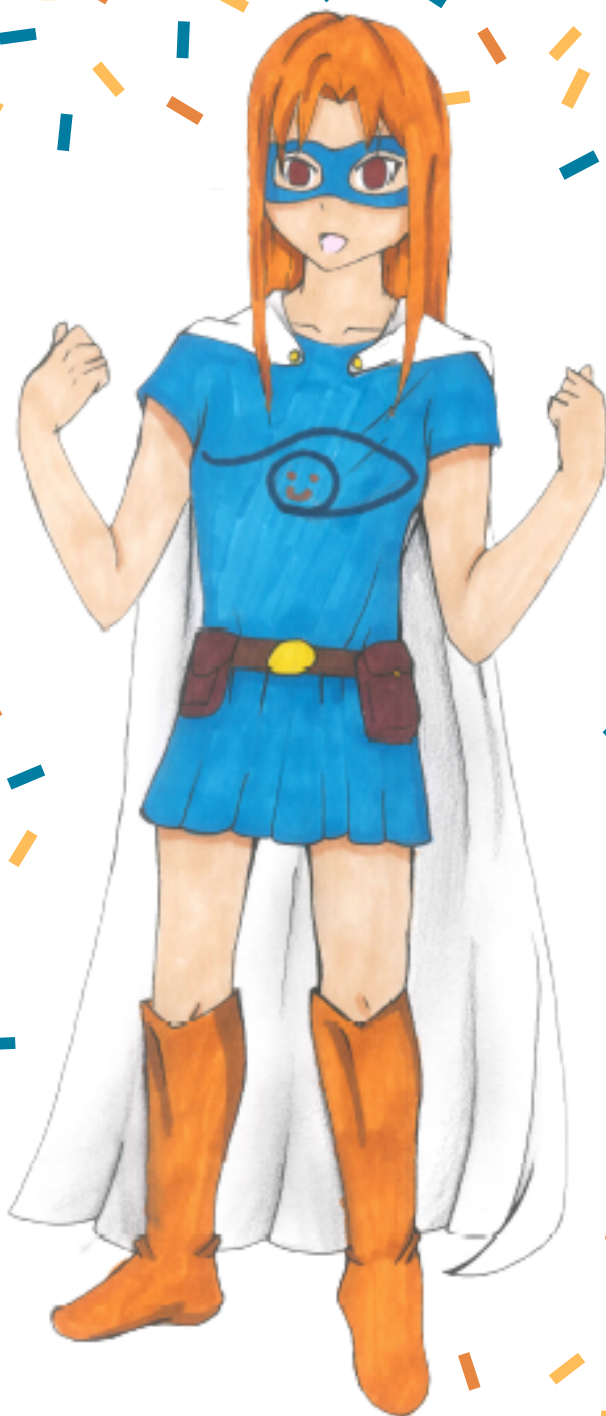


3A JORNADA DE

# LES SUPERHEROÏNES I ELS SUPERHEROIS



Fundació  
LA NINETA  
DELS ULLS

Dibuix de la superheroïna NDU: Adrià Mellado

Moltes gràcies!

# Índex

1. Introducció

2. Instruccions

3. Propostes didàctiques per a totes les edats

4. El retinoblastoma

5. Qui som la Fundació La Nineta dels Ulls?

Annex

# I. Introducció



## Quin és el teu superpoder?

Tornem a celebrar que **tothom tenim superpoders!**

Durant la 2a edició de la jornada de les superheroïnes i els superherois, **111 centres** de Catalunya i d'arreu del país van convertir-se en centres amb superpoders!

Després de l'èxit de la 1a i 2a edició, on més de 34.000 superheroïnes i superherois van celebrar el seu superpoder, volem seguir promovent el respecte i la tolerància cap a la diferència i l'acceptació i reconeixement de les pròpies capacitats. En aquesta tercera edició, tornem a reflexionar sobre els propis superpoders de forma individual, però sobretot, volem promoure el treball en equip.

I volem arribar a moltes més escoles! **Ens hi ajudeu?**



## Per què aquesta jornada?

Amb la jornada de les superheroïnes i els superherois, la Fundació **La Nineta dels Ulls** volem, d'una banda, donar a conèixer el **retinoblastoma** i els seus símptomes per aconseguir un diagnòstic precoç de la malaltia.

Per altra banda, l'objectiu principal de la jornada és **promoure la inclusió** de tots els infants a les aules, perquè tots som diferents i, per això, tots som especials.

## 2. Instruccions



### Què podeu fer?

Organitzar una **jornada** (matí, dia, setmana, el que vulgueu!) de les superheroïnes i els superherois! Nosaltres us donem algunes **idees** i propostes didàctiques per a totes les edats, que podeu adaptar al vostre context i les vostres necessitats.

Aquestes propostes han estat elaborades per les nostres expertes de l'equip de la Fundació i per mestres i professors que col·laboren amb nosaltres.

Fer fotografies de la jornada i penjar-les a les vostres xarxes etiquetant-nos amb els nostres usuaris i/o amb el nostre hastag:

**#superheroïnesisuperherois**

### Quan ho podeu fer?

Podeu triar el **dia que us vagi millor** al llarg de tot el curs escolar.

Per exemple, una opció seria aprofitar el dia 20 de novembre, que és el dia **Mundial de la Infància**.

### Com us podeu apuntar?

Envieu-nos un correu a: [superpoder@fundaciolaninetadelsulls.org](mailto:superpoder@fundaciolaninetadelsulls.org), indicant el nom de l'escola o institut, l'adreça, el telèfon i, si ja ho sabeu el dia que celebrareu la jornada.

Us farem arribar el **segell d'escola amb superpoders**, per tal que el pengeu a les vostres xarxes i/o web.



## 2. Instruccions



### Com podeu col·laborar amb nosaltres?

Ajudeu-nos amb la difusió! **Seguiu-nos** a les xarxes i compartiu!

 @laninetadelsull

 @fundacio\_laninetadelsulls

 @La-Nineta-dels-Ulls-

### Com podeu explicar la jornada a les famílies?

A l'annex 1, us adjuntem un possible redactat de correu per les famílies, que podeu usar si ho creieu convenient.

A més a més, us ensenym el cartell publicitari de la jornada, per si el voleu penjar al vostre centre.

### [Enllaç per descarregar el cartell](#)



### 3. Propostes didàctiques per a totes les edats



La idea és insistir en la importància de pensar en **superheroïnes i superherois** que cuiden les persones i el planeta. Cal fugir de l'estereotip de superheroïna maca o de superheroi forçut i poderós. Una superheroïna pot ser algú que cuida els avis, o algú que cuida el bosc o les plantetes del jardí, o algú que ens cuida quan estem malalts a l'hospital o a casa, o la nostra germana, que ens ajuda quan no podem fer alguna cosa, etc.

Es tracta de pensar en personatges reals, que poden tenir poders, però que no cal que siguin sobrenaturals. De pensar amb els nostres superpoders, allò que ens fa especials i diferents a la resta alhora.

**EL MEU SUPERPODER ÉS SER EMPÀTICA AMB EL QUÈ ELS HI PASSA A LES PERSONES.  
I, EL TEU SUPERPODER QUIN ÉS?**

Us proposem activitats graduades segons cicles i nivells educatius, però totes es poden adaptar a altres cicles, si ho creieu convenient.



#### Educació Infantil

- Pintar-se l'antifaç de superheroïna i superheroi (Annex 2).
- Omplir un mural amb post-its. Les famílies escriuen el seu superpoder que ha fet brillar l'infant i que abans desconeixien.
- Reflexionar sobre quin superpoder (individual) tenen.
- Reflexionar sobre quin superpoder té la classe.
- Fer un dibuix del logo de la Fundació amb gomets.
- Cercar superheroïnes i superherois quotidians i dibuixar-los.



# 3. Propostes didàctiques per a totes les edats



## Educació Primària

### Cicle Inicial

- Reflexionar sobre quin superpoder (individual) tenen.
- Reflexionar sobre quin superpoder té la classe.
- En grups petits, escriure un conte de superheroïnes i superherois.
- Fer-ne un dibuix de la història.

### Cicle Mitjà

- Reflexionar sobre quin superpoder (individual) tenen i també sobre quin superpoder té la classe.
- En grups petits, escriure una aventura de superheroïnes i superherois.
- Representar la història teatralment.
- Anar a representar la història a un curs d'infantil o de cicle inicial.

### Cicle Superior

- En grups petits, escriure un còmic de superheroïnes i superherois.
- Preparar un vídeo amb les imatges del còmic i narrar-lo amb veu.
- Anar a projectar els vídeos a un curs d'infantil o de cicle inicial.



## Educació Secundària

- Breakout educatiu "NDU, tens una missió!" (Annex 3).
- En grups, crear un lapbook sobre els superpoders individuals.
- Escriure la lletra d'un rap sobre el treball en equip i enregistrar-lo.



## 4. El retinoblastoma



### El càncer infantil, el gran desconegut

El càncer infantil és una malaltia diferent al càncer d'adults. Hi ha **1 cas en infants per cada 200 casos en adults**. Això provoca que pràcticament no s'investigui, perquè no és rentable.

Tot i així, cada any es diagnostiquen fins a **1.200 nous casos en infants i adolescents** a Espanya. **Un de cada cinc nens no supera la malaltia.**

### El retinoblastoma

El retinoblastoma és el càncer ocular més freqüent en infants menors de 6 anys. Es tracta d'una **malaltia minoritària**, amb una incidència de 1/15.000 nous naixements, cosa que provoca que sigui difícil aconseguir finançament per la investigació, com en la majoria de càncers infantils.

Cada any es diagnostiquen **8.000 casos de Retinoblastoma arreu del món, 3.000 dels quals són infants que no sobreviuran**. Als països en via de desenvolupament, un percentatge molt elevat d'infants no sobreviuen. Als països desenvolupats, el percentatge de supervivència és molt elevat, però els infants s'han de sotmetre a tractaments que, de vegades, poden ser agressius, i en alguns casos acaben comportar la pèrdua de l'ull o ulls afectats.

El diagnòstic precoç és vital per salvar vides i la vista dels infants, però són molt petits i no poden dir als seus pares que la seva vista està canviant i els signes de pèrdua de visió dels infants molt petits pot ser molt subtil.

## 4. El retinoblastoma

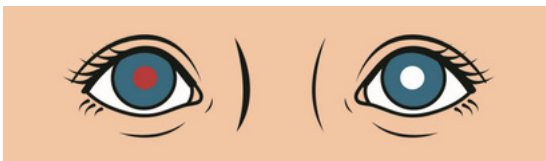


### Símptomes

Aquests són els símptomes més freqüents que poden presentar els afectats per retinoblastoma:

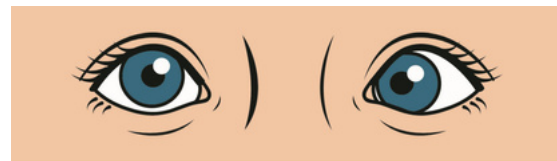
#### **Leucocòria**

(brillantor blanca en el centre de l'ull)



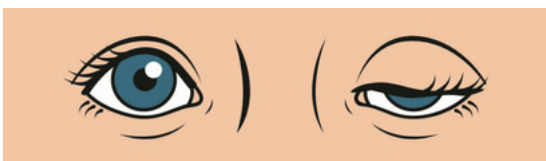
#### **Estrabisme**

(desviació dels ulls)



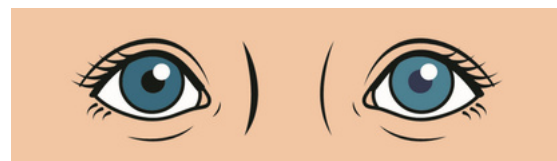
#### **Glaucoma dolorós**

(vermellor, inflamació i dolor ocular)

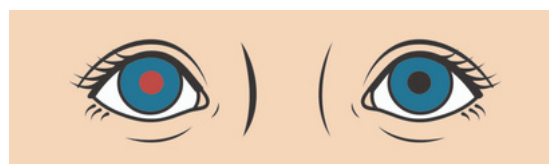


#### **Heterocromia de l'iris**

(iris de color diferent a cada ull)



#### **Absència de reflex vermell pupil·lar**



La leucocòria i l'absència de reflex vermell pupil·lar es poden detectar fàcilment amb una fotografia feta amb flash, desactivant l'opció de correcció d'ulls vermells.

Si detecteu algun d'aquests símptomes, demaneu visita urgent a un oftalmòleg.

## 5. Qui som la Fundació La Nineta dels Ulls



Una vegada, fa temps, vam sentir algú que deia: “**El futur està a les nostres mans**”. I si això és cert, no ens podíem quedar de braços creuats. L'any 2021 un equip de gent molt potent i amb un esperit increïble creem la Fundació La Nineta dels Ulls. Quan diem “la nineta dels ulls” fem referència a la persona estimada, aquella per qui tenim preferència. En general, els infants ens desperten un sentiment molt especial, són la nostra nineta dels ulls. En el cas de la Fundació, la nineta dels ulls vol ser també una finestra per explorar el retinoblastoma, una malaltia que pateixen alguns infants i que es detecta entre d'altres per anomalies en la nineta dels ulls.

La **missió** de la Fundació La Nineta dels Ulls és: **potenciar la recerca** en retinoblastoma i **donar-lo a conèixer**, per **millorar la qualitat de vida** dels pacients i les seves famílies.

Tot i que el percentatge de supervivència dels pacients de retinoblastoma és elevat als països desenvolupats, els infants afectats de **retinoblastoma** passen per tractaments agressius i de vegades perden l'ull. En alguns casos, les seqüeles de la malaltia i el tractament són molt evidents: malformacions facials, estrabisme i, si s'ha enucleat l'ull, l'infant porta una pròtesis externa que imita la part anterior de l'ull i que demana un seguiment a mesura que el pacient creix. Totes aquestes seqüeles influeixen clarament en el futur dels infants, en la seva autoestima i en les seves relacions socials. Des de la Fundació pensem que és indispensable **donar eines** als infants afectats per aconseguir enfortir la seva autoestima.

Accions com aquesta jornada de les superheroïnes i els superherois ajuden a enfortir l'**autoconeixement** i l'**autoestima**, no només la dels pacients de retinoblastoma o altres càncers, sinó de tots els infants que hi participin.



## Equip



**Andrea Bosque**  
Diagnosticada de retinoblastoma l'any 1995.  
Coordinadora del GAR.



**Laura Aguiló**  
Gestió de xarxes socials.  
Assessorament psicopedagògic.



**Sergi Aguiló**  
Gestió de la web i de les Google Ad Grants.



**Teresa Julià**  
Organització d'esdeveniments solidaris.



**Martín Morichetti**  
Diagnosticat de retinoblastoma l'any 1978.  
Suport en el posicionament web.



**Rosa Maria Valls**  
Acompanyament emocional a les famílies.



**Roger March**  
Diagnosticat de retinoblastoma als 5 anys. Producció audiovisual.



**Anna Heller**  
Coordinació internacional.



**Teresa Castillo**  
Administració i marxandatge.



# Comitè científic



**Dr. Ángel Montero**

Oncologia Pediàtrica Institut de Recerca Sant Joan de Déu.  
Hospital Sant Joan de Déu.



**Dra. María Teresa Sola**

Neurorradiòloga intervencionista /  
Quimioteràpia intraarterial.  
Hospital Sant Joan de Déu.



**Dra. María Genoveva Correa**

Àrea oncologia pediàtrica.



**Dr. Jaume Català**

Coordinador de la Unitat de Tumors Intraoculars  
Pediàtrics.  
Hospital Sant Joan de Déu.



**Dr. Guillermo L. Chantada**

Director Científic del Servei d'Hematologia-Oncologia,  
Hospital Pereira Rosell,  
Montevideo. President del SIO.  
Metge Associat al Servei d'Hematologia-Oncologia,  
Hospital Sant Joan de Déu.



**Dra. Ester Casas**

Coordinadora de la Unitat d'alteracions congènites del desenvolupament palpebral i ocular.  
Hospital Sant Joan de Déu.

# Patronat



**Carme Julià**

Presidenta

Pares de l'Anna i la Júlia, diagnosticada de retinoblastoma al 2018, quan tenia 8 mesos.



**Joan Carles Castillo**

Secretari



**Marc Bertrand**

Vocal-vicepresident



**Anna Salvatella**

Vocal-vicepresident

Tots dos han participat activament en el món del lleure per infants i adolescents, amb especial atenció a les persones amb discapacitat intel·lectual.



## ANNEX 1: Carta a les famílies

Benvolgudes famílies,

La Fundació La Nineta dels Ulls us volem agrair la vostra participació a la 3a jornada de les superheroïnes i els superherois. La nostra missió és potenciar la recerca en retinoblastoma i donar-lo a conèixer, per millorar la qualitat de vida dels pacients i les seves famílies. Podeu trobar més informació a: [www.fundaciolaninetadelsulls.org](http://www.fundaciolaninetadelsulls.org).

Amb aquesta jornada, la Fundació La Nineta dels Ulls volem, d'una banda, donar a conèixer el retinoblastoma i els seus símptomes per aconseguir un diagnòstic precoç de la malaltia. Per altra banda, l'objectiu principal de la jornada és promoure la inclusió de tots els infants a les aules, perquè tots som diferents i, per això, tots som especials.

Accions com aquesta jornada de les superheroïnes i els superherois ajuden a enfortir l'autoconeixement i l'autoestima, no només la dels pacients de retinoblastoma o altres càncers, sinó de tots els infants que hi participin.

Si voleu col·laborar amb nosaltres, seguïu-nos a la xarxes i ajudeu-nos amb la difusió!

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

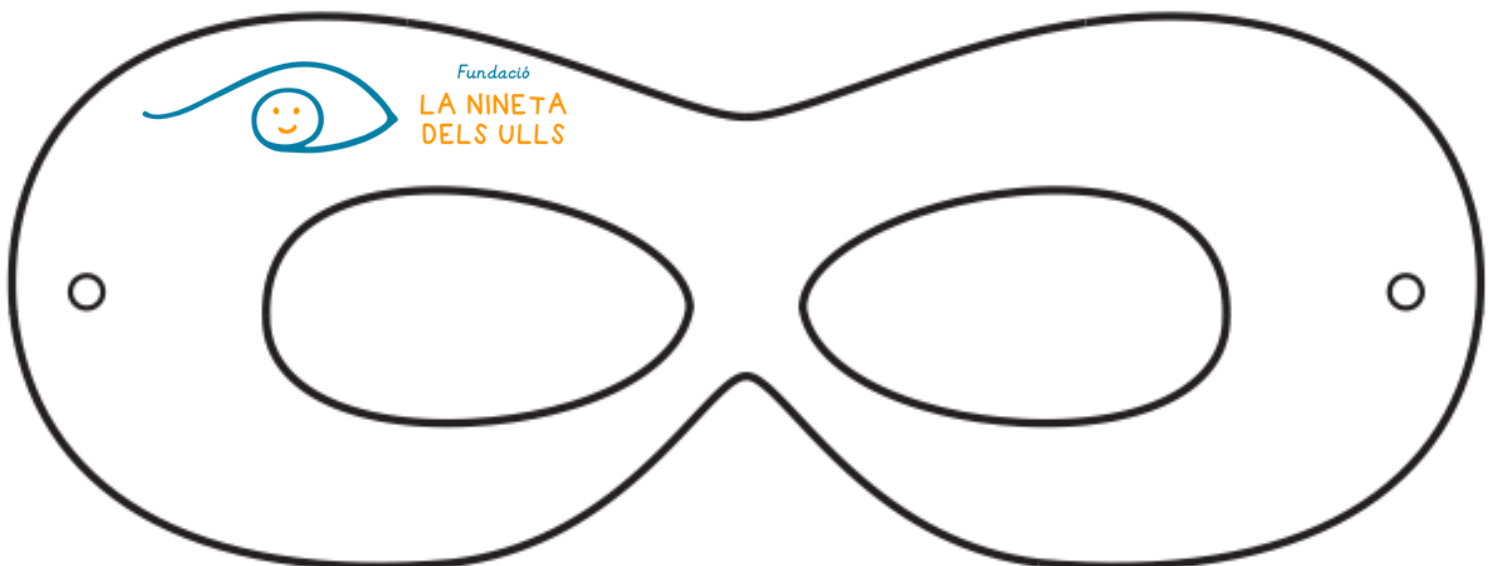
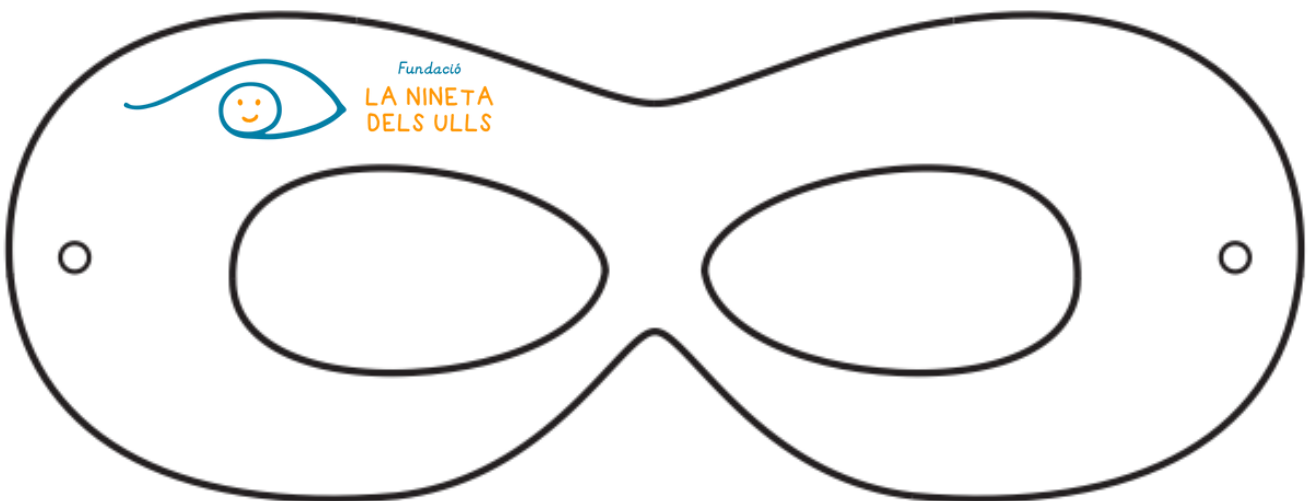
## ANNEX 2: Proposta unitat didàctica la jornada



## PER A PETITS I GRANS: ANTIFAÇ DE SUPERHEROÏNA I SUPERHEROI

- Heu de confeccionar-vos el vostre propi **antifaç** de **superheroïna** o de **superheroi** (podeu trobar el **model** a sota).
- Per confeccionar l'antifaç utilitzeu algun tipus de **paper gruixut** tipus cartolina.
- Feu un forat als extrems i uniu-los amb una **goma elàstica**.
- Podeu **decorar** l'antifaç al vostre gust, també podeu decorar-lo amb els colors de la jornada: taronja, blau i blanc.

### Plantilla d'antifaç





## PER A PETITS: ELS MEUS SUPERPODERS

**Objectiu:** Potenciar una reflexió d'autoconeixement i la valoració positiva d'un/a mateix/a.

L'alumnat s'haurà de dibuixar a ell mateix amb el seu vestit de superheroïna o superheroï.

Els alumnes poden presentar el seu dibuix explicant quin és el seu superpoder. És important que el professorat inciti a la reflexió i a la participació de tot l'alumnat.

Per tal d'agrupar tots els dibuixos, podeu confeccionar un supermural.

## PER A GRANS: ELS MEUS SUPERPODERS

A continuació us proposem un seguit d'activitats que podeu adaptar al vostre alumnat.

Són activitats pensades per a l'alumnat de Cicle Mitjà i Superior, però que algunes d'elles es podrien adaptar per a Cicle Inicial.





# QUIN ÉS EL MEU SUPERPODER?

## Tema

Autoestima, reconeixement i valoració de les qualitats de la pròpia persona i de la resta de membres del grup-classe.

## Objectius

- Desenvolupar una valoració positiva de si mateix/a, reconeixent i valorant aquells aspectes més positius de la pròpia persona.
- Potenciar relacions positives entre els nois i les noies del grup i la valoració de les altres persones.

## Guió de la unitat

1. Treball individual i posada en comú: fitxa "Superheroïnes i Superherois".
2. Pluja d'idees col·lectiva: les qualitats personals que admirem.
3. Treball individual: fitxa "Els meus superpoders".
4. Joc: qui és qui?

## Indicacions

- És important crear un clima distès i alhora respectuós i positiu entre els nois i les noies de la classe.
- Durant el treball d'aquest tema, cal transmetre la idea que tothom pot tenir qualitats o aspectes positius que s'han de destacar.

## Recursos

- Ordinador/Projector per ensenyar les fitxes als alumnes (també es poden imprimir per a que cada alumne tingui les fitxes).
- Fitxa "Superheroïnes i Superherois" i "Els meus superpoders".



## 1. Treball individual i posada en comú: fitxa "Superheroïnes i Superherois"

**Objectiu:** Parlar sobre el sentiment i la importància de valorar-se positivament.

Aquesta activitat consta de **dues parts**:

- Posar la transparència "Superheroïnes i Superherois" i llegir-la individualment o en veu alta.

Després, es deixa uns minuts perquè cadascú es fixi en allò que li ha semblat més interessant i pensi situacions en què s'hagin sentit contents o satisfets de com són, del que fan i del que han aconseguit.

- Comentari col·lectiu a partir de la lectura.

Algunes possibles preguntes per animar el debat són:

**Què creieu que tenen en comú les superheroïnes i els superherois?**

**Com creieu que es senten? Tristos o feliços? Per què?**

**Quines són les seves raons?**

**Recorda una situació en què t'has sentit satisfet... Per què vas sentir-te així?**

**De quin tema creieu que parlarem?**

## 2. Pluja d'idees collectives: les qualitats personals que admirem

**Objectiu:** Parlar sobre el sentiment i la importància de valorar-se positivament.

Proposar una **pluja d'idees** sobre aspectes i qualitats que ens agradin, o de nosaltres o de les altres persones, que s'aniran anotant a la pissarra.

Convé insistir que es tracta d'una pluja d'idees: els i les alumnes han de dir paraules, exemples o frases del tema que els passin pel cap. També es poden anar introduint alguns exemples per dinamitzar l'activitat.

Algunes possibles preguntes per animar el debat són:

**Podem estar satisfets/contents de com som?**

**Per què? Pel físic, caràcter, gustos, etc.?**

**Hi ha coses que us agraden de vosaltres i d'altres que no tant?**

**Aquestes últimes, voldríeu canviar-les?**

**Creieu que tothom té aspectes positius que es poden destacar?**

**Penseu en qualitats o coses bones que valorem de les persones, de vosaltres mateixos/es o que busquem en els nostres amics.**

**Creieu que a les persones ens és fàcil de dir les coses bones o reconèixer les qualitats dels altres?**

És important, quan ja s'ha acabat de fer la llista, dir que aquesta no és tancada i que encara faltarien més aspectes que s'haurien de destacar.



## SUPERHEROÏNES I SUPERHEROIS



M'encanta llegir,  
cada vegada m'agrada més!



M'agrada tenir amics, ens ho passem bé,  
puc comptar amb ells...  
M'agrada ser com soc!



Soc tímid i poruc i abans no estudiava gens.  
Però he fet un esforç i he aconseguit entrar a  
la Universitat. Em sento molt feliç.



Diuen que soc molt xerraira.  
A mi no em sembla pas tan dolent!



A vegades tinc mal humor, però normalment no.  
Soc divertida i la gent riu amb els meus  
acudits.



Soc un bon germà gran,  
la meva mare sempre m'ho diu.



## 3. Treball individual sobre la fitxa: "Els meus superpoders"

**Objectiu:** Potenciar una reflexió d'autoconeixement i la valoració positiva d'un/a mateix/a.

Repartir la fitxa "Els meus superpoders" i deixar uns minuts perquè cada alumne/a ompli la seva fitxa.

Pot ser convenient explicar la fitxa detingudament. Cal, doncs, diferenciar entre els tres apartats d'aquesta:

- **Com soc:** es refereix als trets físics, com pot ser el color dels ulls, l'alçada, el color del cabell o de la pell, si duu o no ulleres, etc...
- **Les meves qualitats:** en aquest cas és la més important, en ella han d'anotar-hi tres qualitats o aspectes positius del seu caràcter o la seva manera de ser.
- **Coses que m'agraden:** han d'anotar coses que els agradi, així com la música, les activitats de temps d'oci, el que volen ser de grans, etc...

Aquesta fitxa s'utilitzarà per la següent activitat.

## 4. Joc: qui és qui?

**Objectiu:** Valorar positivament els companys i companyes del grup-classe.

Aquesta activitat consta de tres parts:

- Posar totes les fitxes individuals que ja han omplert en una pila, cara avall, al centre de la classe.
- Explicar al grup les regles del joc que porta per títol "Qui és qui?"
  - Es tracta d'endevinar qui és la persona que descriu la fitxa. Algú de la classe (o el professor/a) agafarà una fitxa i llegirà les tres columnes: en primer lloc les aficions, després les qualitats personals i finalment els trets físics.
  - La resta de persones del grup no poden dir res fins que s'hagi acabat de llegir tota la fitxa.
  - Si algú sospita qui és, ha d'aixecar la mà i dir el nom de la persona quan se li doni la paraula. Només es pot provar tres vegades.
  - La persona autora de la fitxa que s'està llegint ha de dissimular per no donar pistes a la resta de companys.
- Iniciar el joc. Cada cop que s'endevina una persona es reserva un espai per comentar la opinió sobre aquells aspectes més destacables.

Algunes possibles preguntes per animar el debat són:

**Quin ha estat l'element que us ha fet pensar que estàvem parlant de...?**

**Hi esteu d'acord? Poseu un exemple.**

**Podríeu afegir alguna qualitat més al vostre company/a?**

**I tu què en penses del que han dit els teus companys?**

**Què creus que s'han deixat que a tu et sembla molt evident?**

Finalment, es pot elaborar un cartell amb cartolina, on hi surtin tots els nois i noies de la classe i les seves qualitats que ells i elles mateixos/es han descrit.



## **ELS MEUS SUPERPODERS**

**COM SOC?**

**LES MEVES  
QUALITATS**

**COSES QUE M'AGRADEN**



## ANNEX 3: Proposta Breakout educatiu

Aquesta activitat està enfocada per a l'alumnat d'ESO, o inclús de CS de primària. En el següent enllaç trobareu un Breakout educatiu que té com a objectiu aplicar la comunicació respectuosa, positiva i assertiva, en entorns cooperatius i de respecte mutu. Recomanem agrupar l'alumnat per parelles per fer l'activitat. Clica a la imatge per a començar.



Contrasenya d'accès:  
**FundacioNDU**

<https://view.genial.ly/634450374eea160018d12c3f>

Fundació La Nineta dels Ulls

C/Joaquim Icart i Leonila, 10, 3r, la  
43007 Tarragona

[info@fundaciolaninetadelsulls.org](mailto:info@fundaciolaninetadelsulls.org)  
[www.fundaciolaninetadelsulls.org](http://www.fundaciolaninetadelsulls.org)



Fundació  
**LA NINETA  
DELS ULLS**