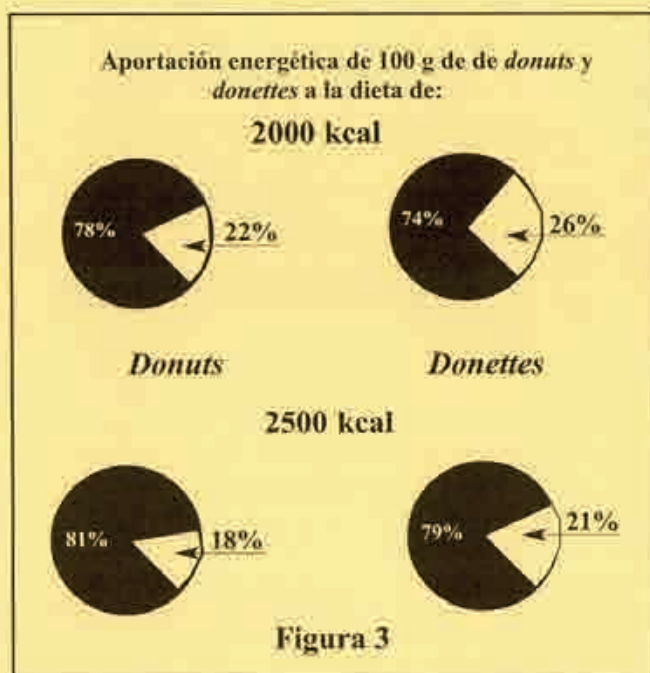
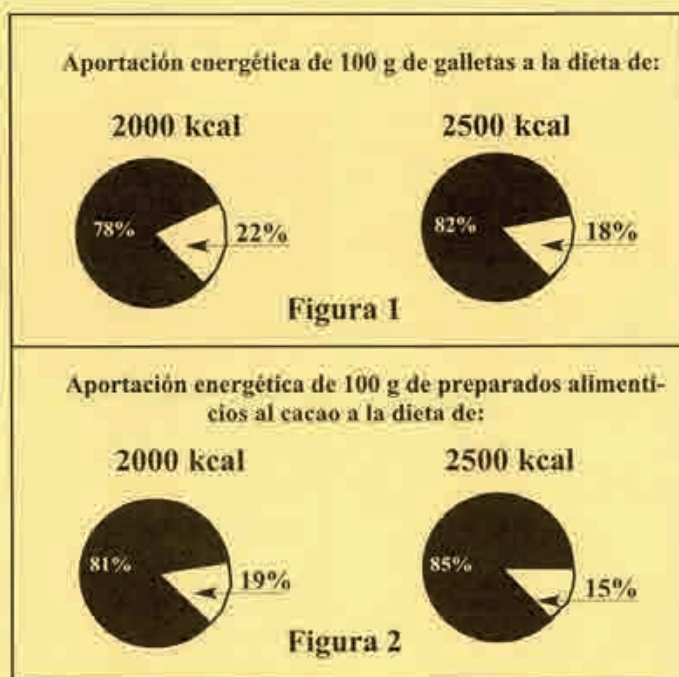
En el ejemplo anterior de Ana María, el proyecto de plan de recuperación podría ser el siguiente:

a) En este caso es muy importante la actuación con los padres de la niña. Estos deberán esforzarse por recuperar o suscitar el afecto personal de la niña, para que ésta llegue a obedecer y aceptar la disciplina familiar por simpatía afectiva. Sin embargo, no deben de acceder a caprichos y terquedades, siendo firmes en la exigencia de actitudes y comportamientos correctos. Por otra parte, hay que ser suave en las formas dado su temperamento fuerte y agresividad latente.

b) A su vez, las profesoras en el Colegio podrían contribuir a su integración social, ayudándola a realizar con gusto actos de servicio a los demás, haciéndola ver que las otras niñas estarán más contentas con ella, si es más "democrática" y menos autoritaria en la organización de juegos y diversiones. Conviene que traten de tener buenas relaciones personales con ella para lograr de este modo un mayor rendimiento escolar.

c) En general tanto los padres como las educadoras tienen que tener en cuenta que es una niña muy difícil en el aspecto de educabilidad, y por tanto, se necesita una gran dosis de paciencia y perseveración en la aplicación de estos consejos.

(En la Escuela de Padres, este plan de recuperación puede hacerse primero, en pequeños grupos; y a continuación tratar de dialogar sobre ello y consensuar un plan de todo el grupo, con ayuda del Moderador).



Actividad 3. Comparación con la dieta ideal

Quizá no exista ninguna dieta ideal. Las necesidades de nutrientes de cada persona dependen de su edad, sexo, tipo de actividad, clima en el que viven, estación del año, etc. Una información básica puede obtenerse en: F. Grande Covian, *Nutrición y Salud*, Ediciones "Temas de Hoy". La clave está en seguir una dieta variable, en la que no falten nutrientes básicos (proteínas, grasas, hidratos de carbono), metales (calcio, hierro), vitaminas y colesterol. Los valores varían según las fuentes.

De un modo simplificado, vamos a usar unos valores "cómodos", generalmente aceptados. La **dieta ideal** sería aquella en la cual el aporte energético procediese en un **15% de las proteínas**, en un **30% de las grasas** y, en el **55% restante, de los hidratos de carbono**.

Los cálculos para las galletas, serían:

Proteínas	6,9 g x 4 kcal/g =	27,6 kcal	06%
Grasas	13 g x 9 kcal/g =	117,0 kcal	26%
Hidratos de carbono.....	75,2 g x 4 kcal/g =	300,8 kcal	68%
Total.....		445,4 kcal	100%

Las aportaciones, en tanto por ciento, se calculan por medio de proporciones (reglas de tres):

$$(445,4/100) = (27,6/x) \quad (445,4/100) = (117/y) \quad (445,4/100) = (300,8/z)$$

$$x = 6\% \quad y = 26\% \quad z = 68\%$$

También se supone que cada gramo de proteínas o de hidratos de carbono consumidos, suministra **4 kcal** y cada gramo de grasa **9 kcal** (Tabla 1). Con todo ello, se pueden realizar cálculos sencillos para comparar, con la dieta ideal, los aportes energéticos de cualquier alimento, del que se disponga de información nutricional. A título de ejemplo, vamos a usar la información de los nutrientes de las galletas: 6,9 g de proteínas, 13 g de grasas y 75,2 g de hidratos de carbono.

La comparación gráfica con la dieta ideal se recoge en la **figura 4**. En ella se puede comprobar que, si se siguiese una dieta exclusivamente a base de galletas, se consumiría un exceso de hidratos de carbono y habría un déficit de proteínas, que además proceden de vegetales y, en una dieta equilibrada, hay que incluir también proteínas animales. Las grasas están en torno al valor ideal, pero habría que comprobar cuál es la proporción de los distin-

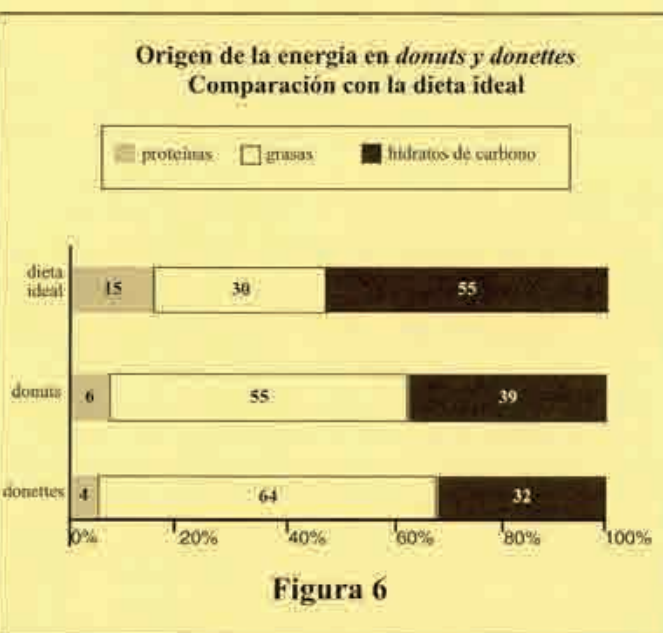
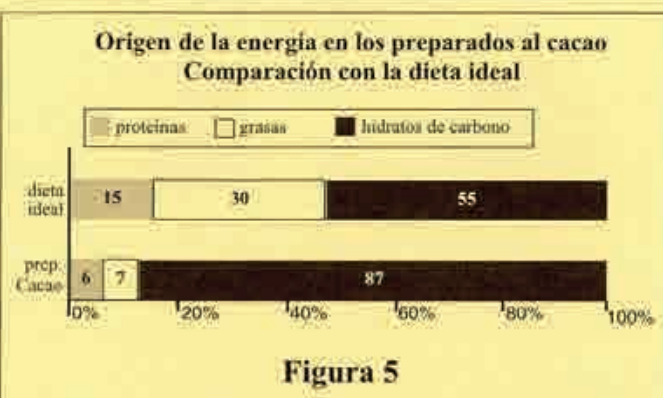
tos tipos de grasas (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas) para llegar a conclusiones más acertadas respecto a su repercusión en la dieta.

En las gráficas de las **figuras 5 y 6** se comparan con la dieta ideal, los preparados alimenticios al cacao y *Donuts* y *Donettes*.

Los alumnos deben buscar informaciones nutricionales en las etiquetas de estos productos y comparar sus resultados con los que se dan en estas gráficas. Escribirán también un pequeño informe referido a las desviaciones y desequilibrios sobre la dieta que produciría el consumo de estos productos.

Deben realizar cálculos y construir gráficas para otros alimentos con información nutricional, con el fin de ver *gráficamente* la repercusión que su consumo tiene en la dieta y las desviaciones sobre la dieta ideal.





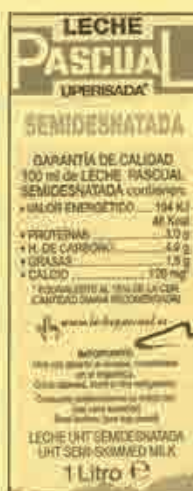
Actividad 5. Vitaminas y minerales

Recopilar etiquetas que tengan información nutricional ampliada con datos sobre vitaminas y sales minerales. En los casos en los que se incluya el % respecto al total de la cantidad diaria recomendada, determinar la CDR y comparar con el valor que figura en la tabla 2.

Buscar información sobre la importancia de vitaminas y sales minerales en una dieta equilibrada, sobre las repercusiones de sus carencias, de lo que se entiende por vitaminas hidrosolubles y liposolubles, de los alimentos que suministran mayores cantidades de vitaminas A y C, etc.



Actividad 6. Comparación entre leches con calcio y normales



Recoger etiquetas alimentarias de leches con calcio y de leches normales de distintas marcas comerciales. Vaciar las informaciones en una tabla como la siguiente (tabla 3).

Comprobar si existen diferencias en las cantidades de calcio aportadas por leches equivalentes de distintas marcas comerciales.

Deducir si merece o no la pena comprar leche enriquecida en calcio. Averiguar si existen diferencias entre las cantidades de calcio de las leches enteras, semidesnatadas y desnatadas de distintas marcas comerciales.

Tabla 3

Marca comercial y tipo de leche	Contenido en calcio (mg/100 ml)	% de la CDR	Coste (pesetas/100 ml)	Coste de cada mg de calcio

Secuencias	Preguntas
<p>5.- Encuentro en la balconada entre Beatriz y Benedicto</p> <p>Benedicto componiendo un poema para Beatriz.</p> <p>Diálogo entre Beatriz y Benedicto.</p>	<p>Fijémonos en los rostros de los dos personajes.</p> <p>Describe sus expresiones. ¿Qué sentimientos reflejan? "El hombre es un ser voluble y ya está todo dicho".</p> <p>¿Cómo parece sentirse Benedicto mientras compone el poema?</p> <p>¿De qué hablan entre ellos?</p>
<p>6.- "Segunda boda". Desenlace</p> <p>Sorpresa de Claudio.</p> <p>"Estuvo muerta mientras duró su infamia".</p> <p>Segunda "guerra de palabras" entre Beatriz y Benedicto.</p> <p>Declaración final de amor entre Benedicto y Beatriz.</p> <p>"El hombre es un ser voluble y ya está todo dicho".</p> <p>Travelling final; baile de todos los personajes al son de la canción sobre los sentimientos de los hombres.</p>	<p>¿Qué muestran los rostros de los personajes?</p> <p>¿Qué valores crees que quiere transmitirnos esta escena?</p> <p>¿De qué manera expresan sus sentimientos Benedicto y Beatriz?</p> <p>¿Qué es un travelling? ¿Se utiliza este recurso cinematográfico en algún otro momento de la película? ¿Por qué crees que el director lo utiliza?</p>

Actividades de experiencia, reflexión y acción en común



1.- Aportamos una serie de preguntas que, tras unos minutos de reflexión personal, pueden compartirse en gran grupo después de ver la película:

- ¿Cuál es vuestra impresión general sobre la película? ¿Qué sentimientos os ha producido?
- ¿Qué escenas y qué frases os han llamado más la atención? ¿Por qué?

- Fijaos en los personajes principales (Benedicto, Beatriz, Claudio, Hero...) ¿Qué tipo de relación hay entre ellos? ¿Qué os parece que piensan? ¿Qué os parece que sienten?
- ¿Cuál es el tema central de la historia? ¿Qué caracteriza a los diferentes personajes? ¿Qué personajes "salvariais"? ¿Qué personajes "condenaríais"? ¿Por qué? Dedicad tiempo a considerar qué valores y qué contravalores encarna cada personaje.
- ¿Qué conclusiones ("moralejas") podéis extraer de la historia que narra esta película?

- Esta obra se escribió hace más de 400 años. ¿qué elementos de la película (situaciones, reacciones de los personajes, diálogos, etc...) creéis que son "actuales"? Poned ejemplos que conozcáis.



Cine y transversales

2.- Un poema/canción se repite en tres momentos de la película (al comienzo por boca de Beatriz, en el centro de la película por boca de un "trovador", y al final, cantada por todos los personajes). Trata sobre la falsedad del hombre y su incapacidad de aceptar algunos de sus sentimientos.

*Sigh no more, ladies, sigh no more,
Men were deceivers ever,
One foot in sea and one on shore,
To one thing constant never:
Then sigh not so, but let them go,
And be you blithe and bonny,
Converting all your sounds of woe
Into Hey nonny, nonny.*

No suspiréis más, señoras, no suspiréis más.
Los hombres siempre fueron embusteros,
Un pie en el mar, otro en la orilla,
Jamás constantes en nada:
No suspiréis, pues, de ese modo, sino dejadlos ir,
Y sed alegres y despreocupadas,
Convirtiendo todos vuestros lamentos
En algarabía.

*Sing no more ditties, sing no more,
Of dumps so dull and heavy;
The fraud of men was ever so,
Since summer first was leafy:
Then sigh not so, but let them go,
And be you blithe and bonny,
Converting all your sounds of woe
Into Hey nonny, nonny.*

No cantéis más canciones, no cantéis,
Sobre vuestras tristezas y pesares;
La mentira del hombre siempre fue la misma,
Desde que son frondosos los veranos:
No suspiréis, pues, de ese modo, sino dejadlos ir,
Y sed alegres y despreocupadas,
Convirtiendo todos vuestros lamentos
En algarabía.

Esta canción aparece en la obra original: ¿Qué crees que quiere decir? ¿Qué relación tiene con el argumento de la historia? ¿Qué nos dice Shakespeare sobre los varones? ¿y sobre las mujeres?

3.- En una entrevista, el director de la película nos dice lo siguiente sobre la misma:

"Habla sobre todo lo que hay alrededor del amor: el sexo, la obsesión, el auto-engaño. Habla de lo que el amor puede llevarte a hacer. Y plantea, finalmente, que los personajes deben enfrentarse a la realidad: ¿Ama Claudio a Hero? ¿O lo suyo es sólo deseo y romance? ¿Qué será de ellos ahora? Me gustaría preguntarle eso a una clase de niños después de la proyección. De hecho, he hablado con varias niñas y me dijeron que si ellas fueran Hero no volverían con Claudio, porque 'no ha sufrido lo suficiente'. Esa fue la frase. Después de humillar así a una chica públicamente el día de su boda, comportándose como un macho ultrajado en su honor..."

Comentad vuestra opinión en grupo.

4.- En grupos de tres o cuatro personas, re-escribid alguno de los diálogos de la película con vuestro propio lenguaje, tal y como habláis en vuestra pandilla. Después escenificadlos delante de toda la clase.

5.- Es una película sobre amores y desamores y sobre diferencias entre varones y mujeres. Elaborad, individualmente, una lista sobre las diferencias entre varones y mujeres. Después intercambiad vuestras listas y dialogad en clase. Sería deseable que el "intercambio" de listas se haga de tal manera que los alumnos compartan sus listas con alumnas y viceversa. ¿Somos tan distintos varones y mujeres?

6.- ¿Cómo definirías lo que son los celos? ¿Has sentido celos alguna vez (en tu casa, en el colegio, en tu pandilla...)? ¿Con qué crees que tienen que ver los celos?