

Meigas



ASIN: B0DNLKPN73

Editorial: Galaxia, 2023

Idioma: Galego

Tapa blanda: 172 páxinas

ISBN: 9788411761444

Idade de lectura: 12-18 anos

Dimensións: 21,1 x 13,5 cm

Autores da guía:

Beatriz Castro Suárez (CEIP Torre de Hércules)

Esteban Folgar Brea (IES Plurilingüe Antón
Losada Diéguez)

Índice da guía

Sobre a novela.....	4
Sobre o autor.....	4
Actividades para antes da lectura.....	5
ACTIVIDADE 1: Que sabemos das meigas?.....	5
ACTIVIDADE 2: Que meiga queres ser?.....	5
ACTIVIDADE 3: A botica das emocións.....	7
ANEXO 1.....	10
ANEXO 2.....	11
Actividades para durante a lectura.....	12
ACTIVIDADE 1: Novas amizades.....	12
ACTIVIDADE 2: O poder oculto das rochas (despois do capítulo 4).....	13
ACTIVIDADE 3: Medo ó fracaso: o poder da resiliencia (despois do capítulo 5).....	14
ACTIVIDADE 4: Festas saudables (despois do capítulo 6).....	15
ACTIVIDADE 5: A biblioteca máxica (despois do capítulo 8).....	16
ACTIVIDADE 6: A ditadura da aparencia: estar sempre de moda (despois do capítulo 11).....	17
ACTIVIDADE 7: Gústame o que vexo (despois do capítulo 12).....	19
ANEXO 3.....	20
Actividades para despois da lectura.....	21
ACTIVIDADE 1. Con quen me identifico?.....	21
ACTIVIDADE 2. Escóitame.....	22
ACTIVIDADE 3. <i>Knolling</i> literario: As meigas toman forma.....	22
ACTIVIDADE 4. Espello de meigas: identidade, tradición e imaxinario.....	23

Sobre a novela

Esta é unha novela sobre meigas, pero non son como ti cres. As meigas desta novela non rouban nenos, non invocan diaños, non botan mal de ollo nin fan dano á xente... que non o merece.

As meigas desta novela viven entre nós, fan grupos de WhatsApp, vixían que ninguén se salte unhas normas determinadas e axudan a quen llo pide. E tamén discuten e se enfadan unhas veces, e bailan e van xuntas de festa outras.

Se a abres e a les, coñecerás a Xiana, unha rapaza de 16 anos, neta de meiga, que se vai presentar ás probas para converterse ela mesma tamén en meiga e ocupar un dos postos no aquelarre. Pero xunto a ela hai máis candidatas que queren o mesmo, e só hai dúas prazas.

Sobre o autor

Esteban Folgar vive na Estrada e traballa como profesor no IES Plurilingüe Antón Losada Diéguez, na mesma localidade. Non cre nas redes sociais, prefire a sidra antes que a cervexa; sae todos os días a cazar pokemon, sempre que pode a pedalear na bici e de cando en vez a bucear.

Tamén é licenciado en Filoloxía Hispánica, Románicas, Xornalismo e Comunicación Audiovisual, o que lle serviu para traballar como profesor de español en China e Italia, e despois para dar clases de Imaxe e son en Vigo e A Coruña. Na actualidade imparte clase nas FP Básicas do seu centro, no que tamén leva a radio escolar.

Esta é a súa primeira novela, inspirada por unha canción de María Fumaça e saída en parte da potente imaxinación dos seus tres fillos.

Se queres contarlle que che gustou moito (ou nada) a obra, escríbelle! esteban.folgar@edu.xunta.gal

Actividades antes da lectura

ACTIVIDADE 1: Que sabemos das meigas?

Variables: Empatía, Pensamento crítico, Habilidades de comunicación

Áreas: Lingua galega e Literatura, Ciencias sociais, Historia

Contextos escolares: Plan lector, ABP, Igualdade

Na novela que se presenta, as meigas son as principais protagonistas. Cada unha ten as súas propias ideas, pero todas comparten esa sabedoría tradicional e a capacidade para ver o que é, non o que parece. Non obstante, a visión que se dá nesta novela das meigas non é a única posible. A figura da meiga ten vencellados a ela unha serie de estereotipos, que moitas veces proveñen da mestura cos conceptos de bruxa da cultura anglosaxona, e que non sempre son positivos.

Nesta primeira actividade, procurarase que o alumnado ofrezca as súas ideas sobre este eido, activando unha tormenta de ideas para coñecer as súas primeiras impresións sobre este tema tan popular en Galicia.

Así, comezase formulando preguntas sobre “Que son as meigas?” e animarase ao alumnado a participar iniciando unha batería de preguntas para pescudar os seus coñecementos previos:

- *Cando escoitas a palabra “meiga”, que é o primeiro que vén a túa cabeza?*
- *Que ideas, imaxes ou sentimentos esperta en ti ese concepto?*
- *Coñeces a algunha meiga ou persoa que teña poderes? Escoitaches algunha historia?*
- *Como cres que a sociedade de épocas pasadas vía ás mulleres acusadas de ser meigas?*
- *Cres que o medo ao descoñecido ou ao diferente podería ter contribuído á creación da figura da meiga?*
- *Como se representan as meigas na literatura, o cine ou a arte actuais? Mudou a nosa percepción sobre elas?*

ACTIVIDADE 2: Que meiga queres ser?

Variables: Pensamento Creativo, Autoestima, Habilidades de relación

Áreas: Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos

Contextos escolares: Plan lector, Identidade persoal, Prevención acoso escolar

En *Meigas*, todas as protagonistas son mulleres con poderes especiais, pero teñen algo moi importante en común: aínda que non sempre se leven ben, traballan xuntas para mellorar o mundo. Igual que lles pasa a elas, é importante recordar como cadaquén, con ou sen maxia, pode aportar algo valioso ao grupo cando colabora cos demais.

Esta actividade está inspirada nesas meigas. Que pasaría se as persoas tiveran poderes especiais? Así pois, máis alá da fantasía, esta proposta serve para reflexionar sobre temas reais: quen somos, que cousas boas temos, como podemos axudar aos demais e como superar dificultades sen necesidade de maxia, fomentando valores como o autocoñecemento e a autoestima.

O **autoconhecimento** e a autoestima van da man. Cando unha persoa se coñece ben, sabe o que lle gusta, como reacciona ante certas situacións, cales son os seus puntos fortes e tamén aqueles que quere mellorar, está no camiño para valorarse de forma realista e positiva, é así ter unha boa autoestima.

A **autoestima** non é crer que a persoa sexa perfecta, senón aceptarse, confiar e saber que fortalezas se lle poden ofrecer aos demais. Ao mesmo tempo, tamén significa recoñecer que as persoas teñen limitacións, e que está ben querer mellorar sen necesidade de castigarse.

A presente actividade sobre as meigas pode facilitar precisamente a descuberta dos "poderes reais" de cada un, o recoñecemento do valor intrínseco e o desenvolvemento da capacidade de apreciar as virtudes nos demais.

A actividade comeza empregando a técnica do círculo. O alumnado sentarase nun círculo, sen mesas nin obxectos entre eles que lles poidan estorbar. Empregarán un obxecto de fala, que pode ser unha vasoira pequena, un morcego, ou calquera cousa relativa ás meigas. Só poderá falar a persoa que teña ese obxecto de fala. A persoa docente, no seu papel de facilitador, fará a seguinte pregunta: *"Se foses unha meiga con poderes, cal sería o teu poder?"* Cada participante presentará a súa idea, e explicará para que o podería usar empregando a creatividade e a imaxinación. Pódense repetir os poderes, pero non os usos: *"Eu querría ter o poder de manexar o tempo, para facer que as clases aubrridas pasasen máis rápido e as divertidas máis despacio"*.

Agora toca explicar en que caso da súa vida real poderían ter empregado algún dos poderes que se nomearon antes. Non ten por que ser o seu propio poder, pero ten que ser algún dos que se presentaron. Por exemplo: "A semana pasada tiven un exame de matemáticas e non estudara case nada. Podería ter aplicado o poder da lectura da mente para saber que pensaba a profesora e sacar un 10 no exame". Ó rematar esta rolda, pedirase ó alumnado que apunte algunha das situacións que escoitou e que propoña unha forma de solucionarlas sen poderes.

Unha vez analizadas as posibles formas de abordar as situacións, repartirase a cada persoa unha copia do ANEXO 1. Iníciase unha rolda de recoñecemento de poderes reais de cada quen. Cada persoa escribe o seu nome nesa ficha e pásallo á persoa que está a súa dereita, así o participante da dereita escribirá un poder real na ficha da persoa que lle toca. As rotacións fanse deixando só 10 segundos para pensar nunha cualidade. A actividade remata cando a ficha chega ao seu dono ou dona. Reflexionar sobre estes poderes é un bo broche final para crear un ambiente de positivismo e gratitude no grupo.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade "Creer es poder".

ACTIVIDADE 3: A botica das emocións

Variables: Identificación, Expresión e regulación emocional, Pensamento creativo

Áreas: Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos

Contextos escolares: Plan lector, Plan de convivencia

En *Meigas*, como na vida, os sentimentos e as emocións teñen moito protagonismo. A maxia pode facernos máis hábiles, pero o que nos transforma por dentro é o que sentimos, o que dicimos e o que calamos. As meigas da tradición galega están conectadas coa natureza e con forzas invisibles, pero tamén e sobre todo co que sucede no interior das persoas. Neste sentido, poden ser unha metáfora perfecta do autoconhecimento emocional: igual que mesturan herbas para facer unha pócema, tamén poden mesturar emocións para crear recursos internos que nos axuden a vivir mellor.

Esta actividade parte da idea de que as emocións son poderosas, e que recoñecelas é unha forma de maxia. Cada persoa sente dun xeito único, e comprender isto non só axuda a coñecernos mellor, senón tamén a conectar cos demais con empatía e respecto. A través desta proposta, o alumnado experimentará como poden transformar as emocións en ferramentas persoais, recoñecer o seu impacto no corpo e na mente, e reflexionar sobre como empregalas para mellorar o seu benestar diario.

A “botica das emocións” convida a combinar sentimentos como quen elabora unha pócema: escollendo ingredientes, nomeando os efectos, escoitando como afectan e buscando o mellor momento para usalas. A lectura do libro servirá como fío condutor para traballar a conciencia emocional, reforzar a autoestima e valorar a diversidade de sentimentos que existen dentro do grupo. Ao reflexionar sobre onde se senten esas emocións no corpo, o alumnado comeza a conectar co seu mundo interior dun xeito máis profundo, desenvolvendo a conciencia corporal e a **intelixencia emocional**. Esta é a capacidade para recoñecer, comprender e manexar as propias emocións, así como identificar e empatizar coas emocións das demais persoas.

Mesturar emocións para crear pócemas simbólicas é un exercicio que potencia a creatividade, pero tamén a autorregulación emocional, xa que obriga a pensar que combinación de sentimentos pode ser útil nunha situación real da vida cotiá.

Iníciase despois unha reflexión sobre o mundo emocional das meigas. A persoa docente comeza explicando que as meigas non só manexan as plantas e as pedras para os seus feitizos, senón que tamén son expertas en emocións, sabendo recoñecer como se atopa a xente. Invítase ao alumnado a escribir nun papel cantas emocións sexan quen de plasmar en tres minutos para coñecer o seu nivel de vocabulario emocional.

A continuación, pregúntase o número de palabras que escribiu cadaquén e insíteselles na importancia de posuír un bo léxico emocional incorporado para saber expresar o que realmente senten. Tamén se lles recorda que unha persoa media debería de ser quen de escribir a lo menos 20 palabras neses 3 minutos para considerarse que ten unha boa competencia emocional. Despois o alumnado vai indicando as emocións que coñece, escíbense no encerado, e pregúntaselles que

sensacións físicas lles producen, de xeito aleatorio, sen ser preciso que todos compartan, pero pedíndolles que describan en que parte do corpo senten cada unha destas emocións. A persoa docente fai a proposta de mesturar as emocións, indicando que agora que as teñen localizadas, van intentar mesturalas para crear unha "pócema máxica".

Así, cada estudante escollerá tres emocións e as escribirá nun papel ou nunha tarxeta para crear unha pócema dirixida a potenciar algo, por exemplo: *"A pócema da enerxía, mesturando moita alegría, un chisco de ira e un chisco de tristura, para compensar"*, explicando o propósito da pócema, como por exemplo, neste caso, *"axudar a erguerse da cama cada mañá e cargar de forza as pernas e o peito para encheiros de enerxía"*. Unha vez que teñan as súas pócemas, farase unha posta en común e pensarán en que momento e en que situación poden empregar esas pócemas no seu día a día, para axudarlles deste xeito a ser máis conscientes das súas emocións. No ANEXO 2 hai un modelo para facer esta pócema, e máis un exemplo de como podería ser.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade *"Despedido"*.

ANEXO 1

ANEXO I – Cales son os teus poderes?



Nome da persoa: _____

Esta ficha vai rotando entre os membros do grupo. Cando chegue a ti, escribe un “poder” ou calidade positiva que vexas na persoa cuxo nome aparece enriba. Tes 10 segundos para pensar e escribir. Despois, pásaa á persoa da túa dereita.

Poder 1 _____

Poder 2 _____

Poder 3 _____

Poder 4 _____

Poder 5 _____

Poder 6 _____

Poder 7 _____

Reflexión final (a cubrir pola persoa propietaria da ficha): *Como me fixeron sentir estes recoñecementos?*

ANEXO 2

A miña pócema



*Emocións
a empregar*

*Resultado
agardado*





A pócema da enerxía

*Mesturando moita alegría,
un chisco de ira e unha pisca
de tristura, para compensar*



*axudar a erguerse da cama cada
mañá e cargar de forza as pernas
e o peito para encheiros de enerxía*



Actividades durante a lectura

ACTIVIDADE 1: Novas amizades

Variables: Identificación, expresión e regulación emocional, Habilidades de relación, Empatía

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Valores sociais e cívicos

Contextos escolares: Educación en valores, Plan de convivencia, Plan lector, Identidade persoal

Segundo imos avanzando na lectura, no segundo capítulo de *Meigas*, vanse coñecendo as mozas que se presentan ás probas segundo chegan ao hotel. Para todas elas, trátase dunha situación delicada: deben compartir un tempo con persoas descoñecidas coas que competirán e, ao mesmo tempo, desexan causar unha boa impresión tanto nas súas compañeiras de cuarto coma no resto do grupo, unha situación que non é nada doada.

Na vida, frecuentemente se chega a lugares novos sen coñecer a ninguén, polo que a capacidade de achegarse aos demais e establecer novas amizades constitúe unha habilidade moi valiosa. Nesta actividade, propónse unha reflexión sobre como actuar nesas circunstancias e como facilitar a integración.

Inicialmente, levarase a cabo unha reflexión individual, na que cada participante evocará un momento no que chegou a un lugar descoñecido. Este poderá ser no ámbito escolar, en actividades extraescolares, nun campamento ou nunha celebración familiar. Cada estudante disporá de tres ou catro minutos para pensar nesta situación e anotar os sentimentos que experimentou.

Posteriormente, en grupos de catro ou cinco persoas, compartirán as súas experiencias e tratarán de acadar algunha conclusión sobre os seus sentimentos e as causas que os motivan. Posiblemente xurdirán sentimentos como medo, timidez, nerviosismo e ansiedade, etc. Esta reflexión servirá para que se comprenda a universalidade destas emocións e sentimentos.

Despois, realizarase unha breve posta en común das conclusións dos diferentes grupos, formulando preguntas como:

- *Que sensacións comúns se manifestaron neste grupo?*
- *Que barreiras dificultan o achegamento aos demais e como se poden superar?*
- *Que atributos fan que alguén sexa percibido como máis accesible ou amigable?*

Tamén se solicitarán suxestións para iniciar unha conversación cun descoñecido, anotando as ideas que emerxan no encerado.

A continuación, cos grupos xa formados, presentaranse diversas situacións nas que se deberán aplicar as habilidades previamente identificadas:

- *Unha persoa incorpórase a un grupo que xa está conversando. Debe integrarse na conversa de maneira discreta e non intrusiva.*
- *Varias persoas descoñecidas coinciden nun espazo limitado (sala de espera, vagón de tren, autobús ou discoteca) e deben iniciar unha conversa.*
- *Unha persoa atópase soa e afastada do resto. Alguén se achega para falar con ela. Como pode iniciarse unha conversa de forma amable, evitando xerar rexeitamento ou temor?*

Estas situacións serán dramatizadas ante o resto do grupo, que ofrecerá as súas opinións e comentarios sobre as estratexias utilizadas e as súas posibles consecuencias.

Finalmente, como conclusión, cada participante anotará a estratexia ou estratexias que lle resultaron máis interesantes, produtivas ou con maiores posibilidades de aplicación na súa vida cotiá. Idealmente, intentarán poñelas en práctica e compartir nunha sesión posterior se lograron iniciar unha conversación cunha persoa descoñecida.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “¡Qué bello es sonreír!”.

ACTIVIDADE 2: O poder oculto das rochas (despois do capítulo 4)

Variables: Empatía, Habilidades de comunicación, Toma de decisións

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Xeoloxía, Ciencias sociais

Contextos escolares: Aprendizaxe Baseada en Proxectos (ABP), Educación ambiental, Plan lector

—Isto —Xiana sabía que non debía dubidar e por iso falou decontado e mirando aos ollos a Carmiña, aínda que con reverencia— é un conglomerado de calcaria, area e xisto. Ten moitos usos, principalmente na construción, onde se coñece como cemento. Non ten ningunha propiedade especial, xa que a enerxía das pedras que o poden compoñer queda triturada e case eliminada ao mesturarse. Este que temos aquí, porén, posúe aínda algo de forza, e podería utilizarse nunha vivenda para facer desaparecer as malas enerxías. O problema é que quizais tamén se levase parte das boas, e enriba da mesa hai escollas moito mellores como protección.

No texto anterior menciónanse os compoñentes do cemento, e nesa parte do libro fálase moito sobre pedras e rochas. Tentaremos de lembrar os coñecementos do alumnado sobre xeoloxía e as propiedades das rochas, e iniciar a través deste un diálogo para coñecer cales son as máis habituais na zona e as súas propiedades.

En pequenos grupos, elaboraranse listaxes das rochas e solos máis comúns, intentando identificar posibles usos e algunhas das súas características (cor, textura, dureza, fertilidade no caso dos solos...). Pódese solicitar a axuda do docente de Xeoloxía. Se é posible, levaranse pequenas mostras destes minerais e solos (sempre con permiso e de xeito responsable co medio ambiente) para a súa observación directa. Tamén se pode animar a elaborar un mural no que se indiquen os diferentes terreos e rochas que se atopan na contorna e o seu emprego na industria.

Unha vez coñecido o punto de vista científico, formularase abordar un misterio. Desde a prehistoria, veñen atribuíndoselles propiedades especiais (ou máxicas) ás pedras. O alumnado terá que investigar na *web* ou, preferentemente falar cos seus familiares, para que lles indiquen que rituais ou tradicións coñecen relacionados con rochas grandes (a Pedra dos cadrís en Muxía, a Pena dos namorados en Ponteareas, as Penas de Rodas en Outeiro de Rei, a Portalén en Cerdedo...) e minerais e pedras máis pequenas (o seixo como amuleto, o ferro para defenderse do mal...).

Ademais destes coñecementos máis xerais, indagarase tamén sobre amuletos familiares ou propios, elementos inertes aos que se lles atribúen determinadas propiedades, como dar boa sorte, protexer

das enfermidades, facilitar a respiración dos nenos... se o alumnado emprega amuletos para obter bos resultados nos exames, estes tamén se incluírían nesta categoría.

Despois dunha posta en común, cada participante escollerá unha pedra ou mineral e realizará unha presentación visual (un póster, un vídeo curto, un folleto informativo...) do elemento seleccionado, indicando tanto as propiedades físicas (dureza, maleabilidade, condutividade) como as máximas que se lle atribúen. Con todos os traballos, poderíase organizar unha exposición para presentar ao centro educativo.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “Amuletos”.

ACTIVIDADE 3: Medo ó fracaso: o poder da resiliencia (despois do capítulo 5)

Variables: Identificación expresión e identificación emocional, autoestima, habilidades de comunicación, habilidades de relación, Pensamento creativo

Áreas: Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Educación artística

Contextos escolares: Plan de convivencia, Prevención acoso escolar

No capítulo 5, Xiana non consegue superar as probas. A pesar do seu esforzo e preparación, queda terceira, e non é suficiente para ela. Dóelle, porque o intentara con toda a alma. Este momento da historia ofrece unha oportunidade perfecta para traballar o medo ó fracaso e a resiliencia, é dicir, a capacidade para recuperarse emocionalmente tras un revés ou decepción.

Comezarase cunha reflexión individual, na que cada participante escribirá no seu caderno como se imaxina que se sentiu Xiana despois de quedar terceira:

- *Que emocións puido experimentar?*
- *Que pensamentos lle pasaron pola cabeza?*
- *Sentícheste así algunha vez?*

En grupos pequenos (catro persoas), propóranse situacións reais da vida nas que unha persoa pode vivir un momento como ese, e propóranse métodos para superalo. Estas solucións poden basearse en experiencias propias, en consellos recibidos ou en ideas que se consideren útiles para manter a autoestima e seguir adiante.

Despois, invítase aos grupos a elaborar unha pequena guía que funcione como “kit de resiliencia”, un recurso práctico que recolla algunhas emocións habituais tras o fracaso, frases de ánimo, recomendacións ou accións concretas que poden servir para afrontar mellor a situación, e tamén unha imaxe ou símbolo que represente a forza interior ou a superación. Estes materiais poden elaborarse como carteis, infografías ou mesmo vídeos curtos, segundo os recursos e intereses do grupo. Podería ser útil pensar en frases motivadoras de persoas de relevancia no mundo do deporte, cine, literatura, música, etc., que ofrecen a súa experiencia para superar estes momentos máis baixos.

A última parte da actividade consistirá nunha posta en común, onde os diferentes grupos presentarán os seus “kits” ao resto da clase. A persoa docente actuará como facilitador, destacando ideas creativas, puntos en común e reflexións valiosas. Para pechar, cada estudante escollerá unha

emoción que desexe cultivar nos momentos difíciles, como pode ser a paciencia, a esperanza ou a perseveranza, e creará unha pequena frase ou lema persoal, que poderá gardar ou expoñer na aula como recordatorio do seu propio camiño cara á resiliencia.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “El miedo que empuja”.

ACTIVIDADE 4: Festas saudables (despois do capítulo 6)

Variables: Toma de decisións, Autoestima, Empatía, Pensamento creativo

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Valores sociais e cívicos

Contextos escolares: Promoción de hábitos saudables, Prevención de condutas de risco, Plan de convivencia, Identidade

-Veña -dixo Laura-. Tomemos algo, que hai que celebrar que estamos aquí.

-Eu non bebo alcohol -dixo Xiana.

-E fas moi ben -respondeu Laura-, que aínda non tes os dezaioito, pero podes acompañarme.

As mesas estaban preparadas con diferentes pinchos sobre elas, e unha ampla oferta de bebidas, tanto alcólicas como non alcólicas. Laura serviuse un gin-tonic, mentres Xiana empezaba a probar os diferentes bocadinhos dispostos para elas.

Esta escena permite introducir unha reflexión importante arredor das festas xuvenís e a toma de decisións persoais ante o consumo de sustancias. A adolescencia é unha etapa na que se exploran límites, se constrúe a identidade e se busca a aceptación no grupo. Non é estraño que, a partires de idades moi temperás, moitos mozos e mozas entren en contacto con diferentes sustancias e adiccións: bebidas alcohólicas, tabaco, drogas... pero tamén o abuso de videoxogos ou dispositivos móbiles. O contexto social, a presión do grupo ou o desexo de parecer máis adulto poden influír moito nesa relación co consumo.

Partindo desta escena da novela, propónse unha actividade en grande grupo centrada na reflexión sobre os hábitos de lecer saudables. A persoa docente iniciará un diálogo co alumnado sobre os riscos do consumo abusivo, tanto de sustancias (alcol, tabaco, enerxéticas...) como de condutas adictivas (videoxogos, redes sociais, apostas en liña...). Comeza a actividade partindo dunha afirmación aberta como: “Sabemos que hai hábitos e sustancias que poden ter consecuencias negativas na saúde física e mental, sobre todo cando se abusa deles”. A partir desta conversa, recóllense ideas e experiencias do alumnado (sen personalizar, xa que se debe pedir que non se fale dun mesmo, se non de comportamentos que se teñan visto), fomentando un debate no que se cuestione por que se normalizan determinados consumos, que significa “divertirse” ou “formar parte dun grupo”, e se é necesario consumir para sentirse integrado.

Nunha segunda fase proporase ó alumnado buscar nas súas redes sociais, e tamén nos produtos audiovisuais que consumen o tratamento que se lles dá ao alcol e ao tabaco: Nas series máis orientadas a adolescentes, como se aborda o tema? Os protagonistas fuman? E os antagonistas?

Aínda que a publicidade de alcol, xogo online e tabaco está prohibida en eventos deportivos, que estratexias seguen algunhas marcas para promocionarse? Fíxate nos logos, nos cores e nas formas que aparecen nos coches de fórmula 1, por exemplo. Onde e como se promocionan as bebidas enerxéticas?

Posteriormente, faranse dous grupos. Un deles representará ó consorcio dos “vicios”, nos que se poden incluír alcol, tabaco, xogos de azar e drogas, e terá que deseñar un plan para chegar á mocidade. O outro grupo terá que presentar estratexias (pode ser coa axuda do docente) para evitar as tentacións e para comprender que a vida é máis completa sen o uso de substancias adictivas. Pódese crear tamén un póster no que se indiquen as formas que teñen as empresas deses sectores de captar novos clientes entre a mocidade.

Finalmente, vencellaremos esta actividade cun reto positivo: deseñar entre todos unha “festa saudable ideal”, na que se propoñan alternativas de lecer divertidas, sen consumos nocivos, e que fomenten o benestar común. A actividade remata cunha posta en común na que se contrastan as ideas dos distintos grupos, fomentando unha actitude crítica, consciente e respectuosa coas decisións propias e alleas.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “¿Elijo mi ocio?”.

ACTIVIDADE 5: A biblioteca máxica (despois do capítulo 8)

Variables: Toma de decisións, Habilidades de relación, Habilidades de comunicación, Pensamento crítico.

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Filosofía.

Contextos escolares: Aprendizaxe Baseada en Proxectos (ABP), Plan lector

No capítulo 8, as meigas acceden a unha biblioteca oculta na facultade de Historia, un lugar cheo de estantes interminables onde os libros novos, vellos e antigos conviven en silencio. Alí descubren obras moi poderosas que semellan agochadas entre moreas de pergameos nas sombras.

A partires desta imaxe propónse esta actividade de reflexión para recoñecer o valor da lectura en todas as súas dimensións temporais así como para desenvolver, tanto a capacidade de asertividade ao expresar as propias opinións, como o respecto polo legado do pasado, incluídos os saberes que nos transmitiron os nosos avós e avoas.

En primeiro lugar, iníciase unha conversa aberta sobre cal é o libro máis antigo que coñecen, se o leron ou non, cal foi o libro máis antigo que lles chegou ás mans, cal é a importancia que pensan que poden ter os libros...

A partir das súas respostas, comeza un diálogo recollendo as súas opinións sobre a importancia de achegarse a textos de autores do século XVI, ou mesmo do século IV a.C., así como o seu punto de vista sobre as aprendizaxes que poden sacar léndoos. Así, foméntase o pensamento crítico ao pór en

dúbida algúns prexuízos que poden aparecer do tipo “os textos antigos son aburridos” ou “xa non teñen nada que aportar”.

Presentaranse os tres textos que aparecen no ANEXO 3, que se lerán na clase, e se indicará: “estes textos non son do século XXI, pero... cando pensades que se escribiron? Que opinades do que se di neles? Credes que se pode aplicar á actualidade?”. Despois de descubrir o autor e a data dos textos, preguntaráselles que opinan, e se todavía pensan que as xentes que vivían hai 2700 anos eran tan diferentes de nós.

- O texto 1, “Moitas veces...” é de Séneca, autor latino do século I d.C.
- O texto 2, “Agora mesmo...” é de Hesíodo, autor grego de en torno ó 700 a.C. Na tradución reemplazouse o “Zeus” do orixinal por “Deus”, para dificultar a súa identificación.
- O texto 3, “Desmayarse, atreverse...” é un soneto do poeta Lope de Vega, publicado en 1604.
- O texto 4, “A mocidade de hoxe...” foi escrito por Kenneth John Freeman en 1907.

A continuación, para vencellar as reflexións coa experiencia de vida dos rapaces e rapazas, organizarase un pequeno círculo de intercambio onde aquelas persoas que o desexen compartirán anécdotas ou saberes que lles transmitiron os seus avós: pode ser unha receita ancestral, un conto popular ou un refrán que gardan na memoria. Este momento serve para recuperar o respecto polo que é antigo e para valorar o patrimonio inmaterial (saberes, historias e costumes) que non está escrito nun libro, pero que tamén forma parte da nosa “biblioteca máxica”.

Para pechar a actividade, en grupos de catro, pediráselles que escollan un texto clásico (pode ser un parágrafo dun libro do século XVI, un refrán tradicional ou un pasaxe breve dun autor da antigüidade), que o reformulen e o adapten o que consideren á nosa situación actual, e que fagan unha pequena representación. Antes de facela, terán que explicar por que escolleron ese fragmento, que aspecto lles parece relevante hoxe e que emocións ou ideas lles suxire. Deste xeito, combinarase a práctica da expresión oral coa recuperación do noso legado cultural e o fortalecemento da asertividade, xa que todos aprenderán a dar o seu punto de vista con respecto e seguridade.

ACTIVIDADE 6. A ditadura da aparencia: estar sempre de moda (despois do capítulo 11)

- **Variables:** Autoestima, Pensamento crítico, Empatía.
- **Áreas:** Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Bioloxía
- **Contextos escolares:** Identidade, Prevención acoso escolar, Plan convivencia

No capítulo que se acaba de ler, a preocupación de Xiana pola súa imaxe corporal e o medo a non encaixar lembra que, moitas veces, a sociedade impón un ideal de beleza moi estreito e pouco realista. As modas e as imaxes que se ven nos medios poden influír moito en como se ve cada quen e no valor que se dá. Nesta actividade, invítase a reflexionar sobre a idea do "corpo perfecto" e como se pode construír unha imaxe persoal máis forte e libre de prexuízos.

Así, pedirase ao alumnado que pescude, en redes sociais ou ben na web, imaxes de persoas famosas, con moitos seguidores, e que envíe estas imaxes a unha conta común, para proxectalas e que todos poidan velas. Despois, cada participante responderá por escrito a algunhas destas cuestións:

- *Que características físicas son as que máis se repiten nesas imaxes? (Ex: delgadez, pel lisa, determinados tipos de corpo, etc.)*
 - *Cres que estas imaxes representan a diversidade de corpos que existen na realidade? Por que?*
 - *Algunha vez te comparaches con algunha destas imaxes? Como te fixo sentir?*
 - *Pensas que existe un "corpo perfecto"? Que implicacións ten pensar así?*
 - *Como inflúen as modas na nosa percepción da beleza? Quen decide o que está "de moda"?*
 - *Cres que as redes sociais amplifican a presión estética? De que xeito?*
 - *Que podemos facer a nivel individual e colectivo para cuestionar estes canons de beleza tan limitados?*
 - *Como podemos fortalecer a nosa autoestima e querernos tal e como somos, máis alá das modas?*
- Ó rematar, en grupos de catro ou cinco, porán en común, xa de forma oral, as súas respostas. Tentarán atopar patróns comúns, de xeito que cada grupo presente despois as súas conclusións para facer unha reflexión conxunta.*

A continuación, proxectarase o vídeo do anuncio de Dove (<https://www.youtube.com/watch?v=Sg9mYVipH-U>). Unha vez visto, iníciase un debate:

- *Que mensaxe principal transmite este anuncio?*
- *Como cres que se relaciona esta mensaxe co que falamos sobre o "corpo perfecto"?*
- *Que diferenzas atopades entre este anuncio e outros anuncios de produtos de beleza que coñezades?*
- *Por que cres que unha campaña como esta pode ser importante?*

A continuación, se na clase existe a cohesión necesaria e todos están de acordo, traballaremos con imaxes das galerías fotográficas propias do alumnado. Pediráselles que escollan unha imaxe na que consideren que saen “guapos ou guapas” e outra na que eles consideren que saen “felices”. Sobre estas imaxes, traballaremos cos estereotipos de beleza dos que falamos antes, e preguntaremos que é para eles máis importante: o que pensan os demais sobre eles ou que sinten eles mesmos.

Finalmente, remátase cunha dinámica na que o alumnado escribirá o seu nome en letras grandes e maiúsculas nunha folla, e pasaranna pola aula para que, tomando cada letra do nome como inicial dunha palabra, poñan cualidades positivas que atopan nesa persoa. Non poden ser rasgos físicos, senón de carácter. Despois, esas follas leranse en grupo e cada un levará a súa para casa.

Como actividade de continuación, anímase ao alumnado a prestar atención ás imaxes que consumen durante a semana, reflexionar sobre elas desde a perspectiva traballada na clase e envialas á conta común que se usou na primeira actividade. Unha vez recollidas todas as achegas, remátase cunha posta en común para compartir as reflexións ou os exemplos que lles chamaran a atención.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “Aplausos”.

ACTIVIDADE 7: Gústame o que vexo (despois do capítulo 12)

Variables: Autoestima, identificación, expresión e regulación emocional, empatía, pensamento creativo.

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Educación artística.

Contextos escolares: Identidade persoal, Igualdade de xénero, Plan de convivencia.

No capítulo 12 de *Meigas*, observamos como Cristina experimenta unha atracción cara Xiana. Esta situación, tan común na vida, leva a reflexionar sobre as propias reaccións e a complexidade dos sentimentos que se experimentan cando as persoas se senten atraídas por outras. Nesta actividade, propónse explorar as emocións, a autopercepción e como inflúen nas relacións persoais.

Cada participante tentará responder (por escrito, pero non é obrigatorio compartilo) ás seguintes cuestións:

- *Cando che gusta alguén, como te sentes fisicamente? (nervioso, ruborizado, ledó...)*
- *Que pensamentos che veñen á cabeza?*
- *Como actúas? (achégaste ou afástaste? Buscas a mirada? Vas falar con esa persoa?)*
- *Tentando profundizar nas emocións de Cristina na novela, pensas que a altivez que amosa ó principio cara Xiana pode deberse a que se sentía atraída por ela?*

En grupos de tres ou catro, proporáselles esta cuestión e ánimoaselles a chegar a un acordo sobre se manter a distancia pode ser unha forma de agochar os sentimentos, e se esa actitude denota inseguridade.

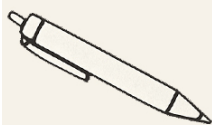
Despois iniciáase unha posta en común das principais ideas, para traballar despois sobre a atracción física. Sen ter que personalizalo, pero coas ideas que xurdiron no primeiro paso, formularanse as seguintes cuestións:

- *Que significa sentirse atraído por alguén?*
- *A atracción física é o único que importa ou podemos sentir atraídos por alguén pola súa forma de ser, polos seus intereses ou polos seus valores?*
- *Como cres que inflúe a nosa autoestima e as nosas reaccións na persona que nos atrae?*

Como actividade de peche, ánimoaselles a participar nun role play, guionizado, no que se amosen algunhas das actitudes principais que saíran no debate. Ademáis, suxírese a posibilidade de realizar unha representación gráfica, en catro viñetas, en formato cómic, para o que se pode mesmo empregar alguna IA de xeración de imaxe, nas que se presenten diferentes situacións, con distintas formas de enfoque da xestión da atracción e diferentes finais.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “Te gusta”.

ANEXO 3



Desmayarse, atreverse, estar furioso,
áspero, tierno, liberal, esquivo,
alentado, mortal, difunto, vivo,
leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar fuera del bien centro y reposo,
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,
enojado, valiente, fugitivo,
satisfecho, ofendido, receloso;

huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor suave,
olvidar el provecho, amar el daño;

creer que el cielo en un infierno cabe,
dar la vida y el alma a un desengaño;
¡esto es amor, quien lo probó lo sabe

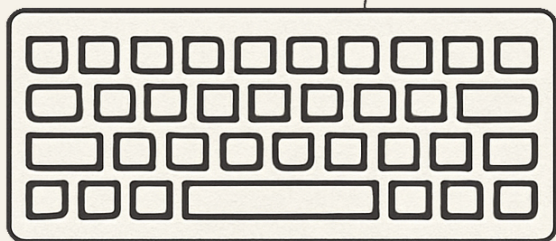


A mocidade de hoxe adora o luxo, compórtase con malos modais, despreza a autoridade e non respecta aos seus maiores. Falan eses rapaces sen parar cando debían estar traballando; xa non se levantan cando entra un ancián na sala. Contradín aos seus pais, presumen diante das visitas, acaban de comer sen decoro e tiranizan aos seus mestres.

Moitas veces os mozos van perdendo o sentido do pudor: día a día vense máis contaxiados por prácticas corruptas cheas de inmoralidade, luxo e busca do pracer desmesurado. Chegaron a mirar con máis desdén o que é decente que o que é vergonzoso; quero dicir, ¿para que lle importa o pudor a quen só quere seguir o seu apetito? Non se adaptan a ningún ritmo ou medida de vida, senón que viven e actúa ao ditado dos seus desexos, e canto máis medran, máis descontrolados van sendo.



Agora mesmo vivimos na xeración de ferro: non descansamos nin de día (polo traballo e a tristura), nin de noite, por medo o que virá. Todo se volveu amargo, e Deus case nos impide rematar calquera tarefa. A loita constante e o sufrimento acompañan aos homes, e non hai alivio: só penas e esforzos que se suceden sen fin.



Actividades despois da lectura

ACTIVIDADE 1. Con quen me identifico?

Variables: Identificación, expresión e regulación emocional, pensamento creativo

Áreas: Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Educación artística

Contextos escolares: Plan lector, Educación en valores, Identidade persoal

Despois da lectura da novela *Meigas*, é normal sentir máis afinidade por algunha das personaxes que por outras. Xiana, Cristina, Laura ou outras meigas que aparecen na historia teñen personalidades, fortalezas e debilidades ben diferenciadas, e iso permítenos reflexionar sobre como somos nós e como nos relacionamos coas demais persoas.

Nesta actividade búscase que o alumnado reflexione sobre cal é a personaxe coa que máis se identifica, e que poida explicar o porqué, respostando a preguntas deste tipo:

- *Que características desta meiga fan que me resulte atractiva ou próxima?*
- *Hai algo na súa historia que se pareza á miña?*
- *Gustaríame ser como ela nalgún aspecto?*
- *Hai algo que admire na súa actitude ou no que me gustaría mellorar?*

A comparación pódese centrar no seu carácter, na súa forma de falar, na maneira de reaccionar ante os conflitos ou incluso nos seus medos ou inseguridades. A través desta reflexión, traballarán o autocoñecemento e a capacidade de empatía, dúas competencias clave no desenvolvemento persoal. O primeiro paso da actividade consiste nesta reflexión individual. Cada estudante por escrito cal é a súa escolla de personaxe, e explicará os motivos. Pódese facer referencia a feitos concretos da novela ou a escenas que lles teñan chamado especialmente a atención.

A continuación, divididos en grupos de catro ou cinco, porán en común a súa elección. Búscase sobre todo coñecer os motivos polos que fixeron a escolla. Unha vez rematado o traballo en grupo, porán en común as características principais dos personaxes seleccionados por eles. Realizado este labor, plasmarán esas características deseñando unha vasoira pensada especialmente para esa meiga. Modificarán a forma, a cor e os elementos que a compoñen (o pau, as pallas, o atado e os adornos) para personalizala. Aínda que as vasoiras poden só debuxarse, o ideal sería que, en colaboración co departamento de Plástica, se fixesen realmente, para poder amosalas ó resto do centro educativo.

Como actividade final, preparán unha entrevista para facerlle a unha das meigas que escolleran. Deben facer as preguntas e escribir tamén cales serían as respostas que pensan que daría esa persoa en concreto, adecuando o ton e o rexistro ó que se agarda dela. Estas entrevistas colocaranse nun mural para que poidan ser lidas por todo o grupo, e poden incorporarse ao pódcast radiofónico que se fará máis adiante.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “Cabeza y corazón”.

ACTIVIDADE 2. Escóitame

Variables: Identificación, expresión e regulación emocional, Pensamento crítico, Pensamento creativo, Habilidades de comunicación

Áreas: Lingua galega e Literatura, Valores sociais e cívicos, Xeografía

Contextos escolares: Plan lector, Radio escolar, ABP

Esta actividade busca traballar as habilidades comunicativas (especialmente a expresión oral) e a reflexión crítica sobre a lectura. En grupos de catro ou cinco participantes, prepararán un pódcast sobre algunha das partes da novela. O alumnado escribirá o guión e fará a locución do mesmo. Pode dársele un enfoque informativo, facerse en forma de ficción sonora, dun comentario literario máis tradicional, ou como programa xeralista no que se incorporen outros elementos, como a entrevista ficticia que realizaron na tarefa anterior.

Tamén sería posible, de optar por esta terceira opción, preparar un único programa entre toda a clase, dividindo o traballo, de xeito que un grupo se encargue de contar un momento da novela, outro explique o percorrido que fan pola ría de Muros e Noia, outro faga unha crítica a algunhas das decisións que toman as meigas...

Sexa cal sexa a escolla, o guión debe realizarse tendo en conta os elementos da linguaxe radiofónica (palabra, música, efectos de son e silencios), cun formato de letra que permita calcular o tempo de gravación a partir da impresión das páxinas e ter unha estrutura clara. É especialmente importante que se poña atención a ler sen que se note que se está a ler, para que a locución sexa o máis natural posible e se manteña a atención dos ouvintes.

Para a gravación e edición, pode empregarse a radio do centro (se dispón dunha), e facer a edición dos audios en software libre, como Audacity. Os efectos sonoros e as músicas poden engadirse durante a propia gravación ou na fase de edición, pero deben corresponder tanto co ton como coa duración do programa.

Unha vez exportados, os episodios escoitaranse nunha “emisión” colectiva. Cada grupo presentará brevemente o seu traballo antes da audición. Os pódcast subiranse á canle do centro, se dispón dela.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso ReflexArte propónse a actividade: creación dun retrato sonoro dun habitante da Terra no futuro, baseada na exposición “Retratos: esencia e expresión”.

<https://www.educacionresponsable.org/recursos/reflejarte/acceso-privado-reflejarte/>

Propuestas/2023_24-Retratos-Sonoros/

ACTIVIDADE 3. *Knolling* literario: As meigas toman forma

Variables: Pensamento creativo, Pensamento crítico, Habilidades de comunicación

Áreas: Lingua galega e Literatura, Educación artística, Valores sociais e cívicos

Contextos escolares: Plan lector, Artes, emocións e creatividade, ABP

Esta actividade propón traballar a comprensión lectora e a capacidade de análise simbólica e creativa a través dun *knolling* literario inspirado na novela *Meigas*. O *knolling* é unha técnica de

organización visual na que se colocan obxectos relacionados cun tema (neste caso, o libro) de maneira ordenada e estética. O alumnado representará aqueles elementos que considere máis significativos da historia —personaxes, lugares, sentimentos, obxectos máxicos, conflitos— mediante unha composición visual ordenada arredor do libro. A idea é que a propia imaxe transmita as sensacións despois da lectura.

Esta técnica favorece a conexión emocional e crítica co texto, ademais de conseguir unha reflexión máis profunda sobre o mesmo.

Así cada participante escollerá entre 5 e 10 obxectos cos cales poda crear unha representación visual dos aspectos clave da novela. Pode tratarse de obxectos reais (herbas, pedras, vasoiras, espellos...), creados a man (amuletos, símbolos, debuxos) ou impresos (fotos, palabras, mapas...). Cada obxecto levará unha breve descrición (1 ou 2 frases) indicando o significado que se lle atribúe. Finalmente, farase a composición do knolling, empregando tamén o libro e tendo en conta as regras do sistema: orde visual, liñas rectas ou simetría, fondo neutro e imaxe cenital (tomada desde arriba). Despois estas fotos imprímense para ilustrar a actividade polos corredores do centro educativo. Desta forma, poderá facerse un concurso, no que participen todos os membros da comunidade educativa votando polo seu favorito. As imaxes poden subirse tamén ó blog ou á web do centro.

Pódese atopar un proxecto de knolling no seguinte enlace:

<https://www.colegiolosada.es/proyecto-knolling-literario-de-2o-de-la-eso/>

ACTIVIDADE 4. Espello de meigas: identidade, tradición e imaxinario

Variables: Empatía, Pensamento crítico, Pensamento creativo

Áreas: Lingua Galega e Literatura, Historia, Educación artística

Contextos escolares: Plan lector, ABP, Identidade persoal, Prevención condutas de risco, Plan de convivencia

Na última actividade, compararemos a visión que se ofrece na novela *Meigas* coas ideas que tiñamos sobre estas mulleres. Podemos pensar na imaxe tradicional da bruxa que aparece na maior parte das películas, libros, series ou videoxogos coa que se dá neste libro.

Para comezar, preguntaremos ó alumnado qué características pensaban antes de ler o libro que debía ter unha meiga, tanto de aparencia como de personalidade. Posiblemente aparezan cousas como o sombreiro de pico, a vestimenta negra, un gato negro, un caldeiro...

Recolleremos todos estes conceptos e escribiremos no encerado. Despois, leremos en común este artigo de National Geographic:

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/gatos-escobas-sombreros-pico-que-tiene-que-ver-imagen-brujas-cerveza_16509

Despois de ler o artigo de National Geographic, é o momento de afondar na deconstrución dos estereotipos, establecendo un diálogo con preguntas deste tipo:

- Sorprendeuvos o que descubristes no artigo? Que vos chamou máis a atención?
- Cambiou a vosa percepción inicial sobre as meigas despois de ler a explicación sobre a orixe da súa imaxe?

- Pensades que é importante coñecer a historia real detrás das imaxes que nos transmiten os medios de comunicación? Por que?

Faremos fincapé en como a historia e os intereses sociais poden moldear a nosa percepción sobre grupos de persoas, neste caso, as meigas. Podemos debater como a imaxe negativa asociada a elas serviu, nalgúns momentos da historia, para xustificar a persecución e o control social.

Unha vez comentado e explicado, formularemos outros estereotipos máis comúns á adolescencia. Deste xeito propoñemos unha reflexión máis profunda sobre o poder das etiquetas e a importancia da empatía e o pensamento crítico:

- Ademais das meigas, pensades que hai outros grupos de persoas aos que se lles asociaron ou se lles asocian hoxe en día imaxes ou características que non se corresponden coa realidade?
- Escoitaches algunha vez frases do tipo: “se es un bo estudante non tes vida social”, “se non bebes nas festas non te divirtes”, “se non tes un móbil de mil euros es un “pringado””... Cres que estas frases tamén obedecen a estereotipos ?
- Que perigos credes que ten xulgar ás persoas só pola súa aparencia ou por estereotipos preestablecidos?
- Como podemos evitar caer nos prexuízos e nos estereotipos na nosa vida diaria?

A continuación, farase unha actividade para confrontar a visión que tiñan das meigas antes de ler o libro coa que teñen ó rematalo. Seleccionaranse catro (ou máis) ideas que se tiñan previamente e indicárase como mudaron ó rematar a lectura. Este cambio marcarase a partir dun espello, no que as ideas se contraponían a través de obxectos. Así, por exemplo, pódese indicar no “antes” un caldeiro e no “despois” un móbil.

Finalmente, o alumnado fará unha proposta de continuación do libro. Que podería pasar nunha segunda parte? Que estereotipos che gustaría derrubar? Este traballo pode facerse por escrito, a través dun cómic ou mediante a composición dunha imaxe que recolla as ideas que se lles ocorran para esa hipotética continuación.

No caso de querer enriquecer esta proposta e relacionala co recurso Banco de Ferramentas (BdF) propónse a actividade “¿Quién vive dentro de una casilla?”.