LECTURA activa

Cuaderno para el alumnado

Regla n.º 1

Idoia Iribertegui

¡TE DAMOS LA BIENVENIDA A *LECTURA ACTIVA*!

Este es el cuaderno de trabajo *Lectura activa* del libro *Regla n.º 1*, de Idoia Iribertegui. Las actividades que te planteamos a continuación tienen como objetivo ayudarte a recordar el contenido del libro y trabajar una serie de cuestiones relacionadas con este, pero que, además, te resultarán útiles para otros aspectos de tu vida académica y social. En la ficha del libro que encontrarás en la web **www.algareditorial.com** podrás acceder a otros recursos.

La primera parte del cuaderno plantea un trabajo sistemático y escrito, mientras que en la segunda parte encontrarás actividades para resolver de manera individual y otras para trabajar en pareja, en grupo o con la clase entera; además, tendrás que leer en voz alta, modular la voz, improvisar parlamentos, elaborar argumentos para fundamentar tus opiniones, inventar historias y hacer trabajos diferentes, originales, emocionantes y divertidos.

¡Venga, acompáñanos!

LECTURA activa

COMPRENSIÓN LECTORA

1. ¿Qué tipo de narradora guía el relato en *Regla n.º 1*? Copia algún fragmento que justifique tu respuesta.

☐ narradora protagonista ☐ narradora omnisciente ☐ narradora testimonio

.....

.....

2. ¿Qué tipologías textuales has encontrado en este libro? Rodéalas.

argumentativa divulgativa expositiva instructiva predictiva narrativa descriptiva

3. ¿A quién define cada oración, a Telma o a Chloé? Márcalo.

	T	C
No le gustan nada los insectos.		
Si se quita las gafas estando en la cama, se duerme enseguida.		
Al principio le da vergüenza que los demás sepan que tiene la regla.		
Es muy charlatana.		
No le gusta huir de las situaciones complicadas.		
Prefiere que sea la amiga quien le explique cómo ponerse un tampón.		

© Algar Editorial

4. **¿En qué orden tienen lugar los hechos? Numéralo.**

- [ ] La clase va de excursión al Jardín Botánico.
- [ ] Telma y Chloé tienen dos nuevos compañeros.
- [ ] Telma tiene la primera menstruación.
- [ ] La abuela explica cómo se interpreta la regla en otros países.
- [ ] Chloé tiene un accidente menstrual en el campamento mientras duerme.
- [ ] Telma imagina que sus compañeros y compañeras están desnudos.

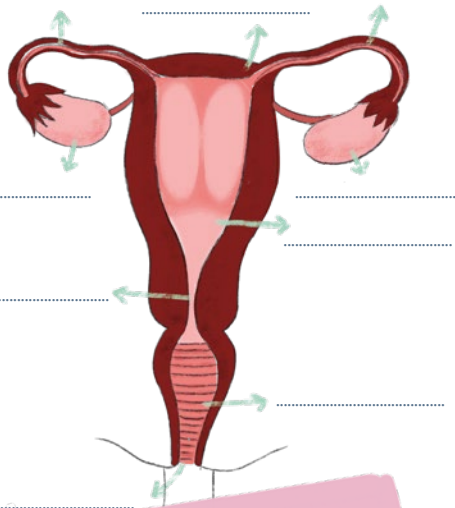
5. **Completa estos fragmentos con las cifras correctas.**

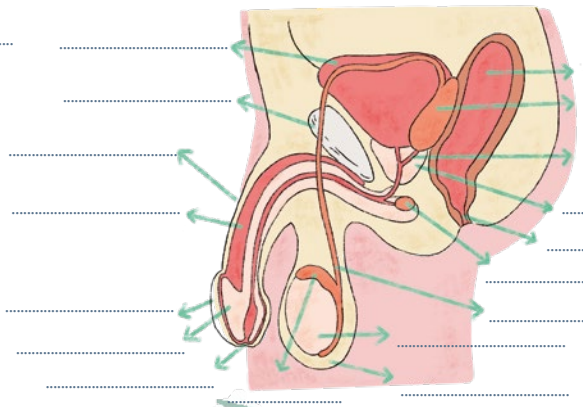
4 11 14 21 38 28 2 8 6 18

Cada niña y cada cuerpo es distinto, pero la mayoría tienen la menarquia entre los ..... y los ..... años. No te asustes si a los 15 años todavía no te ha llegado, ¡hay chicas que no la tienen hasta los .....! Y a otras les llega antes de los 11.

Un ciclo suele durar de ..... a ..... días y la media es de ..... días. La regla dura de ..... a ..... días, y la media es de ..... a ..... días.

6. **Escribe cada nombre en el lugar correspondiente.**





trompa de Falopio, útero, trompa de Falopio, ovario, ovario, endometrio, cérvix, vagina, vulva

vejiga urinaria, hueso del pubis, pene, cuerpo cavernoso, glande, prepucio, abertura de la uretra, epidídimo, testículo, escroto de la uretra, conducto deferente, ano, glándula bulbouretral, próstata, recto, conducto eyaculador, vesícula seminal

© Algar Editorial

7. **Relaciona cada fase del ciclo menstrual con su definición.**

menstruación •	• Segunda fase. Tiene lugar después de la ovulación y antes del período. Se experimentan síntomas del síndrome premenstrual.
fase folicular •	• El óvulo se libera en el ovario a mitad del ciclo.
ovulación •	• Primera fase. El cuerpo se prepara para la ovulación. Empieza con el período y acaba con la ovulación.
fase lútea •	• Se desprende el recubrimiento interno del útero.

8. **¿Qué productos menstruales se mencionan en el libro? ¿Qué otros productos conoces?**

- ☐ compresas
- ☐ copa menstrual
- ☐ braguitas menstruales
- ☐ tampones
- ☐ esponja menstrual

9. **¿Qué falsa creencia sobre la regla te ha hecho más gracia o te ha sorprendido más? ¿Conoces alguna que no aparezca en la lectura?**

10. **¿Qué cambios tienen los chicos en la adolescencia? Anota dos.**

11. **Chloé explica que su familia no es tradicional. ¿Qué quiere decir eso?**

12. **Inventa una frase a modo de eslogan con el motivo por el que todos los preadolescentes tendrían que leer este libro.**

© Algar Editorial

LECTURA EN VOZ ALTA

Antes de empezar a leer en voz alta...

- Subraya las palabras menos conocidas para ti y repítelas tantas veces como te sea necesario.
- Fíjate bien en la puntuación.
- Asegúrate que entiendes todo el texto.

1. Repartid el texto que hay en las páginas que hablan de orientación sexual y seguid las instrucciones.

Pasos:

1. Repartid el texto de forma que todos y todas estéis delante de la cámara en algún momento.
2. Preparad cada uno vuestra intervención.
3. Gravad la intervención y comprobad después que habéis modulado la voz correctamente en función de cómo continuará la frase que dirá otro compañero.
4. Editad los vídeos de modo que creéis uno final.
5. ¡Difundid el mensaje entre toda la comunidad educativa!

Últimamente se está hablando mucho de las diferentes orientaciones sexuales que pueden darse. Hasta hace poco, se entendía que por norma general nuestra orientación sexual era heterosexual (atracción hacia el sexo opuesto), esto es, relaciones entre chico y chica, u homosexual (atracción hacia parejas del mismo sexo), chico-chico o chica-chica.

Sin embargo, además de nuestra orientación sexual, hay varios parámetros que definen nuestro comportamiento que no habíamos tenido en cuenta o sobre los que no se hablaba tanto. El asunto es complejo, pero lo vamos a intentar resumir aquí y contemplar todas las opciones. Lo primero que hay que tener en cuenta es la diferencia entre sexo biológico, identidad de género, rol de género y orientación sexual.

Sexo biológico: el que viene dado por nacimiento en los cromosomas...

Identidad de género: la identificación de las personas con su género biológico...

Recordad enviarnos el resultado a emocionate@algareditorial.com y lo subiremos al canal Emociónate con la lectura que Algar tiene en YouTube!

© Algar Editorial

LECTURA DIALOGADA

1. Entre toda la clase, acordad una fecha para releer el libro. Cada uno, de manera individual, tendrá que subrayar aquellas frases o fragmentos que le llamen la atención, que encuentre especialmente difíciles o que hablen de temas interesantes para comentarlos entre toda la clase.

Ya en el aula:

- Sentaos en círculo para empezar la actividad.
- Elegid un compañero o compañera para que modere la tertulia.
- Por turnos, id leyendo los fragmentos que os hayan llamado la atención, y explicad por qué.
- Después de cada lectura, estableced un diálogo y dad vuestras opiniones.

2. A Telma le da vergüenza hablar de la regla porque es un tema tabú.

- ¿Qué son los temas tabú? ¿Por qué pensáis que existen?
- ¿Pensáis que la sociedad está avanzando porque ya se habla de cuestiones o temas que antes estaban mal vistas? ¿Cómo nos ayuda eso?
- ¿De qué os da vergüenza hablar?
- ¿A los chicos os incomoda que las chicas hablen de su menstruación? ¿Por qué? ¿Qué beneficios tiene para vosotros estar informados de qué es la regla, cómo funciona y qué síntomas puede tener?

3. Chloé explica que muchas veces a las mujeres se les dice que están de mal humor porque tienen la regla. Esto también ocurre cuando están embarazadas.

- ¿Es justo pensar que si una mujer se enfada no es por los motivos que pueda tener, sino porque está menstruando? ¿Cómo os haría sentir eso?
- ¿Cómo podemos cambiar esta percepción de la regla y concienciar más al público masculino?

4. Chloé resalta que la ciencia ha avanzado mucho pero no ha sido capaz de desarrollar pastillas que paren la regla. Tampoco han conseguido reducir algunos de los síntomas del SPM.

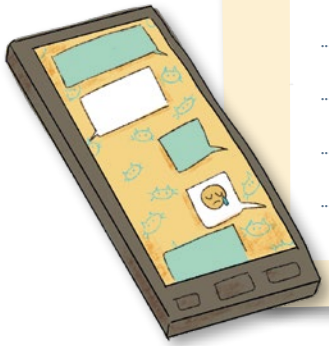
- ¿Por qué pensáis que el malestar que provoca la regla no ha captado suficientemente la atención de los científicos como para que investiguen algún método que lo reduzca?
- En este sentido, ¿por qué son las mujeres las que toman píldoras anticonceptivas y no los hombres?

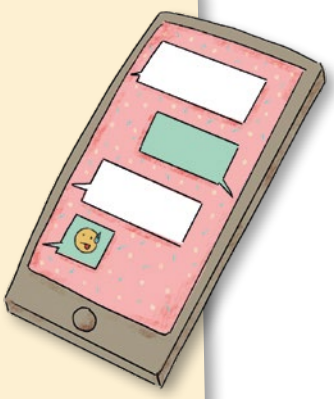
© Algar Editorial

CREACIÓN LITERARIA

1. Chloé describe el camino a la playa que le hace sentirse relajada. Describe tú ahora un camino que sueles recorrer para ir a algún lugar especial.

2. Finalmente no sabemos cuál es la orientación sexual de Chloé. Redacta un mensaje de WhatsApp en el que te pongas en su piel y expliques a Telma y Danae lo que sientes.





3. Al final del libro, Telma, Chloé y Danae hablan de las *influencers* y de su perfeccionismo. Prepárate un guion en una hoja a parte para grabar contenido para las redes sociales. En este, tienes que explicar que nos debemos aceptar tal y como somos y que la perfección no existe.

© Algar Editorial

algar

Cuaderno para el alumno referido al libro
Regla n.º 1
(ISBN: 978-84-9142-533-5)
© Raquel Sanchis Garrigues
© Algar Editorial, SL
www.algareditorial.com

Regla n.º 1

La primera regla siempre es un momento especial. Tristeza, miedo, desconcierto... son las emociones que siente Telma, la protagonista de esta historia, en lo que ella llama «monstruación» y así las escribe en su diario.

Pero, gracias a su familia y a sus amistades, se dará cuenta de que es un proceso natural y se sentirá preparada para afrontar nuevos retos personales. Con el precedente de su mejor amiga, Chloé espera con ilusión su «regla número uno».

Idoia Iribertegui

Es autora e ilustradora. Uno de sus éxitos creativos es la serie de libros protagonizada por Lolita Butterfly. *Olivia y el sexo* es su primera novela gráfica para adultos. Además de su participación en diferentes proyectos editoriales (Algar, Grijalbo, Richmon Publishing, Penguin Random House, Mondadori, Planeta, Bromera, Animallibres) se dedica a la ilustración comercial para marcas e instituciones, e imparte clases de ilustración artística y diseño.

© Algar Editorial