

TALLERES

Programa de cuidado social
y emocional en
educación infantil



Programa de cuidado social
y emocional en
educación infantil

Textos: Maria Carme Boqué Torremorell

Ilustraciones: Andrea Acedo Bueno (Pangea Estudio Creativo)

Primera edición: marzo, 2023

© Del texto: Maria Carme Boqué Torremorell

© De las ilustraciones: Andrea Acedo Bueno

© Gobierno de La Rioja

www.larioja.org

Depósito Legal: LR 293-2023

ISBN: 978-84-8125-693-2

Impresión: Gráficas Isasa, S.L. - Arnedo (La Rioja)

Impreso en España. Printed in Spain



TALLERES



Tabla de Contenidos

Presentación del “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”	9
Introducción al “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”	11
TALLER de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN	16
Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien [PCi 3 años]	19
1. Palabras de amor	23
2. A poner la mesa: alegría y tristeza	31
3. La entrevista (I)	37
4. El garabato y la pluma	43
5. Rbietas, pataletas y berrinches	49
6. Admiración: grande y pequeño	57
7. Si yo fuese una fruta: me conozco	63
8. Voy al volante	69
9. ¿Qué pasa con los juguetes?	75
10. Formamos un gran equipo	81
11. Círculo de la palabra: la escucha	87
12. Mediación de conflictos: la boca	93
13. Gusanos de papel	99
14. Corazones que laten	105
15. Estrellas en el cielo	111
Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien [PCi 4 años]	117
1. Palabras de amistad	121
2. A poner la mesa: ira y sorpresa	127
3. La entrevista (II)	133
4. La piedra y el mandala	139
5. Palabrotas, insultos y motes	145
6. Esperanza: soñar con los ojos abiertos	153
7. Si yo fuese un animal: me elijo	159
8. Voy al timón	165
9. ¿Qué pasa con las ocupaciones?	171

Tabla de Contenidos

10. Nos lo montamos bien	177
11. Círculo de la palabra: la asertividad	183
12. Mediación de conflictos: las orejas	191
13. Barcos de vela	199
14. Ojos que brillan	205
15. Islas tropicales	209
Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien [PCi 5 años]	215
1. Palabras sinceras	219
2. A poner la mesa: asco y miedo	225
3. La entrevista (III)	231
4. La plastilina y el papel	235
5. Mentiras y mentirijillas	241
6. Gratitud: el camino más corto	249
7. Si yo fuese “super”: me doy	255
8. Voy al mando	261
9. ¿Qué pasa con los dibujos animados?	267
10. Ponemos nuestro granito de arena	273
11. Círculo de la palabra: la empatía	277
12. Mediación de conflictos: el corazón	283
13. Copos de nieve	291
14. Manos que se unen	295
15. Paz en el mundo	301
Hoja de OBSERVACIÓN	307



Presentación del

“Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”

Presentación del

“Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”

¿Por qué debemos trabajar el cuidado social y emocional en los centros educativos? ¿Es una tarea que corresponde a los profesionales de la educación o, por el contrario es propia de las familias o de otras instancias sociales? Estas son algunas de las preguntas que suelen plantearse en las reuniones del profesorado en los distintos niveles educativos. Y son varias las respuestas que podemos dar a las mismas:

» En primer lugar, por los cambios que han tenido lugar en la educación del siglo XXI, que han puesto el enfoque no sólo en los contenidos puramente académicos y que han subrayado la importancia de la educación integral, que no puede dejar de lado dimensiones tan importantes como el cuidado y el bienestar emocional de todo el alumnado.

» Son muchos los autores que definen como uno de los rasgos más importantes de la escuela el cuidado mutuo y que propugnan el cuidado como una de las acciones más importantes que deben llevarse a cabo en la escuela.

» El centro educativo es, a la vez, un centro de aprendizaje y un centro de convivencia. Por eso, educar para la convivencia positiva es, en estos momentos, una preocupación y, a la vez, un objetivo educativo fundamental. Algo imposible de llevar a cabo sin el trabajo del cuidado y bienestar emocional de todo el alumnado.

» Además, tras la pandemia que hemos vivido los dos últimos años, el interés por las

consecuencias de la misma en la salud mental de nuestros alumnos y alumnas ha pasado a ocupar un lugar importante en la labor educativa de los centros. Son muchas las manifestaciones que se dan en el alumnado que preocupan al profesorado y que demandan una respuesta eficaz.

» El incremento de conductas autolíticas en nuestro alumnado causa preocupación en la comunidad educativa, buscando una respuesta adecuada a estas situaciones. No sólo los centros escolares y su profesorado tienen responsabilidad en estos temas. Sin duda, la responsabilidad de otras instancias, como Sanidad o Servicios Sociales, es muy importante. Pero, a la vez, se trata de temas que desde la Educación no pueden dejarse pasar, que exigen una respuesta propia y adecuada de cara a la prevención y tratamiento.

Y así podríamos ir aportando más razones para dar respuesta a las preguntas planteadas. Como conclusión, el cuidado social y emocional pasa a ser un enfoque imprescindible en la tarea educativa, algo que no se puede separar de las tareas habituales de las aulas y del centro.

Ahora bien, como adecuadamente señala la autora, el cuidado social y emocional en el ámbito de la educación obligatoria conlleva procurar activa y conscientemente el bienestar propio y el de las demás personas de la comunidad educativa sin excepción, atendiendo sus necesidades y trabajando las habilidades y valores que hacen posible este bienestar. No hay que olvidar que el estado emocional influye directamente sobre las actividades que se emprenden en cualquier ámbito, por

lo que conviene disponer de herramientas para encaminar la propia vida de forma exitosa y saludable. La formación social y emocional va, pues, dirigida a establecer una relación adecuada entre sentimientos, pensamientos y comportamientos. Se busca que el profesorado haga del cuidado y de la búsqueda del bienestar emocional una de las orientaciones básicas de su tarea profesional. La colaboración con otros profesionales sigue siendo necesaria y fundamental. Pero es tarea de todo educador o educadora trabajar con su alumnado, desde las etapas iniciales hasta el final de la educación obligatoria, el desarrollo de las competencias clave y las microcompetencias que hacen posible el cuidado y el bienestar emocional: la conciencia emocional o autoconciencia, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social o inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar. Para facilitar este trabajo, y prevenir situaciones de posible malestar y promover el cuidado social y emocional entre el alumnado se presentan dos materiales importantes: la **AGENDA** de enriquecimiento social y emocional del currículum para es-

tar bien, dirigida básicamente a la prevención; y el **TALLER** de cuidado social y emocional para sentirse, pensar y actuar bien, buscando la promoción de las competencias y microcompetencias que han de permitir a cada persona conocerse y relacionarse mejor para poder tomar las decisiones más acertadas a la hora de actuar. Comenzamos con la **AGENDA** y el material para el **TALLER** correspondientes a la etapa infantil, con el compromiso de seguir publicando los correspondientes al resto de las etapas educativas.

Quiero agradecer a María Carme Boqué la elaboración de estos materiales, así como su dedicación y generosidad a la hora de llevar a cabo el programa piloto para validar su adecuación y eficacia. Ha dedicado su tiempo, su saber y, sobre todo, su capacidad de contagio de las ideas y de los proyectos relacionados con el cuidado social y el bienestar emocional.

Con los mejores deseos para toda la comunidad educativa, convencido de la utilidad, el valor y la importancia de estos materiales que ponemos a disposición de toda la comunidad educativa

*Pedro M^a Uruñuela Nájera
Consejero de Educación, Cultura,
Deporte y Juventud*

Introducción al

“Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”

El cuidado social y emocional en el ámbito de la educación obligatoria conlleva procurar activa y conscientemente el bienestar propio y el de las demás personas de la comunidad educativa, bien se trate de alumnado, familias, docentes, personal de administración y servicios o de otros profesionales que intervienen en el centro docente.

El estado emocional influye directamente sobre las actividades que se emprenden en cualquier ámbito, por lo que conviene disponer de herramientas para encaminar la propia vida de forma satisfactoria y saludable. La formación social y emocional va, pues, dirigida a establecer una relación adecuada entre sentimientos, pensamientos y comportamientos.

También el *Decreto 31/2022 de 1 de junio, por el que se regula la convivencia en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de La Rioja* establece el cuidado mutuo como uno de sus criterios rectores:

Somos seres de necesidades, necesitamos de otras personas para poder sobrevivir y podemos definirnos los humanos/as como “seres que cuidan”. Los cuidados ponen en el centro de nuestras preocupaciones y acciones a las personas, sus necesidades, su prioridad sobre otras cosas. Lamenta-

blemente, en nuestras escuelas el centro no suele ser éste, más bien situamos en el centro el currículum académico, y todo se le subordina a él. Es necesario crear y vivir un modelo de escuela en el que el cuidado sea el elemento organizador prioritario, que busque la inclusión de todo el alumnado dando respuesta a sus necesidades.

El “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” en infantil (PCI), primaria (PCp) y secundaria (PCs) persigue, por un lado, prevenir situaciones de posible malestar mediante una agenda de enriquecimiento social y emocional y, por el otro, promover el cuidado social y emocional entre el alumnado a través de talleres para la formación y el desarrollo de competencias específicas.

1. Agenda de cuidado social y emocional: para estar bien (prevención)

La salud y el bienestar emocional de las personas requieren una atención continuada en cualquier espacio y momento de la jornada escolar. Por lo tanto, es necesario, desde todos los ámbitos disciplinares y propuestas didácticas, poner en práctica estrategias de autocuidado y de cuidado mutuo que se adelanten a situaciones de posible malestar y garanticen un clima de enseñanza y aprendizaje seguro y saludable. La finalidad de

la agenda es contribuir a enriquecer el contexto educativo mediante la incorporación de la educación socioemocional en la vida de la comunidad educativa –docentes, alumnado, familias, personal de la escuela– integrando dinámicas socioafectivas en el día a día de la manera más natural. El cuidado social y emocional es cosa de todos y todas.

2. Talleres de cuidado social y emocional: para estar bien (promoción)

El sistema educativo debe ofrecer al alumnado la oportunidad de orientarse hacia la propia felicidad desde el conocimiento y respeto a sí mismo/a, a las demás personas y al planeta. En el taller se desarrollan las competencias y microcompetencias que han de permitir a cada persona conocerse y relacionarse mejor para poder tomar las decisiones más acertadas a la hora de actuar. Pero, además, el taller contribuye a vincular al alumnado con su entorno y a involucrarlo en su cuidado activo. La Agenda y los Talleres contienen propuestas complementarias que se retroalimentan entre sí. En realidad, se trata de ideas y sugerencias para facilitar que la educación y el cuidado emocional y social sean una realidad en la escuela. No obstante, cada contexto parte de necesidades distintas por lo que estas propuestas pueden inspirar

nuevas formas de cuidar socioemocionalmente a las personas que conforman la propia comunidad educativa y su entorno.

En este sentido, sería conveniente enriquecer las opciones metodológicas de las escuelas con espacios dedicados, también, a la exploración de universo social y emocional de los niños y las niñas, bien sea a través de los rincones del aula, de ambientes de aprendizaje internivel o de cualquier otra aproximación. La gran mayoría de las propuestas no se agotan mediante la Agenda y los Talleres, sino que pueden fácilmente integrarse en espacios de trabajo autónomo, donde los materiales a disposición de los niños y las niñas les permitan avanzar a su ritmo, tomar iniciativas, resolver necesidades y desarrollar competencias. A continuación se presenta una panorámica calendarizada del PCi que indica las competencias y las dinámicas por desarrollar a lo largo del segundo ciclo de la etapa infantil. El cuadro permite visualizar el trabajo cíclico y recurrente sobre cada una de las 5 macrocompetencias. Las propuestas que se desarrollan, tanto mediante la Agenda como con los Talleres, favorecen que todo el mundo en la escuela se comprometa a incorporar algunas estrategias de cuidado socioemocional en su quehacer cotidiano siguiendo el calendario del año escolar.

Cuadro general del “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” en Infantil (PCi)

3	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
EJE	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMÍA EMOCIONAL	CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	VIDA Y BIENESTAR
AGENDA	Autocuidado emocional Chequeo emocional	Habilidades de afrontamiento Técnica del erizo	Automotivación Me mimo	Cooperación 6 juegos cooperativos	Curiosidad y mentalidad abierta Las mil maravillas
	Comunicación verbal de las emociones Palabras de amor	Habilidades de afrontamiento El garabato y la pluma	Autoconocimiento y autoestima Si yo fuese una fruta: me conozco	Compartir emociones Formamos un gran equipo	Bienestar emocional Gusanos de papel
	Diferenciación de las emociones A poner la mesa: alegría y tristeza	Corregulación de emociones y sentimientos Rabietas, pataletas y berrinches	Automotivación Voy al volante	Mostrar empatía y compasión Círculo de la palabra: la escucha	Virtudes y fortalezas Corazones que laten
	Comprensión de las emociones de las demás personas Entrevista (I)	Autogenerar emociones positivas Admiración: grande y pequeño	Análisis crítico de las normas sociales ¿Qué pasa con los juguetes?	Prevención y solución de conflictos Mediación de conflictos: la boca	Aportar soluciones a problemas reales Estrellas en el cielo

4	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
EJE	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMÍA EMOCIONAL	CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	VIDA Y BIENESTAR
AGENDA	Comprensión emocional Certamen fotográfico	Autodisciplina Con cuidado	Actitud positiva Me visto por dentro	Habilidades sociales básicas 6 desafíos con el corazón	Anticipar las consecuencias de las propias acciones ¿Qué pasaría si...?
TALLER	Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento Palabras de amistad	Habilidades de afrontamiento La piedra y el mandala	Autoconocimiento y autoestima Si yo fuese un animal: me elijo	Compartir emociones Nos lo montamos bien	Bienestar emocional Barcos de vela
	Diferenciación de las emociones A poner la mesa: ira y sorpresa	Corregulación de emociones y sentimientos Palabrotas, insultos y motes	Autoeficacia emocional Voy al timón	Practicar la comunicación receptiva Círculo de la palabra: la asertividad	Virtudes y fortalezas Ojos que brillan
	Comprensión de las emociones de las demás personas Entrevista (II)	Autogenerar emociones positivas Esperanza: soñar con los ojos abiertos	Análisis crítico de las normas sociales ¿Qué pasa con las ocupaciones?	Prevención y solución de conflictos Mediación de conflictos: las orejas	Aportar soluciones a problemas reales Islas tropicales

5	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
EJE	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMÍA EMOCIONAL	CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	VIDA Y BIENESTAR
AGENDA	Autoeficacia emocional #Challenge	Expresión emocional Banco de ternura	Resiliencia Hago magia	Prevención y solución de conflictos 6 preguntas restaurativas	Ciudadanía activa Carta a todo el mundo
TALLER	Expresar las propias emociones de manera honesta Palabras sinceras	Habilidades de afrontamiento La plastilina y el papel	Autoconocimiento y autoestima Si yo fuese "super": me doy	Compartir emociones Ponemos nuestro granito de arena	Bienestar emocional Copos de nieve
	Diferenciación de las emociones A poner la mesa: asco y miedo	Corregulación de emociones y sentimientos Mentiras y mentirijillas	Responsabilidad Voy al mando	Practicar la comunicación receptiva Círculo de la palabra: la empatía	Virtudes y fortalezas Manos que se unen
	Comprensión de las emociones de las demás personas Entrevista (III)	Autogenerar emociones positivas Gratitud: el camino más corto	Análisis crítico de las normas sociales ¿Qué pasa con los dibujos animados?	Prevención y solución de conflictos Mediación de conflictos: el corazón	Aportar soluciones a problemas reales Paz en el mundo

TALLER de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN

El desarrollo de las competencias sociales y emocionales forma parte del proceso de maduración y crecimiento de todas las personas. La finalidad del “Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” no es otra que contribuir a este desarrollo acompañando al alumnado a lo largo de toda la escolaridad. Cada taller se corresponde, pues, con un curso o nivel educativo y equivale a unas 30 horas de trabajo con el alumnado que pueden adaptarse según las necesidades de cada contexto.

Los contenidos se organizan alrededor de las cinco competencias de la educación social y emocional desarrolladas por Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL) y ampliamente adoptadas por la mayoría de los sistemas educativos del mundo. Estas competencias se retoman en cada curso para afianzarlas trabajando e

insistiendo en las distintas microcompetencias que integran. Además, todos los talleres se alinean con los objetivos y acciones de la “Agenda de Cuidado Socioemocional: Para Estar Bien”, de modo que hay retroalimentación entre las propuestas que son verdaderamente complementarias.

El material para impartir el Taller consiste, básicamente, en propuestas didácticas para desarrollar con el alumnado. La denominación “taller” subraya su carácter aplicado, ya que además de conocer el significado y funcionalidad de las distintas competencias, el trabajo se orienta a la mejora de la realidad personal y social de los niños y niñas. Para cada curso se incluyen 15 propuestas distribuidas en sesiones dobles previstas, como ya se ha indicado, para un total aproximado de 30 horas de trabajo por taller.

La estructura de cada propuesta didáctica es la siguiente:

Número: Las propuestas se numeran del 1 a 15 indicando la secuencia lógica de trabajo.

Título: Identifica la propuesta didáctica dándole coherencia mediante un hilo conductor que unifica las dos sesiones correspondientes a la misma propuesta.

Competencia clave: Consiste en cada uno de los cinco ejes competenciales de la educación socioemocional que, bajo distintos enfoques, incorporan la mayoría de las propuestas educativas. Se trata de:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Convivencia y gestión de conflictos
5. Vida y bienestar

En principio, se prevén tres propuestas a desarrollar en seis sesiones sobre cada una de estas cinco competencias generales. Con estas propuestas no se pretende lograr el dominio de la competencia, tan solo trabajar algún aspecto relativo a ese eje en concreto.

Microcompetencia: Insiste en las competencias específicas asociadas a cada una de las cinco competencias generales acotando el ámbito de actuación. Así, al dirigir los esfuerzos sobre un aspecto en concreto de la realidad es más fácil lograr un cambio. Sin embargo, debe quedar claro que la adquisición de estas destrezas es progresiva a lo largo de la vida y, aquí, la microcompetencia sirve para situar al maestro o maestra.

Objetivos: Dirigen la mirada hacia los resultados que se quiere conseguir indicando hacia dónde se deben encaminar todos los esfuerzos.

Descripción: Sintetiza las actividades que integran las dos sesiones que forman parte de la misma propuesta y pone el énfasis en las posibilidades de transferencia de los aprendizajes socioemocionales al día a día del aula y la escuela. Las sugerencias para trasladar los aprendizajes socioemocionales a la vida cotidiana se señalan con 

Sesión 1: Plantea la dinámica inicial procurando motivar e invitar al alumnado para que se implique y contribuya a su desarrollo. Se dan orientaciones para la preparación de la sesión, se detalla la secuencia didáctica y se formulan algunas sugerencias prácticas.

Sesión 2: Profundiza y da continuidad a la propuesta, considerando varias respuestas posibles y distintos ritmos. En ocasiones, alguna actividad se hace extensiva a las familias para que también en el hogar puedan, si así lo desean, incidir en la capacidad de cuidarse y de cuidar. Como en caso anterior, contiene orientaciones, secuencia didáctica y sugerencias.

Materiales: Facilita los recursos necesarios para llevar a cabo las sesiones. A parte, en la Agenda se proporciona bibliografía infantil relacionada con cada una de las 5 competencias clave que también se trabajan en el Taller.

Monitorización: Realiza el seguimiento del taller al final de cada par de sesiones mediante preguntas que contribuyen a reflexionar acerca de la tarea docente, de los logros del alumnado y del papel de las familias. Su finalidad, además de constatar el grado de consecución de los objetivos, es promover la introspección y la reflexión de cara a que cada escuela pueda mejorar la propuesta y adaptarla a sus necesidades.

También se facilita un posible modelo de "Hoja de observación" para valorar individualmente la evolución de las niñas y los niños.

Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien

PCi 3 años



TALLER de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN - PCi 3 años

El “Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” de Infantil, a desarrollar con los niños y las niñas del primer curso de parvulario [PCi 3 años], se complementa con la “Agenda de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” que, en este nivel, propone acciones de enriquecimiento socioemocional con el profesorado, el alumnado, las familias y el personal de la escuela, en general.

Agenda y Taller progresan sincrónicamente a lo largo del año escolar, de modo que bimensualmente se pone el acento en la misma competencia clave, mientras que las microcompetencias van cambiando. Concretamente, las dinámicas de la Agenda que se llevan a cabo en paralelo con este taller son:

AGENDA de CUIDADO SOCIOEMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN [PCi 3 años]		
PERÍODO	COMPETENCIA CLAVE	DINÁMICA
Septiembre - Octubre	Conciencia emocional	Chequeo emocional
Noviembre - Diciembre	Regulación emocional	Técnica del erizo
Enero - Febrero	Autonomía emocional	Me mimo
Marzo - Abril	Convivencia y gestión de conflictos	6 juegos cooperativos
Mayo - Junio	Vida y Bienestar	Las mil y una maravillas

Además, en la Agenda, concretamente en el apartado “Para actuar” dirigido al alumnado, se recomiendan varios libros de cuentos y álbumes ilustrados relacionados con la correspondiente competencia socioemocional, muy apropiados como complemento a las actividades del Taller. La finalidad última de la Agenda y del Taller es enriquecer el bagaje socioemocional de cada

persona para transferirlo a la vida en la escuela y construir, así, una comunidad educativa de cuidado individual y colectivo que contribuya a hacer efectiva la educación integral de las personas y garantice su bienestar. A tal efecto, en todas las sesiones se sugieren opciones para usar las competencias socioemocionales en el día a día con naturalidad.

1. Palabras de amor

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

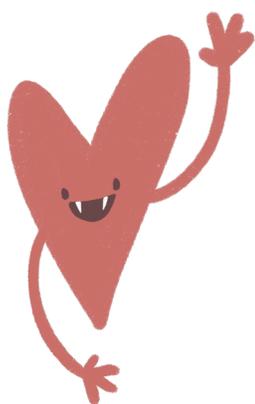
COMUNICACIÓN VERBAL DE LAS EMOCIONES

La comunicación verbal de las emociones y los sentimientos consiste en expresar con palabras el propio estado emocional y el de las otras personas. Al nombrar una emoción apropiadamente, demostramos reconocimiento tanto del sentimiento como de la persona que lo experimenta e, instantáneamente, las manifestaciones físicas de la emoción se suavizan puesto que la persona ha logrado expresarse y conectar con los demás sintiéndose comprendida.

Para identificar y comunicar con palabras las emociones y sentimientos propios y ajenos es imprescindible disponer de un vocabulario socioemocional progresivamente más amplio y matizado, identificar el sentimiento concreto que se experimenta u observa y ponerle nombre.

Objetivos

- » Expresar aprecio y reconocimiento a través de los nombres de los miembros del grupo.
- » Conocer las palabras cariñosas que las niñas y los niños reciben por parte de sus seres queridos.
- » Personalizar un espacio del aula con pictogramas que recuerden la palabra cariñosa o apodo familiar de cada uno de los niños y niñas.
- » Utilizar las palabras cariñosas en la escuela como muestra de afecto y para proporcionar consuelo en los momentos en que sea preciso.
- » Crear complicidad con las familias en el cuidado social y emocional de las personas.
- » Compartir momentos de bienestar individual y colectivo.



Descripción

Los niños y las niñas aprenderán y practicarán los nombres de sus compañeros y compañeras jugando en el corro.

♥ *Usaremos los nombres para demostrar aprecio y reconocimiento en el grupo.*

Crearemos un pictograma con la fotografía de cada niño y niña enmarcada en una silueta que represente la palabra cariñosa y personal que usa la familia para demostrarle su amor.

♥ *Usaremos los pictogramas para: (a) personalizar un espacio del aula como los colgadores, las cestas personales, las sillas para sentarnos envueltos de amor, realizar un móvil, un marcador para indicar qué cuento estamos viendo, un medallón para que nos conozcan..., (b) conversar sobre las palabras y los sentimientos de ternura, cariño y bienestar, y (c) ofrecer consuelo y confort cuando sea preciso dirigiéndonos a los niños y niñas por su nombre y apodo cariñoso: María, corazón, ¿qué te sucede? Pepe, bichito, ¿puedes acercarte un momento?*

Sesión 1

Los niños y las niñas aprenderán y practicarán los nombres de sus compañeros y compañeras mediante un juego.

Preparación

- » Se precisa un espacio apropiado para sentarse y moverse en corro, un globo (cómo mínimo) y música.
- » De cara a la realización de la segunda sesión, entregamos con antelación suficiente a cada familia una nota del estilo que reproducimos aquí y pedimos que la rellenen con las palabras de cariño que suelen usar con su hijo o hija y la devuelvan al día siguiente. Como alternativa, se puede recabar esta información oralmente preguntando a las familias en el momento en que vienen a traer o recoger a su hija o hijo y tomando nota en la lista de clase.

Apreciada familia,

En la escuela nos gustaría conocer cuál es la palabra cariñosa que le soléis decir a vuestro hijo o hija y que le produce alegría, felicidad y bienestar.

Aquí os facilitamos una lista de las más comunes y dejamos espacios en blanco para que podáis añadir otras palabras cariñosas que uséis en casa:

CARIÑO	CALABACITA	REY	PRÍNCIPE	SOL
AMOR	CORAZÓN	REINA	PRINCESA	BICHITO
TESORO	OSITO	PITUFO	RATONCITA	CRAC
BONITO	ÁNGEL	DIABLILLO	VIDA	MÁQUINA

A mi hijo / hija (nombre y apellidos)

la palabra cariñosa que mas le gusta es (palabra)

A los niños y a las niñas les agrada sentirse especiales y queridos. Gracias a pequeños detalles, como las palabras cariñosas, gestos afectuosos y momentos de bienestar compartidos en el hogar y en la escuela, las niñas y los niños van construyéndose una imagen positiva y fuerte sobre su modo de ser.

Seguramente, a vuestro hijo/a le encantaría escuchar, una vez más por qué habéis elegido esta palabra cariñosa para expresarle vuestro amor y destacar sus cualidades.

¡Muchas gracias por vuestra colaboración!

** Tendremos especial cuidado de que el idioma (u otros factores) no supongan una barrera. En el caso de que la lengua familiar sea distinta de la de la escuela, solicitaremos que nos escriban la palabra y la grabaremos con el móvil para poder pronunciarla bien.*

Secuencia

- 1 Nos sentamos en corro e hinchamos un globo (o más por si se pinchan antes de tiempo).
- 2 Explicamos a los niños y niñas que el globo pasará de mano en mano y quién lo coge debe decir su nombre.
- 3 Comienza la maestra y, después de decir su propio nombre, pasa el globo hacia su derecha.
- 4 La maestra ayuda a cada niño y niña a decir su nombre y a participar en la dinámica, siempre con una gran sonrisa y una mirada de aprecio y satisfacción.
- 5 Después de finalizar la rueda hacia la derecha, repetimos pasando el globo hacia la izquierda.
- 6 Cuando la maestra recupera el globo, se levanta dirigiéndose a alguien del grupo y le da el globo diciendo el nombre de ese niño o niña: "Para Ahmed."
- 7 El niño se levanta y le da el globo a otra persona: "Para Sofía."
- 8 La maestra ayuda a recordar los nombres, bien sea indicando al receptor del globo que lo diga, o diciéndolo ella y acompañando a quién lo entrega para que pueda repetirlo.
- 9 Variamos el juego: la maestra se sitúa en el centro y dice: "Para (nombre)." La persona en cuestión se levanta y la maestra tira el globo con suavidad hacia arriba y el niño o niña tiene que atraparlo y devolverlo a la maestra. Repetimos con más niños y niñas.
- 10 A medida que conozcan los nombres del grupo, en vez de devolver el globo a la maestra el niño o niña que está en medio dice: "Para (nombre)" y lanza el globo.
- 11 Damos una última vuelta, ahora de pie y con música. La maestra pone el globo en circulación y cuando para la música, quién tiene el globo en la mano debe sentarse con los brazos cruzados y, a las siguientes vueltas, ya no le pasarán el globo. El juego acaba cuando solo queda un niño o una niña de pie y le preguntamos si quiere quedarse el globo o explotarlo.
- 12 Finalmente, sin el globo, decimos cada nombre tres veces aplaudiendo en cada sílaba "Itziar, Itziar, Itziar, Maylin, Maylin, Maylin..."

- 13 Justo antes de levantarnos, comentamos brevemente con el grupo que, además de nuestro nombre verdadero, las personas que nos quieren nos suelen decir palabras bonitas y nombres cariñosos. Ponemos ejemplos y preguntamos cómo les llaman en su casa: "En mi casa, cuando yo era pequeña me llamaban..." No pasa nada si no lo recuerdan, porque pediremos colaboración a las familias.

**Podemos ampliar narrando alguno de los cuentos recomendados en la Agenda o cualquier otro que dé importancia a los nombres de las personas y a las expresiones de cariño.*

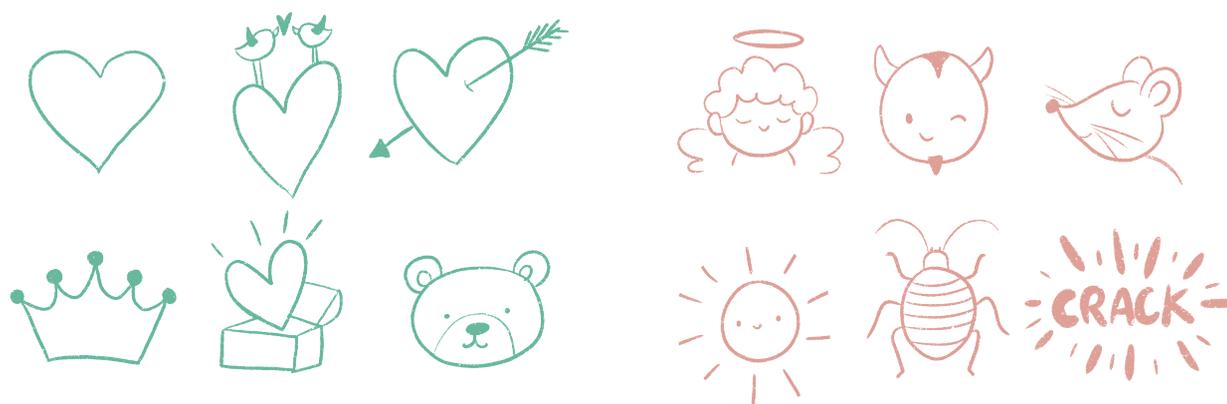
**También podemos aprovechar la sesión para sacar las fotos tipo retrato de cada niño y niña, para imprimirla a un tamaño aproximado de 8x6 cm. acordándonos, si alguien está ausente, de sacársela en otro momento.*

Sesión 2

Crearemos un pictograma con la fotografía de cada niño y niña enmarcada en una silueta que represente la palabra cariñosa y personal que usa la familia para demostrarle su amor.

Preparación

- » Una fotografía de cada niño y niña tipo retrato 8x6 cm impresa y recortada y pegamento o cola.
- » La nota con las respuestas de las familias sobre las palabras o apodos cariñosos que usan con sus hijos e hijas.
- » Siluetas recortadas en cartulina blanca de pictogramas 12x12 cm aproximadamente que guarden relación con la palabra asociada a cada niña y niño, por ejemplo:



- Secuencia**
- 1 Nos sentamos en corro y en medio ponemos las fotografías cara arriba.
 - 2 Nombramos uno a uno a los niños y niñas para que identifiquen la suya.
 - 3 Luego, las recogemos todas y las ponemos cara abajo en el centro.
 - 4 Un niño o niña se levanta, toma una foto, mira de quién es, dice su nombre y si el grupo está de acuerdo, la pone delante del correspondiente compañero o compañera. Este se levanta y se repite la secuencia hasta que todo el mundo tiene su foto delante.
 - 5 Conversamos acerca de las palabras cariñosas: las que son iguales para más de uno, la que es totalmente original, qué personas nos dicen esta palabra, si les gusta mucho que se les dirijan así, cómo les hace sentir (felices, alegres, les da risa...), si saben quién la inventó y por qué (me quieren mucho, no paro quieta, soy muy suave...).
 - 6 Luego, secuencialmente, preguntamos con qué palabra cariñosa les llaman en casa (padres, abuelos...) dando ejemplos, entre los cuales está el que le corresponde: ¿bichito?, ¿corazón?, ¿tesoro? Tan solo para que la reconozcan.
 - 7 Entonces le entregamos la silueta que simboliza esa palabra (o sosteniendo 3 siluetas en la mano, le pedimos que tome la suya).
 - 8 Cuando todo el mundo ha identificado su pictograma nos disponemos a personalizarlo mediante alguna técnica plástica: pintura de dedos, purpurina, pegatinas, el nombre en mayúsculas, etc. Dejamos que se seque.
 - 9 Pegamos cada fotografía en la correspondiente silueta.
 - 10 Invitamos a que reconozcan y usen las palabras cariñosas de sus compañeros realizando una ronda conjunta donde nombramos a la persona con su palabra y el grupo la repite: María, corazón; Pepe, bichito; Ana, osito; Raúl, rey; etc. Así vamos construyendo un grupo amoroso.

**Esta sesión puede realizarse en grupos más pequeños para agilizar la dinámica y facilitar que las niñas y los niños reconozcan tanto su fotografía como el pictograma.*

**La conversación acerca de las palabras cariñosas generalmente será breve y muy guiada por parte de la maestra o maestro que introducirá el vocabulario apropiado y dará recursos expresivos para que todo el mundo pueda participar con respuestas verbales más o menos elaboradas o con una respuesta*

física (asentir, levantar la mano, etc.) Más adelante, en el momento en que surjan las "palabrotas", podremos retomar esta conversación y contrastar qué palabras nos agrada que nos digan y cuáles no queremos escuchar y no están permitidas porque hacen que nos sintamos mal (tristes, enfadados, con ganas de llorar...)

**Puede resultar conveniente plastificar el pictograma para conservarlo y reutilizarla a lo largo del curso.*

Materiales

- » Un globo o más.
- » Una fotografía tipo retrato de cada niño y niña impresa y recortada (8x6 cm aprox.)
- » Una nota por familia a entregar y recoger antes de la segunda sesión.
- » Ejemplos de siluetas (a completar con nuevas siluetas).
- » Cartulinas blancas para recortar los pictogramas (12x12 cm aprox.)
- » Pinturas, purpurina, adhesivos...
- » Plastificadora (opcional).

Monitorización

Docente

Número de veces , aproximadamente, en que ha empleado los apodos cariñosos para ofrecer confort o consuelo:

Alumnado

Número de niños y niñas que conocen y usan el nombre de los miembros del grupo y cuántos todavía lo están aprendiendo:

Familias

Número de familias que han colaborado y cuántas no han participado:

Comentarios sobre la propuesta "Palabras de amor" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....
.....

2. A poner la mesa: alegría y tristeza

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

DIFERENCIACIÓN DE LAS EMOCIONES

La diferenciación de las emociones supone distinguir unos estados emocionales de otros como primera condición para una expresión emocional adecuada y sana. Las características diferenciales pueden ser de tipo físico (temblor, sudor, palidez, sofoco, ahogo, tensión muscular, gesticulación, apertura de los ojos, latidos, ceño fruncido, posición de cejas y boca), de tipo cognitivo (percepción, memoria, atención, motivación) o de tipo afectivo (duración, intensidad, adecuación, función, predisposición a la acción).

Objetivos

- » Identificar las principales características de la alegría y tristeza.
- » Diferenciar la tristeza de la alegría por cómo se manifiesta en el cuerpo, los pensamientos que suelen acompañarlas y su función.
- » Aceptar y comprender los momentos de tristeza y los de alegría en uno mismo y en las otras personas.
- » Adquirir recursos para manifestar apropiadamente ambas emociones.



Descripción

La mitad del grupo pondrá la mesa de la tristeza y, la otra mitad, la de la alegría. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente. Prepararemos la mesa (real, o con un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

♥ *Observaremos tanto las producciones como las conversaciones de los niños y niñas del grupo.*

Pondremos cada mesa y luego conversaremos con detenimiento sobre la alegría y la tristeza.

♥ *Validaremos, en el día a día, la tristeza ante una situación que nos aflige o duele y la alegría cuando algo nos agrada y nos hace sentir bien. Facilitaremos el reconocimiento y expresión natural y apropiada de ambas emociones.*

Sesión 1

La mitad del grupo pondrá la mesa de la tristeza y la otra mitad la de la alegría. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente.

Prepararemos la mesa (real, o un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

Preparación

- ✦ Necesitamos un plato desechable de color blanco para cada niño y niña.
- ✦ Pintura acrílica de distintos colores y pinceles, agua y trapos viejos.
- ✦ Papel grande, o mantel de papel, o de tela y cola si vamos a fijar los platos en el mantel.
- ✦ Presentación de diapositivas con pinturas que transmiten tristeza y alegría (opcional).

Secuencia

- 1 Revisamos lo que los niños y niñas ya conocen sobre la alegría y la tristeza (que también están trabajando a través de la Agenda).
- 2 Disponemos de dos mesas de pintura: una para la tristeza y otra para la alegría.
- 3 Observamos obras pictóricas sobre la alegría o la tristeza. Picasso, en sus épocas azul y rosa, sería un ejemplo. Pero también expresan magistralmente la tristeza Edward Munch, Vincent Van Gogh o Edward Hopper. Y la alegría la captamos en las obras de Henry Matisse, Joaquín Sorolla o Paul Gauguin.
- 4 Formamos dos grupos, distribuimos los materiales e indicamos a cada grupo que pinte en su plato, bien sea la tristeza o la alegría.

**Al comentar las obras de arte podemos observar qué colores aparecen con la alegría y cuáles al representar la tristeza. Entonces, en cada mesa colocamos estos colores y, si alguien quiere usar otro, lo pide sin más.*

**En vez de aproximarnos a la alegría y a la tristeza mediante cuadros, también podemos hacerlo con piezas musicales (¡y aprovechamos para bailar con la alegría!).*

**El resultado es espectacular si se usan platos de loza y rotuladores permanentes para porcelana o pintura para porcelana.*

Sesión 2

Pondremos cada mesa y luego conversaremos con detenimiento sobre la alegría y la tristeza.

Preparación

- » Dos mesas largas cubiertas por un mantel.
- » Platos ya pintados y secos.
- » Cola (solamente si fijamos los platos para colgar la mesa en la pared).

Secuencia

- 1 Preparamos la mesa y cada cual coloca su plato en un sitio.
- 2 Libremente observamos y conversamos sobre los platos que hay en cada mesa.
- 3 Dirigimos la conversación hacia alguno de los siguientes aspectos:
 - » **¿Qué nos pone tristes/alegres?**
Con ejemplos de: pérdida, separación, despedida, desbordamiento... / celebración, éxito, diversión, reencuentro...
 - » **¿Qué pensamos cuando estamos tristes/alegres?**
Con ejemplos del tipo: nadie me quiere, soy malo (feo, tonto, torpe), estoy solo, me pregunto por qué me pasan cosas desagradables... / tengo suerte, la vida es bonita, todo me sale bien, los demás me quieren...
 - » **¿Cómo nos dice nuestro cuerpo que estamos tristes/alegres?**
Con ejemplos como: llorar, encogerse, comisuras de los labios hacia abajo, sin ganas de hacer nada, malestar general... / reír, hoyuelos, ojos brillantes, comisuras de los labios hacia arriba, mucha energía para saltar, bailar y dar palmadas, bienestar general...
 - » **¿Qué palabras sirven para expresar tristeza/alegría?**
Con algunas palabras como: pena, congoja, melancolía... / gozo, felicidad, sentirse genial, estar contenta... (solamente las que los niños y niñas conozcan).
 - » **¿Para qué sirven la tristeza y la alegría? ¿Cuál es su función?**
Con ejemplos que impliquen: tomarse un tiempo, manifestar unión, motivar un cambio, protección hacia uno mismo, superar una pérdida... / canalizar energía,

disfrutar de la vida, contagiar a las demás personas, ganar aceptación, reproducir las conductas que generan alegría, atenuar el malestar, mejorar el estado de salud...

» *¿Qué necesitamos cuando estamos tristes/alegres?*

Con los siguientes ejemplos: llorar, estar solos, abrazos y mimos, un amigo, compartir... / saltar, chillar, cantar, reír, aplaudir, compartir...

- 4 Podemos finalizar con la narración de uno de los cuentos que figuran en la Agenda.
- 5 Al cabo de unos días, tal vez cada los niños y las niñas se pueden llevar el plato a casa.

**Debemos evitar teñir de negativismo la tristeza y de positivismo la alegría, porque en muchos momentos de la vida esas emociones serán fundamentales para lidiar con la situación. La tristeza se vuelve negativa cuando se cronifica y no deja espacio para ningún otro sentimiento, derivando en depresión o tendencias suicidas. A su vez, la alegría se torna perjudicial cuando se busca constantemente y por medios que dañan la salud. Todo en su justa medida.*

Recursos

- » 1 plato desechable de color blanco para cada niño y niña (o de loza).
- » Presentación de diapositivas con una selección de cuadros que representan la alegría y la tristeza.
- » Pinturas acrílicas (o para porcelana).
- » Pinceles y agua.
- » 1 mantel de papel o tela.
- » Pegamento o cola (si se fijan los platos).

Monitorización

Docente

¿Se han cumplido los objetivos previstos para estas dos sesiones?

¿Qué estrategias utilizamos para ayudar al alumnado a canalizar la alegría y la tristeza?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas diferencian entre alegría y tristeza en las situaciones cotidianas en sí mismos y en las demás personas?

¿Manifiestan adecuadamente ambas emociones?

Familias

¿Las familias demuestran interés por el taller? ¿Lo consideran necesario?

Comentarios sobre la propuesta "A poner la mesa" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

.....

3. La entrevista (I)

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES DE LAS DEMÁS PERSONAS

Para poder identificar las emociones de las demás personas es imprescindible observarlas y escucharlas con atención, puesto que tanto su lenguaje oral como corporal brindan señales acerca de cómo se sienten. Un elemento básico para lograr que las otras personas sepan que las comprendemos es poder nombrar con precisión cómo se sienten, por lo que resulta fundamental disponer de un léxico emocional amplio y lleno de matices.

Por otra parte, la actitud ante las emociones que ponen de manifiesto las otras personas debe demostrar sensibilidad, tacto y empatía. En este sentido, la comprensión es un factor decisivo para captar la esencia de las personas y sintonizar con ellas, porque promueve la aceptación de la diversidad, ayuda a realizar una mirada de 360° a las circunstancias que envuelven a cada ser humano, fomenta la apertura mental necesaria para prevenir los prejuicios y genera relaciones respetuosas.

Objetivos

- » Observar cómo son las demás personas.
- » Escuchar a las demás personas.
- » Demostrar empatía.



Descripción

Por parejas, las niñas y niños se entrevistarán mutuamente con el apoyo de recortes de fotografías clasificadas por temas. Con las imágenes crearán un díptico acerca de su compañero o compañera.

♥ *En situaciones reales aprovecharemos las emociones que surjan para formular preguntas y observarlas en las demás personas: ¿cómo se siente?, ¿cómo de triste / enfadado / contento / tranquilo... está? Y marcamos la intensidad separando más o menos las manos.*

Se darán a conocer las entrevistas y practicaremos la escucha empática.

♥ *Emplearemos expresiones de aceptación a las demás personas, demostrando explícitamente respeto por sus preferencias, tanto si las compartimos como si no, y empatía con el modo en que se sienten, sin juzgar ni tomar posiciones, solo acompañándolas en ese momento. Nos interesa modelar que las personas por ser distintas, pensar diferente, sentirnos de otra manera... no vamos a reñir, sino a escucharnos, respetarnos y mostrar empatía.*

Sesión 1

Por parejas, las niñas y niños se entrevistarán mutuamente con el apoyo de recortes de fotografías clasificadas por temas (colores, comidas, deportes, juguetes...). Con las imágenes crearán un díptico acerca de su compañero o compañera.

Preparación

- ✦ Necesitamos muchos recortes y fotografías que agruparemos por temas en cajas o encima de mesas diferentes.
- ✦ ¼ de cartulina doblada por la mitad, con el nombre del niño o niña bien grande en la cara de delante (o su foto, o un dibujo hecho por él o ella).
- ✦ Pegamento o cola.
- ✦ Rotuladores, pegatinas, purpurina... (opcional).

Secuencia

- 1 Explicamos que hoy vamos a ser periodistas que entrevistan a personas famosas. Y que la persona famosa será un compañero o compañera.
- 2 Conversamos acerca de en qué consiste la profesión de periodista: (a) hacerle preguntas a la persona famosa; (b) escuchar muy bien lo que dice y tomar notas; (c) preparar la entrevista para la revista y que todo el mundo pueda saber cómo es esa persona.

- 3 En la entrevista vamos a preguntarle algunas de estas cosas: ¿qué le gusta comer?, ¿cuál es su animal favorito?, ¿qué color le gusta más?, ¿qué juguete o juego prefiere?, ¿cómo se siente?, ¿qué cuento le gusta más?, ¿qué ropa o zapatos prefiere?...
- 4 Se forman parejas al azar (si lo preferimos, pueden formarlas libremente). Solamente uno lleva en la mano el díptico confeccionado con un cuarto de cartulina doblada por la mitad del compañero o compañera.
- 5 Con tranquilidad, el periodista pasea a la persona entrevistada por las mesas y le pregunta qué le gusta más en relación con las fotos expuestas en esa mesa. Solamente la persona entrevistada puede manejar las fotografías y escoger una. Se la pasa al compañero que la guarda dentro del díptico que hace las veces de carpeta de notas.
- 6 Al finalizar el recorrido, entregan la carpeta al maestro o maestra que revisa que estén las fotos correspondientes a todos los temas y la guarda.
- 7 Se cambian los roles, con que el maestro da la carpeta de su compañera quien ahora va a ejercer de periodista, y se repite la ronda.
- 8 Al acabar, se reparte la cola para que individualmente cada periodista trabaje en su entrevista, con lo que irá pegando en el interior del díptico de la "persona famosa" que entrevistó los recortes sobre sus preferencias.
- 9 Si lo deseamos, el periodista puede "firmar" la entrevista en la contraportada con un dibujo para su compañero o compañera, inspirado en algo que le guste al otro.

** Si lo deseamos, podemos mostrarles a los niños y niñas alguna entrevista de alguien mediático que les resulte familiar (deportista, cantante, actriz...) y comentar las cosas que le gustan.*

**Otra opción es mostrar un díptico hecho previamente por nosotras sobre otro maestro o alguien del personal que conozcan bien las niñas y los niños.*

**Podemos decorar la portada con purpurina, pegatinas, una cenefa...*

Sesión 2

Se darán a conocer las entrevistas y practicaremos la escucha empática.

Preparación

» Tan solo necesitamos los dípticos ya finalizados.

Secuencia

- 1 Charlamos sobre la empatía: de forma muy sencilla decimos que en nuestro grupo las personas nos escuchamos con el corazón, cuidamos de que nuestros compañeras y compañeros se sientan bien, los abrazamos si vemos que están tristes, les sonreímos para que se alegren, nos sentamos a su lado y los consolamos con las cosas que les gustan. Hoy, les vamos a aplaudir por ser cómo son, lo mismo si les gusta lo mismo que a nosotras que si no. Lo más importante es que cada "persona famosa" es única.
- 2 Entregamos el díptico al periodista para que lo vea de nuevo.
- 3 Reunimos otra vez a las mismas parejas que se muestran una a la otra la entrevista y la comentan.
- 4 Cada periodista pasa delante del grupo permaneciendo de pie. Al lado tiene una silla para que se siente la persona famosa.
- 5 Con ayuda del maestro o maestra, si es necesario, y con la ayuda del díptico, el periodista habla de su compañero o compañera.
- 6 Al finalizar cada entrevista aplaudimos y el maestro realiza alguna cosa de la entrevista en positivo, demostrando interés y aprecio.
- 7 Se invierten los roles y se presenta a esa persona.
- 8 Antes de regresar al sitio, ambos compañeros se intercambian los dípticos para que cada cual tenga el suyo y se dan las gracias y un abrazo.
- 9 Los niños y las niñas se llevan el díptico a casa para comentarlo en familia.

**Sería interesante, pedirle, ahora, a los niños y niñas que entrevistasen a alguien de su familia. En ese caso les entregaríamos un díptico (cartulina doblada) para que nos lo devolviesen una vez elaborado. La persona "famosa" del hogar de cada cual podría ser presentada al grupo en el momento de traer o recoger al niño o niña, aunque también se pueden exponer las entrevistas en su ausencia. Desde luego, hacerlo presencialmente es más significativo y emotivo.*

» ¼ de cartulina por niño y niña.

Recursos

- » Muchos recortes de fotos, que pueden estar repetidas, agrupados por temas (colores, emociones, juguetes, animales, comida, cuentos...).
- » Cajas de zapatos para clasificar las fotos por temas.
- » Cola o pegamento.
- » Rotuladores, pegatinas, purpurina... (opcional).

Monitorización

Docente

¿Se han conseguido los objetivos?

Alumnado

¿Las niñas y los niños se han interesado en entrevistar a sus compañeros o les ha resultado difícil trabajar sobre otra persona?

.....

Familias

En caso de haber realizado entrevistas en casa, ¿han participado la mayoría?, ¿se han sentido acogidas por el grupo?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Entrevista (I)" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

.....

4. El garabato y la pluma

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son un conjunto de competencias que permiten tomar las decisiones oportunas ante una situación específica. Por consiguiente, la información socioemocional debe tomarse en consideración para la elaboración de una respuesta lo más ajustada posible a las propias necesidades y al entorno. En un mundo cambiante afrontamos nuevas situaciones constantemente, por lo que el desarrollo de estas habilidades resulta fundamental.

Objetivos

- » Reconocer y gestionar emociones intensas.
- » Disponer de estrategias para canalizar las propias emociones y recuperar el equilibrio emocional.
- » Poner en práctica las habilidades de afrontamiento para responder mejor.



Descripción

Conversaremos con los niños y las niñas sobre la intensidad de las emociones con la ayuda de un globo. Luego, practicaremos con las manos y, finalmente, introduciremos la técnica del garabato para poder comunicar el grado en que algo nos afecta.

♥ *En cualquier momento del día podemos preguntar a los niños y niñas cómo se sienten y decirles que nos muestren en qué medida se sienten de esa forma. También recurriremos a la técnica del garabato para que las niñas y los niños puedan expresar mejor su estado emocional. Incluso, para que vean que los comprendemos, podemos inflar un globo hasta que nos digan basta.*

Continuaremos la conversación preguntando a las niñas y a los niños qué hacen para tranquilizarse antes de desbordarse en momentos de gran excitación o cuando ya se han sobrepasado (gritar, patear, insultar, pegar, romper, chillar, correr, saltar, aplaudir).

Después, practicaremos con plumas la técnica del automasaje.

♥ *Dispondremos de plumas en clase para practicar el masaje en grupo en momentos de excitación y para que quien necesite serenarse pueda aplicarse un automasaje y calmarse.*

Sesión 1

Conversaremos con los niños y las niñas sobre la intensidad de las emociones con la ayuda de un globo. Luego, practicaremos con las manos y, finalmente, introduciremos la técnica del garabato para poder comunicar el grado en que algo nos afecta.

Preparación

- » 4-5 globos.
- » 1 hoja de papel por persona (puede ser reciclada).
- » Lápices de colores.
- » Secuencia

Secuencia

- 1 Nos sentamos en corro y explicamos que a veces estamos un poquito contentos y contentas (hinchamos un poquito el globo) y, otras, estamos muy, muy, muy contentas y contentos (inflamos más el globo) y, a veces, incluso estamos tan y tan contentos y contentas que parece que vayamos a explotar (inflamos el globo hasta explotar o muy a punto).

- 2 Preguntamos por alguna vez que se sintieron así y, seguramente, obtendremos respuestas bien variadas:
 - » Yo me puse contenta el día que vino Buddy, mi perro, a vivir a mi casa.
 - » Yo me puse contento cuando mi equipo encestó 3 puntos.
 - » Yo estaba muy, muy, muy contento cuando mi abuelo me llevó al circo.
 - » ...
- 3 Pedimos que, separando las manos (un poco, mucho, al máximo), nos enseñen cómo de contentas y contentos se pusieron.
- 4 Repetimos la historia con cualquier otra emoción (tristeza, miedo, ira...).
- 5 Comentamos, especialmente en el caso de la ira, que a veces no podemos parar de sentirnos enfadados y enfadadas y hacemos cosas que no le gustan a nadie y entre todos y todas creamos una colección de situaciones en que así ha sido:
 - » Yo no podía parar de gritar.
 - » Yo pegaba patadas a los que se acercaban.
 - » Yo tiraba todas las cosas de la mesa.
 - » Yo arañaba muy fuerte.
 - » Yo corría por toda la casa.
 - » ...
- 6 En ese momento, les pedimos que dibujen, tan solo rayando en el papel, cómo de emocionados y emocionadas estaban y que, al acabar, levanten el papel para mostrar el garabato. Hacemos algunos comentarios.

**Cuando un niño o una niña compartan una de sus experiencias también podemos representarla con el globo (inflando y desinflando).*

Sesión 2

Continuaremos la conversación preguntando a las niñas y a los niños qué hacen para tranquilizarse antes de desbordarse en momentos de gran excitación (gritar, patear, insultar, pegar, romper, chillar, correr, saltar, aplaudir) o cuando ya se han sobrepasado. Después, practicaremos con plumas la técnica del automasaje.

Preparación

- » Espacio cómodo para tumbarse en el suelo.
- » Plumitas para todo el grupo.

Secuencia

- 1 Retomamos la conversación en el corro. Esta vez, usamos el globo para narrar una breve historia en que el o la protagonista van viviendo distintas situaciones, e inflamos o desinflamos el globo según sea la emoción. Al final, la emoción es tan intensa que el globo explota.
- 2 Comentamos que, del mismo modo que no nos agrada que el globo explote (porque nos asusta y nos quedamos sin globo), tampoco nos gusta explotar de esa manera cuando nuestra emoción es muy, muy grande. Preguntamos qué podemos hacer o qué nos dicen que hagamos las demás personas para calmarnos. Tal vez surjan respuestas como:
 - » Respirar.
 - » Contar hasta tres.
 - » Hacer el erizo.
 - » Ir al rincón de pensar.
 - » Ir a mi habitación.
 - » Utilizar el bote de la calma.
 - » Beber un vaso de agua.
 - » Respirar aire fresco.
 - » Ver un cuento.
 - » Abrazar a mi peluche.
 - » Dar tres vueltas corriendo.
 - » ...
- 3 Explicamos que tenemos algo que va muy bien para recuperar la calma, la tranquilidad y la paz, y mostramos las plumas.
- 4 Entregamos una pluma por pareja y pedimos que un niño o niña de cada pareja se tumbe en el suelo boca arriba y, el otro, con las piernas abiertas se sienta detrás y, muy suavemente, le hace un masaje con la pluma. Se intercambian los roles.
- 5 Después, repartimos el resto de las plumas, de modo que cada niño y niña tengan la suya y dedicamos un tiempo al automasaje.
- 6 Al acabar, comentamos cómo nos sentimos ahora y explicamos que las plumas estarán en el aula para cuando las quieran utilizar.

**El masaje mejora con luz tenue y música suave, porque produce el efecto calmante deseado y se experimenta la tranquilidad como bienestar.*

** El frasco de la calma es una estrategia Montessori consistente en llenar un bote o botella transparente con agua templada teñida con colorante alimentario a la que añadimos pegamento transparente, jabón, purpurina plateada*

o dorada, una figurita ligera (opcional) y sellamos con silicona o un tapón hermético. Al darle la vuelta al bote, la purpurina se desplaza lentamente hacia arriba y hacia abajo creando un efecto hipnótico y tranquilizante.

Recursos

- » 4-5 globos.
- » 1 hoja de papel por persona (puede ser reciclada).
- » Lápices de colores.
- » Espacio confortable para tumbarse en el suelo.
- » Plumas para todo el grupo.

Monitorización

Docente

¿Qué otras técnicas usamos en el aula para ayudar a los niños y a las niñas a regular sus emociones?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños entienden que las emociones pueden tener diferente intensidad y lo muestran separando las manos?

En momentos de gran intensidad emocional ¿usan la técnica del garabato?, ¿es efectiva?

¿Recurren al automasaje con plumas para recuperar la calma?, ¿funciona?

Familias

En las entrevistas personales con las familias, ¿compartimos qué estrategias para tranquilizar al niño o niña nos funcionan?

Comentarios sobre la propuesta “El garabato y la pluma” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

5. Rabietas, pataletas y berrinches

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

CORREGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La corregulación emocional consiste en adquirir dominio sobre la expresión de las propias emociones y sentimientos con el acompañamiento de otras personas, normalmente adultos de referencia o, también, el grupo de iguales. La función de esas personas es facilitar la identificación y aceptación del sentimiento, ofrecer apoyo, y mostrar alternativas para comunicar y manejar mejor la situación.

Objetivos

- » Reflexionar sobre comportamientos que demuestran falta de control emocional.
- » Diferenciar "portarse mal" de "ser malo o mala."
- » Darle un sentido a las rabietas, berrinches y pataletas.
- » Elegir comportamientos más eficaces y adecuados para demostrar los sentimientos que nos abruman.
- » Practicar la corregulación emocional, dando voz al grupo.



Descripción

Observaremos un vídeo de un berrinche y conversaremos sobre qué significa la expresión "portarse mal."

♥ *Ante una rabieta en la escuela, en lugar de censurar o confrontar, acompañaremos transmitiendo paz y tranquilidad. Si es posible, sentaremos al niño o niña en nuestro regazo con su espalda en nuestro pecho y sujetándolo con nuestras dos manos en el corazón para que perciba los latidos pausados del nuestro y vaya acoplándose a ese ritmo. Hablaremos con voz muy suave, procurando distraerle con otro asunto y evitando razonar o sermonear. Cuando ya pueda hablar, le preguntaremos: ¿se trata de un problema pequeño, de un problema mediano o de un problema grande?*

Coleccionaremos: (a) posibles causas de los berrinches; (b) comportamientos inapropiados; (c) estrategias para recuperar la calma; (d) otras salidas a las emociones.

Jugaremos a "los berrinches" por parejas o con muñecos.

♥ *Daremos alternativas, evitando señalar en ese momento aquello "no" se debe hacer y proporcionando vías de salida que indican lo que "sí" se puede hacer. Cada negativa aumenta la tensión, mientras que las afirmaciones ayudan a pasar página. Generalmente ofreceremos alternativas del tipo: sí en otro momento..., sí esta otra tarea..., sí, trabajando en grupo..., sí... También suele funcionar conceder los deseos en la imaginación: sería maravilloso que al abrir el grifo saliese dinero para comprar las cosas, sería estupendo que en la barriga cupiesen 3 pasteles enteros, sería fantástico que el sol brillase por las noches y nos pudiésemos quedar en el parque...*

Sesión 1

Observaremos un vídeo sobre un berrinche y conversaremos sobre qué significa la expresión "portarse mal."

Preparación

» Equipo para proyectar los videos.

» Selección de videos con rabietas infantiles. Por ejemplo:

- *"Rabieta con público"*. Duración: 1 minuto aproximadamente.

El niño, de unos dos años, se tira por los suelos, berrea y patalea, pero al advertir que nadie lo ve, va cambiando de lugar y comienza de nuevo en varias ocasiones.

Da mucho juego, porque está claro que los niños y las niñas hacen las rabietas para que los oigan y vean bien. Poco a poco, deberán ir entendiendo que a su público no le gustan estas actuaciones y pensar en otras maneras de hacerle llegar el mensaje.

 https://youtu.be/cnksuJJ_hpU

- *“Mamá educando a su hijo”*. Duración: ½ minuto aproximadamente.

En esta secuencia en el supermercado, mientras la mamá realiza la compra, el hijo se dirige a un estante y comienza a tirar cosas por el suelo. Sin darle tiempo a más, la mamá monta una pataleta en toda regla que deja paralizado al niño. Sin mediar palabra, la madre se levanta y le indica que van a proseguir con la compra y, por supuesto, el niño corre a su lado sin titubear.

También es impactante ver a un adulto tirado por los suelos, de modo que se puede concluir que las personas mayores no montan pataletas.

 <https://youtu.be/YL3BTNx36DQ>

- *“Superberrinche”*. Duración: 1 minuto aproximadamente.

En la cola de la caja de un supermercado, vemos un carro lleno y un niño sentado agarrado a una caja muy grande con un juguete. No hay forma de hacerle entender que el juguete no es suyo, hasta que se lo quitan, pero al final se sale con la suya.

En esta escena podemos reflexionar acerca de dos elementos más: querer conseguirlo todo (algo que no puede ser) y la utilidad de la rabieta. Ya que el niño obtiene lo que quiere, ¿no habría otra manera de conseguirlo sin hacérselo pasar mal a su familia que tanto le quiere?

 <https://youtu.be/1weFCN4RTfw>

Secuencia

- 1 Comenzamos una conversación no dirigida sobre qué quiere decir “portarse mal.”
- 2 Después de charlar durante unos momentos, explicamos que vamos a ver unos videos de niños y niñas que se portan mal. Cada video lo veremos más de una vez para facilitar que se puedan responder las preguntas.
- 3 Formulamos algunas de las siguientes preguntas:
 - » ¿Qué sucede?
 - » ¿Por qué?
 - » ¿Es un problema pequeño, es un problema mediano o es un problema grande?
 - » ¿Qué cosas mal hechas hace ese niño o niña?
 - » ¿Cómo podría parar?

Secuencia

» ¿Qué cosas bien hechas puede hacer?

- 4 Así procederemos con los siguientes vídeos, dejando que los niños y las niñas saquen sus propias conclusiones.

**Hay muchos videos sobre rabietas en Youtube, con lo que la lista anterior puede completarse o variarse fácilmente.*

** La pregunta "¿es un problema pequeño, es un problema mediano o es un problema grande?" tiene la función de evitar la confrontación y de que el niño o niña sepa que lo escuchamos. Normalmente, la respuesta será que el problema es grande. Entonces proponemos una comparación "¿qué problema es más grande, tener que ponerte esta ropa o que el balón nuevo se cuele por una alcantarilla y no lo encuentres nunca más?" Así lo ayudamos a rebajar tensión y a hacer manejable el problema.*

Sesión 2

Coleccionaremos: (a) posibles causas de los berrinches; (b) comportamientos inapropiados; (c) estrategias para recuperar la calma; (d) otras salidas a las emociones.

Jugaremos a los berrinches por parejas o con muñecos.

Preparación

- » Pizarra y tiza.
- » Un muñeco por niño y niña.

Secuencia

- 1 Dividimos la pizarra en 4 partes: causas, comportamientos, estrategias para calmarse y alternativas.
- 2 Explicamos que vamos a seguir hablando de las pataletas y que vamos a tomar notas, porque esta es una conversación importante.
- 3 Procedemos a explorar cada pregunta por separado, pero si surge algo perteneciente a otra columna, también lo anotamos.
- 4 Posibles respuestas, serían:
 - » **Causas:**
No querer hacer algo: acostarse, levantarse, comer, vestirse, ir a la escuela...
Querer hacer algo: quedarse en el parque, ver la tele, jugar con el móvil, usar un cuchillo...
 - Que compren algo: helado, chuches, cromos, juguetes, ropa, bollos, patatas...
 - Enfadarse con alguien: por quitar el sitio, los juguetes, empujar, molestar...

» **Comportamientos:**

Chillar, gritar, berrear, repetir lo que quiero, ahogarse con el llanto...

Patalear, empujar, golpear, pegar, arañar, morder...

Tirarse al suelo, no levantarse, no caminar...

» **Estrategias:**

Conseguir lo que quiero, hacer lo que me da la gana, que me den la razón...

Hacer el erizo, el bote de la calma, masaje con plumas, beber agua, pensar en otra cosa, jugar con mi peluche, estar sola un rato, estrujar un cojín, un abrazo, canción...

» **Alternativas:**

Este apartado es el que queremos trabajar mejor, ya que los anteriores más o menos los hemos ido viendo en el PCi bien mediante las propuestas de la agenda o en el propio taller.

- 5 En primer lugar, remarcamos que las personas mayores (a) no montan pataletas, (b) porque saben decir las cosas bien, (c) saben escuchar cuando les dicen que lo que piden no puede ser, y (d) buscan otras opciones para estar bien.
- 6 Profundizaremos en la idea de no montar pataletas. Para prevenir nos sirven todas la estrategias que ya conocemos para recuperar la calma. Ahora las usaremos antes de comenzar el berrinche (por parte de los mayores, funciona anticiparse a la pataleta explicando con antelación qué vamos a hacer y por qué).
- 7 Si logramos contenernos, podemos decir a las otras personas que tenemos ganas de gritar, llorar y patalear, pero que nos las estamos aguantando. Luego, decimos qué nos pasa, qué nos gustaría y preguntamos si puede ser. Funciona muy bien explicar a las personas mayores si el problema que tenemos es pequeño, mediano o grande. Lo ensayamos con tantos ejemplos como haga falta.
- 8 El momento más difícil es el de escuchar, se necesitan orejas de elefante. Si no entendemos bien por qué nos dicen "no", volvemos a preguntar. Normalmente, las personas mayores saben muy bien las cosas que son buenas para nosotras y las que no nos convienen para nada.
- 9 Exploramos qué pasaría si los papás de un niño se lo dan todo:
 - » Se queda en el parque hasta tarde y tiene que volver solo a casa: le atropella un coche, se pierde, no queda nadie en el parque...
 - » Se come una gran bolsa de chuches: le duele la barriga, se le estropean los dientes, no queda dinero para unos zapatos nuevos, se pone enfermo y tiene que quedarse en la cama...
 - » Se siente mal sin saber por qué y rompe cosas y llora a mares: todos se

Secuencia

marchan porque les duele la cabeza, las cosas rotas le harán falta otro día, se queda sin amigos...

- 10 Buscamos otras cosas para hacer. Exploramos distintas situaciones, por ejemplo:
- ✦ Si no nos podemos quedar en el parque más tiempo podemos pensar: en los juegos que tenemos en casa, en la cena, los dibujos animados...
 - ✦ Si no nos podemos comer una gran bolsa de chuches podemos pensar: en que así durarán muchos días, hacer algo que nos guste mucho (dibujar, montar en bici, ver cuentos...)
 - ✦ Si nos sentimos mal y no sabemos por qué podemos: pedir un abrazo, buscar un amigo o amiga, pensar en cosas bonitas...
- 11 Por parejas, jugamos a mamás o papás y berrinches. O, bien, cada niño y cada niña eligen un muñeco y juegan a que les monta una pataleta y tienen que calmarlo.
- 12 Acabamos comentando que cuando alguien se siente mal puede pedir ayuda a un amigo o amiga porque ahora ya sabemos qué hacer.

**Cuando los niños y las niñas no tienen todo lo que desean es cuando ponen en marcha la imaginación. Por eso es positivo aburrirse o frustrarse con medida.*

**En algún momento podemos recurrir a los cuentos sobre rabietas:*

- Agnès Laroche. Porque sí. Editorial Tramuntana.

Nicolás hace lo que le da la gana y cuando le preguntas por qué hizo esa travesura siempre responde "porque sí."

- Tracey Moroney. Cuando estoy enfadado. Editorial SM.

Trata sobre cómo expresar enfado.

- Philippe Goosens y Thierry Roberecht. ¡Soy un dragón! Editorial Edelvives.

Describe los sentimientos que acompañan al enfado.

- Thierry Roberecht y Annick Masson. ¡No me dejan hacer nada! Editorial Cubilete.

A la protagonista de este cuento todo el mundo le dice que tiene que ser "una niña muy buena" y parece que no puede hacer nada de lo que le gusta: sacar la lengua, sorber por la nariz...

- Fifi Kuo. El abrazo mágico. Editorial Cubilete.

Cuando el adorable dragoncito verde de este cuento se enfada, no puede evitar ponerse coloradísimo, lanzar fuego por la boca... ¡y quemarlo todo a su alrededor! ¿Cómo puede ayudarlo su familia? A lo mejor su mamá tiene una idea... ¡mágica!

- Silvia Vázquez y Míriam Higuera. Sin lágrimas. Independently

Published.

Adrián es un niño que llora por todo. Cada vez que alguien le lleva la contraria, o que ve que no puede salirse con la suya, él se enfada y comienza a llorar. Un día se da cuenta de que se ha quedado sin lágrimas, y sin ellas... ¿Cómo va a conseguir las cosas que quiere? La única solución es recuperarlas, sí, pero ¿Cómo lo logrará?

- *José Pérez Quintero. El niño que dejó sordos a sus padres.* Independently Published.

Refuerza la escucha, la reflexión, la empatía y el autocontrol.

- *Elizabeth Cole. Soy más fuerte que la ira.* Independently Published.
Ayuda a los niños y niñas a reconocer y lidiar con su enojo de una manera divertida a través de la comunicación con los animales del zoológico. Ofrece una variedad de técnicas calmantes especiales para el manejo de emociones. Tiene como objetivo mejorar las habilidades de autorregulación y promover los valores para niños. Enseña a los niños y niñas a admitir sus errores y a decir "lo siento".

Recursos

- » Equipo para proyectar los videos.
- » Selección de videos con rabietas infantiles.
- » Pizarra y tiza.
- » Un muñeco por niño y niña.

Monitorización

Docentes

¿Qué estrategias para prevenir rabietas solemos usar?, ¿funcionan?

.....
.....

¿Hemos puesto en práctica alguna de las estrategias que se sugieren aquí?, ¿funcionan?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas de este grupo montan rabietas en la escuela?

.....

¿Hemos podido observar que incorporan algunas de las estrategias que se sugieren aquí?,
¿funcionan?

.....

Familias

¿Hemos preguntado a las familias sobre qué temas de crianza positiva les interesaría tener más información?, ¿la gestión del enfado está entre estos temas?

¿Disponemos de un pequeño dossier o infografía sobre los berrinches para facilitarlo a las familias que nos lo piden?, ¿sería interesante elaborarlo?

Comentarios sobre la propuesta “Rabietas, berrinches y pataletas” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....
.....

6. Admiración: grande y pequeño

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS

La competencia de autogenerar emociones positivas consiste en conocer emociones agradables y recurrir a experiencias gratificantes para generar bienestar. Por un lado, requiere una gran capacidad de regulación emocional, porque las emociones desagradables no dejan paso a las agradables. Por el otro, supone tomar conciencia de que las emociones placenteras no solo dependen del contexto o de las demás personas.

Objetivos

- » Aproximarse a una emoción compleja: la admiración.
- » Sentir admiración ante fenómenos naturales que conectan al individuo con el universo.
- » Encontrar en el entorno cotidiano pequeños milagros que provocan admiración.
- » Conocer las historia de niños y niñas dignos de admiración.
- » Dedicar momentos a la contemplación como vía para alcanzar bienestar.



Descripción

Veremos imágenes de la naturaleza que nos dejarán con la boca abierta y no podremos parar de decir ¡oh! La naturaleza es grande y, a veces, nos hace sentir pequeños y pequeñas.

Colgaremos un prisma en la ventana para que descomponga la luz y nos regale un arco iris cada día, aportando un poco de Feng Shui (equilibrio y energías positivas) al aula.

Crearemos una cesta de los tesoros donde coleccionaremos objetos preciosos que nos ofrece la naturaleza en el momento más insospechado: educaremos la mirada.

♥ *Aprovecharemos situaciones cotidianas para detenernos un momento a admirarlas: el suave vuelo de una mariposa de colores, unas gotas de lluvia resbalando como diamantes por los cristales, el canto melódico de un jilguero, la dulce fragancia de una rosa, los colores otoñales de la hoja del castaño... Apreciaremos la naturaleza a nuestro alrededor y disfrutaremos del bienestar que nos provoca.*

Citaremos a algunos de los niños prodigio más famosos de la historia y también nombraremos a niños y niñas que han sido capaces de luchar por un mundo mejor.

Remarcaremos que todas las personas tenemos algo admirable. Los niños y las niñas pequeñas también pueden hacer grandes cosas.

♥ *En el aula manifestaremos admiración ante los logros de los niños y las niñas, especialmente cuando suponen una conquista que ha requerido esfuerzo y perseverancia por su parte.*

Sesión 1

Veremos imágenes de la naturaleza que nos dejarán con la boca abierta y no podremos parar de decir ¡oh! La naturaleza es grande y, a veces, nos hace sentir pequeños y pequeñas.

Colgaremos un prisma en la ventana para que descomponga la luz y nos regale un arco iris cada día, aportando un poco de Feng Shui (equilibrio y energías positivas) al aula.

Crearemos una cesta de los tesoros donde coleccionaremos objetos preciosos que nos ofrece la naturaleza en el momento más insospechado: educaremos la mirada.

Preparación

- » Una cesta de mimbre.
- » Seleccionar cualquier vídeo con imágenes del mundo natural y música relajante que causan un efecto hipnótico.
 - *“Aquarium Fish Coral Reef.”* Duración: en directo.Música relajante y acuario con barrera de coral.

 <https://youtu.be/fUtxKovb5I>

- *“Beautiful Wildlife Animal sand Relax Music for Stress Relief.”*
Duración: 12 minutos aproximadamente.
Animales salvajes en su hábitat.

 <https://youtu.be/PeO0wG6eiDE>

- *“4K Blooming Flowers Time Lapse for Relaxation Soft Piano Music.”* Duración: 1 ½ horas aproximadamente.
Flores preciosas de todo tipo abriéndose.

 <https://youtu.be/CV2P-xsEiYE>

- *“Voladores de Papantla, la leyenda de los hombre pájaro.”* Duración: 4 minutos aproximadamente.
Muestra y explica la tradición mexicana de estos hombres que giran alrededor de un palo a más de 20 metros del suelo.

 <https://youtu.be/Ls27SUorIMO>

Secuencia

- 1 Proyectamos el vídeo seleccionado y nos sentamos tranquilamente a disfrutar de unos minutos de imágenes que nos dejan sin aliento, y puede que nos sumerjan en un estado contemplativo.
- 2 Decimos “oh” de vez en cuando, demostrando nuestra admiración, un sentimiento que nos deja sin respiración y hace que nos demos cuenta de cuan pequeños somos los seres humanos, solo una ínfima parte en la inmensidad del universo.
- 3 Colgamos un prisma en la ventana y observamos la magia que hace un rayo de luz al atravesarlo. Admiramos todos los colores del arco iris y su proyección en el aula.

Secuencia 4 Preparamos una “cesta de los tesoros” donde quién encuentre una maravilla de la naturaleza la puede poner para que todo el mundo podamos admirarla. Está claro que para que algo sea una verdadera maravilla solo se necesita sensibilidad para descubrirlo: el lustre de una bellota y su capuchón de la talla perfecta, las espirales superfinas de la concha de un caracol, las mil y una formas de las piedras, un huevo de codorniz, plumas finísimas de todos los colores, ramas con formas retorcidas, una granada con su corona de reina...

**Como trabajo de fin de trimestre, tal vez se podría preparar un colgante con una cinta bonita, cuentas de colores y un prisma al final que podría servir de adorno navideño para contemplar en los cortos días de invierno.*

Sesión 2 Citaremos a algunos de los niños prodigio más famosos de la historia y también nombraremos a niños y niñas que han sido capaces de luchar por un mundo mejor. Remarcaremos que todas las personas tenemos algo admirable. Los niños y las niñas pequeñas también pueden hacer grandes cosas.

Preparación » Tal vez algunas fotografías de los niños y las niñas que vamos a presentar.
» La fábula de La Fontaine titulada “El león y el ratón” (si optamos por esta alternativa).

Secuencia 1 Comentamos que a lo largo de la historia también han existido niños y niñas admirables conocidos y conocidas como “prodigios.”

2 Hablamos de alguna de estas personas con capacidades increíbles ya desde pequeñas:

- **Wolfgang Amadeus Mozart** (Austria)

A los cinco años componía su propia música y tocaba ante reyes y reinas.

- **Akrit Jaswal** (India)

Conocido como el “niño médico” porque a los 7 años realizó con éxito una operación a una niña a la que se le habían quemado los dedos del pie y a los 9 años trabajaba de profesor.

- **Kim Ung-Yong** (Corea del Sur)

A los 3 años ya leía en coreano, japonés, inglés y alemán.

3 También de alguno de los niños o niñas que han luchado por un mundo mejor:
- **Sadako Sasaki** (Japón)

Esta niña contrajo leucemia a causa de la bomba atómica lanzada en Hiro-

hima. Una amiga le contó la leyenda que dice que quién construya 1.000 grullas de papel verá cumplido su deseo más anhelado. Sadako soñaba con la paz en el mundo y dedicó todos sus esfuerzos a construir grullas, cuando murió, a los doce años, ya tenía 644.

- **Malala Yousafzai** (Paquistán)

Malala es una gran defensora del derecho de las niñas a la educación. Con 13 años sufrió un atentado y le dispararon varios tiros en el cuello y en la cabeza. Malala sobrevivió, siguió luchando y ganó el Premio Nobel de la Paz con solo 16 años.

- **Greta Thunberg** (Suecia)

Greta comenzó a preocuparse por el planeta, concretamente por el cambio climático, y a los 15 comenzó una huelga dejando de asistir a la escuela los viernes para reclamar a los adultos que hiciesen algo para cuidar de la Tierra.

- 4 Colgamos las fotos de estos niños y niñas en un lugar bien visible. Desde luego, no es el objetivo de esta sesión que los niños y las niñas conozcan a estas personas admirables, ni tampoco sus logros. Tan solo se trata de despertar su curiosidad por la capacidad de los niños y las niñas de hacer cosas muy buenas, muy bien hechas y muy importantes. Y comenzamos a soñar con las grandes cosas que un día haremos...

**Otra opción verdaderamente interesante consistiría en llevar a cabo un proyecto sobre alguno de estos niños o niñas.*

**En lugar de presentar a niños y niñas dignos de admiración, podemos contar la conocida fábula del ratón y el león, donde es precisamente el pequeño el que salva al grande.*

- **Jean de la Fontaine. El león y el ratón.** Editorial La Galera.

En este caso, completaríamos la sesión comentado que los pequeños y las pequeñas podemos conseguir grandes cosas (que también dejan con la boca abierta de par en par) y los niños y las niñas realizarían un dibujo de la fábula. O bien, crearían los títeres de un león y un ratón con un palo de helado o una cuchara al que pegaríamos la cabeza, las orejas o la melena, y la cola.

Recursos

- » Vídeo con imágenes del mundo natural y música relajante.
- » Prisma para colgar en la ventana y refractar la luz.
- » Cesta de mimbre.
- » Fotos de Wolfgang Amadeus Mozart, Akrit Jaswal, Kim Ung-Yong, Sadako Sasaki, Malala Yousafzai, Greta Thunberg.
- » 2 palos de helado o dos cucharas por persona (si vamos a hacer títeres).

Monitorización

Docentes

¿Solemos disfrutar en el aula de las pequeñas maravillas cotidianas?

Alumnado

¿Las niñas y los niños han realizado aportaciones a la cesta de los tesoros?

¿Acuden a la cesta cuando quieren sentirse bien?

Familias

¿Se han interesado por los objetos maravillosos que sus hijos e hijas traen a la escuela?

Comentarios sobre la propuesta “Admiración: grande y pequeño” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

7. Si yo fuese una fruta: me conozco

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Conocerse a sí mismo a nivel socioemocional conlleva la toma de conciencia de la propia manera de sentir y relacionarse en diferentes circunstancias y momentos de la vida. La autoestima, en cambio, a su vez, es una valoración subjetiva de la propia manera de ser, pudiendo ser más o menos ajustada, que determina la actitud hacia uno mismo. Una autoestima sana es realista y positiva. Ambos factores -autoconcepto, autoconocimiento y autoestima- son complementarios e inciden en la conquista de la independencia emocional.

Objetivos

- » Identificar algunas habilidades propias y de las demás personas.
- » Identificar algunas cualidades propias y de las demás personas.
- » Formarse una imagen y una valoración positivas y ajustadas de sí mismo.



Descripción

Pondremos una cesta de frutas bien variadas en el aula para nombrarlas, observarlas y probarlas en brochetas.

Cada niño y cada niña elegirá la fruta que le guste más y tuneará una foto suya con esa fruta.

♥ *Acompañaremos esta propuesta en el día a día comentando las cualidades de las niñas y los niños: alegre, trabajador, valiente, curiosa, tranquilo, colaborador, risueña, ordenado, puntual, atento... Procuraremos crear en el aula un clima de confianza y cuidado mutuo, donde experimentar situaciones nuevas y cometer errores.*

Comentaremos las cosas que sabemos hacer y preparemos una cartelera con algunas de las habilidades más frecuentes en el grupo representadas por medio de pictogramas.

Los niños y las niñas dispondrán de pegatinas (gomets) para señalar sus habilidades.

♥ *Usaremos la cartelera para mostrar los logros del grupo y, cuando alguien se enfrente a un nuevo reto, le recordaremos todo lo que ya ha conseguido, puesto que el autoconcepto y la autoestima son dinámicos y se desarrollan a lo largo de toda la vida.*

Sesión 1

Pondremos una cesta de frutas bien variadas en el aula para nombrarlas, observarlas y probarlas en brochetas.

Cada niño y cada niña elegirá la fruta que le guste más y tuneará una foto suya con esa fruta.

Preparación

- » Una cesta con frutas bien variadas, por ejemplo: albaricoque, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, fresa, granada, higo, kiwi, limón, mango, manzana, mandarina, melón, mora, naranja, nectarina, níspero, papaya, pera, piña, plátano, sandía, uva...
- » Palillos para brochetas, cuchillo para pelar y partir la fruta y boles.
- » Fotos de la cara de los niños y las niñas a gran tamaño (1 hoja).
- » Frutas recortadas de unos 5 cm. para tunear el propio retrato con la fruta elegida (5 unidades de la misma fruta por persona).
- » Cola o pegamento.

Secuencia

- 1 Nos sentamos en corro con la cesta vacía en el centro. El maestro o maestra tiene dentro de la bolsa las distintas frutas y las va pasando una a una para que circulen y todo el mundo pueda tocarlas, olerlas y repetir el nombre.
- 2 Cuando la fruta ya ha dado toda la vuelta, el maestro o maestra la pone en la cesta a vista de las niñas y los niños.
- 3 Luego, siguiendo el orden del círculo, preguntamos a los niños y niñas si fuesen una fruta, cuál querrían ser (o cuál es su fruta preferida) y tomamos nota.
- 4 Pelamos las frutas, las ponemos en boles distintos e invitamos a los niños y niñas a que nos señalen cuáles quieren probar, entonces las ensartamos en el palo de brocheta para que las puedan degustar (antes y después de comer se lavan bien las manos).
- 5 Repartimos a cada cual su retrato y las 5 copias de la fruta que eligió como su preferida, por ejemplo: 5 plátanos, 5 manzanas, etc.
- 6 Los niños y las niñas colocan las frutas encima de la foto: como pelos, gafas, nariz, pendientes, corbata, brazos y piernas... creando imágenes divertidas de sí mismos.
- 7 Si lo deseamos, podemos crear una frase con el nombre del niño o niña, alguna de sus cualidades y el nombre de la fruta: Mikel es dulce como la uva, Sandra es fina como una mandarina...
- 8 Más adelante, podemos intentar recordar qué fruta le gusta a cada cual.
- 9 Comentamos que todas las frutas son distintas y muy buenas, mejor si destacamos alguna cualidad referente al gusto, olor, color, tacto, forma...

Sesión 2

Comentaremos las cosas que sabemos hacer y preparemos una cartelera con algunas de las habilidades más frecuentes en el grupo representadas por medio de pictogramas.

Los niños y las niñas dispondrán de pegatinas (gomets) para señalar sus habilidades.

Preparación

- » 1 hoja con dibujos o pictogramas que representen claramente algunas de las habilidades típicas que las niñas y niños del grupo usan en la escuela: abrocharse las zapatillas, ir al baño, guardar las sillas, dibujar y pintar, bajar las escaleras...
- » 5-6 "gomets" por persona.
- » 1 hoja parecida a la anterior, pero con habilidades que se ponen en juego fuera de la escuela: caminar en lugar de ir en carrito, poner la mesa, ponerse el pijama... (para las familias).

Secuencia

- 1 Comentamos las cosas que sabemos hacer.
- 2 Mostramos el cartel con la representación de algunas de estas habilidades.
- 3 Damos 5-6 "gomets" a cada uno para que señalen 5 cosas que hacen muy bien en la escuela.
- 4 Felicidades a todo el mundo por sus logros.
- 5 Entregamos la hoja dirigida a las familias para que hagan estos "deberes" en casa. En lugar de "gomets", pueden marcar con una cruz sus habilidades.
- 6 En clase, cuando nos devuelven esta hoja valoramos su grado de autonomía ante las tareas en el hogar.
Alguno de los cuentos sobre autoconocimiento y autoestima para completar estas sesiones:
 - *Anke de Vries y Willemien Min. Grisela*. Editorial Kalandraka.
Grisela trata sobre la importancia de ser uno mismo, aceptándose con los defectos y las virtudes propios de cada uno.
 - *Margarita del Mazo y Charlotte Pardi. Camuñas*. Editorial OQO.
Camuñas es un monstruo horrible y malvado o, al menos, eso es lo que siempre le han dicho y, por tanto, lo que siempre ha sido. Hasta que una niña no ve las etiquetas que otras personas le habían puesto, le ofrece su amistad y, juntos, descubren que no debemos dejar que otros nos digan cómo tenemos que ser.
 - *Harold Jiménez Canizales. Guapa*. Apila Ediciones.
"Guapa" trata de una bruja que tiene una cita y, aunque ella se ve muy guapa, los otros no paran de darle consejos.

Recursos

- » Una cesta con frutas bien variadas, por ejemplo: albaricoque, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, fresa, granada, higo, kiwi, limón, mango, manzana, mandarina, melón, mora, naranja, nectarina, níspero, papaya, pera, piña, plátano, sandía, uva...
- » Palillos para brochetas, cuchillo para pelar y partir la fruta y boles.
- » Fotos de la cara de los niños y las niñas a gran tamaño (1 hoja).
- » Frutas recortadas de unos 5 cm. para tunear el propio retrato con la fruta elegida (5 unidades de la misma fruta por persona).
- » Cola o pegamento.
- » Hoja con dibujos o pictogramas que representen claramente algunas de las habilidades típicas que las niñas y niños del grupo usan en la escuela: abrocharse las zapatillas, ir al baño, guardar las sillas, dibujar y pintar, bajar las escaleras...
- » 5-6 "gomets" por persona.
- » 1 hoja parecida a la anterior, pero con habilidades que se ponen en juego fuera de la escuela: caminar en lugar de ir en carrito, poner la mesa, ponerse el pijama... (para las familias).

Monitorización

Docentes

¿Con qué fruta nos compararíamos nosotras?, ¿por qué?

.....

¿En estos momentos, el clima del aula es acogedor?, ¿en qué sentido?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños reconocen las cosas que saben hacer?

.....

¿Aceptan la forma de ser de los otros niños y niñas?

.....

Familias

¿Qué tareas o habilidades sí/no realizan en casa los niños y niñas del grupo?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Si yo fuese una fruta" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

8. Voy al volante

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

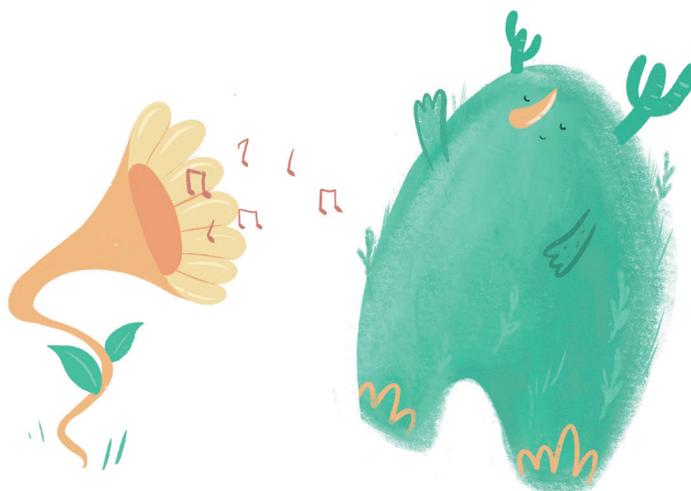
Micro - competencia

AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es la capacidad de movilizarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, ocio, etc. Automotivarse es fundamental para hacer las cosas, resolver problemas y superar situaciones vitales difíciles. Contribuyen a la automotivación la seguridad en sí mismo, tener una mirada positiva, plantearse metas realistas, apoyarse en otras personas y celebrar las pequeñas victorias. Una persona emocionalmente inteligente busca en su interior las razones para hacer las cosas y no espera que otros la premien.

Objetivos

- » Plantearse metas realistas.
- » Tener confianza en las propias capacidades.
- » Darse ánimos a uno mismo y a una misma para superar retos y conseguir objetivos.



Descripción

Crearemos un circuito con curvas cerradas, rampas, túneles, puentes y pistas en no muy buen estado.

Charlaremos sobre las dificultades que plantea el recorrido de este circuito.

♥ *En el día a día ayudaremos a los niños y a las niñas medir de manera realista sus objetivos preguntándoles: ¿qué quieres hacer?, ¿es fácil o difícil para ti?, ¿piensas que lo conseguirás?*

Prepararemos una lista de frases de automotivación para uso de las niñas y los niños.

Los niños y las niñas recorrerán el circuito con un cochecito, pero antes habrán elegido una frase para automotivarse.

Comentaremos la experiencia, en caso de haber logrado finalizar el recorrido sin accidentes, nos alegraremos, en caso contrario, nos daremos ánimos: la próxima vez, quizás con otro cochecito, después de descansar, etc.

Charlaremos sobre quién va al volante de las manos, los pies, las palabras, etc. de cada persona y jugaremos a darles órdenes.

♥ *Usaremos frases de automotivación en voz alta modelando cómo usarlas. Animaremos a los niños y a las niñas a que luchen por sus objetivos con confianza. También les haremos saber que ellos y ellas “van al volante” de sus manos, de sus pies, de sus palabras... y que pueden hacer cosas fantásticas, o no.*

Sesión 1

Crearemos un circuito con curvas cerradas, rampas, túneles, puentes y pistas en no muy buen estado.

Charlaremos sobre las dificultades que plantea el recorrido de este circuito.

Prepararemos una lista de frases de automotivación para uso de las niñas y los niños.

Preparación

- » Espacio amplio donde dejar el circuito expuesto el tiempo necesario.
- » Todo tipo de materiales para construir el circuito: construcción, cartones, libros...

- Secuencia**
- 1 Ponemos los materiales alcance de las niñas y los niños para que en grupos de 4-5 construyan un circuito para coches.
 - 2 Comentamos que puede haber curvas, puentes, túneles, baches...
 - 3 Cuando cada grupo tiene su circuito terminado, consideramos la posibilidad de unir todos los circuitos formando uno de muy grande y difícil.
 - 4 Una vez acabado, lo observamos desde fuera, incluso le podemos sacar fotos. Comentamos sus puntos críticos y cómo pueden superarse.
 - 5 Anunciamos que la próxima sesión, cada niño y cada niña, con un cochecito, podrá realizar el recorrido.
 - 6 Como ya se prevé difícil, vamos a pensar en frases para darnos ánimo: ¡vas bien!, ¡sigue así!, ¡lo vas a conseguir!, ¡ya falta menos!, ¡si otros pueden, tú también!, ¡concéntrate!, ¡esfuérate!, ¡ve con cuidado!, etc.
 - 7 Guardamos las palabras de ánimo para el próximo día.

Sesión 2

Los niños y las niñas recorrerán el circuito con un cochecito, pero antes habrán elegido una frase para automotivarse.

Comentaremos la experiencia, en caso de haber logrado finalizar el recorrido sin accidentes nos alegraremos, en caso contrario nos daremos ánimos: la próxima vez, con otro cochecito, después de dormir, etc.

Charlaremos sobre quién va al volante de las manos, los pies, las palabras, etc. de cada persona y jugaremos a darles órdenes.

Preparación 1 cochecito por persona.

- Secuencia**
- 1 Preparamos los cochecitos y nos dirigimos al circuito, lo observamos atentamente de nuevo y formamos una fila para dar la salida.
 - 2 Recordamos las frases y cada cual elige una para darse ánimos.
 - 3 Dejamos que el primer niño o niña avance un poco y, luego, damos la salida al siguiente, y así sucesivamente.
 - 4 Si hay tiempo pueden dar más de una vuelta.

- Secuencia**
- 5 Después desmontamos el circuito y guardamos cada pieza en su sitio.
 - 6 Nos sentamos a comentar la experiencia brevemente, pero nos interesa ver que: poner atención, ir con cuidado, fijarse bien por dónde va el coche, esperar a que pase el de delante... son estrategias que funcionan.
 - 7 Explicaremos que las personas vamos al volante de nuestras manos: si yo le digo a mi mano "ponte en mi cabeza" (lo hacemos) mi mano me obedece; si yo le digo a mi mano "acaricia a la persona sentada a tu lado" (la acaricia). Probamos con las manos de todos y todas.
 - 8 Seguimos practicando con los pies, con los puños, con... y así vemos que cada persona va al volante de su cuerpo y si hay "un accidente" es por no ir con cuidado.
 - 9 Podemos pedir a alguien del grupo que dé las órdenes.

**Las personas con poca autonomía emocional, generalmente atribuyen a las circunstancias o a las demás personas sus acciones: no me di cuenta, fue sin querer, no pensaba que le haría daño, ella me empujó primero, no lo vi..*

**En la Agenda se trabaja paralelamente la automotivación mediante la propuesta titulada "Me mimo."*

Recursos

- » Espacio amplio donde dejar el circuito expuesto el tiempo necesario.
- » Todo tipo de materiales para construir el circuito: construcción, cartones, libros...
- » 1 cochecito por persona.

Monitorización

Docentes

¿Ayudamos a los niños y a las niñas a que se den ánimos ellos mismos?, ¿cómo?

.....

Ante las niñas y los niños ¿nos automotivamos?, ¿cuándo?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños se marcan metas realistas? Por ejemplo... ..

.....

¿Utilizan las palabras de ánimo para automotivarse? Por ejemplo

.....

Familias

¿Los niños y niñas están sobreprotegidos, o en casa los animan a valerse cada vez más por ellos y ellas mismas? Por ejemplo.....

.....

Comentarios sobre la propuesta "Voy al volante" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

9. ¿Qué pasa con los juguetes?

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS NORMAS SOCIALES

La competencia de análisis crítico de las normas sociales es la capacidad de juzgar los mensajes y modelos estereotipados que transmiten los medios de comunicación y las redes sociales. Sirve para no aceptar de manera irreflexiva los tipos de persona y modos de vida que se inculcan a través de las pantallas, principalmente, y para contribuir a la construcción de una sociedad más consciente, libre, igualitaria y solidaria.

Objetivos

- » Observar la publicidad sobre juguetes.
- » Descubrir estereotipos de género en los juguetes.
- » Cuestionar los comportamientos sexistas y la desigualdad en general.
- » Abrir la mente a otras formas de ser persona más acordes con los valores humanos.



Descripción

A partir de catálogos de juguetes, cada niño y cada niña, individualmente, indicarán sus preferencias y las pegarán en una hoja.

Compararemos las hojas para notar que los niños eligen juguetes parecidos, mientras que las niñas seleccionan otro tipo de juguetes. Observaremos las hojas en donde la selección de juguetes no se corresponde con los estereotipos de género.

Exploraremos la pregunta ¿quién dice que las muñecas son para las niñas y los coches para los niños?

Veremos videos publicitarios sobre juguetes marcadamente dirigidos a niñas o a niños y los comentaremos.

♥ *En la escuela dispondremos de propuestas de juego no sexista y velaremos por neutralizar los estereotipos que puedan aparecer.*

Dedicaremos la primera parte de la sesión al juego libre: las niñas y los niños elegirán un juguete. Luego, pediremos que se intercambien los juguetes y que miren de divertirse con lo que les ha tocado.

En la segunda parte comentaremos esta experiencia.

Concluiremos con un par de videos críticos con los estereotipos sexistas en los juguetes.

Opcionalmente, pintaremos una pancarta.

♥ *En cualquier momento de juego reivindicaremos la libertad de jugar con cualquier juguete independientemente de ser niño o niña. Especialmente en los espacios de juego simbólico procuramos que haya rotación y mezcla.*

Sesión 1

A partir de catálogos de juguetes, cada niño y cada niña individualmente indicarán sus preferencias y las pegarán en una hoja.

Compararemos las hojas para notar que los niños eligen juguetes parecidos, mientras que las niñas seleccionan otro tipo de juguetes. Observaremos las hojas en donde la selección de juguetes no se corresponde con los estereotipos de género.

Exploraremos la pregunta ¿quién dice que las muñecas son para las niñas y los coches para los niños?

Veremos algún video publicitario sobre juguetes marcadamente dirigidos a niñas o a niños y los comentaremos.

Preparación

- » Catálogos de juguetes (ya recortados o por recortar).
- » 1 hoja para cada niño y niña.
- » Cola o pegamento y tijeras.
- » Videos publicitarios de juguetes, por ejemplo:
 - *“Mejores juguetes para niñas.”* Duración: 7 minutos aproximadamente.

En el video proliferan los colores rosa, las manualidades, los accesorios personales, peluches, roles de cuidadora (médico, bebé, mascota), casitas...



<https://youtu.be/Y30YsNiXDXM>

- *“Cars: Coches Stunt Racers y Camiones Transformables Stunt Racers.”* Duración: 15 segundos aproximadamente.
Publicidad sobre cochecitos que manejan dos niños.



<https://youtu.be/e3qFyBfQHBw>

- *“Robo Kombat y coche lanzamisiles.”* Duración: 12 minutos aproximadamente.
Los gemelos Dani y Evan presentan este juguete incitando a la competición y a la lucha.



https://youtu.be/2Cuc--Kqc_M

- *“Soldados de juguete paracaidista.”* Duración: 12 minutos aproximadamente.
En el canal “Juguetes con Mike” se presenta este juguete para chicos con todo detalle.



<https://youtu.be/Sqa4EtYVTh8>

Secuencia

- 1 Los niños y las niñas disponen de catálogos publicitarios para recortar sus juguetes preferidos (o facilitamos una selección de recortes) y pegarlos en una hoja de papel. Con 3 o 4 hay más que suficiente.
- 2 Luego, podemos observar qué juguetes ha elegido cada cuál y comentar cómo las niñas, por un lado, tienen más o menos los mismos y, los niños, por el otro, también.
- 3 Nos detenemos a comentar las hojas de los niños y niñas que no se han guiado por los estereotipos de género para que nos expliquen cómo juegan

Secuencia

y se divierten con esos juguetes.

- 4 Preguntamos por qué las niñas juegan con unos juguetes y los niños con otros, ¿quién lo decide? No hace falta responder, a menos que alguien ya tenga una explicación.
- 5 Vamos a ver los anuncios y preguntamos: ¿nos dicen cómo tienen que jugar las niñas y cómo tienen que jugar los niños?

Sesión 2

Dedicaremos la primera parte de la sesión al juego libre: las niñas y los niños elegirán un juguete. Luego, pediremos que se intercambien los juguetes y que miren de divertirse con lo que les ha tocado.

En la segunda parte comentaremos esta experiencia.

Concluiremos con un par de vídeos críticos con los estereotipos sexistas en los juguetes.

Opcionalmente, pintaremos una pancarta.

Preparación

- » Juguetes del aula.
- » Guía para la elección de juguetes sin estereotipos sexistas "Libertad para jugar."
- » Materiales para pintar una pancarta (opcional).
- » Selección de videos críticos con la publicidad sexista de juguetes, por ejemplo:

- *"El sexismo en los catálogos de juguetes."* Duración: 2 minutos aproximadamente.

Compara y comenta la flagrante desigualdad en los catálogos de juguetes.



<https://youtu.be/c1NkQAMg4eQ>

- *"¡Libertad para jugar!"* Duración aproximada: ½ minuto.

En el video niños y niñas pequeñas reclaman poder jugar con lo que quieran con un mensaje muy claro y contundente.



<https://youtu.be/behvqLrsjRO>

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a dedicar un rato a jugar con un juguete y organizamos a las niñas y niños para que elijan uno.
- 2 Entonces, pedimos que niñas y niños intercambien los juguetes elegidos. Ante las posibles protestas, les ayudamos a manejar sus emociones, recalcando que es un momento de juego libre y que procuren hacer lo posible por divertirse y pasarlo bien.
- 3 Observamos qué sucede para poder comentarlo después.
- 4 Damos la palabra a los niños y a las niñas para que expresen cómo se han sentido, si han logrado pasarlo bien... Seguramente las experiencias serán variadas.
- 5 Lo más interesante es notar como cada juguete marca la manera de interactuar: movimiento, acción, lucha, aventura (para los chicos) y calma, motricidad fina, belleza, cuidado (para las chicas).
- 6 Vemos los dos videos seleccionados (menos de 3 minutos en total) y les preguntamos qué opinan.
- 7 Si hay tiempo, pintamos las letras para un cartel que reivindique "¡Libertad para jugar!"
- 8 Hacemos llegar a las familias una guía, como por ejemplo:
 - *Guía para la elección de juguetes sin estereotipos sexistas "Libertad para jugar."* Editada por el Ministerio de Consumo.

 https://www.consumo.gob.es/sites/consumo.gob.es/files/filefield_paths/Libertad_para_jugar.pdf

Recursos

- » Catálogos de juguetes (ya recortados o por recortar).
- » 1 hoja para cada niño y niña.
- » Cola o pegamento.
- » Videos publicitarios de juguetes.
- » Guía para la elección de juguetes sin estereotipos sexistas "Libertad para jugar."

Monitorización

Docentes

¿Velamos por erradicar los estereotipos del aula?

¿Ofrecemos propuestas de juego que estimulen las destrezas de todos y todas por igual?

¿Qué valores promovemos a través del juego?

.....

Alumnado

¿Se detectan estereotipos de género, o de otro tipo, en el grupo?, ¿cuáles?...

.....

¿Esta propuesta ha influido en que jueguen más libremente?

Familias

¿Se implican las familias en romper con los estereotipos de género o los refuerzan?

Por ejemplo.....

.....

Comentarios sobre la propuesta "¿Qué pasa con los juguetes?" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

10. Formamos un gran equipo

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

COMPARTIR EMOCIONES

Compartir socialmente las emociones consiste en ser capaz de comunicar abierta y honestamente a alguien los propios sentimientos ante distintas circunstancias y en acoger empáticamente los sentimientos que manifiestan las otras personas. Esta capacidad resulta vital para amortiguar los efectos de una experiencia emocional negativa, para crear vínculos interpersonales fuertes y para desarrollar el sentido de pertenencia a la comunidad. La generosidad emocional, a su vez, es la voluntad auténtica y desinteresada de brindar apoyo, bienestar, positividad, cercanía y esperanza, y se expresa estando presente para las demás personas (disponibilidad emocional), demostrándoles confianza, escuchándolas con serenidad y conectando afectivamente.

Objetivos

- » Identificarse como parte de un grupo.
- » Compartir experiencias y emociones en el grupo.
- » Crear sentido de pertenencia.
- » Contribuir al bienestar de los miembros del grupo.



Descripción

Sacaremos fotografías o grabaremos secuencias del día a día en la escuela con el móvil durante unas semanas. Mientras grabamos, preguntaremos a los protagonistas de cada secuencia qué hacen y con quién están. También les pediremos que nos enseñen cómo de contentos están, o cuánta curiosidad sienten, cómo de bien lo están pasando, etc. para que nos lo muestren separando las manos (mucho, un poquitín...).

Realizaremos un montaje para verlo en el aula con las niñas y los niños. Crearemos nuestro primer libro colectivo.

♥ *Usaremos el lenguaje inclusivo: en este grupo nos agrada..., lo que queremos hacer..., hoy falta nuestra Sonia porque tiene tos... Compartiremos nuestras propias emociones con las niñas y niños.*

Charlaremos sobre todo lo que compartimos en el grupo: el nombre del aula, la maestra, la mascota, los amigos y amigas, las tareas, los juegos, las canciones... (son cosas de todos y todas).

Disfrutaremos de muestras de afecto y diversión con los miembros del grupo (abrazos, besos, cosquillas, baile, caricias, paseos...).

♥ *Haremos notar las cosas que hacemos entre todos y todas, cómo nos divertimos, reímos, armamos torres altas, aprendemos sin parar, etc. Animaremos a los niños y niñas a que se cuenten cosas, se cuiden unos a otros, se apoyen en momentos emocionalmente difíciles y procuren el bienestar general: formamos un gran equipo.*

Sesión 1

Sacaremos fotografías o grabaremos secuencias del día a día en la escuela con el móvil durante unas semanas. Mientras grabamos, preguntaremos a los protagonistas de cada secuencia qué hacen y con quién están. También les pediremos que nos enseñen cómo de contentos están, o cuánta curiosidad sienten, cómo de bien lo están pasando, etc. para que nos lo muestren separando las manos (mucho, un poquitín...).

Realizaremos un montaje para verlo en el aula con las niñas y los niños. Crearemos nuestro primer libro colectivo.

Preparación

✦ Montaje a base de breves secuencias de actividades colectivas, de pequeño grupo o parejas protagonizadas por las niñas y los niños. Procuraremos evitar, en este caso, las actividades donde solo participa una persona, porque nos interesa captar como avanza el proceso de socialización.

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a ver un video (o un montaje fotográfico) muy especial y, sin más, presentamos las imágenes.
- 2 Escuchamos atentamente los comentarios de las niñas y los niños y tomamos nota de los que nos parezcan interesantes para añadirlos como texto a las imágenes.
- 3 Preguntamos si hay algo que debería salir en el video o en las imágenes y no está para poder grabarlo un día de estos.
- 4 Comentamos que vamos a hacer un libro en el que nosotros y nosotras somos los protagonistas. Cuando lo acabemos lo llevaremos por turnos a casa, para verlo con la familia, así sabrán cómo es nuestra vida en la escuela.
- 5 Buscamos un título para nuestro libro y aprovechamos las ideas que surgen. Aquí, lo interesante es encontrar nombres que representen al colectivo como, por ejemplo, el nombre del grupo.
- 6 Para acabar, el maestro o la maestra crea un PDF con las imágenes y frases, añade una portada y una contraportada (pueden colaborar los niños y niñas realizando un dibujo del grupo) y lo lleva a una imprenta para su encuadernación.
- 7 El libro viaja, por turnos, al hogar de los niños y niñas. Y acompaña al grupo durante toda su estancia en la etapa infantil.

Sesión 2

Charlaremos sobre todo lo que compartimos en el grupo: el nombre del aula, la maestra, la mascota, los amigos y amigas, las tareas, los juegos... (son cosas de todos y todas).

Disfrutaremos de muestras de afecto y diversión con los miembros del grupo (abrazos, besos, cosquillas, baile, caricias, paseos...)

Preparación

- » Espacio para moverse libremente.
- » Equipo de música.

Secuencia

- 1 Explicamos que hay cosas que solo son de una persona: su nombre, sus ojos, su chaqueta, etc. Pero, en la escuela, tenemos muchas cosas que son de todos y todas, por ejemplo...
- 2 Hacemos una larga lista de todo lo que compartimos y remarcamos la idea de grupo. Podemos preguntar si una persona es del grupo o no (el hermano de Joshua, la abuela de Marina, etc.).
- 3 Comentamos que las personas que forman parte del mismo grupo se ayudan, se cuidan, se quieren y se divierten, con que vamos a pasar un buen rato.
- 4 Ponemos música marchosa para bailar libremente y cuando la paramos decimos: ¡abrazos! Y las niñas y los niños comienzan a abrazarse con distintas parejas hasta que suena otra vez la música y sigue el bailoteo. Paramos la música varias veces: ¡besos!, ¡caricias!, ¡paseo de la mano!, ¡cosquillas! Acabaremos con un gran abrazo de grupo.

Recursos

- » Montaje a base de breves secuencias de actividades colectivas, de pequeño grupo o parejas protagonizadas por las niñas y los niños.
- » Espacio para moverse libremente.
- » Equipo de música.

Monitorización

Docentes

¿En qué medida las niñas y los niños se sienten parte del grupo?

.....

¿Cómo construimos la identidad grupal? Por ejemplo.....

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños comparten sus experiencias y emociones con sus amigos y amigas?.....

.....

¿Cuidan unos de otros?.....

Familias

Las familias que han visto el libro, ¿qué comentarios nos transmiten?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Formamos un gran equipo” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

11. Círculo de la palabra: la escucha

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

COMUNICACIÓN RECEPTIVA

La comunicación receptiva es la capacidad de escuchar atentamente a las demás personas captando su lenguaje corporal, oral y verbal para poder comprenderlas correctamente.

Objetivos

- » Atender a las aportaciones de las demás personas.
- » Cohesionar el grupo.
- » Participar en el círculo de la palabra practicando la escucha.



Descripción

Celebraremos un círculo de la palabra para explorar cómo escuchamos a las demás personas.

♥ *Convocaremos círculos de la palabra siempre que sea necesario tratar temas de grupo.*

Realizaremos varias dinámicas de cohesión de grupo para entrenar la escucha.

♥ *Recordaremos que nos hemos entrenado para escuchar muy bien y animaremos a los niños y niñas a que se escuchen entre sí.*

Sesión 1

Celebraremos un círculo de la palabra para explorar cómo escuchamos a las demás personas.

Preparación

✦ 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas, o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.

Secuencia

- 1 Fase de apertura del círculo: los niños y las niñas se sientan en corro, la maestra o el maestro les da la bienvenida y les explica que hablaremos de cómo escuchamos con los oídos. Y les presenta el objeto de la palabra y su funcionamiento: cuando un niño o una niña lo tiene en sus manos habla y los demás le escuchamos con mucha atención para poder comprender bien qué nos dice.
- 2 Realizamos la primera ronda de chequeo emocional preguntando ¿cómo de contentos estamos hoy? (o cuánto sueño tenemos hoy, o cómo de buena estaba la comida...) Damos tres opciones de respuesta, por ejemplo: muy contentos, un poco contentos, nada contentos. La maestra dice: "yo estoy muy contenta" y pasa el testigo de la palabra al niño o niña de su derecha.
- 3 El niño dice, por ejemplo: "yo no estoy nada contento" y pone el objeto de la palabra en circulación, mientras la maestra le presta total atención modelando la escucha receptiva.
- 4 Cuando todo el grupo ha intervenido, la maestra o el maestro, con el testigo de la palabra en la mano, les agradece que hayan escuchado tan bien.
- 5 Fase de conexión: ahora proponemos un juego grupal en el que tienen

que copiar los sonidos que escuchan. Por ejemplo, la maestra o el maestro aplaude 3 veces con las manos y el grupo responde igual. Seguimos con las siguientes acciones: aplaudir 3 veces golpeando los muslos, zapatear 3 veces con los dos pies, aplaudir dos veces con las manos y zapatear una con los pies... Vamos variando y acabamos aumentando el ritmo hasta hacernos un buen lío.

- 6 En la siguiente ronda vamos a charlar sobre si en la escuela escuchamos lo que nos dicen la maestra o el maestro y los otros niños, o no... Podemos responder: yo sí escucho, yo escucho a veces (un poquito), o yo no escucho. La maestra o el maestro dice: yo sí escucho (o yo escucho a veces) y pasa el objeto de la palabra siempre en la misma dirección. Como antes, prestamos total atención a la persona que habla.
- 7 Al recuperar el objeto de la palabra, la maestra o el maestro resume lo que ha escuchado: parece que en este grupo tenemos todo tipo de personas, las que escuchan mucho, las que escuchan a veces y las que no escuchan mucho (resume, no juzga ni alecciona).
- 8 Fase de cierre: la maestra o el maestro comenta que escuchar bien es importante, con los oídos puedes saber si se acerca un coche, si un pájaro canta, si hace mucho viento... Finalizamos con otra ronda para que los niños y niñas digan qué cosas escuchan. La maestra o el maestro comienza: "con mis oídos escucho el timbre de mi bici" y pasa el testigo de la palabra.
- 9 Damos las gracias a nuestros oídos por todo lo que nos permiten escuchar con un pequeño masaje.

Sesión 2

Realizaremos varias dinámicas de cohesión de grupo para entrenar la escucha.

Preparación

- » Espacio para movernos con comodidad.
- » 1 instrumento musical como platillos, chinchines o gong.
- » 4-8 cintas con cascabeles y una venda para los ojos.
- » Una caja con tapa para meter distintos objetos dentro.
- » Vasos de plástico, cordel de pita, palillos y un punzón (opcional).

Secuencia

- 1 Explicamos que como escuchar a las demás personas es tan importante, vamos a entrenar nuestros oídos para que escuchen muy bien. Seleccionamos y realizamos algunos juegos en el orden que nos parezca más conveniente.

- Juego nº 1. ¡A dormir y a despertarse!

Vamos a jugar a que tenemos un gong mágico: cuando suena todo el mundo se duerme y solamente cuando ya no se escucha absolutamente nada de nada, nos despertamos, bostezamos y desperezamos. Tocamos varias veces el gong y las niñas y los niños permanecen "dormidos" hasta que para de vibrar.

- Juego nº 2. La gallinita ciega.

Formamos un círculo de pie que representa el gallinero. Vendamos los ojos a una persona y ponemos cintas con cascabeles a algunos niños y niñas, que se moverán dentro del círculo (no pueden quedarse quietos) intentando que la gallinita ciega no les atrape. La gallinita se guía por el sonido de los cascabeles y cuando atrapa a un compañero o compañera no puede palparle, solo puede pedirle que "cante" y el otro debe responder "coc-coc" varias veces hasta que la gallinita adivina quién es. Cada poco tiempo cambiamos los jugadores y jugadoras.

- Juego nº 3. Sillas musicales cooperativas.

Los niños y niñas ponen sus sillas en círculo y luego les dan la vuelta hacia fuera. Corren a su alrededor mientras suena la música y se sientan cuando para. A cada vuelta quitamos una silla y tienen que apañárselas para sentarse sin que a nadie le toquen los pies en el suelo.

- Juego nº 4. Oveja, pájaro, gato.

Adjudicamos a cada niño y niña uno de estos 3 animales (oveja, pájaro o gato) y comenzamos a narrar una historia inventada donde cada vez que escuchen el nombre de su animal deben imitarlo: las ovejas diciendo "bee-bee", los pájaros "pío-pío" y los gatos "miau-miau" Por ejemplo: había una vez un gatito (miau-miau) que se subió a un árbol donde vivía un pájaro de colores (pío-pío). Por allí pasaba una oveja (bee-bee) comiendo hierba y le dijo al pájaro (pío-pío) ¡cuidado con el gato! (miau-miau) que te come, etc.

- Juego nº 5. Los loros.

Los niños y las niñas forman parejas, uno es el loro y tiene que repetir exactamente todas las palabras que dice el otro. Al rato, cambiamos los roles.

- Juego nº 6. La caja.

Pasamos una caja y cada niño o niña la sacude varias veces, luego trata de adivinar qué hay dentro y la pasa a otro compañero o compañera de su elección para que también pruebe suerte. Al cabo de 3-4 intentos abrimos la caja y averiguamos si alguien lo adivinó. Podemos facilitar el juego exponiendo unos cuantos objetos (algodón, canica, campanilla, dado, peluche pequeño...) y avisando que el que hay en la caja es un objeto como esos.

- Juego nº 7. El mensajero.

El maestro o maestra dice que necesita un mensajero que sea muy rápido. Cada vez que pida algo que necesita, los niños y las niñas corren a buscarlo y el que llega antes "queda contratado" y se sienta al lado del maestro o maestra. El truco está en que el maestro o la maestra usa un tono de voz suave y lo va bajando para ponerlo todavía más difícil.

- Juego nº 8. Si yo fuera silencio.

Cantamos: "silencio, silencio, si yo fuera silencio me quedaría así." Al final de la canción las niñas y los niños hacen un gesto y se quedan congelados y congeladas, como si fuesen estatuas. Aguantan en esa posición hasta que cantamos de nuevo la canción.

- Juego nº 9. Voy a llamar.

La maestra o el maestro dicen: "voy a llamar a papá: pa-pa-pa-pa-pa" y automáticamente los niños y las niñas responden "pa-pa". Seguimos con: voy a llamar a mamá (ma-ma), al bebé (be-be), a la gallina (co-co), a la vaca (mu-mu), etc.

- Juego nº 10. El teléfono

Agujereamos con un punzón la base de dos vasos de plástico (o envases de yogurt, natillas o similar). Con la ayuda de medio palillo (o un fósforo) metemos el cordel de pita de fuera hacia dentro del vaso, le damos la vuelta al vaso y atamos bien fuerte el extremo del cordel al palillo. Hacemos lo mismo con el otro vaso. Para que el teléfono funcione a la perfección el cordel debe estar bien tenso.

- 2 Cerramos la sesión simplemente pidiendo que levanten la mano los niños y niñas que sepan escuchar muy bien, y ¡todo el mundo levanta las manos!

Recursos

- » 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.
- » Espacio para movernos con comodidad.
- » 1 instrumento musical como platillos, chinchines o gong.
- » 4-8 cintas con cascabeles y una venda para los ojos.
- » Una caja con tapa para meter distintos objetos dentro.
- » Vasos de plástico, cordel de pita, palillos y un punzón (opcional).

Monitorización

Docentes

¿Prevedemos espacios para los que los niños y niñas simplemente charlen y conecten?

.....

¿Damos feed-back a los niños y niñas para que sepan que los escuchamos?

.....

Alumnado

Las niñas y los niños ¿han participado en el círculo de la palabra y en las demás dinámicas?.....

.....

Familias

¿Nuestra manera de atender a las familias en las entrevistas tiene en cuenta la escucha receptiva?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Círculo de la palabra: la escucha" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

12. Mediación de conflictos: la boca

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

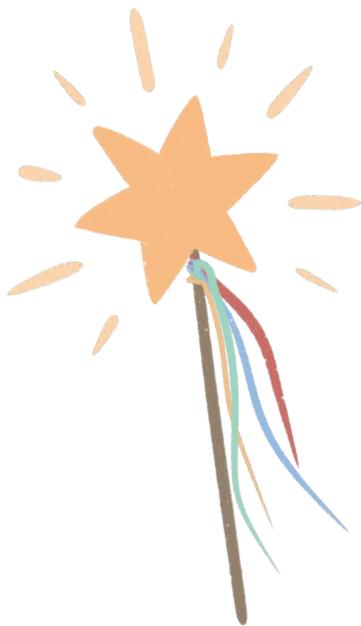
PREVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos forman parte natural de la vida de todas las personas. La prevención implica actuar en el entorno integrando las necesidades individuales y colectivas de modo que determinados conflictos raramente se produzcan. La solución, en cambio, requiere desarrollar competencias para afrontar los conflictos pacíficamente y con autonomía mediante estrategias de diálogo y cooperación como, por ejemplo, la mediación.

La mediación es un proceso formal de gestión pacífica de conflictos en que una persona externa al problema trabaja para que las personas en disputa empaticen, dialoguen, cooperen y construyan soluciones creativas y justas para arreglar la situación. La mediación es voluntaria y confidencial y los mediadores y mediadoras no juzgan, no aconsejan, ni sancionan.

Objetivos

- » Elegir la palabra como vía efectiva de gestión de conflictos.
- » Buscar soluciones de ganancia mutua.
- » Interiorizar las tres fases de la mediación: ¿Qué ha pasado y cómo te sientes? ¿Qué necesitas para estar bien? ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas?
- » Practicar la lluvia de ideas.



Descripción

Crearemos un kit para mediar o “hacer las paces” en caso de conflicto. Ensayaremos las fases de la mediación de conflictos con todo el grupo.

♥ *Resolveremos la mayoría de los conflictos cotidianos por la vía de la mediación, bien sea con el maestro o maestra en el rol de la persona mediadora o con los niños y las niñas, una vez ya se han familiarizado con el proceso.*

Practicaremos la lluvia de ideas a través de un juego y mediante la solución de problemas con títeres.

♥ *Antes de tomar una decisión, pediremos a las niñas y niños que den varias ideas para luego elegir la que parezca más conveniente o interesante.*

Sesión 1

Crearemos un kit para mediar o “hacer las paces” en caso de conflicto: 3 cojines y 3 varitas. Ensayaremos las fases de la mediación de conflictos con todo el grupo.

Preparación

- » 3 cojines para sentarse cómodamente en el suelo.
- » 3 varitas: una en forma de boca, otra en forma de oreja y otra en forma de corazón.
- » Espacio para sentarnos en círculo en el suelo.

Secuencia

- 1 Mostramos a los niños y niñas las 3 varitas y les decimos que hacen la magia de arreglar los problemas y hacer las paces.
- 2 Explicamos que cuando una persona tiene la varita con la boca puede hablar, la persona que tiene la varita con la oreja tiene que escuchar, y la persona que tiene la varita con el corazón puede hacer las dos cosas: hablar y escuchar.
- 3 Ahora vamos a ver cómo funcionan las 3 varitas, pero para esto necesitaremos la ayuda de un niño y una niña que han protagonizado un conflicto reciente, por ejemplo: Ana y Leo se han peleado en la cocinita, en vez de jugar bien. Preguntamos: ¿Ana y Leo, queréis arreglar el problema?
- 4 Entonces disponemos los 3 cojines en el centro del corro. Para esta demostración, la maestra se queda con la varita que lleva el corazón y le da a Ana la que tiene la boca y a Leo la que trae la oreja.

- 5 La maestra dice: "hola, Ana, hola, Leo, os felicito porque veo que tenéis un problema y lo queréis arreglar (o, queréis hacer las paces) ¿correcto?" Ana y Leo responden afirmativamente.
- 6 La maestra se dirige a la niña: "Ana, **¿qué ha pasado y cómo te sientes?**"
- 7 Ana responde: "yo estaba en la cocinita haciendo una tortilla y Leo me ha quitado mi sartén y me he puesto a llorar."
- 8 La maestra le da las gracias a Ana y les pide que intercambien las varitas. Luego se dirige al niño: "Leo ¿qué pasado y cómo te sientes?"
- 9 Leo responde: "yo quería hacer un huevo frito y también necesitaba la sartén y como la tenía todo el rato se la he quitado."
- 10 La maestra da las gracias a Leo y les pide, de nuevo, que intercambien las varitas. Entonces pregunta: "Ana, **¿qué necesitas para estar bien?**"
- 11 Ana dice: "que Leo no me quite mis cosas, ni me haga daño."
- 12 La maestra le da las gracias, se produce un nuevo intercambio de varitas y Leo responde a la misma pregunta.
- 13 Leo dice: "yo quiero jugar bien y quiero que Ana me deje la sartén."
- 14 La maestra le agradece a Leo, se intercambian las varitas, y pregunta: "Ana **¿qué ideas tienes para arreglar las cosas?**"
- 15 Y Ana contesta: "puedo cocinar más rápida o puedo preparar una sopa con la olla."
- 16 En el turno de Leo, da las siguientes ideas: "podemos hacer los dos la misma comida, o yo puedo ir a jugar con las construcciones, que me gustan mucho."
- 17 La maestra añade: "¿y para que Ana no esté triste?"
- 18 Entonces Leo, que todavía tiene la varita con la boca, añade: "lo siento, ¿me perdonas Ana?"
- 19 La maestra pregunta: "¿queréis daros un abrazo?, ¡lo habéis hecho muy bien!"

Secuencia **Esta secuencia la modelaremos delante del grupo muchas veces, hasta que las tres preguntas estén claras. A partir de ese momento, cuando dos niños o niñas quieran arreglar un problema pueden coger la varita con el corazón y dársela a alguien para que se sienta con ellos en los cojines a solucionar las cosas. Lo importante, no es tanto que se cumpla con la secuencia de las tres preguntas como que, por iniciativa propia, los niños y niñas se sientan a hablar y a escuchar para buscar una buena solución a sus conflictos.*

Sesión 2 Practicaremos la lluvia de ideas a través de un juego y mediante la solución de problemas con títeres.

Preparación

- » Espacio para sentarse en corro.
- » Un par de títeres de guante.
- » Un par de objetos del aula.

Secuencia

- 1 El maestro o la maestra explica que trae un objeto que puede ser lo que nos imaginemos. Y muestra, por ejemplo, un peine, se lo pone encima del labio y dice: es un bigote.
- 2 El maestro o la maestra lo pasa al niño o niña que tiene al lado y le pregunta qué otra cosa podría ser.
- 3 Los niños y las niñas van dando respuestas a medida que se les ocurren: una araña, un tenedor, dientes, unas cortinas, rejas, vías de tren...
- 4 Luego hacemos lo mismo con otra cosa, por ejemplo, una naranja: una pelota, un planeta, una cabeza, una albóndiga, un ovillo de lana...
- 5 Después de practicar este juego varias veces con distintos objetos, el maestro saca los títeres y comienza a representar una pelea por un cochecito: "¡mío!, ¡mío!, ¡te lo quitaré!, ¡te lo romperé!, ¡se lo diré a mamá!, ¡se lo diré a papá!"
- 6 Entonces, el maestro o la maestra interrumpe la representación y dirigiéndose a los niños y niñas les lanza la pregunta: "¿qué ideas tenéis para que los títeres arreglen este problema tan gordo?"
- 7 Algunas ideas podrían ser: que jueguen bien, que tengan el coche un rato cada uno, que nadie toque el coche, que hagan carreras con el coche una vez cada uno...

- 8 A partir de aquí, el maestro o la maestra puede representar las diferentes ideas y acabar la historia con distintos finales, o bien, debatir cuál les parece la mejor solución y solamente representar esa en que, evidentemente, los títeres comparten el cochecito y se lo pasan la mar de bien.

Recursos

- » 3 cojines para sentarse cómodamente en el suelo.
- » 3 varitas: una en forma de boca, otra en forma de oreja y otra en forma de corazón.
- » Espacio para sentarnos en círculo en el suelo.
- » Espacio para sentarse en corro.
- » Un par de títeres de guante.
- » Un par de objetos del aula.

Monitorización

Docentes

¿Contribuye la mediación a rebajar el nivel de conflictos en el aula?,
¿es una estrategia satisfactoria?.....
.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños usan las varitas de arreglar problemas?, ¿funcionan?.....
.....

Familias

¿Sería interesante que las familias conociesen el funcionamiento básico de la mediación de conflictos?, ¿explicamos este tipo de estrategias a inicios de curso?
.....

Comentarios sobre la propuesta “Mediación de conflictos: la boca” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)
.....

13. Gusanos de papel

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

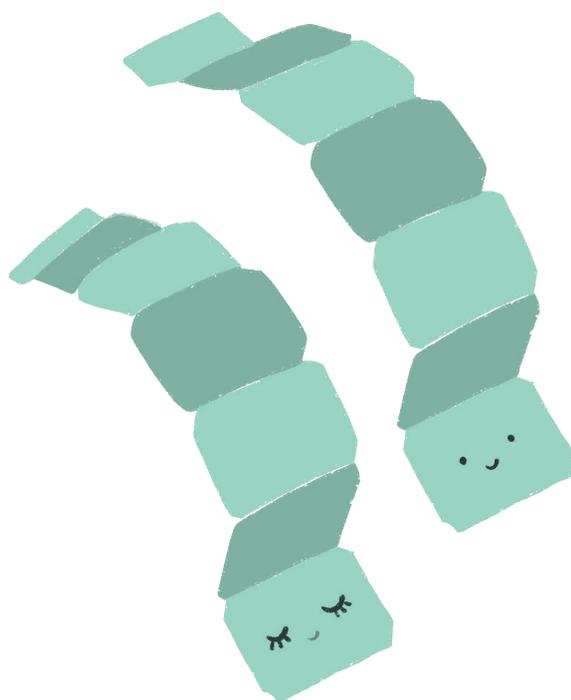
Micro - competencia

BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional es la búsqueda consciente de satisfacción con la propia vida y la capacidad de contribuir activamente a que las demás personas se sientan bien a nuestro alrededor.

Objetivos

- » Ejercitar la respiración.
- » Aprender a escuchar al propio cuerpo.
- » Buscar bienestar dentro de uno mismo.
- » Generar paz interior a través de la respiración consciente.



Descripción

Haremos un gusano de papel para realizar carreras soplando.

♥ *Una vez hemos practicado distintos tipos de respiración, recurriremos a esta técnica cuando un niño o una niña estén emocionalmente muy afectados por algo que les ha sucedido y necesiten sentirse mejor.*

Escucharemos a nuestro cuerpo y tomaremos conciencia de cómo respiramos.

♥ *A ser posible, dedicaremos 5 minutos diarios (como una rutina) a practicar alguna técnica de respiración antes de emprender o finalizar alguna tarea, de este modo descansamos, conectamos con nosotras mismas y nos reactivamos para poder centrarnos mejor en la siguiente actividad.*

Sesión 1

Haremos un gusano de papel para realizar carreras soplando.

Preparación

- » 1 pajita de papel por persona.
- » 1 tira de papel de 15x3 cm por persona.

Secuencia

- 1 El maestro o maestra explica que haremos un gusano de papel para realizar carreras soplando y reparte una tira de papel de 15x3 cm para que los niños y niñas la coloreen a su gusto.
- 2 Luego, el maestro o maestra tiene que: (a) doblar la tira por la mitad; (b) cada mitad se dobla por primera vez hacia adentro; (c) otra vez se dobla cada mitad hacia adentro; (d) se juntan ambas mitades y con unas tijeras se redondean los extremos. Aunque si lo prefiere, puede tener preparados los gusanos a partir de hojas de distintos colores y solo hará falta pintarles ojos y boca.
- 3 Con una pajita, comenzamos a entrenar a nuestro gusanito: soplando dos veces seguidas, soplando una vez larga, haciendo tres soplos muy cortitos, soplando largo hasta que no nos quede aire, soplando despacio y suave.
- 4 Luego, por parejas o en grupos pequeños, se realizan distintas carreras soplando el gusano con la pajita. Cada carrera puede ser de un estilo: soplar corto varias veces seguidas, soplar suave y largo, o soplar una única vez tan largo como se pueda para mandar al gusano bien lejos.

Sesión 2

Escucharemos a nuestro cuerpo y tomaremos conciencia de cómo respiramos.

Preparación

- » Espacio para moverse y tumbarse cómodamente en el suelo.
- » Música suave.

Secuencia

- 1 Charlamos con los niños y las niñas sobre la respiración. Escuchamos lo que saben al respecto: si no respiras te mueres, puedes respirar por la boca y por la nariz, debajo del agua no puedes respirar y te ahogas, si fumas no respiras bien... Explicamos que la respiración consiste en tomar aire y en soltar aire y eso es lo que vamos a practicar.
- 2 Realizaremos algunos de los siguientes ejercicios de respiración:
 - Los niños y las niñas se ponen de pie y la maestra o el maestro canta una canción: mientras canta se aguantan la respiración y, cuando para, sueltan el aire suavemente por la boca, intentando controlar la exhalación.
 - La maestra o el maestro marca un ritmo rápido (palmadas, instrumento, música) y las niñas y los niños trotan en su sitio durante un tiempo. Al parar de marcar el ritmo se ponen las manos encima del corazón y notan como late aceleradamente. Entonces, guiamos la respiración para recuperarnos: inspiramos por la nariz mientras levantamos los brazos suavemente y exhalamos por la nariz al tiempo que vamos bajando los brazos. Repetimos este ejercicio hasta que la respiración sea pausada.
 - Pedimos a los niños y niñas que imaginen que huelen una flor y luego soplan un vela (varias veces).
 - Los niños y las niñas se ponen a cuatro patas, como un dragón y, siguiendo las indicaciones de la maestra o maestro: respiran profundamente por la nariz, abren la boca tan grande como pueden, sacan la lengua, abren bien los ojos y lanzan su aliento de fuego.
 - Nos tumbamos boca arriba en forma de T e inspiramos por la nariz, aguantamos unos segundos la respiración y exhalamos también por la nariz. Ponemos una mano en la barriga y otra en el pecho y notamos cómo se hincha primero la barriga, luego el pecho y cómo, después, van bajando.
 - Finalizamos con un ejercicio de relajación, con los ojos cerrados, la luz de la sala tenue, los brazos a lo largo del cuerpo y música suave. La maestra o el maestro cuenta una historia en la que las niñas y los niños irán recorriendo las

Secuencia

distintas partes del cuerpo: imagínate que estás tumbado en la arena de la playa, la arena está calentita y sopla una brisa suave. En la playa hay una hormiguita juguetona que sube por tu pie caminando con sus patitas pequeñas y suaves y notas como llega hasta arriba del todo de la pierna, se da la vuelta y baja escalando la rodilla y saliendo por el pie (repetimos igual con la otra pierna). Luego, la hormiguita entra por los dedos de la mano y sube todo el brazo hasta arriba del todo y vuelve a bajar. Se va a buscar la otra mano (repetimos). Ahora parece que la hormiguita quiere explorar tu barriga y notas como anda por debajo y por encima del ombligo, se va para el pecho y camina de un lado al otro, va despacito, con mucho cuidado. Al llegar al cuello, le da una vuelta entera, por delante y por detrás, y se queda en el cogote para subir poco a poco por la cabeza, para no enredarse con los cabellos. Se va para una oreja y le da toda la vuelta, después se va para la otra y hace lo mismo, luego llega arriba del todo de la cabeza y camina de un lado al otro de la frente, entonces baja entre los ojos y sube por la nariz, baja por la nariz y sube por los ojos (varias veces) y cuando pasa por el bigote, ahí sí que nos hace cosquillitas y nos ponemos a bostezar con la boca bien grande: ah, ah, ah! Al ver tantos dientes, la hormiguita huye corriendo y muy, muy, muy lentamente, abrimos los ojos, movemos piernas y brazos y nos sentamos.

- Notamos que estamos muy bien, descansados y descansadas, a punto para continuar con las actividades del día.

Recursos

- » 1 pajita de papel por persona.
- » 1 tira de papel de 15x3 cm por persona.
- » Espacio para moverse y tumbarse cómodamente en el suelo.
- » Música suave.

Monitorización

Docentes

¿Qué rutinas ponemos en práctica en el aula para generar bienestar consigo mismo?

.....

¿En el equipo docente, tenemos el hábito de darnos cinco minutos para relajarnos y conectar interiormente con nosotros o nosotras y poder, así, estar más presentes en las reuniones?

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas han disfrutado con estas sesiones?, ¿saben calmarse y generar bienestar tomando conciencia de su respiración?.....

.....

Familias

¿Sabemos si algunas familias practican técnicas de respiración (yoga, mindfulness, etc.) en casa?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Gusanos de papel” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

14. Corazones que laten

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

VIRTUDES Y FORTALEZAS: LA BONDAD

Las virtudes, en el ámbito de la educación socioemocional, son rasgos positivos universalmente deseables para llevar una existencia feliz: sabiduría, coraje, humanidad, ciudadanía, templanza y trascendencia. Las fortalezas, a su vez, consisten en cualidades y determinación para ejercer las distintas virtudes en la vida cotidiana.

Entre las fortalezas de la humanidad (la fuerza de los demás) se halla la amabilidad, entendida como bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, y simpatía y se traduce en hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

Objetivos

- » Comprender que las buenas personas ayudan y cuidan a las demás.
- » Reconocer los gestos bondadosos que observamos a nuestro alrededor.
- » Cultivar la bondad en el entorno próximo: el hogar y la escuela.
- » Practicar juegos de masaje como estrategia de cuidado y bienestar.
- » Demostrar cariño, respeto y confianza.



Descripción

Conversaremos sobre el sentido y el significado que tiene, hoy en día, ser buena persona: la ayuda y el cuidado.

Haremos una lista de cosas buenas que hemos visto hacer a las personas que nos rodean.

Daremos "brillo" a nuestro corazón con la participación de las familias.

Elegiremos algunos gestos de bondad para practicarlos en nuestro grupo y comenzaremos una "campaña" de bondad.

♥ *Daremos visibilidad a las acciones que demuestren amabilidad, bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista y simpatía utilizando este mismo vocabulario para que los niños y las niñas puedan asociarlo a hechos y no a simples promesas o intenciones.*

Realizaremos una sesión de masaje basada en juegos para incrementar las muestras de cariño, respeto y confianza entre los niños y niñas del grupo.

♥ *Seremos conscientes en el día a día de cómo todo lo que hacemos individualmente influye en el bienestar de las personas que nos rodean y procuraremos regular las emociones para dirigir las, también, al bien común.*

Sesión 1

Conversaremos sobre el sentido y el significado que tiene, hoy en día, ser buena persona: la ayuda y el cuidado.

Haremos una lista de cosas buenas que hemos visto hacer a las personas que nos rodean.

Daremos "brillo" a nuestro corazón con la participación de las familias.

Elegiremos algunos gestos de bondad para practicarlos en nuestro grupo y comenzaremos una "campaña" de bondad.

Preparación

- ✦ 1 corazón de cartulina blanca de 20-25 cm. por niño y niña.
- ✦ 1 corazón de cartulina de color de 20-25 cm. por niño y niña.
- ✦ Un montón de corazones de cartulina o de papel de varios tamaños.
- ✦ Materiales brillantes: purpurina, lentejuelas (tiras), pedrería de cristal decorativa, pegatinas metalizadas, rotuladores plateados y dorados, confeti de papel brillante, etc.
- ✦ Pegamento o silicona y cinta adhesiva.

Secuencia

- 1 Conversamos libremente sobre qué quiere decir que una persona es buena: que tiene buen corazón, que no hace daño a nadie, que ayuda a todo el mundo, no se pelea, le regala besos y abrazos a los demás... Nos interesa, sobre todo, destacar las acciones buenas (ayuda a todo el mundo, le regala besos y abrazos a los demás) en vez de redactar una lista de todo lo que no está bien (no hace daño a nadie, no se pelea).
- 2 Preguntamos ¿cómo sabemos que una persona es buena? Y ponemos ejemplos: mi padre me viene a arropar por la noche cuando tengo fiebre, mi hermano me presta su móvil nuevo para que pueda jugar, mi amigo me dio la mano para levantarme cuando me caí de la bici y hacemos una lista bien larga.
- 3 Ahora destacamos las acciones de ayuda (mi amigo me dio la mano para levantarme cuando me caí de la bici) y de cuidado (mi padre me viene a arropar por la noche cuando tengo fiebre), entre otras (mi hermano me presta su móvil nuevo para que pueda jugar).
- 4 Hablamos de cómo debe ser el corazón de las personas buenas y, desde luego, tiene que ser muy, muy, brillante.
- 5 Mostramos una cesta con todos los materiales que tenemos para hacer brillar nuestros corazones y repartimos el corazón blanco a cada niño y niña que, primero, piensan cómo lo van a decorar y, cuando ya lo tienen más o menos decidido, les ayudamos a pegar los accesorios y la purpurina en el corazón.
- 6 Luego, pegamos el corazón de color por detrás, dejando abierta la parte de arriba, como un bolsillo, y lo reforzamos con cinta adhesiva. Pegamos en los bordes del corazón brillante una tira de lentejuelas para resaltar la forma del corazón.
- 7 Los niños y niñas llevarán su corazón a casa con una nota dentro y uno de los corazones más pequeños. En la nota, se pedirá a las familias que escriban en el corazoncito alguna cosa que hace su hijo o hija en casa que demuestra que es una buena persona: una persona con un corazón brillante.
- 8 De regreso a la escuela, la maestra convocará al grupo para leer lo que las familias dicen de cada niño y de cada niña, aplaudiremos y nos alegraremos de la suerte de tener estos compañeros y compañeras con nosotros y nosotras todos los días.
- 9 Elegiremos 3 o 4 cosas buenas que a todos y a todas nos interesen para practicarlas en la escuela, dando comienzo a una campaña intensiva de bondad:

Secuencia

ayudar y cuidar, principalmente.

- 10 Daremos continuidad a la actividad metiendo nuevos corazones en el corazón brillante de los niños y niñas contando lo buenos y buenas que han sido por alguna acción en concreto. De vez, en cuando, estos corazones viajarán a casa para que las familias lean estas notas.

**Por si queremos acompañar la sesión narrando un cuento, entre los libros que tratan sobre la bondad:*

- Mike Bloke. El pequeño Elliott en la gran ciudad. Editorial B de Block.

La historia muestra la importancia de poder contar con alguien cuando necesitamos ayuda y apoyo. Su protagonista es un pequeño elefante que vive en Nueva York y, a pesar de su tamaño, se las ingenia para vivir bien y ser feliz. Pero un día le surge un problema y se deprime, hasta que conoce a un ratoncito con un problema mayor que el suyo. Elliott le ayuda y, finalmente, se siente feliz y "grande."

- Marc Barnett. Hilo sin fin. Editorial Juventud.

Este cuento muestra como la generosidad, la bondad, el esfuerzo, el optimismo y el desinterés por la "felicidad" material crean alegría dentro de las personas. Anabel teje jerséis de lana para todo el mundo y con su hilo va anudando unas personas con otras, hasta que su ciudad, que era gris, se llena de color y bienestar.

Sesión 2

Realizaremos una sesión de masaje basada en juegos para incrementar las muestras de cariño, respeto y confianza entre los niños y niñas del grupo.

Preparación

Espacio para tumbarnos cómodamente en el suelo.

Música relajante.

Pelotas pequeñas, tipo tenis o ping-pong.

Secuencia

- 1 Ponemos música relajante, atenúamos las luces de la sala e invitamos a los niños y niñas a que se tumben en el suelo y cierren los ojos. Les indicamos que coloquen una mano sobre la barriga y la otra en el pecho y que pongan toda su atención en cómo el aire entra y sale de su cuerpo por la nariz.
- 2 A continuación, proponemos que formen parejas para jugar al pastelero (o pizzero): un niño o niña se tumba boca abajo (el pastel o la pizza) y, el otro, siguiendo las instrucciones le masajea la espalda: (a) primero preparamos la masa, frotando arriba y abajo la espalda del compañero o compañera con las manos; (b) luego po-

nemos dos velas, estirando suavemente un brazo y luego el otro de arriba hacia abajo; (c) y otras dos velas más, estirando suavemente una pierna y luego la otro de arriba hacia abajo; (d) colocamos cerezas en el pastel, con los dedos presionamos distintos puntos de la espalda; (e) y lo espolvoreamos con azúcar, moviendo los dedos suavemente y recorriendo toda la espalda; (f) finalmente, apagamos las velas, soplando por encima del pastel.

- 3 Repetimos el masaje intercambiando posiciones.
- 4 Seguimos boca abajo y repartimos un balón por pareja. Nos inventamos cualquier historia para que el niño que realiza el masaje desplace el balón por el cuerpo del que está en el suelo realizando movimientos circulares, dando golpecitos con la pelota, recorriendo el cuerpo rodando... Por ejemplo: (a) estás bien calentito durmiendo en la cama, la casa está tranquila y la calle en silencio; (b) un gatito muy cariñoso se cuela por la ventana y quiere ser tu amiguito, primero te acaricia un pie y camina hacia arriba por toda tu pierna y vuelve a bajar (repetimos con la otra pierna); (b) después, con el hocico y los bigotes, muy suavemente, te huele la mano y camina brazo arriba y brazo abajo con sus patitas con almohadas (repetimos con el otro brazo); (c) luego da vueltas por el culito; (e) hasta que sube por la espalda y también se pone a dar vueltas; (f) tan cómodo está en tu espalda que pega unos cuantos saltitos; (g) luego sube y baja por la cabeza, parece que lo quiere comprobar todo; (h) y vuelve a la espalda, el sitio que le parece más cómodo de todos, y allí se enrosca ronroneando de placer hasta que también se duerme.
- 5 Repetimos el masaje intercambiando posiciones.
- 6 Acabamos con los niños y las niñas de pie. Decimos varias veces "¡frotar, frotar!", mientras levantamos las manos por encima de la cabeza y las frotamos, y "¡soltar, soltar!", sacudiéndolas en el aire. Luego, los niños y niñas se dirigen a su pareja de masaje y le dan las gracias por lo bien que se sienten ahora.

Recursos

- » 1 corazón de cartulina blanca de 20-25 cm. por niño y niña.
- » 1 corazón de cartulina de color de 20-25 cm. por niño y niña.
- » Un montón de corazones de cartulina o de papel de varios tamaños.
- » Materiales brillantes: purpurina, lentejuelas (tiras), pedrería de cristal decorativa, pegatinas metalizadas, rotuladores plateados y dorados, confeti de papel brillante, etc.
- » Pegamento o silicona y cinta adhesiva.
- » Espacio para tumbarnos cómodamente en el suelo.
- » Música relajante.
- » Pelotas pequeñas, tipo tenis o ping-pong.

Monitorización

Docentes

¿Cómo valoramos y desarrollamos la bondad de las personas en la comunidad educativa?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños demuestran actitudes de ayuda y cuidado entre sí?

.....

Familias

¿Han reconocido la bondad en sus hijos e hijas y han compartido sus historias?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Corazones que laten” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

15. Estrellas en el cielo

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

APORTAR SOLUCIONES A PROBLEMAS SOCIALES

La competencia de aportar soluciones a problemas sociales supone, de entrada, comprometerse por el bienestar en el mundo, con la justicia y la paz, y luchar para procurar que todas las personas sin excepción de ningún tipo puedan llevar una vida digna y feliz.

Objetivos

- » Tomar conciencia de algunos problemas del planeta a nivel de desigualdad, violencia, ecología, etc.
- » Elegir una situación de injusticia en el mundo: personas sin techo, niños y niñas abandonados, contaminación de los océanos, guerras, hambre... a partir de temas de actualidad.
- » Realizar algunas propuestas para mejorar esas situaciones, también para procurar nuestro propio bienestar.
- » Participar en un ejercicio de visualización.



Descripción

Compraremos los periódicos del día (o de la semana) para que los niños y niñas vean las imágenes y hagan conjeturas.

Nos centraremos en alguna imagen que impacte a los niños y niñas y la comentaremos.

Después nos preguntaremos cómo se puede arreglar lo que sucede en la fotografía y lo dibujaremos.

♥ *Comentaremos la actualidad regularmente para poner sobre la mesa situaciones de injusticia que asolan el planeta que compartimos toda la humanidad. Para estar bien de verdad, necesitamos que todas las personas vean respetados sus derechos como seres humanos.*

Los niños y niñas escucharán una historia con los ojos cerrados.

Realizaremos un póster con estrellas de plastilina.

♥ *De vez en cuando, o de manera más sistemática, propondremos algún ejercicio de visualización en el aula, bien para revisar el día, bien para hacer volar la imaginación.*

Sesión 1

Compraremos los periódicos del día (o de la semana) para que los niños y niñas vean las imágenes y hagan conjeturas.

Nos centraremos en alguna imagen que impacte a los niños y niñas y la comentaremos.

Después nos preguntaremos cómo se puede arreglar lo que sucede en la fotografía y lo dibujaremos.

Preparación

- ✦ Un par de periódicos para cada equipo de 4-6 niños y niñas.
- ✦ 1 hoja de papel y material de pintura.
- ✦ 1 cordel y pinzas para colgar los dibujos.

Secuencia

- 1 Explicamos a las niñas y niños que hoy vamos a informarnos de las cosas que pasan en el mundo.
- 2 Repartimos periódicos para grupos de 4-6 niños y niñas y dedicamos un tiempo a ver las imágenes y comentarlas libremente.
- 3 Mientras tanto, observamos y escuchamos las distintas conversaciones para captar qué temáticas ponen sobre la mesa.

- 4 Luego, les decimos que en cada grupo elijan una foto para que podamos hablar más de lo que sucede ahí. Tal vez elijan fotos de la sección de deporte que, según cómo las interpreten los niños y niñas pueden sernos útiles, o no.
- 5 En cualquier caso, de todos los temas que surjan nos centramos en el que parezca suscitar mayor interés. Recortamos la fotografía y la pegamos en una hoja.
- 6 Conversamos, acompañando las aportaciones de los niños y niñas con preguntas, para profundizar algo más en el asunto: ¿qué pasa cuando hay guerra en la puerta de tu casa?, ¿qué haces a la hora de comer cuando no hay comida en el plato?, ¿si el mar se vuelve de plástico, cómo lo hacen los peces para nadar?
- 7 Después de charlar un buen rato, repartimos hojas y material de pintura para que dibujen una solución a ese problema en concreto, de manera que las personas (o los peces, etc.) se sientan alegres y bien.
- 8 Colgamos un cordel de punta a punta de la pared. En medio, con una pinza colgamos la fotografía del periódico y a ambos lados formamos "la tira de soluciones" con los dibujos de las niñas y niños.
- 9 Nos ponemos delante de la tira y comentamos los dibujos con atención, porque normalmente, los niños y niñas empatizan perfectamente con los problemas de la humanidad y sus soluciones suelen ser originales, generosas, sorprendentemente sencillas... y hacen que nos cuestionemos dónde queda la humanidad de cada uno de nosotros y nosotras.

Sesión 2

Los niños y niñas escucharán una historia con los ojos cerrados.
Realizaremos un póster con estrellas de plastilina.

Preparación

- » 1 cartulina azul oscuro.
- » 1 estrella de papel por persona y plastilina amarilla para rellenarla.
- » Cola o pegamento.

Secuencia

- 1 Explicamos a los niños y niñas que vamos a ir de viaje muy, muy lejos. Tienen que cruzar los brazos encima de la mesa y descansar la cabeza con los ojos cerrados.
- 2 Contaremos una historia y tienen que imaginar que está sucediendo de verdad.
- 3 Comenzamos: Imagínate que una luz amarilla, casi dorada, muy intensa pero que no te molesta en los ojos te toca la cabeza y notas que tus pies y tus piernas no pesan nada, tus brazos no pesan nada, tu cuerpo y tu cabeza ya no pesan nada y comienzas a flotar por la luz amarilla que te lleva hasta arriba, más arriba, más arriba y llegas al cielo.
- 4 Entras en una estrella, en tu estrella, que ha venido a buscarte para mostrarte las cosas más bonitas del universo. Primero te enseña una flor que tiene todos los colores del arco iris y la hueles y huele muy bien, como a fresa y chocolate. Entonces la estrella te dice que te la puedes comer y le arrancas un pétalo, de tu color preferido, y te lo pones en la boca, está frío, porque es como un helado, y tiene muy buen sabor.
- 5 Después, la estrella te enseña una mariposa tan grande como tú y con unas alas preciosas. La mariposa te dice que le puedes tocar las alas y son muy, muy, finas y cuando le tocas las antenas la mariposa se ríe, porque tiene cosquillas.
- 6 Luego ves otra cosa fantástica ¿qué es?, te acercas, admiras su color, su forma, la hueles, la tocas y suena una música preciosa.
- 7 Entonces, la estrellita te dice que te montes de nuevo en su rayo de luz amarilla, casi dorada, muy intensa pero que no te molesta en los ojos, y vas bajando como en un tobogán hasta que muy, muy suavemente, te encuentras de vuelta en tu silla.
- 8 Notas las piernas y los pies y los puedes mover. Notas la cabeza y el cuerpo y los puedes mover. Notas los brazos y las manos y las puedes mover. Y en tus ojos brillan estrellas.
- 9 Para retener esta visualización, realizamos un póster con nuestras estrellas. Solamente necesitamos llenar una estrella de cartulina con plastilina amarilla cada uno y cada una y pegarla en el póster azul oscuro.
- 10 A partir de ahora, siempre podremos viajar a nuestra estrella y encontrarnos con las cosas más maravillosas del universo.

Recursos

- » Un par de periódicos para cada equipo de 4-6 niños y niñas.
- » 1 hoja de papel y material de pintura.
- » 1 cordel y pinzas para colgar los dibujos.
- » 1 cartulina azul oscuro.
- » 1 estrella de papel por persona y plastilina amarilla para rellenarla.
- » Cola o pegamento.

Monitorización

Docentes

Los niños y niñas de 3-4 años suelen formularse preguntas de gran calado sobre los porqués de la vida y de la existencia. Por ejemplo.....

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas han empatizado con el problema social que hemos extraído del periódico?

.....

¿Las soluciones que proponen, conectan con el bienestar de las personas?

.....

¿Han logrado centrarse en el ejercicio de visualización?

.....

Familias

¿Las familias de la escuela demuestran estar socialmente sensibilizadas o comprometidas con causas comunes?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Estrellas en el cielo” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien

PCi 4 años



TALLER de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN - PCi 4 años

El “Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” de Infantil, a desarrollar con los niños y las niñas del segundo curso de parvulario [PCi 4 años], se complementa con la “Agenda de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” que, en este nivel, propone acciones de enriquecimiento socioemocional con el profesorado, el alumnado,

las familias y el personal de la escuela, en general. Agenda y Taller progresan sincrónicamente a lo largo del año escolar, de modo que bimensualmente se pone el acento en la misma competencia clave, mientras que las microcompetencias van cambiando. Concretamente, las dinámicas que se llevan a cabo en paralelo con este taller son:

AGENDA de CUIDADO SOCIOEMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN [PCi 4 años]		
PERÍODO	COMPETENCIA CLAVE	DINÁMICA
Septiembre - Octubre	Conciencia emocional	Certamen fotográfico
Noviembre - Diciembre	Regulación emocional	Con cuidado
Enero - Febrero	Autonomía emocional	Me visto por dentro
Marzo - Abril	Convivencia y gestión de conflictos	6 desafíos con el corazón
Mayo - Junio	Vida y Bienestar	¿Qué pasaría si...?

Además, en la Agenda, concretamente en el apartado “Para actuar” dirigido al alumnado, se recomiendan varios libros de cuentos y álbumes ilustrados relacionados con la correspondiente competencia socioemocional, muy apropiados como complemento a las actividades del Taller. La finalidad última de la Agenda y del Taller es enriquecer el bagaje socioemocional de cada

persona para transferirlo a la vida en la escuela y construir, así, una comunidad educativa de cuidado individual y colectivo que contribuya a hacer efectiva la educación integral de las personas y garantice su bienestar. A tal efecto, en todas las sesiones se sugieren opciones para usar las competencias socioemocionales en el día a día con naturalidad.

1. Palabras de amistad

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

TOMA DE CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y ACCIÓN

Los fenómenos humanos son de naturaleza interdependiente e interactiva, de modo que pensamiento, sentimiento y comportamiento guardan una estrecha relación. La toma de conciencia sobre cómo emoción, cognición y acción están interconectadas es fundamental. Cuando hay algo que nos agrada le dedicamos tiempo y cada vez lo hacemos mejor. Entonces, los buenos resultados inciden en un buen autoconcepto (nos consideramos capaces) y en una buena autoestima (nos gusta cómo somos). Y a la inversa, si una actividad nos da miedo, pensamos que nos puede causar daño y evitamos realizarla. Este resultado negativo genera percepción de falta de habilidad (bajo autoconcepto) y desprecio por uno mismo (baja autoestima). En este segundo caso, el círculo vicioso se puede romper bien practicando a pesar de todo (acción), bien superando el miedo (emoción), o racionalizando la situación y dándonos autoinstrucciones (cognición).

Objetivos



- » Explorar el sentimiento de amistad.
- » Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas.
- » Descubrir qué lazos de amistad nos unen con compañeros y compañeras del grupo (o de otros contextos).
- » Identificar cómo nos sentimos con las personas amigas y cómo las hacemos sentir (emoción).
- » Identificar qué pensamos sobre cómo son esas personas y qué piensan ellas de nuestro modo de ser (cognición).
- » Identificar cómo nos gusta pasar el tiempo con esas personas (acción).
- » Identificar cómo nos comunicamos para expresar amistad (palabras, tono, volumen, lenguaje corporal...)
- » Analizar pensamientos, sentimientos, comportamientos y formas de comunicación que experimentamos con personas con las que, por ahora, no tenemos un buen vínculo.

Descripción

Exploraremos similitudes y diferencias entre los miembros del grupo con un juego de movimiento.

Charlaremos sobre nuestras amistades dentro y fuera del grupo, compartiendo anécdotas, recuerdos y vivencias en general.

Comentaremos cómo son nuestras amistades describiendo sus características y lo que nos atrae de ellas.

♥ *Usaremos la información sobre los vínculos de amistad para hacernos una composición social del grupo: (a) constatando las relaciones interpersonales existentes, y (b) atendiendo a si las amistades se ven mediatizadas por razón de género, origen cultural, discapacidad, etc. o por otro tipo de circunstancias.*

A partir de una fotografía de conjunto del grupo indicaremos con lanas de colores los vínculos que nos unen a las personas del retrato. También podemos profundizar más y usar lana de colores para representar los vínculos de amistad (verde), las personas que nos desagradan (rojo) y las personas con las que nos gustaría trabar amistad y pasar más tiempo (amarillo).

♥ *Usaremos los dibujos para: (a) identificar roles dentro del grupo: liderazgo, rechazo, sumisión, chantaje, etc., (b) observar si las relaciones de amistad son sanas y seguras, (c) descubrir las cualidades que los niños y las niñas valoran en los demás, (d) para incidir tempranamente en aquellas relaciones más conflictivas, (e) muy especialmente, para seguir cohesionando el grupo, y (f) en las entrevistas personales con las familias.*

Sesión 1

Exploraremos similitudes y diferencias entre los miembros del grupo con un juego de movimiento.

Charlaremos sobre nuestras amistades dentro y fuera del grupo, compartiendo anécdotas, recuerdos y vivencias en general.

Compartiremos cómo son nuestras amistades describiendo sus características y lo que nos atrae de ellas.

Preparación

- » Espacio para correr o andar sin impedimentos.
- » Un triángulo u otro instrumento musical.
- » Carteles con una imagen impresa: playa/montaña; chocolate/vainilla; pizza/sopa; muñeca/cochecito; gato/perro; pantalón/falda; etc. (se puede prescindir de las imágenes y dar indicaciones oralmente).
- » Espacio para sentarnos en pequeño y gran círculo (puede ser en el suelo).

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a jugar a las cosas que nos gustan a cada uno de nosotros y que es igualmente válido que prefiramos una cosa u otra.
- 2 Nos dirigimos a un espacio, mejor amplio o abierto donde permanecemos de pie. Nos situamos a cierta distancia de una pared y allí colgamos con una separación de uno o dos metros, los dos primeros carteles: mar y montaña.
- 3 La maestra preguntará "¿qué os gusta más, el mar o la montaña?" (señalando cada cartel) Inmediatamente hará sonar el triángulo y las niñas y los niños correrán (o andarán si el espacio es más reducido) hacia el cartel que mejor expresa sus preferencias.
- 4 La maestra le preguntará a una persona de cada grupo la razón de su elección. También les indicará que observen a quién más le gusta lo mismo.
- 5 Todo el mundo vuelve al punto de partida, mientras la maestra cuelga dos carteles más: chocolate y vainilla. Y se repite la secuencia tantas veces como se desee.
**Pondremos atención en notar que, según de qué se trate, nuestras preferencias coinciden con unas u otras personas.*
**Si a una persona le gusta todo por igual, puede situarse en medio. Si no le gusta nada, se queda en la pared. Pero si esta actitud se repite deberemos entender que no se siente a gusto con la actividad y ofrecerle una alternativa que puede ser: esforzarse en elegir, hacer de observador, o realizar otra actividad individualmente.*
**Algunas elecciones puede que no sean normativas: un niño elige falda en lugar de pantalones, una niña prefiere cochecito a muñeca... debemos insistir en que todas las elecciones son válidas y, si cabe, poner ejemplos que incidan en la construcción de la igualdad y la identidad de género, o trabajar esta cuestión más a fondo en otro momento.*
- 6 Formamos círculos de 6 personas al azar para que libremente comenten quiénes son sus amigos y amigas (5 minutos).
- 7 Al tocar el triángulo, tres niños o niñas (la mitad del grupo) deben levantarse y cuando están en pie les indicamos que se muevan hacia otro grupo y se sienten allí. En esta ocasión conversarán sobre cómo son sus amigos, qué características tienen y qué les gusta de cómo son (5 minutos).
- 8 Otra vez 3 se ponen de pie y van a un nuevo círculo para compartir las actividades que realizan con sus amistades y las palabras que les dicen para expresarles su amistad (5 minutos).

Secuencia 9 Si disponemos de tiempo, formamos un gran círculo con todo el grupo y cada persona dice algo que le agrada de algún amigo o amiga.

Sesión 2 A partir de una fotografía de conjunto del grupo indicaremos con lanas de colores los vínculos que nos unen a las personas del retrato. También podemos profundizar más y usar lana de colores para representar los vínculos de amistad (verde), las personas que nos desagradan (rojo) y las personas con las que nos gustaría trabar amistad y pasar más tiempo (amarillo).

Preparación

- » Necesitamos 1 hoja de gran tamaño y 1 copia de una fotografía del grupo (podría ser tipo orla) por persona.
- » Pegamento o cola.
- » Lanas de cualquier color (o verde, roja y amarilla si queremos explorar amigos, personas que molestan y otras por conocer mejor).
- » Lápices de colores o rotuladores.

Secuencia

- 1 Cada niño y niña dispone de 1 hoja grande, 1 foto de grupo, cola, lanas de colores y rotuladores o lápices para dibujar.
- 2 Primero pegan la foto donde quieran. Luego buscan un amigo o una amiga y cortan un trocito de lana y lo pegan entre esa persona y un espacio en blanco donde dibujarán 3 cosas:
 - 1 sentimiento que experimentan cuando están con ese amigo o amiga.
 - 1 pensamiento sobre cómo es esa persona y qué es lo que nos gusta de ella.
 - 1 actividad que realizamos juntas.
- 3 Al finalizar, pueden hacer lo mismo con otro amigo o amiga.
- 4 Si optamos por añadir alguien con quien no nos sentimos bien y alguien que nos gustaría conocer mejor, igualmente dibujamos 3 cosas: sentimiento, pensamiento, actividad (comportamiento).
- 5 El maestro puede añadir texto, si lo desea. El resultado debería ser del tipo: ►

- 6 Todo el mundo presenta sus creaciones al grupo y el maestro ayuda a gestionar las emociones agradables o desagradables por las apreciaciones de los compañeros y compañeras: como grupo que somos nos debemos apoyar y querer. A fin de cuentas, estamos a inicio de curso y todo es posible.
- 7 También reflexionamos sobre el hecho de que las cosas pueden cambiar y podemos ganar nuevos amigos y amigas, ahora que sabemos qué les gusta y qué palabras y gestos usan los amigos entre ellos: palabras dulces, felicitaciones, abrazos, sonrisas...
- 8 Finalmente, si lo deseamos, los niños y niñas pueden llevar el dibujo a casa y quedárselo para comentarlo con su familia.

Recursos

- » Espacio para correr o andar sin impedimentos.
- » Un triángulo u otro instrumento musical.
- » Carteles con una imagen impresa: playa/montaña; chocolate/vainilla; pizza/sopa; muñeca/cochecito; gato/perro; pantalón/falda; etc. (se puede prescindir de las imágenes y dar indicaciones oralmente).
- » Espacio para sentarnos en pequeño y gran círculo (puede ser en el suelo).
- » 1 hoja de gran tamaño (tipo DIN A3)
- » 1 copia de una fotografía del grupo (podría ser tipo orla) por persona.
- » Pegamento o cola.
- » Lanas de cualquier color (o verde, roja y amarilla si queremos explorar amigos, personas que molestan y otras por conocer mejor).
- » Lápices de colores o rotuladores.



Monitorización

Docentes

Lo que me ha parecido más interesante de estas sesiones:.....
.....

Alumnado

La opinión de un par de alumnos elegidos al azar:
.....

Familias

Algún comentario de las familias sobre las amistades en este grupo que han transmitido (inquietud, necesidad, valoración):
.....

Comentarios sobre la propuesta "Palabras de amistad" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)
.....

2. A poner la mesa: ira y sorpresa

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

DIFERENCIACIÓN DE LAS EMOCIONES

La diferenciación de las emociones supone distinguir unos estados emocionales de otros como primera condición para una expresión emocional adecuada y sana. Las características diferenciales pueden ser de tipo físico (temblor, sudor, palidez, sofoco, ahogo, tensión muscular, gesticulación, apertura de los ojos, latidos, ceño fruncido, posición de cejas y boca), de tipo cognitivo (percepción, memoria, atención, motivación) o de tipo afectivo (duración, intensidad, adecuación, función, predisposición a la acción).

Objetivos

- » Identificar las principales características de la ira y la sorpresa.
- » Diferenciar la ira de la sorpresa por cómo se manifiestan en el cuerpo, los pensamientos que suelen acompañarlas y su función.
- » Aceptar y comprender los momentos de ira y los de sorpresa en uno mismo y en las otras personas.
- » Adquirir recursos para manifestar apropiadamente ambas emociones.



Descripción

La mitad del grupo pondrá la mesa de la ira y la otra mitad la de la sorpresa. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente.

Prepararemos la mesa (real, o un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

♥ *Validaremos, en el día a día, la ira ante una situación que nos frustra o enoja y la sorpresa cuando sucede algo inesperado. Facilitaremos el reconocimiento y expresión natural y apropiada de ambas emociones.*

Pondremos cada mesa y luego conversaremos con detenimiento sobre la ira y la sorpresa.

Nos centraremos más en la ira, maneras de reconocerla, contenerla y expresarla apropiadamente.

♥ *Acompañaremos a las niñas y a los niños especialmente en la expresión de la ira: con paciencia, desde el amor, estando disponibles en esos momentos difíciles, dejando claro que hacer daño no está bien y evitando contagiarnos. Intentaremos identificar qué necesidad no cubierta origina la ira y, con el tiempo, ayudaremos al niño o niña a que aprenda a descubrir qué necesita, a valorar si lo que desea es posible y verdaderamente le conviene y a poner en práctica estrategias para recuperar el control y la calma.*

Sesión 1

La mitad del grupo pondrá la mesa de la ira y la otra mitad la de la sorpresa. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente.

Prepararemos la mesa (real, o un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

Preparación

- » Necesitamos un plato desechable de color blanco para cada niño y niña.
- » Pintura acrílica de distintos colores y pinceles, agua y trapos viejos.
- » Papel grande o mantel de papel o de tela y cola si vamos a fijar los platos en el mantel.
- » Presentación de diapositivas con pinturas que transmiten ira y sorpresa (opcional).

Secuencia

- 1 Revisamos lo que los niños y niñas ya conocen sobre la ira y la sorpresa. La sorpresa también la están trabajando en la Agenda, por lo que dedicaremos algo más de atención a la ira.
- 2 Disponemos de dos mesas de pintura: una para la ira y otra para la sorpresa.
- 3 Observamos pinturas de ira y sorpresa. Para la ira podemos recurrir a "Saturno devorando a su hijo", de Francisco de Goya, o también a "The Idea-Motion-Fight", de Johannes Molzah. En cambio, el "Jardín de las delicias" del pintor conocido como "el Bosco" suele causar asombro por la imaginación desbordante del artista. También "El grito" de Edward Munch puede reflejar sorpresa (miedo) o la pintura surrealista de Renné Magritte, por ejemplo "Golconda."
- 4 Formamos dos grupos, distribuimos los materiales e indicamos a cada grupo que pinte en su plato bien sea la ira o la sorpresa.

**La mayoría de los niños y las niñas realizaron esta actividad el año anterior en relación con la alegría y la tristeza, con lo que probablemente recuerden de qué se trata.*

**Al comentar las obras de arte podemos observar los detalles que nos provocan ira y sorpresa, aunque las emociones son subjetivas y puede que haya personas que no se sientan como la mayoría. No solo debemos respetar la diferencia, sino dar posibilidad de expresión a distintas sensibilidades.*

**En vez de aproximarnos a la ira y a la sorpresa y mediante cuadros, también podemos hacerlo con piezas musicales (¡y aprovechamos para liberar tensiones!).*

**El resultado es espectacular si se usan platos de loza y rotuladores permanentes para porcelana o pintura para porcelana.*

Sesión 2

Pondremos cada mesa y luego conversaremos con detenimiento sobre la ira y la sorpresa.

Nos centraremos más en la ira, maneras de reconocerla, contenerla y expresarla apropiadamente.

Preparación

- » Dos mesas largas cubiertas por un mantel.
- » Platos ya pintados y secos.
- » Cola (solamente si fijamos los platos para colgar la mesa en la pared).

Secuencia

- 1 Preparamos la mesa y cada cual coloca su plato en un sitio.
- 2 Libremente observamos y conversamos sobre los platos que hay en cada mesa.
- 3 Dirigimos la conversación hacia alguno de los siguientes aspectos:
 - **¿Qué nos causa ira/sorpresa?**
Con ejemplos de: algo que no nos sale bien, alguien que nos hace daño, las injusticias, los abusos, un resultado negativo... / un imprevisto, algo inesperado, algo increíble, algo imposible...
 - **¿Qué pensamos cuando estamos muy enfadados/sorprendidos?**
Con ejemplos del tipo: quiero hacer daño, que sufra, que lo pase mal, que se entere, que sepa quién soy yo, hostilidad... / casi no podemos pensar, no sabemos qué está pasando, lo queremos ver todo y no podemos...
 - **¿Cómo nos dice nuestro cuerpo que estamos muy enfadadas/sorprendidas?**
Con ejemplos como: apretamos los dientes, notamos un nudo en el estómago, nos ponemos rojos, se cierran los puños, malestar... / me quedo inmóvil, no puedo hablar, quiero gritar y no puedo, quiero hacer muchas cosas a la vez, luego me pongo triste o alegre...
 - **¿Para qué sirven la ira y la sorpresa? ¿Cuál es su función?**
Con ejemplos del tipo: demostrar lo que no nos gusta, quejarnos, expresar desacuerdo, darnos fuerza para actuar, advertir a los demás... / pararnos antes de decidir si lo que pasa es bueno o malo para nosotros, aprender cosas nuevas, divertirnos...
 - **¿Qué palabras sirven para expresar rabia/sorpresa?**
Con ejemplos como: rabia, enfado, enojo.../ asombro, desconcierto, alucinante...
 - **¿Qué necesitamos cuando estamos muy enfadados/sorprendidos?**
Con ejemplos del estilo: tranquilizarnos, calmarnos, respirar, pensar en cosas bonitas, alejarnos, estar solos, buscar ayuda, decir con palabras lo que sentimos...
- 4 Podemos finalizar con la narración de uno de los cuentos que figuran en la Agenda o cualquier otro que nos parezca apropiado. Para la ira, son interesantes: "Tengo un volcán", de Míriam Tirado y Joan Turu (Carambuco Ediciones); "Cuando estoy enfadado", de Tracey Moroney (Ediciones SM); "La cola del dragón", de Mireia Canals y Sandra Aguilar (Editorial Salvatella), "Qué rabia de juego", de Meritxell Martí y Javier Salomó (Editorial Almadraba), "Vaya rabieta",

de Mireille D'Allancé (Editorial Corimbo).

- 5 Al cabo de unos días, los niños y las niñas tal vez pueden llevarse el plato a casa.

**Debemos comprender que los niños y las niñas que todavía tienen grandes rabietas necesitan conocerse a sí mismos mejor para poder controlarse. En el PCi se trabajan muchas estrategias prácticas y cada cual irá adoptando las que mejor le funcionen. Lo que tiene que quedar claro es que por sentir rabia no debemos aislar o penalizar a nadie, sino hacerle saber que lo aceptamos y lo queremos pase lo que pase. Y al mismo tiempo, rechazamos de pleno los comportamientos violentos o dañinos y no los permitimos, los controlamos con firmeza y mucho amor.*

Recursos

- » 1 plato desechable de color blanco para cada niño y niña (o de loza).
- » Presentación de diapositivas con una selección de cuadros que representan la ira y la sorpresa.
- » Pinturas acrílicas (o para porcelana).
- » Pinceles y agua.
- » 1 mantel de papel o tela.
- » Pegamento o cola (si se fijan los platos).

Monitorización

Docentes

¿Se han cumplido los objetivos de previstos para estas dos sesiones?

.....

¿Qué estrategias utilizas para ayudar al alumnado a canalizar la ira?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas diferencian entre sorpresas agradables y desagradables en las situaciones cotidianas en sí mismos o en las demás personas?

.....

¿Manifiestan adecuadamente la ira y el enfado?

Familias

¿Las familias demuestran interés por el taller? ¿Lo consideran necesario?

.....

Comentarios sobre la propuesta "A poner la mesa" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

3. La entrevista (II)

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES DE LAS DEMÁS PERSONAS

Para poder identificar las emociones de las demás personas es imprescindible observarlas y escucharlas con atención, puesto que tanto su lenguaje oral como corporal brindan señales acerca de cómo se sienten. Un elemento básico para lograr que las otras personas sepan que las comprendemos es poder nombrar con precisión cómo se sienten, por lo que resulta fundamental disponer de un léxico emocional amplio y lleno de matices.

Por otra parte, la actitud ante las emociones que ponen de manifiesto las otras personas debe demostrar sensibilidad, tacto y empatía. En este sentido, la comprensión es un factor decisivo para captar la esencia de las personas y sintonizar con ellas, porque promueve la aceptación de la diversidad, ayuda a realizar una mirada de 360° a las circunstancias que envuelven a cada ser humano, fomenta la apertura mental necesaria para prevenir los prejuicios y genera relaciones respetuosas.

Objetivos

- » Observar cómo se sienten las demás personas.
- » Escuchar a las demás personas.
- » Encontrar puntos en común con los compañeros y compañeras.
- » Demostrar empatía.



Descripción

Por parejas, las niñas y los niños se entrevistarán mutuamente a partir de una base de preguntas con el objetivo de descubrir puntos en común.

♥ *En situaciones reales aprovecharemos las emociones que surjan para remarcar que los sentimientos que experimenta una persona siempre son legítimos y que, la primera manera de actuar ante alguien que demuestra una emoción es reconocerla:*

- ¿Estás triste?

Ponemos nombre a la emoción (enfadada, asustado, contenta...).

- ¿Qué te pasa?

Nos interesamos por la persona, nos disponemos a escucharla.

- Te entiendo.

Le demostramos empatía: no le damos ni quitamos la razón, tampoco le decimos si está bien o mal lo que hizo, ni le damos consejos sobre lo que podía haber hecho o debería hacer ahora.

Se darán a conocer las entrevistas y practicaremos la escucha empática.

♥ *Emplearemos expresiones de aceptación hacia las demás personas, demostrando empatía con el modo en que viven sus emociones, sin juzgar, ni tomar posiciones, solo acompañándolas en ese momento. Nos interesa modelar que las personas por ser distintas, pensar diferente, sentirnos de otra manera... no vamos a reñir, sino a escucharnos, respetarnos y mostrar empatía.*

Sesión 1

Por parejas, las niñas y los niños se entrevistarán mutuamente a partir de una base de preguntas con el objetivo de descubrir puntos en común.

Preparación

- ✦ Media cartulina doblada en tres partes longitudinalmente (tríptico), con el nombre del niño o niña bien grande en la cara de delante (o su foto, o un dibujo hecho por él o ella).
- ✦ Cartel grande con las preguntas bien visibles y con pictogramas o emoticonos de cada emoción.
- ✦ Rotuladores o lápices de color.
- ✦ Purpurina, pegatinas... (opcional).

Secuencia

- 1 Explicamos que hoy vamos a ser periodistas y que cada uno entrevistará al otro.
- 2 En la entrevista vamos a charlar sobre algunas emociones como el miedo, el asco, la alegría...
- 3 Presentamos el cartel con las preguntas, bien reconocibles a través del correspondiente emoticono:
 - ¿Qué es lo que te da más miedo?
 - ¿Qué es lo que te da más asco?
 - ¿Qué es lo que te da más alegría?
 - ¿Qué es lo que te hace sentir calma?
 - ¿Qué es lo que te enfada más?
 - ¿Qué es lo que te sorprende más?
 - ¿Qué es lo que te entristece más?
- 5 Investigamos si alguien quiere que preguntemos sobre algún otro sentimiento y lo añadimos.
- 6 Se forman parejas al azar (si lo preferimos, se pueden formar libremente) y, antes de entregarles un único tríptico por pareja, les explicamos que al abrirlo hay 3 partes: en la primera escribe su nombre un miembro de la pareja; en el medio no escriben nada (o el signo de sumar); y en la última parte el nombre del otro miembro de la pareja.
- 7 Los dos deben responder la primera pregunta y pueden comentar sus respuestas unos instantes. Pueden pasar dos cosas: (a) que les den miedo (asco, alegría, calma, ira, sorpresa, tristeza...) cosas diferentes; (b) que les de miedo la misma cosa (oscuridad, fantasmas, serpientes...).
- 8 Cuando ya han hablado del tema, cada uno dibuja la respuesta del compañero en la parte del tríptico que lleva el nombre del compañero y viceversa. En el centro dibujan juntos las cosas en que coinciden.
- 9 Así, con todas las preguntas.

**Como opción, podemos mostrar un tríptico hecho previamente por nosotras con otro maestro o alguien del personal que conozcan bien las niñas y los niños.*

**Podemos decorar la portada con purpurina, pegatinas, una cenefa...*

Sesión 1

Se darán a conocer las entrevistas y practicaremos la escucha empática.

Preparación

» Tan solo necesitamos los trípticos ya finalizados y dos sillas (sillones) para montar el escenario.

Secuencia

- 1 Charlamos sobre la empatía: de forma muy sencilla decimos que en nuestro grupo las personas nos escuchamos con el corazón, cuidamos de que nuestros compañeras y compañeros se sientan bien, los abrazamos si vemos que están tristes, les sonreímos para que se alegren, nos sentamos a su lado y los consolamos con las cosas que les gustan. Hoy, les vamos a aplaudir por ser cómo son, lo mismo si sienten lo mismo que nosotras que si no. Lo más importante es que cada ser humano es único.
- 2 Reunimos otra vez a las mismas parejas y les entregamos el tríptico para que preparen su presentación.
- 3 Disponemos dos sillas delante del grupo, mejor si son "especiales" (grandes, cómodas, con brazos...) para simular un plató de televisión.
- 4 Comienza un miembro de la pareja formulando la primera pregunta:
- **¿Qué cosas dan miedo?**
Y el otro la responde en nombre de ambos:
- Lo que le da más miedo de este mundo a Laura es la electricidad porque un día le dio un calambrazo y, a mí, me asustan los zombis porque me parece que los veo por las noches, y a los dos nos espantan los truenos ¡nos dejan sordos!
- 5 El miembro de la pareja que respondió a la primera pregunta formula la segunda para que la responda en nombre de ambos su compañero. Y así hasta completar la entrevista
- 6 Al finalizar cada entrevista aplaudimos y el maestro realza alguna cosa de la entrevista en positivo, demostrando interés y aprecio.
- 7 Antes de regresar al sitio, ambos compañeros se dan las gracias y un abrazo.

**El maestro o maestra apoya durante la entrevista a las parejas que lo necesiten.*

**Sería interesante, pedirles, ahora, a los niños y niñas que entrevistasen a alguien de su familia. En ese caso les entregaríamos un tríptico (cartulina dobla-*

da en tres partes) para que nos lo devolviesen una vez elaborado. La persona "famosa" del hogar de cada cual podría ser presentada al grupo en el momento de traer o recoger al niño o niña, aunque también se pueden exponer las entrevistas en su ausencia. Desde luego, hacerlo presencialmente es más significativo y emotivo.

Recursos

- » Media cartulina por niño y niña.
- » Rotuladores o lápices de colores
- » Pegatinas, purpurina... (opcional).
- » Dos sillas grandes o sillones.

Monitorización

Docentes

¿Se han conseguido los objetivos?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños se han interesado en entrevistar a sus compañeros o les ha resultado difícil trabajar sobre otra persona?

.....

Familias

En caso de haber realizado entrevistas en casa, ¿han participado la mayoría?, ¿se han sentido acogidas por el grupo?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Entrevista (II)" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...).....

.....

4. La piedra y el mandala

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son un conjunto de competencias que permiten tomar las decisiones oportunas ante una situación específica. Por consiguiente, la información socioemocional debe tomarse en consideración para la elaboración de una respuesta lo más ajustada posible a las propias necesidades y al entorno. En un mundo cambiante afrontamos nuevas situaciones constantemente, por lo que el desarrollo de estas habilidades resulta fundamental.

Objetivos

- » Reconocer y gestionar emociones intensas.
- » Disponer de estrategias para canalizar las propias emociones y recuperar el equilibrio emocional.
- » Poner en práctica las habilidades de afrontamiento para responder mejor.



Descripción

Practicaremos técnicas orientales para canalizar las emociones intensas y recuperar el equilibrio emocional, tomando conciencia del estado de bienestar resultante.

Conversaremos sobre la intensidad de nuestras emociones e introduciremos la técnica zen del guijarro.

♥ *Aquellos niños y niñas con mayor facilidad a la hora de perder el control emocional pueden recurrir a la técnica del guijarro, que les recordará quiénes son y sus capacidades a la hora de afrontar las situaciones con serenidad.*

Continuaremos charlando sobre emociones “fuertes” y practicaremos con: mandala, zentangle o rangoli.

♥ *En momentos de sobreexcitación grupal o individual, ofreceremos la opción de recurrir a una de estas técnicas (mandala o zentangle) como vía efectiva para canalizar cualquier estado emocional.*

Sesión 1

Practicaremos técnicas orientales para canalizar las emociones intensas y recuperar el equilibrio emocional, tomando conciencia del estado de bienestar resultante.

Conversaremos sobre la intensidad de nuestras emociones e introduciremos la técnica zen del guijarro.

Preparación

✦ Una bolsa con gomas de borrar con distintas formas (también podrían ser animalitos, figuras, nueces, conchas o caracoles de mar...). Un objeto por persona.

Secuencia

- 1 Iniciamos la conversación tal vez recordando algunos momentos de explosión emocional en el grupo: cuando al subir del patio los ánimos están revueltos; cuando ha sido imposible prestar atención; cuando se han roto o estropeado materiales del aula; alguna pelea multitudinaria...
- 2 Dejamos unos momentos para “ventilar” estas y otras situaciones, lo mismo si son colectivas que individuales.
- 3 Luego centramos la conversación en cómo nos sentimos en esas ocasiones: nerviosos, enfadadas, tristes, asustadas, inquietos, rabiosas...

- 4 Después exploramos qué estrategias conocemos para poder recuperar la calma: el erizo, el garabato, el globo, el masaje con plumas...
- 5 Preguntamos a quién le funcionan esas técnicas.
- 6 Pues bien, hoy vamos a introducir una técnica muy antigua que utilizan las personas más tranquilas que existen: los monjes budistas que viven en la cordillera más alta del mundo conocida como "el Tibet."
- 7 Contamos que estos monjes buscan un guijarro que les resulte agradable al tacto y lo llevan siempre en el bolsillo. Así, cuando hay algo que les preocupa o sienten una emoción muy fuerte, meten la mano en el bolsillo y tocan el guijarro. La piedra les recuerda quiénes son, que están aquí y que pueden tranquilizarse. Entonces empiezan a observar cómo respiran y van más lentos, tomando aire por la nariz y sacándolo por la boca. Poco a poco la ira, el disgusto y la insatisfacción desaparecen y pueden darse cuenta de qué están pensando en ese momento. Cada vez que toman aire piensan "sé que estoy enfadado o enfadada" y al sacarlo piensan "estoy cuidando muy bien de mi enfado". Así están todo el tiempo que haga falta, hasta que notan que se sienten bien y en paz. Entonces, le sonrían a su enfado (rabia, ira...).
- 8 Preguntamos ¿quién quiere probarlo? En lugar de un guijarro, nosotros usaremos una goma de borrar (o una figurita de un animal, un personaje...) y lo pondremos en el bolsillo.
- 9 Entonces practicamos, primero nos acordamos de algo que nos molesta o nos hace enfadar. Luego, ponemos la mano en el bolsillo y tocando el objeto comenzamos a inspirar y espirar lentamente. Pensaremos: "sé que estoy enfadada" y "estoy cuidando muy bien de mi enfado". A medida que se sientan bien, piensan: "le sonrío a mi enfado." Y sacan la mano del bolsillo.

**El monje vietnamita Tich Nhat Hanh (1926-2022) en su libro "Un guijarro en el bolsillo", publicado por la Editorial Oniro, explica esta técnica a las niñas y a los niños.*

Sesión 2

Continuaremos charlando sobre emociones “fuertes” y practicaremos con: mandala, zentangle o rangoli. Seguidamente, explicamos cada una de estas formas de arte que llevan a conectar con uno mismo.

Mandala: representación del universo mediante diseños concéntricos que significan unidad, armonía e infinitud y se utilizan para meditar. Existen mandalas en distintas culturas (budista, taoísta, nativas americanas).

Zentangle: creado en 2004 por Rick Roberts y María Thomas fundiendo tradiciones budistas y el arte de la caligrafía, consiste en dibujar repitiendo el mismo patrón abstracto con el objetivo de inducir a la calma y al bienestar emocional. Requiere concentración en el dibujo y, generalmente, se realiza en negro sobre blanco.

Rangoli: diseño decorativo de bienvenida y protección que se realiza en las casas de la India con polvos de colores, reduce las energías negativas y potencia las positivas (atrae la buena suerte).



mandala - zentangle - rangoli

Preparación

- » Mandalas para pintar.
- » Patrones para zentangle.
- » Rotuladores o lápices de colores (para los mandalas).
- » Rotuladores negros (en caso del zentangle).
- » Polvos, serrín, arroz o arena de colores (para el rangoli).

Secuencia

- 1 Explicamos que otra manera de alcanzar la calma es concentrarse pintando figuras geométricas con mucha atención, sin pensar en nada más que en lo que estamos pintando y disfrutando de la tranquilidad y placer que proporciona esta actividad.

- 2 Si optamos por el zentangle, explicamos que se trata de ir repitiendo un mismo patrón y luego inventar otra forma que también se repite, y así hasta cubrir todo el espacio. Una idea sería decorar las letras del nombre del grupo o las iniciales de cada uno. Facilitamos patrones para elegir.
- 3 Si preferimos los mandalas, advertimos que han de pintar con cuidado cada espacio, mejor si repiten colores creando una secuencia.
- 4 En caso de decidimos por el rangoli, tendremos que buscar un sitio donde crearlo. El lugar ideal sería la entrada de la escuela recuperando su función de bienvenida, de activar lo positivo que traemos y minimizar lo negativo, y de generar bienestar emocional. El rangoli, además, invita a moverse cuidadosamente para no pisarlo y es efímero.
- 5 Dedicamos la sesión a realizar una de estas creaciones en silencio.
- 6 Antes de acabar la sesión, invitamos a los niños y niñas a que se lleven un mandala y un zentangle para casa, de modo que puedan usarlo cuando lo necesiten allí. En cuanto al aula, siempre habrá patrones disponibles.

**En muchos pueblos y ciudades de nuestra geografía son tradición las alfombras de flores, también en municipios como Autol y Calahorra, entre otros.*

Recursos

- » Una bolsa con gomas de borrar con distintas formas (también podrían ser animalitos, figuras, nueces, conchas o caracoles de mar...). Un objeto por persona.
- » Mandalas para pintar.
- » Patrones para zentangle.
- » Rotuladores o lápices de colores (para los mandalas).
- » Rotuladores negros (en caso del zentangle).
- » Polvos, serrín, arroz o arena de colores (para el rangoli).

Monitorización

Docentes

¿Qué otras técnicas usamos en el aula para ayudar a los niños y a las niñas a regular sus emociones?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños son capaces de gestionar sus emociones?

.....

En momentos de gran intensidad emocional ¿recurren a alguna técnica concreta?, ¿es efectiva?

.....

¿Recurren al dibujo para recuperar la calma?, ¿funciona?

.....

Familias

En las entrevistas personales con las familias, ¿compartimos qué estrategias para tranquilizar al niño o niña que nos funcionan?, ¿conocen los mandalas?

.....

Comentarios sobre la propuesta “La piedra y el mandala” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

5. Palabrotas, insultos y motes

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

CORREGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La correulación emocional consiste en adquirir dominio sobre la expresión de las propias emociones y sentimientos con el acompañamiento de otras personas, normalmente adultos de referencia o, también, el grupo de iguales. La función de esas personas es facilitar la identificación y aceptación el sentimiento, ofrecer apoyo, y mostrar alternativas para comunicar y manejar mejor la situación.

Objetivos

- » Diferenciar entre palabrotas, insultos y motes.
- » Ponerse en el lugar de quien recibe palabrotas, insultos y motes.
- » Rechazar de plano las palabras ofensivas, porque hacen daño a las personas.
- » Elegir palabras más eficaces y adecuadas para demostrar los sentimientos que nos abruman.
- » Consensuar la erradicación del lenguaje grosero, de las faltas de respeto y de los ataques a la dignidad de cualquier ser humano.



Descripción

Partiendo de la pregunta ¿es lo mismo una cosa que una persona?, haremos un estudio de palabrotas, insultos y motes, diferenciando entre estas tres categorías.

Mediante una encuesta entre los niños y las niñas del grupo, analizaremos cómo se siente quien recibe palabrotas, insultos y motes y recabaremos su opinión al respecto.

Sacaremos conclusiones del estudio y de la encuesta.

♥ *Recordaremos constantemente que todas las personas tenemos dignidad, por lo tanto nadie tiene el derecho de hacernos daño con las palabras.*

En el corro, realizaremos una lluvia de ideas para ver cómo, entre todos y todas, podemos parar este tipo de lenguaje.

Firmaremos un acuerdo comprometiéndonos a erradicar las palabrotas, los insultos y los motes, dejando bien claro el tipo de lenguaje que no se admite y dando alternativas para expresar las emociones y los sentimientos.

♥ *Contendremos, con la complicidad del grupo, a quienes usen palabrotas, insulten o pongan motes y haremos cumplir las consecuencias pactadas en caso de que a alguien “se le escapen.”*

Sesión 1

Partiendo de la pregunta ¿es lo mismo una cosa que una persona?, haremos un estudio de palabrotas, insultos y motes, diferenciando entre estas tres categorías.

Mediante una encuesta entre los niños y las niñas del grupo, analizaremos cómo se siente quien recibe palabrotas, insultos y motes y recabaremos su opinión al respecto.

Sacaremos conclusiones del estudio y de la encuesta.

Preparación

- ✦ Una hoja por grupo de 4-6 niños y niñas para la encuesta.
- ✦ Una cartulina para vaciar los resultados de todos los grupos.
- ✦ Adaptación del cuento “Las hadas”, de Charles Perrault. Disponible en la página electrónica de la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.



https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-hadas--0/html/004a4e7e-82b2-11df-acc7-002185ce6064_2.html

- ✦ Etiquetas adhesivas con “palabras feas”: vete a cagar, tontolaba, imbécil, idiota, orejotas, cuatro ojos, tortuga.

- Secuencia**
- 1 Anunciamos que hoy vamos a estudiar las palabrotas, los insultos y los motes.
 - 2 Narraremos, con más o menos salsa, este cuento tradicional publicado por Charles Perrault.



LAS HADAS

Cierta viuda tenía dos hijas: la mayor tanto se la asemejaba en el carácter y el rostro, que quien la veía, a su madre miraba; y una y otra eran tan poco amables y tan orgullosas, que no había manera de vivir con ellas. La menor era el exacto retrato de su padre por su dulzura y honestidad, y cuantos la conocían afirmaban que era joven hermosísima de alma y de cuerpo. Como cada cual ama a su semejante, con delirio quería la madre a la mayor y era grande su aversión por la otra, a quien obligaba a comer en la cocina, condenándola a un trabajo incesante. Veíase obligada la pobre criatura a ir dos veces al día en busca de agua a un punto que distaba más de media legua de la casa, regresando con una enorme jarra llena. Un día que estaba en la fuente, acercósele una pobre mujer y rogole la diese de beber:

-Con mucho gusto, mi buena madre, le contestó la hermosa joven: levantando la jarra llenola de agua en el sitio de la fuente donde más cristalina era, y luego la sostuvo presentándola a la vieja para que bebiera con toda comodidad.

Una vez hubo apagado su sed la pobre mujer, le dijo:

-Eres tan bella, tan hermosa y tan honesta que quiero hacerte un don: a cada palabra que dirás saldrá de tu boca una flor o una piedra preciosa.

La vieja era una hada que había tomado las apariencias de una pobre mujer de aldea por ver hasta dónde llegaba la bondad de la joven.

En cuanto llegó a su casa, riñola su madre porque volvía tan tarde de la fuente.

-Perdón os pido, madre mía, contestó la pobre joven, por haber tardado tanto tiempo.

Al decir estas palabras, le salieron de la boca dos rosas, dos perlas y dos gruesos diamantes.

-¡Qué veo! Exclamó la madre llena de admiración. ¡Me parece que te saltan de la boca perlas y diamantes! ¿A qué se debe eso, hija mía?

Fue la vez primera que la llamó hija. La pobre joven le contó candorosamente lo que le había pasado, y mientras habló saltaron diamantes en número infinito de sus labios.

-Es necesario que envíe mi otra hija a la fuente, dijo la madre. Mira lo que sale de la boca de tu hermana cuando habla. ¿No te gustaría poseer el mismo don? Para alcanzarlo no tienes más que ir por agua a la fuente, y cuando una pobre mujer te pida de beber, complacerla con mucha amabilidad.

-¡No faltaba más! Exclamó la mayor: ¡ir yo a la fuente!

-Quiero que vayas en seguida, ordenó la madre.

A la fuente fuese, pero murmurando durante todo el camino. Llevo la más hermosa jarra de plata que había en la casa, y en cuanto llegó a la fuente vio salir del bosque una dama magníficamente vestida que le pidió de beber. Era la misma hada que se había aparecido a su hermana, pero esta vez se presentaba con las maneras y vestidos de una princesa, por ver hasta dónde llegaba la maldad de la joven.

-¿Acaso he venido aquí, le contestó con rudeza la orgullosa, para darme de beber? ¿Creéis que para eso he traído una jarra de plata? Aquí está la fuente, si tenéis sed, bebed.

Contestole la hada, sin que sus palabras revelasen irritación:

-No eres buena, y puesto que tan poca es tu amabilidad, te concedo un don: a cada palabra que pronuncies saldrá de tu boca una culebra o un galápago.

Al regresar a la casa gritola su madre en cuanto la vio.

-¿Y bien, hija mía?

-¿Y bien, madre mía? Contestó secamente, mientras saltaban de su boca dos víboras y dos galápagos.

- ¡Cielo santo! Exclamó la madre: tu hermana tiene de ello la culpa y me la pagará.

Dicho esto corrió detrás de la menor para golpearla, y la pobre joven escapó y fuese al bosque próximo donde se refugió. Halló el hijo del rey que volvía de caza, y al verla tan hermosa la preguntó qué hacía sola en tal sitio y por qué lloraba.

-¡Ah, señor, sollozó, mi madre me ha echado de casa!

El hijo del rey, que vio salir de su boca cinco o seis perlas y otros tantos diamantes, rogó le dijera a qué se debía tal maravilla. Refirióle la joven su aventura de la fuente. Enamorose de ella el príncipe, y considerando que el don que poseía valía más que la dote que pudiese tener otra mujer, llevóla al palacio de su padre y casó con ella.

En cuanto a la hermana mayor, tanto se hizo aborrecer que su madre la echó fuera: y después de haber andado mucho la desgraciada sin encontrar quien quisiera recibirla, murió en un rincón del bosque.



**Si preferimos un final más truculento, en alguna versión de la historia la mala hija no para de decir palabrotas e insultos, con que las alimañas que salen de su boca acaban por devorarla.*

Secuencia

- 3 Podemos dedicar tiempo a dibujar el cuento o pasar directamente a hablar del tema que nos ocupa: palabrotas, insultos y motes.
- 4 Elegimos un objeto cualquiera, un muñeco, una silla, un tambor... dejamos claro que se trata de una cosa. Y empezamos a comparar:
 - *Si le escupo a la silla ¿le da asco?*
 - *¿Y si os escupo a vosotros y vosotras?*
 - *Si pellizco a la silla ¿le duele?*
 - *¿Y si os pellizco a vosotros y vosotras?*
 - *Si empujo (golpeo, pincho, tiro, doy un puntapié...) a la silla ¿le duele?*
 - *Si le digo palabras feas a la silla ¿se pone triste, enfada, contesta...?*
 - *¿Y si os digo palabras feas a vosotros y vosotras?*
- 5 Concluimos (a) que una persona no es una cosa, a las personas nunca jamás las podemos ofender o hacer daño, no está bien; (b) por otra parte, la persona que dice palabrotas "feas" se vuelve ella misma "fea" para los demás; (c) aunque nos arrepintamos, las palabras ya han entrado por los oídos y se han alojado en el corazón de la otra persona y de allí es muy difícil sacarlas; (d) deberemos disculparnos y hacer algo para alegrar a la persona que hemos ofendido.
- 6 Ahora que lo sabemos, nos centraremos en las palabras que ofenden y hacen daño a las personas. Explicamos que no son lo mismo:
 - **Las palabrotas:** palabras malsonantes, groseras, que "ensucian el lenguaje" y a nadie le gusta escucharlas. Y, sí, hay personas mayores que se han acostumbrado a soltar tacos, pero es preferible no hacerlo porque hay palabras mejores para decir lo mismo. Normalmente no van dirigidas a nadie en concreto y suelen servir para expresar enfado. Aun así, tienen un fuerte trasfondo sexista, racista y ofensivo para determinados colectivos: el lenguaje no es inocente. No es "gracioso" decir palabrotas.
 - **Los insultos:** son palabras "feas" que lanzamos a otra persona para decirle que no la queremos, para molestarla y para hacerle daño. Muchas veces la persona que las escucha no sabe por qué se las dicen y no para de hacer las cosas que nos molestan. Los insultos son siempre las mismas palabrotas malsonantes y van dirigidas a todo tipo de personas.
 - **Los motes:** son palabras que a veces no tienen por qué ser feas pero que hacen mucho daño, porque la persona que las usa lo hace faltando al respeto y a la dignidad del otro. Se trata de palabras que quieren destacar en negativo alguna característica especial de esa persona y, por lo tanto, son específicas para ella. Excepcionalmente, algunos motes identifican a toda la familia o a alguna persona en positivo: por un oficio, procedencia, etc. Lo cierto es que todas las personas somos diferentes y eso es lo que cuenta: ser una

Secuencia

misma, un original es mucho mejor que una fotocopia. Todo el mundo tiene un nombre y así es como nos dirigimos a él o ella.

- 7 En grupos de 4-6 tendremos que clasificar algunas palabras feas: vete a cagar, tontolaba, imbécil, idiota, orejotas, cuatro ojos. Obviamente, podemos completar la lista con otras palabrotas frecuentes en el entorno de los niños y las niñas. Distinguiremos entre: palabrotas (vete a cagar y otras que nos habrán proporcionado), insultos (tontolaba, imbécil, idiota) y motes (orejotas, cuatro ojos).
- 8 Luego, hacemos una encuesta muy sencilla. En el grupo hablan de cómo se sienten si les dicen esas palabras, y según la respuesta: la tachan con una sola cruz, con dos o con tres, indicando la intensidad del daño que les produce. En el caso de los motes, les pediremos que se pongan en el lugar de las personas que llevan gafas, tienen orejas grandes (son gordas, bajas, les sobresalen los dientes, corren poco, les cuesta comer...). Solamente viendo las hojas captaremos el resultado.
- 9 Concluimos que en este grupo no nos gustan ni las palabrotas, ni los insultos, ni los motes: en este grupo somos personas simpáticas, amables y cariñosas. Y tenemos un montón de palabras bonitas para dirigirnos unos a otros.

Sesión 2

En el corro, realizaremos una lluvia de ideas para ver cómo, entre todos y todas, podemos parar este tipo de lenguaje.

Firmaremos un acuerdo comprometiéndonos a erradicar las palabrotas, los insultos y los motes, dejando bien claro el tipo de lenguaje que no se admite y dando alternativas para expresar las emociones y los sentimientos.

Preparación

- » Pizarra o libreta para anotar.
- » 1 hoja para escribir el acuerdo que ratificaremos con nuestra firma.
- » Al finalizar, una copia del acuerdo para cada familia.

Secuencia

- 1 Antes de formar el corro preguntamos a las niñas y niños si saben qué es una firma y para qué sirve. Luego de hablarlo, les pasamos papel para reciclar para que practiquen su firma, porque hoy la van a necesitar para dar su palabra.
- 2 Nos reunimos en el corro (o asamblea) para tomar una importante decisión: ¿qué hacemos en este grupo con las palabras feas?

- 3 Damos la palabra secuencialmente para que todos y todas aporten ideas y, de este modo, sientan que el acuerdo por el cual vamos a gobernar los asuntos de palabrotas, insultos y motes les pertenece y les beneficia.
- 4 Tomamos nota de los acuerdos, respetando al máximo el lenguaje y las expresiones de los niños y las niñas. El acuerdo debería contener, al menos, estos puntos:
 - **Declaración de principios:** en este grupo somos personas simpáticas, amables y cariñosas.
 - **Rechazo total a hacer daño a otras personas con las palabras:** nunca usamos palabras feas.
 - **Intención de erradicar:** no está permitido hacer daño con las palabras.
 - **Palabras contundentes para poner fin a palabrotas, insultos y motes:** para, basta, silencio...
 - **Acciones contundentes para palabrotas, insultos y motes:** buscar ayuda, hacer una colección de palabras bonitas para que la persona que faltó al respeto las diga (guapo, bonita, precioso, simpático, lista, bueno...), pedir disculpas con el corazón... (¿me perdonas?, lo siento mucho...), transformar las ofensas en piropos (cara-culo en cara-flores, mierda en hierba; tonta en sopa...).
 - **Y si alguien tiene que decir palabrotas a toda costa:** ¡que se las diga a una silla! O que cuente hasta diez, o que diga: ¡caramba!, ¡córcholis!, ¡rayos y truenos!, ¡maldición!, etc.
- 5 Pasamos a limpio el acuerdo y todo el mundo debe firmarlo. Hacemos una fotocopia para que las niñas y los niños la lleven a casa y practiquen también allí.

Recursos

- » Una hoja por grupo de 4-6 niños y niñas para la encuesta.
- » Una cartulina para vaciar los resultados de todos los grupos.
- » Adaptación del cuento "Las hadas", de Charles Perrault. Disponible en la página electrónica de la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- » Etiquetas adhesivas con "palabras feas": vete a cagar, tontolaba, imbécil, idiota, orejotas, cuatro ojos, tortuga.
- » Pizarra o libreta para anotar.
- » 1 hoja para escribir el acuerdo que ratificaremos con nuestra firma.
- » Al finalizar, una copia del acuerdo para cada familia.

Monitorización

Docentes

¿Qué estrategias para evitar el lenguaje ofensivo solemos evitar?, ¿funcionan?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas de este grupo suelen faltarse al respeto entre ellos?

.....

¿Hemos puesto en práctica el acuerdo?, ¿funciona?

.....

Familias

¿Hemos recibido algún comentario o queja de las familias por el lenguaje ofensivo de algún compañero o compañera hacia su hijo o hija?, ¿qué solución les hemos ofrecido?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Palabrotas, insultos y motes” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

6. Esperanza: soñar con los ojos abiertos

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS

La competencia de autogenerar emociones positivas consiste en conocer emociones agradables y recurrir a experiencias gratificantes para generar bienestar. Por un lado, requiere una gran capacidad de regulación emocional, porque las emociones desagradables no dejan paso a las agradables. Por el otro, supone tomar conciencia de que las emociones placenteras no solo dependen del contexto o de las demás personas.

Objetivos

- » Situar la esperanza como puente entre la tristeza y la alegría.
- » Construir narrativas de esperanza de cara al propio futuro: soñar despiertos.
- » Comprobar que la esperanza tan solo significa la posibilidad de lograr algo.
- » Motivarse ante la incertidumbre y las adversidades: superar obstáculos.



Descripción

Mediante un juego cooperativo trabajaremos sobre la idea de que la esperanza es como un puente entre la tristeza y la alegría.

Charlaremos sobre la incertidumbre y la necesidad de tener más de un plan.

♥ *Hablaremos de tener esperanza en el día a día, también para las pequeñas cosas positivas que deseamos que sucedan: que haga buen tiempo el día de la excursión, que la tarea que estoy haciendo salga bien, que hoy toque mi postre preferido... Porque así anticipamos el bienestar, nos motivamos, trabajamos para que las cosas sucedan y nos mantenemos alegres.*

Construiremos una cometa o un avión de papel con la esperanza de que con un poco de aire pueda volar bien alto.

Proyectaremos nuestras esperanzas en una nube (viñeta).

♥ *En el día a día gestionaremos las esperanzas no cumplidas modelando cómo encajamos las personas mayores esa eventualidad: primero lo lamentamos, luego nos sobreponemos y seguimos adelante con una nueva ilusión: ¡otra vez será!*

Sesión 1

Mediante un juego cooperativo trabajaremos sobre la idea de que la esperanza es como un puente entre la tristeza y la alegría.

Charlaremos sobre la incertidumbre y la necesidad de tener más de un plan.

Preparación

- » Espacio amplio.
- » 1 hoja de papel por persona.

Secuencia

- 1 Explicamos que hoy vamos a vivir una aventura: vamos a cruzar un río infestado de pirañas carnívoras con la esperanza de no caer al agua, porque si caemos las pirañas nos comen ¡y no dejan ni los huesos!
- 2 Por suerte, en el río hay piedras (hojas de papel) para ir pasando de un lado al otro. Repartimos una hoja de papel a cada niño y niña.
- 3 Nos dirigimos al espacio previsto para realizar la actividad y marcamos con dos líneas o con postes la anchura del río.
- 4 Nos situamos en una orilla y para pasar necesitamos valientes que quieran poner una piedra en el río y subirse a ella.

- 5 El primer niño o niña pone la primera piedra en el río y salta encima. Luego, el segundo niño se sube en la misma piedra (el otro lo agarra bien), pone su piedra delante y salta ahí. El tercer niño tiene que pasar por las dos piedras de sus compañeros, sujetándose con cuidado de no salirse de la piedra, poner su propia piedra y saltar ahí. Y así consecutivamente. El juego acaba cuando el último jugador o jugadora alcanza la orilla.

- 6 Una vez lo hemos logrado charlamos sobre esta aventura. Comentamos que tener esperanza significa que ante un problema o una preocupación confiamos en que lograremos superarlo, conseguir nuestro objetivo y mejorar. La esperanza nos ayuda a pasar de las emociones desagradables, como el miedo, la tristeza... a emociones agradables, como la alegría, la felicidad... Es como un puente.

- 7 Preguntamos si alguien tiene alguna esperanza en este momento y ponemos ejemplos:
 - Yo tengo la esperanza de que haya macarrones para comer.
 - Yo tengo la esperanza de que cuando cambiemos de sitio me toque al lado de mi amiga.
 - Yo tengo la esperanza de que Papá Noel me regale una bici grande.
 - Yo tengo la esperanza de que mi perro que está malito se ponga bueno.
 - Yo tengo la esperanza de que gane el partido mi equipo.
 - Yo tengo la esperanza de que me den permiso para quedarme a dormir en casa de mis primos el fin de semana.
 - ...

- 8 Luego, comentaremos que, cuando tenemos esperanza, nos alegramos porque todavía no sabemos si lo que queremos sucederá o no. ¿Y si no hay macarrones?, ¿y si no te toca al lado de tu amiga?, ¿y si Papá Noel no puede traerte la bici?, ¿y si...? Escuchamos las distintas respuestas y añadimos ¡otra vez será! Al menos tener esperanza nos ayuda a estar contentos y contentas.

- 9 Por otra parte, debemos pensar en un plan B, es decir en otra manera de sentirnos bien. Por ejemplo:
 - Si hoy no hay macarrones para comer, puedo tener la esperanza de que a lo mejor haya mañana. Y si hoy hay arroz ¡también está bueno!
 - Si no me siento con mi amiga, puedo estar con ella en el recreo y en el parque. La puedo invitar a mi casa una tarde. Si me siento al lado de otros compañeros, como él, lo paso bien porque me hace reír.
 - Si Papá Noel no me trae la bici (aunque seguro que sí porque me estoy portando extrabien), puedo usar la de mi hermano mayor. O mi padre

Secuencia me monta en la suya y yo no tengo que pedalear. Y puedo tener esperanza de que Papá Noel me traiga la bici que quiero el próximo año.
- Si mi perro no se pone bueno...

10 Acabamos comentado que las personas que viven con esperanza son más fuertes.

**Una opción más rápida, pero menos emocionante como grupo, es que el río lo crucen más arriba o más abajo por equipos al mismo tiempo. Cuando se acaban las piedras, el último tiene que agarrarse al compañero o compañera de delante, ir pasando por todas la piedras y colocar de nuevo la suya.*

Sesión 2 Construiremos una cometa o un avión de papel con la esperanza de que con un poco de aire pueda volar bien alto.
Proyectaremos nuestras esperanzas en una nube (viñeta).

Preparación

- » 1 hoja de papel por persona para la cometa y 1 para la carta.
- » Pegamento o cola.
- » Hilo de coser.
- » Un palito para enrollar el hilo.
- » Pintura y pincel.
- » Lápices de colores.
- » Canción "Color esperanza", de Diego Torres.

Secuencia 1 Vamos a construir una cometa (o un avión) con la esperanza de que vuele bien alto. Para ello seguiremos las instrucciones del siguiente tutorial:
"Cómo hacer una cometa". Duración: 9 minutos aproximadamente

 <https://youtu.be/2pXS7wUJ0Ic>

2 Como los niños y las niñas necesitaran ayuda, trabajaremos con grupos de 3-4 para irlos guiando y apoyando en el proceso. En cada cometa (o avión) escribiremos la inicial del nombre bien grande con pintura a modo de decoración.

3 Mientras estamos con los "ingenieros e ingenieras aeronáuticos", el resto del grupo se dedica a "soñar despiertos y despiertas." Se trata de que en una hoja donde hemos dibujado la silueta de una nube bien grande (como cuando un personaje de comic piensa), los niños y las niñas dibujen sus esperanzas de

futuro, para cuando sean mayores: su trabajo, su casa, su familia, sus aficiones...

- 4 Las esperanzas de futuro las van comentando en pequeños grupos y, luego, se llevan la hoja a casa para explicar a su familia sus sueños.
- 5 Las cometas (o los aviones de papel) las volaremos en el patio con mucho cuidado un día que haga un poco de brisa. El hilo se ha de soltar muy poco a poco y recoger con gran habilidad para que no se enrede.
- 6 A parte de divertirnos con las cometas, haremos notar que las cometas no nos han caído del cielo, sino que hemos pasado tiempo preparándolas. Del mismo modo, cuando tenemos una esperanza en la vida, debemos pasar tiempo preparándola. Aprovechamos los sueños de futuro de los niños y las niñas para ver todo lo que tendrán que hacer para conseguirlo: la que quiere ser médica tendrá que estudiar un montón, el que quiere ser chef tendrá que cocinar un montón de platos antes, etc.
- 7 Acabamos bailando para que todas nuestras esperanzas un buen día se hagan realidad. Por supuesto, ponemos la canción "Color esperanza", de Diego Torres y aprendemos el estribillo:



COLOR ESPERANZA

Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón

Recursos

- » Espacio amplio.
- » 1 hoja de papel por persona.
- » 1 hoja de papel por persona para la cometa y 1 para la carta.
- » Pegamento o cola.
- » Hilo de coser.
- » Un palito para enrollar el hilo.
- » Pintura y pincel.
- » Lápices de colores.
- » Canción "Color esperanza", de Diego Torres.

Monitorización

Docentes

¿Proyectamos esperanza en todos los niños y en todas las niñas?, ¿cómo?

.....

Alumnado

Las niñas y los niños, ¿han cooperado entre sí a la hora de cruzar el río?

.....

Los niños y las niñas, ¿comprenden el significado de “tener esperanza”?

.....

¿Los niños y las niñas construyen narrativas de esperanza a corto y a largo plazo?

.....

Familias

En las entrevistas con las familias ¿comentamos los sueños que sus hijos e hijas tienen para el futuro?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Esperanza: soñar despiertos y despiertas” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

7. Si yo fuese un animal: me elijo

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

El autoconcepto es la constatación que una persona hace de las capacidades y cualidades que posee a nivel físico, académico, social, personal y emocional, formándose una imagen mental de cómo es.

Conocerse a sí mismo a nivel socioemocional conlleva la toma de conciencia de la propia manera de sentir y relacionarse en diferentes circunstancias y momentos de la vida. La autoestima, en cambio, a su vez, es una valoración subjetiva de la propia manera de ser, pudiendo ser más o menos ajustada, que determina la actitud hacia uno mismo. Una autoestima sana es realista y positiva. Ambos factores -autoconcepto, autoconocimiento y autoestima- son complementarios e inciden en la conquista de la independencia emocional.

Objetivos

- » Identificar algunas habilidades propias y de las demás personas.
- » Identificar algunas cualidades propias y de las demás personas.
- » Formarse una imagen y una valoración positivas y ajustadas de sí mismo.
- » Reconocerse y aceptarse como una persona diferente a las demás.
- » Valorar y respetar las distintas formas de ser.



Descripción

Conversaremos sobre todo tipo de animales comentando cómo son, qué hacen, etc.

Completaremos la frase: si yo fuese un animal, sería...

Dibujaremos y pintaremos este animal bien grande y le pegaremos, en la cara, el retrato del niño o niña.

♥ *En el día a día señalaremos las cualidades que los niños y las niñas reconocen en sí mismos y veremos cómo en cada momento y situación existe una cualidad ventajosa.*

Trabajaremos sobre "lo que me gusta de mí." En una hoja dividida en 6 partes, los niños y las niñas destacaran algo que les agrada de cómo son y de lo que saben hacer.

También pediremos a las familias que escriban las tres o cuatro cosas que les gustan más de su hija o hijo.

♥ *Siempre valoraremos como positivas las características personales de los niños y las niñas, ayudándolos a aceptarse y a quererse a sí mismos para poder querer a los demás.*

Sesión 1

Conversaremos sobre todo tipo de animales comentando cómo son, qué hacen, etc.

Completaremos la frase: si yo fuese un animal, sería...

Dibujaremos y pintaremos este animal bien grande y le pegaremos, en la cara, el retrato del niño o niña.

Preparación

- » Libros sobre animales.
- » 1 hoja por persona, dividida en 6 partes.
- » Pinturas témpera y pinceles (o lápices de color, rotuladores, etc.).
- » 1 fotografía tamaño carné por persona.
- » Cola o pegamento.

Secuencia

- 1 Dedicamos tiempo a ver libros de animales y a conversar libremente sobre cómo son, cuáles nos gustan más, etc.
- 2 Luego, realizamos una ronda donde las niñas y los niños completan la frase: "si yo fuese un animal sería..."

- 3 Entonces, cada cual dibuja y pinta en una hoja este animal y luego le pega su foto en la cara.
- 4 La maestra va comentando los dibujos de cada niña y niño y les pregunta qué les gusta exactamente de este animal: fuerza, agilidad, inteligencia, suavidad, velocidad, capacidad de volar, de nadar... y lo escribe.

**Otra opción interesante sería modelar el animal elegido con barro o plastilina.*

**Alguno de los cuentos que pueden acompañar esta sesión son:*

- *María Leach y Olga de Dios. ¿Qué bigotes me pasa?* Editorial Destino.

El personaje de este cuento se transforma físicamente al tiempo que lo hacen sus emociones.

- *Laura Ellen Anderson. ¡No quiero el cabello rizado!* Editorial Picarona.

Un interesante cuento sobre la idea de que siempre habrá algo que queramos cambiar de nuestra forma de ser, pero que la felicidad no está en esos cambios sino en aceptarnos como somos.

- *Gabriel & Adrián. Mamá hay un monstruo en mi cabeza.* Editorial B de Blok.

Un libro que nos recuerda que no pasa nada si algo no se nos da bien. Este cuento sobre la autoestima para niños y niñas también recalca la importancia de confiar en nosotros/as mismos/as. Además, nos recuerda el poder que tienen los pensamientos negativos sobre nuestro bienestar y nuestra eficacia a la hora de tratar de conseguir un objetivo.

- *Peter H. Reynolds. El punto.* Editorial Serres.

Vashti dice que no sabe dibujar. Su profesora cree que sí. Un cuento precioso que habla sobre la importancia del refuerzo positivo en los niños para potencia la confianza en ellos mismos y ayudarles a desarrollar al máximo sus capacidades y su creatividad.

- *Soledad Carmona. Únicos.* Editorial Soledad Carmona.

Libro sobre autoestima, amor y respeto a la diversidad.

Sesión 2

Trabajaremos sobre "lo que me gusta de mí." En una hoja dividida en 6 partes, los niños y las niñas destacaran algo que les agrada de cómo son y de lo que saben hacer.

También pediremos a las familias que escriban las cuatro cosas que les gustan más de su hija o hijo.

Preparación

» 1 hoja y lápices de colores para cada niña y niño.

Secuencia

- 1 Dividimos la hoja en 6 partes: en la primera, se trata de dibujar lo que más le gusta a cada niño y niña de su aspecto físico. Nos fijamos en el pelo, los ojos, las manos, las sonrisas, las pecas... y todo el mundo lo dibuja en el primer cuadrante.
- 2 En el segundo recuadro repasamos cosas que aprendemos en la escuela y las niñas y los niños eligen algo que hacen muy bien a nivel escolar: números, letras, deportes, bailes...
- 3 Seguimos, ahora, con el ámbito social y dibujando algo por lo que los compañeros y compañeras nos valoran en el grupo: ayudamos, prestamos las cosas, escuchamos, amistad...
- 4 En el cuarto espacio reflejamos algo de tipo personal: cualquier cualidad o habilidad que los niños y las niñas reconozcan en ellos o ellas mismas.
- 5 En el penúltimo espacio dibujan alguna característica a nivel emocional: paciencia, alegría, confianza, felicidad...
- 6 Reservamos el último recuadro para que en casa le escriban las 3 cosas que su familia aprecia más de su forma de ser.
- 7 Luego, observamos cuántas cosas distintas somos las personas del grupo y valoramos que todo el mundo puede estar bien contento de ser él mismo o ella misma.

**Lo interesante son las conversaciones que se generan sobre cada uno de los aspectos, porque ayudan a que las niñas y los niños se conozcan mejor a sí mismos y a sus compañeros y compañeras.*

Recursos

- » Libros sobre animales.
- » 1 hoja por persona.
- » Pinturas témpera y pinceles (o lápices de color, rotuladores, etc).
- » 1 fotografía tamaño carné por persona.
- » Cola o pegamento.
- » 1 hoja y lápices de colores para cada niña y niño.

Monitorización

Docentes

¿Con qué animal nos compararíamos nosotras?, ¿por qué?

.....

¿Cómo contribuimos a que cada niño y niña del aula se “elija” a sí misma?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños reconocen las cosas que saben hacer?

.....

¿Aceptan la forma de ser de los otros niños y niñas?

.....

Familias

¿Qué cualidades ven las familias en sus hijos e hijas?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Si yo fuese un animal” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

8. Voy al timón

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

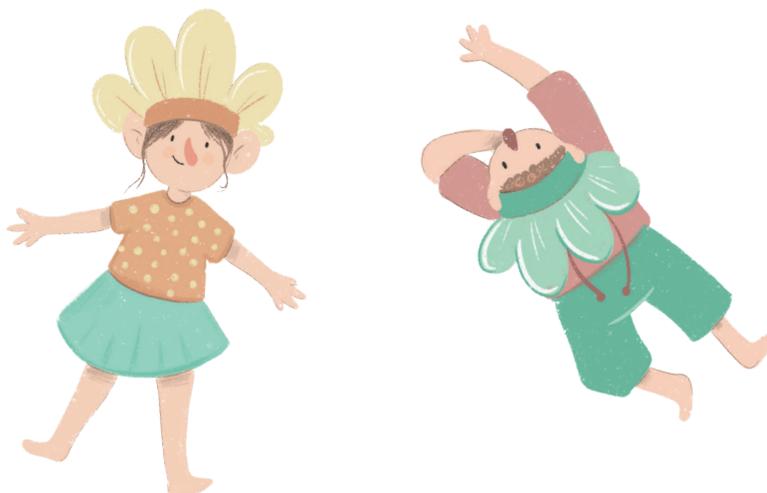
Micro - competencia

AUTOEFICACIA EMOCIONAL

La autoeficacia es la capacidad de planificar y llevar a cabo acciones eficientes, eso es, conducentes al logro de los objetivos marcados. Requiere conocimiento acerca de las propias habilidades y confianza en uno mismo para alcanzar las metas o afrontar situaciones. Las creencias que una persona tiene sobre su poder de influir en el entorno inciden en sus probabilidades de éxito y en la manera de abordar cualquier tarea o reto. Así, una persona que considera que tiene un nivel alto de autoeficacia percibe las dificultades como algo que dominar, en vez de como algo que evitar. Obviamente la experiencia (los resultados obtenidos) influye enormemente en el concepto de autoeficacia. La autoeficacia emocional indica que la persona percibe que vive sus emociones de acuerdo con su manera de ser y es capaz de incidir en ellas para ajustarlas a las relaciones personales y sociales.

Objetivos

- » Planificar las acciones necesarias para lograr un objetivo concreto.
- » Enfrentar las dificultades con optimismo.
- » Aceptar el fracaso e integrarlo como motor de aprendizaje.



Descripción

Haremos regatas con “barcos” formados por 4-6 niños y niñas sentados en el suelo con las piernas abiertas uno delante del otro y agarrados por la barriga. Cada barco tendrá un capitán o capitana que se sentará delante y decidirá por dónde avanza el barco.
Comentaremos la actividad en común.

♥ *En el día a día ayudaremos a los niños y a las niñas medir de manera realista sus objetivos preguntándoles: ¿qué quieres hacer?, ¿es fácil o difícil para ti?, ¿piensas que lo conseguirás?, ¿con qué palabras te darás ánimos?, ¿cómo quieres sentirte?*

Propondremos retos posibles e imposibles y los niños y niñas deberán decidir si se atreven o no (por ejemplo, alcanzar banderines colgados de una cuerda sin usar ningún objeto).
Entre todos y todas sacaremos algunas conclusiones sobre cómo nos hemos sentido.

♥ *Recordaremos a los niños y niñas los éxitos alcanzados y los usaremos para estimular la superación de nuevos retos, siempre que sean realistas. Ayudaremos a ajustar los objetivos a las propias capacidades y a afrontar dificultades con confianza. En distintas situaciones, identificaremos cómo nos sentimos y valoraremos si nos satisface o no.*

Sesión 1

Haremos regatas con “barcos” formados por 4-6 niños y niñas sentados en el suelo con las piernas abiertas uno delante del otro y agarrados por la barriga. Cada barco tendrá un capitán o capitana que se sentará delante y decidirá por dónde avanza el barco.
Comentaremos la actividad en común.

Preparación

✦ Espacio amplio por donde poder deslizarse sentados y sentadas.

Secuencia

- 1 Explicamos que cada niño y cada niña es un barco y que van a participar en una regata. Todo el mundo se sitúa sentado con las piernas más o menos abiertas en la línea de salida, el suelo representa el mar.
- 2 Al bajar el banderín comienza la carrera marítima, y los niños y niñas avanzan desplazándose sentados y sentadas.

- 3 En la segunda ronda participan barcos más grandes, de dos personas. Y así vamos haciendo regatas de tres, cuatro, cinco... hasta que participan dos grandes transatlánticos y, a ser posible, uno solo. La consigna es que no pueden soltarse ni separarse bajo ningún concepto. Si eso sucede, han de volver a la línea de salida o esperar a la próxima carrera.
- 4 Luego, podemos complicar más las carreras poniendo obstáculos (rocas) en el mar que no pueden tocar, de modo que el capitán o capitana del barco deberá ver por dónde navegar.
- 5 Después de estos momentos de juego y distensión, comentamos qué fue lo más difícil, qué han conseguido y qué no, si se han dado ánimos o han reñido entre ellos y ellas, qué estrategias han funcionado y cuáles está claro que no sirven... Y, si alguien se ha enfadado o ha abandonado la carrera, también lo comentaremos, aceptando la emoción pero buscando alternativas constructivas al comportamiento.

Sesión 2

Propondremos retos posibles e imposibles y los niños y niñas deberán decidir si se atreven o no (por ejemplo, alcanzar banderines colgados de una cuerda sin usar ningún objeto).

Entre todos y todas sacaremos algunas conclusiones.

Preparación

✎ Varios cordeles con banderines de papel de seda atados entre dos extremos a alturas diferentes (o un mismo cordel que vamos elevando progresivamente).

Secuencia

- 1 Formamos equipos de 3-4 niños y niñas y explicamos que se trata de conseguir banderines para el equipo. Las normas son:
 - Solo se puede alcanzar un banderín en cada turno.
 - Dispondrán de dos intentos cada vez.
 - No se puede usar ningún objeto para alcanzar el banderín.
 - Si consiguen el banderín, se lo entregan a su equipo.
 - Si no lo consiguen, tienen que devolver uno de los banderines alcanzados (hay penalización).
 - El equipo que piense que no lo va a conseguir puede plantarse, así al menos no pierde uno de los banderines que consiguió.
- 2 Comenzamos por el cordel más bajo y dejamos al equipo que se reúna un instante para ver cómo lo harán para conseguir el banderín. Normalmente, con que manden a cualquier miembro del equipo será suficiente. El objetivo es fácil.

Secuencia

- 3 Seguimos con otro cordel, algo más elevado, y procedemos igual que en el caso anterior. Así sucesivamente hasta que tienen que pensar en nuevas estrategias (mandar a la persona más alta, a quien salta más arriba, auparse...). El objetivo es difícil pero alcanzable.
- 4 Colocamos el último cordel a una altura verdaderamente imposible. La estrategia más apropiada, aquí, es la retirada. El objetivo no es realista.
- 5 En la charla final, más que detenernos en el juego, comentamos qué objetivos, en la vida, piensan que son fáciles, difíciles pero alcanzables (con ayuda, perseverancia, ingenio...), o poco realistas.
- 6 Dirigimos la conversación hacia los fracasos: aquellas cosas que hemos intentado, pero no nos han salido bien. Valoramos que hay cosas que se deben intentar un montón de veces para conseguirlas, otras que puede que no logremos jamás... es por eso por lo que debemos elegir bien aquello que nos proponemos y organizarnos para lograrlo.
- 7 Finalmente, remarcamos que nosotros y nosotras "vamos al timón" de nuestra vida y que poco a poco aprenderemos qué podemos y qué no podemos hacer sin que nos lo digan. Podemos sentirnos bien incluso cuando no logramos lo que queremos. Aunque esto requiere mucha práctica, años.

**Si lo deseamos, son los mismos niños y niñas quienes preparan los cordeles con los banderines.*

Recursos

- » Espacio amplio por donde poder deslizarse sentados y sentadas.
- » Varios cordeles con banderines de papel de seda atados entre dos extremos a alturas diferentes.

Monitorización

Docentes

¿Ayudamos a los niños y a las niñas a que calculen si pueden conseguir un objetivo?, ¿cómo?

.....

Ante las niñas y los niños, ¿nos marcamos objetivos en voz alta?, ¿observan cómo los afrontamos?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños se esfuerzan por alcanzar sus objetivos? Por ejemplo...

.....

¿Se desaniman fácilmente? Por ejemplo...

.....

Familias

¿Los niños y niñas tienen límites claros en casa ? Por ejemplo...

.....

Comentarios sobre la propuesta "Voy al timón" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

9. ¿Qué pasa con las ocupaciones?

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS NORMAS SOCIALES

La competencia de análisis crítico de las normas sociales es la capacidad de juzgar los mensajes y modelos estereotipados que transmiten los medios de comunicación y las redes sociales. Sirve para no aceptar de manera irreflexiva los tipos de persona y modos de vida que se inculcan a través de las pantallas, principalmente, y para contribuir a la construcción de una sociedad más consciente, libre, igualitaria y solidaria.

Objetivos

- » Descubrir estereotipos de género en las ocupaciones de hombres y mujeres.
- » Identificar los roles que en casa, en el mundo laboral y en otros escenarios (deporte, ocio, estudios...) se asocian a cada sexo.
- » Cuestionar los comportamientos sexistas y la desigualdad en general.
- » Abrir la mente a otras formas de ser persona más acordes con los valores humanos.



Descripción

Partiremos de una lista de tareas de casa, entendidas como todas aquellas ocupaciones necesarias para el bienestar básico de la familia.

Investigaremos sobre quién realiza estas tareas en nuestra familia y por qué y lo plasmaremos en un póster en forma de silueta de hombre y en otro póster en forma de silueta de mujer.

Preguntaremos a los niños y niñas qué tareas saben hacer y cuáles hacen en casa.

Comentaremos los resultados obtenidos y presentaremos un breve video.

♥ *Las tareas en la escuela las realizamos entre todos y todas indistintamente, con naturalidad y responsabilidad, dando igualdad de oportunidades para intervenir y participar en el aula. Trabajaremos el autocontrol emocional con los niños y las niñas para evitar formar parejas de niñas tranquilas con niños inquietos, por ejemplo.*

Realizaremos un experimento sobre la igualdad en el trabajo formando parejas mixtas y lo comentaremos.

Charlaremos sobre profesiones, deportes, aficiones... que tanto hombres como mujeres pueden llevar a cabo.

Mantendremos una actitud crítica ante la discriminación de cualquier tipo.

♥ *En las actividades, los proyectos de trabajo, los nombres que elegimos para el grupo, etc. incidiremos en la equidad e igualdad de oportunidades para hombres y mujeres. Mantendremos una opinión crítica ante las desigualdades y cuidaremos, muy especialmente, de ofrecer el mejor trato a las personas que, en ese momento, más lo necesiten.*

Sesión 1

Partiremos de una lista de tareas de casa, entendidas como todas aquellas ocupaciones necesarias para el bienestar básico de la familia.

Investigaremos sobre quién realiza estas tareas en nuestra familia y por qué y lo plasmaremos en un póster en forma de silueta de hombre y en otro póster en forma de silueta de mujer.

Preguntaremos a los niños y niñas qué tareas saben hacer y cuáles hacen en casa con un juego.

Comentaremos los resultados obtenidos y presentaremos y comentaremos un breve video.

Preparación

- » 2 carteles recortados en forma de hombre y mujer y, otro, en forma de casa.
- » 1 hoja por persona, lápiz y lápices de colores.
- » Espacio para caminar.
- » Equipo para ver el corto:

-“Pequeños amos de casa.” Duración: 1 minuto aproximadamente.
Publicidad sobre un hotel donde se aprovecha la estancia para enseñar a las niñas y a los niños a realizar las tareas doméstica en un entorno de valores de igualdad.



<https://youtu.be/fz39UbszqYE>

Secuencia

- 1 Conversamos acerca de qué tareas son necesarias en casa para que todo el mundo viva bien y hacemos una lista bien larga para no dejarnos ni una: comprar, limpiar, poner la lavadora, cocinar, sacar la basura, pasear al perro, cuidar del bebé, tender la ropa, plegarla, guardarla en el armario, dar las medicinas, limpiar los zapatos...
- 2 Colgamos el cartel de la casa en medio y el del hombre y la mujer, uno a cada lado.
- 3 Luego, cada cual dibuja varias tareas domésticas en su hoja, las recorta y las pega en la silueta del hombre, en la de la mujer o en la de la casa (cuando ambos asumen la tarea indistintamente), según quién la haga en su hogar.
- 4 Al acabar, observamos el resultado. Normalmente, la silueta de la mujer será la que tenga más tareas asignadas, si bien, habrá grandes diferencias dependiendo de la variabilidad en la composición, situación y tipología de familias representadas en el grupo.
- 5 Preguntamos qué les parece el resultado. Hacemos notar que, en general, las mujeres pasan más tiempo haciendo las tareas del hogar, eso hace que no puedan dedicarse tanto a su profesión, por consiguiente les cuesta más progresar y obtener mejor sueldo. Tampoco les queda tanto tiempo como a los hombres para realizar actividades al aire libre, bien sea deporte, ocio... o para cultivar sus aficiones.
- 6 A continuación, nos dirigimos a un espacio amplio y el maestro o la maestra van nombrando distintas tareas de la casa. Los niños y niñas se sitúan en la línea de salida y cuando escuchen una tarea que ellos o ellas hacen en casa, pueden dar un paso. Si no la hacen, se quedan quietos y quietas.

- Secuencia**
- 7 Nombramos distintas tareas y, gracias al avance de las niñas y los niños, observamos cómo son las cosas en este grupo. Al terminar, preguntamos a quiénes no dieron el paso si saben hacer esas tareas o no las han aprendido todavía.
 - 8 Finalizamos la sesión con el visionado de "Pequeños amos de casa" para que puedan opinar sobre qué les parecería ir de vacaciones a un hotel para aprender a realizar estas tareas. Es importante hacer notar que se trata de trabajos necesarios y que nos ayudan a valernos por nosotros y nosotras mismas.

Sesión 2

Realizaremos un experimento sobre la igualdad en el trabajo formando parejas mixtas y lo comentaremos.

Charlaremos sobre profesiones, deportes, aficiones... que tanto hombres como mujeres pueden llevar a cabo.

Mantendremos una actitud crítica ante la discriminación de cualquier tipo.

- Preparación**
- » Un vaso de papel (u otro tipo de contenedor) por persona.
 - » Cualquier tipo de material abundante (caramelos, canicas, pasta, lápices de colores, garbanzos, cerezas...) Básicamente, algo que guste a los niños y niñas.

- Secuencia**
- 1 Explicamos que hoy vamos a "trabajar" y a "cobrar" por nuestro trabajo (o a obtener un premio, una sorpresa...)
 - 2 Las tareas serán igualitarias, con que se realizarán en parejas formadas por niño y niña. Cuando todas las parejas hayan completado la labor, les daremos su sueldo (el premio).
 - 3 Repartimos tareas reales para el bienestar del grupo: ordenar espacios, arreglar juguetes rotos, lavar algunos juguetes, colocar los libros en la biblioteca, regar las plantas, llevar los papeles al contenedor de reciclaje...
 - 4 Cuando acaban, las parejas se ponen de pie, uno al lado del otro, con las Manos tendidas y los ojos cerrados. No deben abrir los ojos hasta que se lo indiquemos.
 - 5 Ponemos un vaso con caramelos (o lo que sea) en sus manos: el de los niños lleno hasta arriba y el de las niñas por la mitad.
 - 6 Cuando abren los ojos y observan la diferencia, nos sentamos en corro con el vaso delante y realizamos una rueda donde cada uno dice cómo se siente y qué

piensa al respecto. Invitamos a argumentar y a dar razones: ¿por qué te sientes así?, ¿por qué piensas así?

- 7 Preguntamos a las niñas qué creen que deberían hacer (protestar y reclamar sus derechos) y a los niños (dar parte de sus ganancias a su compañera y sumarse a las protestas).
- 8 Concluimos que por el mismo trabajo todo el mundo debería ganar igual, pero eso no es así entre hombres y mujeres, entre personas que viven en países ricos y países pobres, etc.
- 9 La pareja que ha realizado la tarea en común, se pone de acuerdo en una profesión que les guste y dibujan un hombre y una mujer realizando esta profesión: un doctor y una doctora, un astronauta hombre y otra mujer, una bombera y un bombero, un cocinero y una cocinera...

Recursos

- » 2 carteles recortados en forma de hombre y mujer y, otro, en forma de casa.
- » 1 hoja por persona, lápiz y lápices de colores.
- » Espacio para caminar.
- » Equipo para ver el corto: "Pequeños amos de casa."
- » Un vaso de papel (u otro tipo de contenedor) por persona.
- » Cualquier tipo de material abundante (caramelos, canicas, pasta, lápices de colores, garbanzos, cerezas...) Básicamente, algo que guste a los niños y niñas.
- » 1 hoja por pareja y lápices de colores.

Monitorización

Docentes

¿Velamos por erradicar los estereotipos de género?, ¿cómo?

.....

¿Ofrecemos propuestas de trabajo que desarrollen las habilidades todos y todas por igual?

.....

¿Qué valores promovemos a través de las tareas y participación en el aula?

.....

Alumnado

¿Se detectan estereotipos de género, o de otro tipo, en el grupo?, ¿cuáles?

.....

¿Esta propuesta ha influido en que haya un trato igualitario entre niños y niñas?.....

.....

Familias

¿Se implican las familias en romper con los estereotipos de género o los refuerzan? Por ejemplo...

.....

Comentarios sobre la propuesta “¿Qué pasa con las ocupaciones?” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

10. Nos lo montamos bien

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

COMPARTIR EMOCIONES

Compartir socialmente las emociones consiste en ser capaz de comunicar abierta y honestamente a alguien los propios sentimientos ante distintas circunstancias y en acoger empáticamente los sentimientos que manifiestan las otras personas. Esta capacidad resulta vital para amortiguar los efectos de una experiencia emocional negativa, para crear vínculos interpersonales fuertes y para desarrollar el sentido de pertenencia a la comunidad. La generosidad emocional, a su vez, es la voluntad auténtica y desinteresada de brindar apoyo, bienestar, positividad, cercanía y esperanza, y se expresa estando presente para las demás personas (disponibilidad emocional), demostrándoles confianza, escuchándolas con serenidad y conectando afectivamente.

Objetivos

- » Abrirse a los demás, permitir que nos conozcan.
- » Mostrar empatía hacia las emociones de los demás.
- » Fortalecer las relaciones con los miembros del grupo.
- » Desarrollar el sentido de pertenencia al grupo.



Descripción

Realizaremos una construcción colectiva (escultura) que suponga cierta dificultad.

Compartiremos y gestionaremos las emociones de los niños y las niñas ante los fracasos y los nuevos intentos.

♥ *Remarcaremos que en nuestro grupo contamos unas personas con las otras y que cuando vamos a jugar, a trabajar o a realizar cualquier tarea pensamos en la mejor manera de llevarla a cabo para que todo el mundo esté bien. Si vemos que vamos a molestar a alguien con nuestra actividad, por ejemplo, buscamos otra manera de hacerla que no incomode a nadie.*

Inventaremos una historia (un cuento) entre todos y todas, la ilustraremos y encuadernaremos. Este será nuestro segundo libro colectivo.

♥ *Haremos notar que las personas siempre formamos parte de un grupo (la familia, el aula, el coro, el equipo de baloncesto...) así nos lo montamos mejor y podemos lograr grandes cosas.*

Sesión 1

Realizaremos una construcción colectiva (escultura) que suponga cierta dificultad. Compartiremos y gestionaremos las emociones de los niños y las niñas ante los fracasos y los nuevos intentos.

Preparación

- » Espacio donde realizar una construcción con materiales reciclados (o con piezas tradicionales) donde pueda permanecer expuesta algunos días.
- » Material de cartón de todo tipo: cajas de varios tamaños, rollos de cartón, restos de cartulinas...
- » Pistola de silicona o pegamento fuerte y cinta adhesiva ancha.
- » Pinturas y pinceles.
- » Tal vez una escalera de mano.

Secuencia

- 1 Explicaremos a los niños y niñas que vamos a construir una escultura y que necesitamos cuantas más cajas de cartón, rollos, etc. mejor.
- 2 Decidimos el lugar donde exponer la escultura, idealmente podría ser la entrada de la escuela u otra zona común donde todo el mundo pudiese admirarla.
- 3 Por equipos de 5 o 6 comenzamos a crear la escultura y, antes de unir definitivamente las piezas, debemos ponernos de acuerdo en su colocación.

- 4 Ponemos especial atención en las reacciones frente a los derrumbamientos, equivocaciones, disidencias, etc. Nos interesa escuchar cómo se siente la persona que se había esforzado en colocar una pieza que luego otra hace caer... o cómo se animan y consuelan los niños y las niñas entre sí. Modelamos comportamientos de cuidado socioemocional.
- 5 Cuando todos los equipos han participado, observamos la estructura y vemos cómo pintarla o si le queremos añadir nuevos materiales.
- 6 Remarcamos que entre todos y todas logramos hacer grandes cosas. Sacamos una foto de recuerdo ante nuestra creación, que sabemos que va a ser efímera, ya que en unos días se tendrá que desmontar.
- 7 Animamos a las niñas y niños a que muestren la escultura a sus familias.

**Esta propuesta se puede simplificar realizando una escultura colectiva en el aula con piezas de construcción tradicionales.*

Sesión 2

Inventaremos una historia (un cuento) entre todos y todas, la ilustraremos y encuadernaremos. Este será nuestro segundo libro colectivo.

Preparación

- » 1 hoja por persona.
- » Materiales de pintura (colores, rotuladores, ceras...).

Secuencia

- 1 Practicamos la secuencia “érase una vez...” en que cada persona añade una palabra o frase. Cuando ya esté claro, explicamos que la historia que vamos a inventar la convertiremos en nuestro segundo libro como grupo.
- 2 Mostramos el libro que nos acompaña desde el año anterior y que, a estas alturas, ya se saben de memoria. Y comenzamos a crear la historia entre todos y todas.
- 3 El maestro o la maestra toma notas, pide aclaraciones para completar las escenas: ¿y cuántas antenas tenía el extraterrestre?, ¿y que comía?, ¿dónde tenía la boca?... Para ir visualizando los personajes, los escenarios y la historia.
- 4 Dividimos la historia por frases o párrafos para que, bien sea individualmente o por parejas, los niños y niñas ilustren una página del libro.
- 5 Pasamos el texto a ordenador y lo añadimos a cada ilustración.

- Secuencia**
- 6 Preparamos, también, una portada y una contraportada.
 - 7 Cuando todo esté listo lo llevamos a encuadernar a la imprenta y ya podemos llevarnos el libro a casa, por turnos, para contar nuestra historia a las familias.

- Recursos**
- » Espacio donde realizar una construcción con materiales reciclados (o con piezas tradicionales) donde pueda permanecer expuesta algunos días.
 - » Material de cartón de todo tipo: cajas de todos los tamaños, rollos de cartón, restos de cartulinas...
 - » Pistola de silicona o pegamento fuerte y cinta adhesiva ancha.
 - » Pinturas y pinceles.
 - » Tal vez una escalera de mano.
 - » 1 hoja por persona.
 - » Materiales de pintura (colores, rotuladores, ceras...).

Monitorización

Docentes

¿En qué medida las niñas y los niños se involucran en el bienestar del grupo?

.....

¿Cómo incluimos a todos y todas para que se sientan parte del grupo? Por ejemplo...

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños comparten sus experiencias y emociones con sus amigos y amigas?

.....

¿Cuidan unos de otros?

.....

Familias

Las familias que han visto el libro o la escultura, ¿qué comentarios nos transmiten?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Nos lo montamos bien" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

11. Círculo de la palabra: la asertividad

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad de expresar los propios sentimientos y pensamientos sin faltar al respeto ni atacar a las demás personas. La comunicación asertiva suele focalizarse en: la persona que habla (mensaje "yo"); la descripción de los hechos (sin juicios de valor); la expresión de los sentimientos y de las necesidades por cubrir; y la petición de un cambio. La asertividad se sitúa entre la pasividad (no ser capaz de expresarse) y la agresividad (expresarse violentamente), además permite no dejarse arrastrar por las presiones del grupo y emitir una negativa cuando es pertinente.

Objetivos

- » Participar en un círculo de la palabra practicando la comunicación asertiva.
- » Practicar la comunicación asertiva para emitir una negativa.
- » Practicar la comunicación asertiva usando los mensajes "yo."
- » Cohesionar el grupo.



Descripción

Celebraremos un círculo de la palabra para trabajar la comunicación asertiva (decir no) y la cohesión de grupo.

♥ *Utilizaremos el no rotundo solo en aquellos casos en que sea necesario conseguir que la otra persona comprenda que debe parar de molestar o hacer daño.*

Practicaremos la comunicación asertiva (mensajes "yo") a través de fotografías, respondiendo a las preguntas: ¿qué le pasa?, ¿cómo se siente?, ¿qué necesita?, ¿cómo lo pide?

♥ *Usaremos el esquema de preguntas anterior acompañando a los niños y niñas para que se expliquen con claridad a la hora de formular una petición y ver de resolver, así, sus necesidades.*

Sesión 1

Celebraremos un círculo de la palabra para trabajar la comunicación asertiva (decir no) y la cohesión de grupo.

Preparación

✦ 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.

Secuencia

- 1 Fase de apertura del círculo: los niños y las niñas se sientan en corro, el maestro o la maestra les da la bienvenida y les explica que hablaremos de cómo decir no cuando algo no nos gusta. Y les presenta el objeto de la palabra y su funcionamiento: cuando un niño o una niña lo tiene en sus manos habla y los demás le escuchamos con mucha atención para poder comprender bien qué nos dice.
- 2 Realizamos la primera ronda de chequeo emocional preguntando ¿cómo nos va en la escuela (o en la piscina, en el recreo, en casa...) Damos tres opciones de respuesta, por ejemplo: muy bien, bastante bien, nada bien. La maestra o el maestro dice: "a mí me va muy bien" y pasa el testigo de la palabra al niño o niña de su derecha.
- 3 El niño dice, por ejemplo: "a mí me va bastante bien" y pone el objeto de la palabra en circulación, mientras la maestra o el maestro le presta total atención.

- 4 Cuando todo el grupo ha intervenido, la maestra o maestro, con el testigo de la palabra en la mano, les agradece que hayan escuchado tan bien.
- 5 A continuación proponemos jugar a "los vecinos." El maestro o la maestra retira su silla del círculo, se sitúa en medio y dirigiéndose a una niña o niño le pregunta: "¿te gustan tus vecinos?" Y la niña o niño debe decir "no." Entonces la maestra o el maestro le pregunta: "¿quiénes quieres que sean tus vecinos?" A lo que nombra a un par de compañeros o compañeras. Los antiguos vecinos deben levantarse y correr a ocupar una de las sillas que los nuevos vecinos (que acuden corriendo al lado de la niña o niño que los eligió dejan vacía). Pero la maestra o el maestro va más deprisa y se sienta primero, con lo que uno de los antiguos vecinos queda en el centro. Este niño o niña, se dirige a quien quiera y le pregunta: "¿te gustan tus vecinos?" y se repite la situación. Más adelante podemos añadir la opción de responder "revuelo general" en lugar de "no", lo cual provoca que todo el mundo deba cambiar de silla.
- 6 Fase de conexión: en la siguiente ronda vamos a compartir qué hacemos cuando no queremos que nos molesten o hagan daño. Y damos tres opciones: "me aguanto", "me defiendo" o digo "no, para." El maestro o la maestra interviene siempre la primera, pero si piensa que su respuesta va a condicionar a los niños y niñas, excepcionalmente, en esta ocasión responde al final.
- 7 Al recuperar el objeto de la palabra, la maestra o el maestro resume lo que ha escuchado: parece que en este grupo tenemos todo tipo de personas, las que se callan y aguantan, las que chillan y se defienden y las que dicen "no, para, basta, eso no se hace, no me gusta" (resume, no juzga ni alecciona).
- 8 Comentamos que, seguramente, si decimos "no" y los demás nos escuchan no tendremos ni que aguantarnos y ni que enfadarnos, porque la otra persona ya se habrá enterado de tiene que parar, ¿verdad? Vamos a decir cosas que no nos gusta que nos hagan o que sabemos que están mal y debemos decir ¡no! La maestra dice, por ejemplo: "a mí no me gusta que me griten en el oído."
- 9 En vez de pasar el objeto de la palabra secuencialmente, para esta ronda lo dejamos en el centro. Quien desee dar una respuesta, debe levantarse a buscarlo, hacer su aportación, y depositarlo de nuevo en el centro, a disposición de otra persona.
- 10 Fase de cierre: el maestro o la maestra lee la lista de todas las cosas que molestan o hacen daño y, siempre que alguien las haga, le podemos decir "no, para, basta" con la cara bien seria.

Secuencia

11 Nos despedimos con un juego: el maestro o la maestra dicen algo y los niños y niñas responden "sí, gracias" o "no, para." Por ejemplo: te doy un helado (sí, gracias), te piso el pie (no, para), te rompo tu dibujo, te ayudo a ponerte la chaqueta, te deajo la muñeca, te enseño un cuento, te doy un empujón, etc.

Sesión 2

Practicaremos la comunicación asertiva (mensajes "yo") a través de fotografías, respondiendo a las preguntas: ¿qué le pasa?, ¿cómo se siente?, ¿qué necesita?, ¿cómo lo pide?

Preparación

» Imágenes a partir de las cuales se pueda deducir una historia plausible y que inviten a mostrar empatía.





Secuencia

- 1 En grupos de 4 niños y niñas, observan una imagen y la comentan libremente.
- 2 Luego, le pedimos a cada equipo que responda la primera pregunta: ¿qué le pasa? Las respuestas contarán lo que le sucede al protagonista de la imagen: tiene miedo a que por la noche venga un fantasma, no le gustan las verduras, no quiere irse a la cama porque es muy pronto, le han castigado a la pared por portarse mal, se ha quedado sin recreo porque no ha terminado la tarea, su amiga no la deja jugar con las construcciones, le duele la cabeza y tiene fiebre, se ha hecho daño al caer de la bici, etc. Hay muchas posibilidades y dejamos un tiempo para que los niños y las niñas las exploren, compartiendo lo que saben de situaciones parecidas que han vivido en primera persona.
- 3 Seguimos con la segunda pregunta: ¿cómo se siente? Y si queremos que nos digan la intensidad de la emoción, cuando nos respondan les pedimos que digan: triste (muy triste, un poquito triste), asustado (muy asustado, un poquito asustado), enfadada, solo, siente asco, rabia, pena, vergüenza...

Secuencia

- 4 Preguntamos: ¿qué necesita? Entre las respuestas posibles, según sea la historia inicial: que le cuenten un cuento, que le dejen ver la tele un ratito más, que le entretengan para que pueda terminarse la comida, arreglar lo que ha hecho mal para que le levanten el castigo, que le den ánimos y le expliquen la tarea otra vez, que su amiga juegue a las construcciones con ella, etc.
- 5 Para terminar, les decimos a los niños y niñas que imaginen que les sucede lo mismo que ven en la foto: ¿cómo dirían qué les pasa, cómo se sienten, qué necesitan? Y acompañamos a cada grupo para que comience su frase con "yo": yo me he caído de la bici, estoy triste porque me he hecho mucho daño y necesito que alguien me ayude a levantarme y me cure la rodilla; yo tengo que comerme la verdura y me da asco, necesito que alguien me entretenga y beber agua para podérmela tragar; yo tengo que acabar la tarea y estoy aburrida porque no puedo salir al patio, necesito que la maestra me explique otra vez cómo lo tengo que hacer y que me anime, etc.
- 6 Si hay tiempo, pasamos una segunda imagen a cada grupo para practicar de nuevo.

Recursos

- » 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.
- » Fotografías a partir de las cuales se pueda deducir una historia plausible y que inviten a mostrar

Monitorización

Docentes

¿Practicamos la asertividad en las relaciones con los compañeros y compañeras, o preferimos callar (para no crear mal ambiente), o atacar (para salinos con la nuestra)?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños han aprendido correctamente a decir “no” para frenar una conducta indeseada?

.....

Familias

En las entrevistas con las familias, ¿practicamos la comunicación asertiva?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Círculo de la palabra: la asertividad” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

12. Mediación de conflictos: las orejas

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

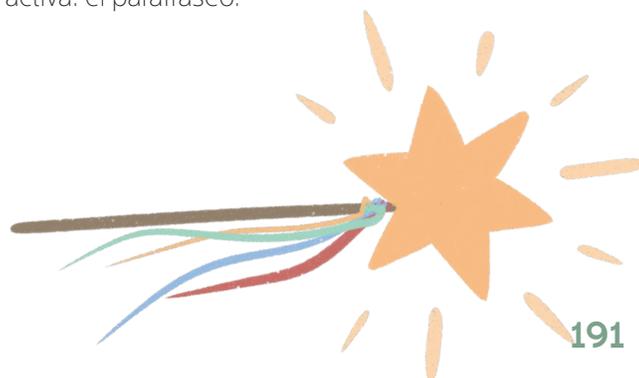
PREVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos forman parte natural de la vida de todas las personas. La prevención implica actuar en el entorno integrando las necesidades individuales y colectivas de modo que determinados conflictos raramente se produzcan. La solución, en cambio, requiere desarrollar competencias para afrontar los conflictos pacíficamente y con autonomía mediante estrategias de diálogo y cooperación como, por ejemplo, la mediación.

La mediación es un proceso formal de gestión pacífica de conflictos en que una persona externa al problema trabaja para que las personas en disputa empaticen, dialoguen, cooperen y construyan soluciones creativas y justas para arreglar la situación. La mediación es voluntaria y confidencial y los mediadores y mediadoras no juzgan, no aconsejan, ni sancionan.

Objetivos

- » Elegir la palabra como vía efectiva de gestión de conflictos y de "hacer las paces."
- » Buscar soluciones de ganancia mutua.
- » Interiorizar las tres fases de la mediación: ¿Qué ha pasado y cómo te sientes? ¿Qué necesitas para estar bien? ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas?
- » Practicar la escucha activa: el parafraseo.



Descripción

Modelaremos un proceso de mediación con el grupo para afianzar sus fases y el uso de las varitas.
Practicaremos el parafraseo.

♥ *Usaremos la mediación a la hora de resolver los conflictos cotidianos y favoreceremos que las niñas y los niños tomen el rol de mediador para “hacer las paces” desarrollando, así, sus habilidades de gestión de conflictos.*

Jugaremos a “Simón dice” y al juego de los espejos.
Representaremos con títeres el parafraseo.

♥ *En situaciones cotidianas usaremos el parafraseo para que los niños y las niñas se den cuenta de que les prestamos atención y para que escuchen bien sus propias palabras. También les pediremos que nos parafraseen a nosotros o a otras personas demostrando, así, que prestan atención y procuran comprender los mensajes.*

Sesión 1

Modelaremos un proceso de mediación con el grupo para afianzar sus fases y el uso de las varitas.
Practicaremos el parafraseo.

Preparación

- ✦ 3 varitas (boca, oreja, corazón) y 3 cojines.
- ✦ 1 espejo en forma de corazón (en su defecto, la varita con un corazón plateado).
- ✦ Espacio para sentarnos en círculo en el suelo.

Secuencia

- 1 En el corro, el maestro o la maestra muestra las 3 varitas y pregunta si saben qué son y qué tipo de magia hacen. Probablemente las niñas y los niños se acuerden del año pasado e, incluso, las hayan estado empleando este año para resolver sus problemas de manera autónoma.
- 2 En el caso de que introduzcamos la mediación por primera vez, explicamos que las 3 varitas hacen la magia de arreglar los problemas y hacer las paces. Explicamos que cuando una persona tiene la varita con la boca puede hablar, la persona que tiene la varita con la oreja tiene que escuchar y la persona que tiene la varita con el corazón puede hacer las dos cosas: hablar y escuchar.

- 3 Ahora vamos a comprobar cómo funcionan las 3 varitas, pero para esto necesitaremos la ayuda de un niño y una niña que han protagonizado un conflicto reciente, por ejemplo: Samir y Paloma se han gritado y empujado porque Paloma ha roto el dibujo de Samir. Preguntamos: ¿Samir y Paloma, queréis arreglar el problema? ¿Venís a hacer las paces?
- 4 Entonces, como ya es costumbre, nos sentamos en los 3 cojines y, esta vez, en el centro del corro para que todo el mundo observe. Para esta demostración, el maestro o la maestra se queda con la varita que lleva el corazón y le da a Samir la que tiene la boca y a Paloma la que trae la oreja.
- 5 El maestro o la maestra dice: "Hola, Samir, hola, Paloma, os felicito porque veo que tenéis un problema y lo queréis arreglar (o hacer las paces) ¿correcto?" Samir y Paloma responden afirmativamente.
- 6 Entonces comienza la secuencia en que la persona que tiene el espejito en forma de corazón (mediador) y que es el maestro o la maestra, formula las preguntas, mientras los protagonistas del conflicto se intercambian varias veces las varitas con la boca y la oreja, según su turno sea el de hablar o escuchar.
- 7 Por ejemplo:
 - **Maestro (corazón-espejo):** "Samir, ¿nos puedes contar qué ha pasado y cómo te sientes?"
 - **Samir (boca):** "Yo estoy muy enfadado con Paloma, ha pasado corriendo sin mirar y con el aire ha hecho caer mi dibujo y lo ha pisado. Ahora está todo sucio, arrugado y roto ¡con lo bonito que me había salido! Yo se lo quería regalar a mi abuelo para su cumpleaños y ahora..."
 - **Maestro (corazón-espejo):** "Muchas gracias, Samir, si lo entiendo bien, te sientes muy enfadado con Paloma ¿verdad?, dices que tu dibujo estaba sobre la mesa, entonces Paloma pasó corriendo sin mirar, el dibujo cayó al suelo y se estropeó ¿correcto? Y crees que el dibujo te había salido muy bien y lo pensabas regalar al abuelo por su cumpleaños ¿no?"
 - **Samir (boca):** "Sí."
 - **Maestro (corazón-espejo):** "Como es el turno de Paloma, le pasamos la varita con la boca y Samir ahora tiene la varita con la oreja", "Paloma, ¿nos cuentas tú, qué ha pasado y cómo te sientes?"
 - **Paloma (boca):** "Yo jugaba al pillapilla dentro de clase y eso no se debe hacer, porque pueden romperse cosas. Ahora estoy muy triste, porque he pisado el dibujo sin querer y no sabía que era un regalo..."
 - **Maestro (corazón-espejo):** "Muchas gracias, Paloma, cuentas que estás triste por lo que ha pasado y te das cuenta de que no se debe correr en clase, dices que ha sido sin querer y que no sabías que era un regalo ¿correcto?"

Secuencia

- *Paloma (boca)*: "Sí."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Samir, ¿qué necesitas para estar bien?"
- *Samir (boca)*: "Necesito un dibujo para regalárselo a mi abuelo. Mañana es su fiesta de cumpleaños."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Si lo entiendo bien, lo más importante para ti es poder regalarle un dibujo a tu abuelo ¿verdad?"
- *Samir (boca)*: "Sí."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Paloma, ¿qué necesitas para estar bien?"
- *Paloma (boca)*: "Yo necesito que Samir sepa que no lo quería hacer y que me perdone, otra vez iré con más cuidado."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Si lo entiendo bien, lo más importante para ti, es que Samir entienda que fue sin querer y te perdone ¿verdad?"
- *Paloma (boca)*: "Sí."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Samir, ¿qué ideas tienes para arreglar las cosas?"
- *Samir (boca)*: "Tengo que hacer otro dibujo, pero en casa no, porque el abuelo lo ve, o puedo recortar la parte del dibujo manchada y arrugada y aprovechar el resto..."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Tienes dos ideas, comenzar un nuevo dibujo y aprovechar la parte que todavía está bien del que ya tenías ¿correcto?"
- *Samir (boca)*: "Sí."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Paloma, ¿qué ideas tienes para arreglar las cosas?"
- *Paloma (boca)*: "Yo sé pintar muy bien y puedo ayudar a Samir con su nuevo dibujo, también le puedo pedir a mi madre que Samir venga a merendar y a dibujar a mi casa con mis colores nuevos, así el abuelo no lo descubre."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Tu idea es ayudar a Samir a pintar y que venga a tu casa ¿correcto?"
- *Paloma (boca)*: "Sí."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Samir ¿qué te parece?"
- *Samir (boca)*: "Muy bien."
- *Maestro (corazón-espejo)*: "Samir y Paloma, os felicito por arreglar este problema hablando ¿os queréis dar un abrazo?"

- 8 Al finalizar, les preguntamos a los observadores y observadoras cómo creen que funciona el espejito. Algunas de sus respuestas podrían ser: escucha muy bien, escucha con los oídos y con el corazón, le dice a cada uno lo que ha escuchado, repite lo que dicen, les pregunta si han dicho eso, si es correcto, etc. Con la práctica, la estrategia del parafraseo se irá incorporando al proceso de mediación.

Sesión 2

Jugaremos a "Simón dice" y al juego de los espejos.
Representaremos con títeres el parafraseo.

Preparación

- ✎ Espacio amplio para jugar.
- ✎ 3 de títeres (mejor de palo) y 3 varitas en miniatura.

Secuencia

- 8 El maestro o la maestra explica que vamos a entrenar muy bien nuestros oídos. Comenzamos jugando a "Simón dice." En este conocido juego, una persona da órdenes y las demás las ejecutan solamente cuando la orden comienza con las palabras "Simón dice." Por ejemplo: "Simón dice que te toques la nariz" (todo el mundo se toca la nariz y, si alguien no lo hace, queda eliminado o eliminada). En cambio: "Salta a la pata coja" (nadie debe saltar y, quien lo haga, se retira del juego).
- 9 En la primera ronda, es el maestro o la maestra quien da las órdenes, pero al rato ya se encarga algún niño o niña.
- 10 Después de esta práctica, comenzamos la función con los títeres. La primera representación, corre a cargo del maestro o la maestra, y muestra un conflicto en que con el uso de las 3 varitas los títeres quieren hacer las paces, pero resulta que el que lleva el espejito en forma de corazón (mediador) no sabe parafrasear y la lía. Una escena podría ser:
 - **Mediador (corazón):** "¡Hola! ¿Qué ha pasado, eh? ¿Me lo dices?"
 - **Epi (boca):** "Blas me ha empujado mientras jugábamos y me he caído al suelo, entonces me han pillado por su culpa y me han eliminado y no he podido seguir jugando y..."
 - **Mediador (corazón):** "¡Para, para, shhhht!, ¡Qué rollo tienes!, ¡Tú lo que tienes que hacer es correr más, así seguro que no te pillan!"
 - **Epi (Boca):** "¿Cómo?"
 - **Mediador (corazón):** "Trae la varita con la boca que se la daré a Blas, a ver si te callas!, y tú Blas ¿qué te cuentas?"
 - **Blas (boca):** "Yo, yo, yo... pues corría mirando para atrás porque me perseguían y me he chocado con Epi, pero he seguido corriendo y no he visto que se había caído, si lo veo yo lo ayudo a levantarse, porque es mi amigo..."
 - **Mediador (corazón):** "Tú ¡loco!, a ver, ¿por qué miras para atrás?, ¿quieres romperte la nariz?"
 - **Blas (boca):** "¿Cómo?"
 - **Blas y Epi dirigiéndose a los niños y niñas:** "¿Creéis que las paces se hacen así?"
 - **Niños y niñas:** "¡Nooooooo!"

Secuencia

- 11 Paramos la representación aquí, en la primera fase de la mediación y preguntaremos al grupo qué está mal y qué debería hacer el mediador. Aclaremos que la varita con el corazón hace de espejo y escucha muy bien lo que dicen quienes desean hacer las paces y luego se lo repite para comprobar que lo ha entendido bien.
- 12 Luego repetimos la misma escena, esta vez, a la hora de parafrasear (hacer de espejo), paramos y preguntamos a los niños y niñas para que hagan las veces de apuntadores del mediador. También podemos pedir a algún voluntario o voluntaria para que maneje el títere y parafrasee cuando sea su turno con la ayuda de todos y todas.
- 13 Proseguimos con la segunda fase de la mediación: ¿Qué necesitas para estar bien? Seguimos el mismo esquema: primero lo hacemos mal y, luego, con la participación de público parafraseamos correctamente.
- 14 Y lo mismo con la tercera fase: ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas?
- 15 Acabamos la función con el títere que lleva la varita o espejito con el corazón que declara: "Ah, ya lo entiendo! Para hacer bien las paces se tiene que escuchar muy requetebién y repetir las palabras de las niñas y los niños sin dejarte ni una coma ¿correcto niños y niñas?"

Recursos

- » 3 varitas (boca, oreja, corazón) y 3 cojines.
- » 1 espejo en forma de corazón (en su defecto, la varita con un corazón plateado).
- » Espacio para sentarnos en círculo en el suelo.
- » Espacio amplio para jugar.
- » 3 de títeres (mejor de palo) y 3 varitas en miniatura.

Monitorización

Docentes

¿Qué tal funciona la mediación en el grupo?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños saben parafrasear cuando se lo pedimos?

.....

Familias

¿Usamos el parafraseo en las reuniones con las familias para que sientan que las escuchamos?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Mediación de conflictos: las orejas” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

13. Barcos de vela

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

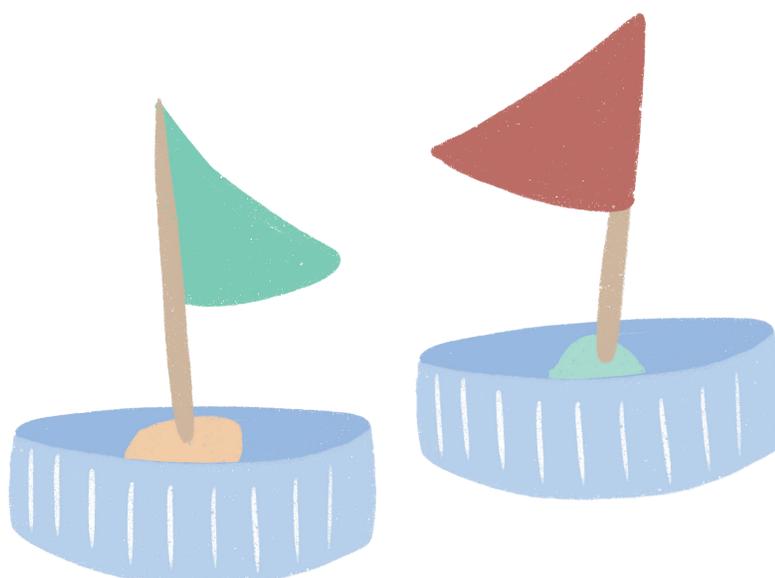
Micro - competencia

BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional es la búsqueda consciente de satisfacción con la propia vida y la capacidad de contribuir activamente a que las demás personas se sientan bien a nuestro alrededor.

Objetivos

- » Ejercitar la respiración.
- » Aprender a escuchar al propio cuerpo.
- » Buscar bienestar dentro de uno mismo.
- » Generar paz interior a través de la respiración consciente.



Descripción

Construiremos un barco de vela que navega cuando soplamos.

♥ *Seguiremos dedicando momentos al nada simple hecho de respirar percibiendo el aire que entra y sale de nuestro cuerpo.*

Tomaremos conciencia de los dos movimientos de la respiración (inhalar y exhalar).

Relacionaremos la respiración con el bienestar a la hora de reposar, tranquilizarnos, concentrarnos, disfrutar del momento y experimentar paz interior.

♥ *En el día a día, cuando alguien acabe las tareas y no sepa que hacer, le recomendaremos que respire un ratito para poder averiguarlo. Permanecer unos momentos sin hacer nada más que respirar conscientemente suele resultar altamente productivo.*

Sesión 1

Construiremos un barco de vela que navega cuando soplamos.

Preparación

- » 1 tapón de plástico de las garrafas de agua y otros envases similares para cada niño y niña.
- » Plastilina (una bolita por persona).
- » Palitos de helado.
- » Papel o lámina plástico (por si se moja) para la vela.
- » Recipientes con agua (opcional).
- » Tijeras y cola para pegar la vela al palo.
- » Pajitas para soplar.

Secuencia

- 1 La maestra o el maestro enseña a los niños y niñas un velero de muestra. Luego enseña las partes del barquito por separado para que los niños y las niñas corten la vela y hagan una bolita con plastilina. La maestra reparte tapones, plantillas con la vela (un triángulo de 4x5 cm), el palo de helado, un poco de plastilina y los ayuda a pegar la vela al palo.
- 2 Las niñas y niños realizan pruebas para ver cómo el barquito se desliza sobre una superficie lisa (mesa, suelo...) soplándole directamente a la vela con una pajita. La maestra da instrucciones: dos soplos seguidos, un soplido largo, un soplido suave, tres soplos cortos y rápidos, el soplido más largo que puedan...
- 3 A partir de este momento, pueden comenzar las carreras de vela por parejas o grupitos.

- 4 Más adelante le pueden añadir un tripulante al barco (un muñequito pequeño).
- 5 Finalmente, pasamos a la prueba final, consistente en meter los veleros en recipientes con agua (con colorante azul) y hacerlos navegar soplando.
**Una versión más simple del velero consiste en recortar una vela de cartulina en forma de triángulo equilátero. Realizamos dos cortes verticales en la base del triángulo para encajar estas ranuras directamente en los bordes del tapón. ¡Y listos!*

Sesión 2

Tomaremos conciencia de los dos movimientos de la respiración (inhalar y exhalar).

Relacionaremos la respiración con el bienestar a la hora de reposar, tranquilizarnos, concentrarnos, disfrutar del momento y experimentar paz interior.

Preparación

- » Sala para tumbarnos cómodamente en el suelo.
- » 1 número 8 (mejor plastificado) para cada niño y niña.
- » Música relajante.

Secuencia

- 1 El maestro o la maestra invita a los niños y niñas a caminar imitando distintos animales: un elefante (pisando fuerte), una hormiguita (un pie delante de otro), un canguro (saltando), una tortuga (lentamente), un gorila (con pies y manos), una jirafa (de puntillas con brazos estirados), un conejito (pegando saltitos)... puede marcar el ritmo con un instrumento de percusión y jugar, también, con el volumen. Acabamos volando como pájaros.
- 2 Seguramente, las niñas y los niños ya conocen los dos movimientos de la respiración: inspirar (activarse) y espirar (relajarse). Practicaremos poniéndonos como un bebé (de rodillas con la cara ladeada tocando el suelo y los brazos a los lados) e imaginaremos que la espalda es como la joroba de un camello, cada vez que tomamos aire intentamos que los pulmones toquen la espalda, y al espirar vuelven a su posición normal: inspiramos, aguantamos el aire unos instantes, soltamos.
- 3 Otro ejercicio de respiración que resulta divertido a los niños y niñas consiste en sentarse sobre las rodillas (o con las piernas en la posición del loto) inspirar, retener y, al expulsar, fruncir los labios haciendo ruido (sin voz). Podemos imaginar que estamos soplando un plato de sopa muy caliente. Deben exhalar hasta acabar el aire. Generalmente, el sonido que producimos con los labios provoca risas.

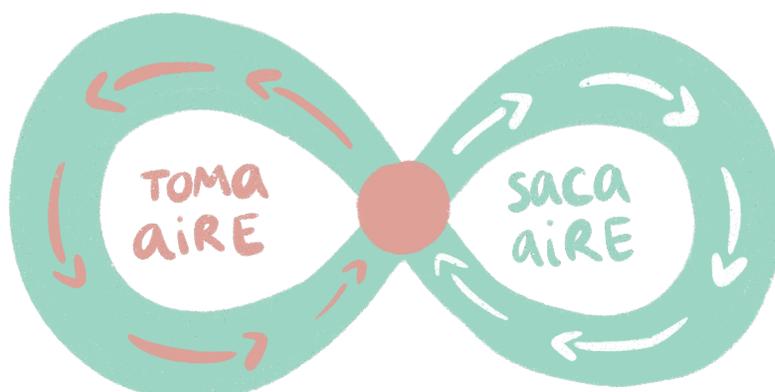
Secuencia

- 4 Luego, pasamos a inflar un globo imaginario: tomamos aire, retenemos y comenzamos a hinchar el globo lentamente para que no explote. Al mismo tiempo, con las manos mostramos cómo de grande está el globo. Al acabar, aguantamos la respiración unos segundos mientras pellizcamos la punta del globo imaginario y, después, lo dejamos ir.

- 5 Luego, nos sentamos en suelo y repartimos un número 8 plastificado a cada niño y niña, que se podrá llevar a casa para usarlo allí. Se trata de una técnica de respiración consistente en reseguir el número ocho con un dedo, comenzando por el centro y siguiendo el lado izquierdo del ocho durante la inspiración y repasando el lado derecho en la espiración. Esta rutina se repite hasta prácticamente olvidarse de todo, excepto de respirar correctamente.

- 6 Acabamos la sesión con un ejercicio de relajación (cada movimiento de tensar-destensar se repite 4 veces): tendidos y tendidas boca arriba y con los brazos al lado (a) empujamos con los pies como si quisiésemos tocar la pared de enfrente y luego relajamos; (b) alargamos las piernas como si estuviésemos creciendo mucho y luego relajamos; (c) estiramos los dedos de las manos y relajamos; (d) estiramos los brazos y relajamos; (e) subimos la barriga como si quisiésemos tocar el techo y la bajamos; (f) empujamos muy fuerte con la cabeza hacia el suelo como si lo fuésemos a atravesar y descansamos. Luego movemos brazos, piernas y cuerpo libremente y, poquito a poco, nos sentamos y, después, nos levantamos.

**Siempre tendremos algunos ochos para practicar la respiración a mano y los usaremos cuando un niño o una niña pierdan el control o, tal vez antes de que esto suceda, ya nos pidan ir a respirar por su cuenta.*



Recursos

- » 1 tapón de plástico de las garrafas de agua y otros envases similares para cada niño y niña.
- » Plastilina (una bolita por persona).
- » Palitos de helado.
- » Papel o lámina plástico (por si se moja) para la vela.
- » Recipientes con agua (opcional).
- » Tijeras y cola para pegar la vela al palo.
- » Sala para tumbarnos cómodamente en el suelo.
- » 1 número 8 (mejor plastificado) para cada niño y niña.
- » Música relajante.

Monitorización

Docentes

¿Las técnicas de respiración funcionan en el aula?, ¿en qué circunstancias?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños, cuando quieren calmarse, recurren a respirar conscientemente?, ¿les funciona?

.....

Familias

¿Las familias se interesan (nos comentan) por cómo sus hijos e hijas aprenden a respirar conscientemente?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Barcos de vela” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

14. Ojos que brillan

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

VIRTUDES Y FORTALEZAS: SENTIDO DEL HUMOR

Las virtudes, en el ámbito de la educación socioemocional, son rasgos positivos universalmente deseables para llevar una existencia feliz: sabiduría, coraje, humanidad, ciudadanía, templanza y trascendencia. Las fortalezas, a su vez, consisten en cualidades y determinación para ejercer las distintas virtudes en la vida cotidiana.

Entre las fortalezas asociadas con la trascendencia (la fuerza del espíritu), se encuentra el sentido del humor, ya que permite realizar conexiones inverosímiles que, a pesar de todo, le dan sentido al mundo que nos rodea. El sentido del humor se manifiesta por la capacidad de ver la parte positiva de las cosas, la satisfacción de compartir ratos divertidos y la disposición de regalar sonrisas con naturalidad.

Objetivos

- » Reflexionar sobre el sentido del humor.
- » Valorar la importancia de pasar ratos divertidos con otras personas.
- » Aprender a reír para generar mayor bienestar.
- » Sonreír para crear un clima socioemocional positivo en el entorno próximo.



Descripción

Conversaremos acerca de pasar ratos divertidos partiéndonos de risa. Compartiremos situaciones cómicas y jugaremos a intentar contenernos la risa. Relacionaremos el humor con el bienestar.

♥ *El sentido del humor nos sirve para ver el mundo desde nuevos puntos de vista. En el aula procuraremos ver la parte divertida de las cosas y nos echaremos unas risas con los niños y las niñas. Reírnos de nosotros mismos es saludable. Cuando algo no sale según lo previsto y tenemos que repetirlo o arreglarlo, si nos lo tomamos con humor superamos el trago más fácilmente.*

Practicaremos algunas técnicas de risoterapia, como vía distendida de liberar tensiones y lograr la calma y el bienestar.

♥ *Como se suele decir, "la sonrisa es el camino más corto entre dos personas", por lo tanto, adoptaremos esta expresión de manera genuina para relacionarnos bien, reducir tensiones e invertir en salud individual y colectiva.*

Sesión 1

Conversaremos acerca de pasar ratos divertidos partiéndonos de risa. Compartiremos situaciones cómicas y jugaremos a intentar contenernos la risa. Relacionaremos el humor con el bienestar.

Preparación

» No se requiere ningún material.

Secuencia

- 1 Comenzamos preguntando a quién le gusta reírse. Pedimos a los niños y niñas que nos muestren como es su cara cuando se ríen: las comisuras de los labios para arriba, la boca abierta enseñando los dientes, hoyuelos en las mejillas y los ojos chiquitos y muy brillantes (con chispitas). A veces, de tanto reír, incluso se llenan de lágrimas.
- 2 Luego compartimos momentos en los que nos hemos reído sin poder parar. Y vemos que son momentos felices, en los que nos sentimos muy bien. Seguramente nos reiremos con las historias, porque la risa es pegadiza (neuronas espejo), y lo pasaremos bien.
- 3 Jugamos a "pobre gatito." Se trata de que un niño o niña haga de gatito andando a cuatro patas. Se acerca a un compañero o compañera, sin tocarle, maullando y haciendo muecas. Este niño o niña debe mirarlo a la cara y acariciarle muy suavemente la cabeza 3 veces diciendo "pobre gatito, pobre gatito, pobre

gatito”, sin que se le escape la risa. Si se ríe (casi siempre es inevitable) pasa a hacer de gatito. Si no se ríe, el gatito debe acercarse a otra persona.

- 4 Al finalizar el juego, notamos lo sonrientes y felices que nos sentimos. Entre los cuentos que hacen reír a los niños y niñas de esta edad, los de temática escatológica no fallan nunca, por ejemplo:

-*Werner Holzwarth y Wolf Erlbruch. El topo que quería saber quién le había hecho aquello en la cabeza.* Editorial Beascoa.

Alguien ha hecho caca en la cabeza del topo que, para encontrar al culpable, irá mostrando las cacas de distintos animales.

-*Rafael Ordóñez y Laure du Fäy. El pedo más grande del mundo.* Editorial Nubeocho.

Un día en el río, cuando los animales se están bañando surge una gran pompa... ¡Un enorme pedo! Nadie sabe quién ha sido, pero enseguida todos se ponen a mostrar sus habilidades flatulentas hasta que al mono se le ocurre hacer un concurso de pedos.

Sesión 2

Practicaremos algunas técnicas de risoterapia, como vía distendida de liberar tensiones y lograr la calma y el bienestar.

Preparación

✦ Espacio amplio para movernos y tumbarnos en el suelo cómodamente.

Secuencia

- 1 Explicamos a los niños y niñas que en esta sesión nos vamos a reír por nada. El primer ejercicio consiste en prestar total atención al maestro o maestra que gesticula como un director de orquesta: al levantar las manos deben soltar una gran carcajada y, al bajarlas, deben parar en seco (el director pone una cara muy seria). A ver qué sucede...
- 2 Por parejas, uno delante del otro. Uno intenta estar muy serio y el otro hacerle reír. Cuando lo logra, intercambian papeles.
- 3 Caminamos por el aula y, cuando el maestro o la maestra hacen una señal, ¡comienzan las cosquillas!
- 4 Jugamos a “maremoto.” Definimos un espacio que representa un barco y los niños y niñas se sitúan allí. Indicamos que delante está la proa y detrás la popa. Crecen las olas, cada vez son más altas “¡mar picado!” Nos zarandeamos un poco sin levantar los pies del suelo. Decimos “¡viento a proa!” Y todo el grupo da un paso adelante. Luego, “¡viento a popa!” Y todos y todas dan un paso atrás.

- Secuencia**
- 4 Repetimos estas indicaciones y, en un momento dado, decimos "¡maremoto!" Esta orden implica que todo el mundo debe cambiar de sitio.
 - 5 Realizamos una rueda en la que decimos nuestro nombre con un estornudo detrás: "Pablo ¡achís", "Montse ¡achís", "Syaoran ¡achís!"
 - 6 Acabamos con el "círculo de la risa". Nos tumbamos en el suelo, cada uno con la cabeza en la barriga de otra persona y comenzamos a reír sin más, de modo que las carcajadas se transmiten por toda la cadena de barrigas.

Recursos » Espacio amplio para movernos y tumbarnos en el suelo cómodamente.

Monitorización

Docentes

¿Reímos con frecuencia en el aula?

¿Compartimos situaciones divertidas con los niños y la niñas como forma de distensión?

.....

Alumnado

¿Se ha generado un buen clima en el aula en estas sesiones?.....

.....

Familias

¿En las reuniones de inicio de curso con las familias, incorporamos actividades que nos hagan sonreír o reír para crear un buen ambiente?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Ojos que brillan" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

15. Islas tropicales

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

APORTAR SOLUCIONES A PROBLEMAS SOCIALES

La competencia de aportar soluciones a problemas sociales supone, de entrada, comprometerse por el bienestar en el mundo, con la justicia y la paz, y luchar para procurar que todas las personas sin excepción de ningún tipo puedan llevar una vida digna y feliz.

Objetivos

- » Tomar conciencia de algunos problemas del planeta a nivel de desigualdad, violencia, ecología, etc.
- » Elegir una situación de injusticia en el mundo: personas sin techo, niños y niñas abandonados, contaminación de los océanos, guerras, hambre... a partir de temas de actualidad.
- » Realizar algunas propuestas para mejorar esas situaciones, también para procurar nuestro propio bienestar.
- » Participar en un ejercicio de visualización.
- » Conceder importancia a las cosas que verdaderamente tienen un gran valor humano.



Descripción

Pediremos a los niños y niñas que traigan un recorte de prensa con una fotografía, o que impriman una noticia sobre algún problema de actualidad en el mundo.

Realizaremos un programa de "Telenoticias" y una "Mesa de especialistas."

♥ *Bien sea espontáneamente o de manera planificada, procuraremos que los temas de actualidad estén presentes en el aula, porque lo que afecta a otros seres humanos también nos afecta a nosotras y nosotros.*

Realizaremos un ejercicio de visualización y construiremos tres o cuatro islas tropicales.

♥ *En el día a día, daremos importancia a las cosas que verdaderamente la tienen, y el resto de los problemas los afrontaremos con naturalidad y sin acrecentarlos.*

Sesión 1

Pediremos a los niños y niñas que traigan un recorte de prensa con una fotografía, o que impriman una noticia sobre algún problema de actualidad en el mundo.

Realizaremos un programa de "Telenoticias" y una "Mesa de especialistas."

Preparación

» Colección de noticias aportadas por los niños y niñas.

Secuencia

- 1 Durante la semana hemos recogido las noticias que los niños y niñas traen de casa. Si lo deseamos (o vemos que hay pocas) añadimos algunas.
- 2 En una rueda rápida, los niños y las niñas comentan, a grandes rasgos, de qué trata su noticia, así detectamos los temas que coinciden.
- 3 Formamos grupos de 4-6 ,aproximadamente, procurando que los niños y las niñas con la misma noticia estén en el mismo equipo.
- 4 Cada grupo presenta y comenta las noticias con todo detalle y se debe seleccionar una noticia por mesa. La maestra o el maestro pasará por los grupos, porque interesa que estas 4-5 noticias sean todas diferentes.
- 5 La maestra o el maestro indica al grupo que, además de comentar la noticia, tienen que pensar alguna solución para que ese problema se resuelva o mejore la situación. Y deja tiempo para la lluvia de ideas.

- 6 Simulamos un plató televisivo con un par de mesas para los presentadores y presentadoras y, al lado, colocamos tres sillas más para los especialistas que se encargarán de proponer soluciones.
- 7 Cada grupo elige un par de presentadores y, el resto, pasan a ser especialistas. Las niñas y niños ocupan su lugar en el plató. Primero, los periodistas cuentan la noticia y, acto seguido, pasan la palabra a los expertos y expertas que dan algunas ideas para solucionar las cosas.
- 8 La maestra o el maestro intervienen centrando y facilitando el noticiario.

Sesión 2

Realizaremos un ejercicio de visualización y construiremos tres o cuatro islas tropicales.

Preparación

- » En 4-5 cartulinas blancas recortaremos formas de islas y luego las dividiremos en distintas piezas encajables como en un puzle. En total, debe haber tantas piezas como niñas y niños.
- » Pinturas, pinceles y cola (cualquier material de pintura).
- » 1 tira larga de papel azul marino.

Secuencia

- 1 Explicamos a los niños y niñas que vamos a ir de viaje muy, muy lejos. Tienen que cruzar los brazos encima de la mesa y descansar la cabeza entre los brazos con los ojos cerrados.
- 2 Contamos una historia y tienen que imaginar que está sucediendo en realidad.
- 3 Comenzamos: Imagínate que estás tumbada en la playa tomando el sol, notas perfectamente la arena calentita y suave debajo de la cabeza, de la espalda, de los brazos y de las piernas. Hueles la sal del mar y escuchas las olas que van y vienen, incluso el sonido de la espuma que se funde en la arena.
- 4 Notas que ha subido un poco la marea y una ola te ha alcanzado la punta de los pies, el agua no está nada fría, al contrario, la temperatura está perfecta. La ola va y viene, va y viene, y esta vez te ha mojado las piernas hasta arriba, va y viene, va y viene y cuando vuelve te lleva flotando como si fuese un caballo. Y encima de la ola comienzas a cruzar el mar.

Secuencia

- 5 Miras a un lado y ves una familia de delfines saltando alegremente, delante van el delfín padre y la delfín madre y tres delfines mucho más pequeños juegan y ríen detrás.
- 6 Miras hacia delante y ves que aparece una isla, no es muy grande pero es muy bonita. La ola te deposita suavemente en la playa, caminas por una arena totalmente blanca y finísima y observas el agua del mar que es de color verde esmeralda, totalmente transparente. Pasan nadando peces de los colores más bonitos del mundo, caballitos de mar, estrellas...
- 7 Te sientas debajo de una palmera y miras hacia el horizonte y, entonces, te das cuenta de que en esta isla tropical solo hay playa y palmeras. Te levantas, metes los pies en el agua y la ola te sube de nuevo en su lomo para cruzarte de nuevo al otro lado del océano. Suavemente te deja en la arena.
- 8 Cuando tocas tu toalla, abres los ojos y te despiertas.
- 9 Las islas tropicales son preciosas pero les falta algo: ¿qué te llevarías a la isla si solo te pudieses llevar una sola cosa?
- 10 Repartimos las piezas del puzle (al juntarlas se convertirán en islas) para que cada niño y cada niña dibujen aquello que les gustaría tener en su isla tropical, una sola cosa, la más importante para ellos y ellas.
- 11 Proporcionamos material de dibujo y pintura y, a medida que van terminando, les invitamos a ver cómo encajan las piezas.
- 12 Cuando una isla está montada encolamos todas sus piezas en la tira de papel azul.
- 13 Finalmente, comentamos qué cosas hay en cada isla y cómo sería vivir allí. Probablemente aparezcan cosas de muy distinto valor y nivel de importancia. Igualmente, apreciamos todas las ideas.
- 14 En cualquier momento, podemos imaginar, de nuevo, que a caballo de la ola vamos a nuestra isla tropical a relajarnos un poco y a construir un castillo con arena blanca.

Recursos

- » Colección de noticias aportadas por los niños y niñas.
- » En 4-5 cartulinas blancas recortaremos formas de islas y luego las dividiremos en distintas piezas encajables como en un puzle. En total, debe haber tantas piezas como niñas y niños.
- » Pinturas, pinceles y cola (cualquier material de pintura).
- » 1 tira larga de papel azul marino.

Monitorización

Docentes

¿De qué manera lo que sucede en el mundo entra en el aula?

.....

Alumnado

¿Qué les preocupa a los niños y niñas del estado del mundo?, ¿hacia qué temáticas muestran mayor sensibilidad?.....

.....

¿Qué tipo de soluciones proponen?, ¿tienen sentido?

.....

Familias

¿Cómo comunidad educativa, participamos en la solución de problemas sociales? Por ejemplo...

.....

Comentarios sobre la propuesta “Islas tropicales” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien

PCi 5 años



TALLER de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN - PCi 5 años

El "Taller de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien" de Infantil, a desarrollar con los niños y las niñas del tercer curso de parvulario [PCi 5 años], se complementa con la "Agenda de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien" que, en este nivel, propone acciones de enriquecimiento socioemocional con el profesorado, el alumnado, las familias y el personal de la

escuela, en general.

Agenda y Taller progresan sincrónicamente a lo largo del año escolar, de modo que bimensualmente se pone el acento en la misma competencia clave, mientras que las microcompetencias van cambiando. Concretamente, las dinámicas que se llevan a cabo en paralelo con este taller son:

AGENDA de CUIDADO SOCIOEMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN [PCi 5 años]		
PERÍODO	COMPETENCIA CLAVE	DINÁMICA
Septiembre - Octubre	Conciencia emocional	#Challenge
Noviembre - Diciembre	Regulación emocional	Banco de ternura
Enero - Febrero	Autonomía emocional	Hago magia
Marzo - Abril	Convivencia y gestión de conflictos	6 preguntas restaurativas
Mayo - Junio	Vida y Bienestar	Carta a todo el mundo

Además, en la Agenda, concretamente en el apartado "Para actuar" dirigido al alumnado, se recomiendan varios libros de cuentos y álbumes ilustrados relacionados con la correspondiente competencia socioemocional, muy apropiados como complemento a las actividades del Taller.

La finalidad última de la Agenda y del Taller es enriquecer el bagaje socioemocional de cada

persona para transferirlo a la vida en la escuela y construir, así, una comunidad educativa de cuidado individual y colectivo que contribuya a hacer efectiva la educación integral de las personas y garantice su bienestar. A tal efecto, en todas las sesiones se sugieren opciones para usar las competencias socioemocionales en el día a día con naturalidad.

1. Palabras sinceras

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

EXPRESIÓN HONESTA DE LAS PROPIAS EMOCIONES

La expresión honesta de las emociones es la habilidad de comunicar las propias emociones y necesidades de manera transparente y respetuosa. La honestidad emocional implica reconocerlas y aceptarlas, en lugar de negarlas y ocultarlas. Por desagradable o intensa que pueda resultar una determinada emoción, su inhibición y disimulo tienen consecuencias perjudiciales para la salud y el bienestar individual y colectivo.

Objetivos

- » Reconocer y aceptar las propias emociones y sentimientos.
- » Legitimar todo tipo de emociones: no hay emociones buenas y malas, sino adaptativas y desadaptativas.
- » Diferenciar cómo nos sentimos de cómo lo manifestamos.
- » Señalar ventajas e inconvenientes de comunicar las propias emociones con transparencia y respeto.
- » Explorar qué hace que surja un determinado sentimiento.
- » Tomar conciencia de que cada persona debe gestionar sus emociones por sí misma.
- » Utilizar la fórmula: "yo me siento... porque...y necesito/me gustaría..."



Descripción

A partir del videocuento “El remolino de las emociones”, los niños y niñas dibujan situaciones en que han sentido cada una de las emociones y las comparten en un póster.

Practicamos la fórmula para expresar cómo nos sentimos y que las demás personas nos comprendan: “yo me siento... porque... y necesito/me gustaría...” y la colgamos junto al póster.

♥ *El póster nos sirve para ver que todo el mundo tiene ese tipo de sentimientos. Lo que cambia es qué los causa y qué hacemos con ellos. Y la fórmula nos sirve como modelo de expresión emocional honesta. Cuando le preguntamos a alguien ¿cómo se siente?, le recordamos la fórmula para que le podamos comprender mejor o conversamos delante del cartel.*

Grupos de 4 niños y niñas escenifican una de las situaciones, procurando incluir distintos sentimientos: felicidad (alegría), tristeza, enojo (furia), miedo, amor, asco, calma, sorpresa, confusión.

Cada escena se representa 3 veces: primer final con agresividad (palabras, empujones, golpes); segundo final con pasividad (negar, disimular, aguantarse); tercer final con asertividad (diálogo, respeto, comprensión).

♥ *En el día a día, cuando un niño o una niña se sienten abrumados, les preguntamos cuál de los 3 finales eligen: acabar mal, aguantarse o bien utilizar la fórmula. Evitaremos, por parte del adulto, pedir a los niños y niñas que “no” lloren, estén tristes, tengan celos, pataleen... o avergonzarles y culparles por esos sentimientos. Ayudaremos a los niños y a las niñas a poner nombre a la emoción que sienten, asegurándoles que pueden sentirse así y acompañándolos para que puedan comunicar con respeto sus emociones y canalizarlas apropiadamente.*

Sesión 1

A partir del videocuento “El remolino de las emociones”, los niños y niñas dibujan situaciones en que han sentido cada una de las emociones y las comparten en un póster. Practicamos la fórmula para expresar cómo nos sentimos y que las demás personas nos comprendan “yo me siento... porque...y necesito/me gustaría...” y la colgamos junto al póster.

Preparación

» Espacio y medios para proyectar “El remolino de las emociones” Duración: 2 minutos aproximadamente.



<https://youtu.be/JwzQCzJMFOw>

- » Cartulinas de colores distintos para cada emoción que vayamos a explorar.
- » Hojas y lápices de colores (rotuladores, pinturas...).
- » Tijeras y pegamento o cola.

Secuencia

- 1 Vemos y comentamos “El remolino de las emociones”, una narración sencilla en que una niña observa que su madre tiene un remolino de colores y explica cómo se siente en diferentes momentos. El video relaciona cada emoción con un color: amarillo (felicidad, alegría), azul (tristeza), rojo (enojo, furia), negro (miedo), rosa (amor). Se podría añadir: marrón (asco), verde (calma), naranja (sorpresa) y lila (confusión), dependiendo de las necesidades del grupo.
- 2 Conversamos con los niños y niñas sobre la narración. Es interesante remarcar que todo el mundo, adultos incluidos, experimenta todo tipo de emociones y sentimientos.
- 3 Ponemos el material (hojas, colores, tijeras y cola) al servicio de los niños y niñas para que dibujen una vez en que sintieron alguna de las emociones. Una opción es que elijan libremente qué emoción quieren dibujar; otra, sería que cada grupo conversase sobre una de las emociones y se encargase de dibujarla.
- 4 Colgamos cartulinas de colores con el nombre de la emoción, aprovechando, también el vocabulario de los niños y niñas. Cuando acaban un dibujo, le ponen su nombre, lo recortan y pegan en el correspondiente póster.
- 5 Frente a los carteles, cada cual explica libremente qué sucedió y cómo se sintió.
- 6 La maestra o el maestro sintetiza usando la fórmula: “(nombre del niño o niña) se sintió... porque...y necesitaba/le gustaría...”

**La cartelera emocional puede quedar abierta a nuevas aportaciones, especialmente cuando alguien, por iniciativa propia, lo requiere, o aprovechando situaciones cotidianas.*

**Las personas adultas de la escuela también pueden contribuir.*

**En lugar de una cartelera podemos clasificar las emociones de muchas otras maneras: cestas, cajas, botes, sobres, libros, etc.*

Secuencia 6 *Podemos aprender la canción "Nos sentimos emocionados." Duración aproximada: 3 minutos.

 https://youtu.be/eP4Xeq3eT_g

Sesión 2

Grupos de 4 niños y niñas escenifican una de las situaciones, procurando incluir distintos sentimientos: felicidad (alegría), tristeza, enojo (furia), miedo, amor, asco, calma, sorpresa, confusión.

Cada escena se representa 3 veces: primer final con agresividad (palabras, empujones, golpes); segundo final con pasividad (negar, disimular, aguantarse); tercer final con asertividad (diálogo, respeto, comprensión).

Preparación

» A ser posible, las representaciones se ensayan en un espacio amplio para que no haya interferencias entre los grupos.

Secuencia

- 1 En grupos de 4 se prepara la representación de una situación relacionada con un sentimiento. Los niños y niñas pueden inventarla o elegir una del correspondiente cartel.
- 2 Primero representan la situación (qué causa la emoción).
- 3 Acto seguido, representan cómo se siente el protagonista de la historia (expresión). La primera vez demuestra su emoción mal, porque hace daño a los demás:
 - se burla, les agrede, molesta, patalea, grita, llora, se revuelca por los suelos, tira y rompe cosas, planta cara...
- 4 La segunda vez el protagonista también demuestra su emoción mal, porque se hace daño a sí mismo, el remolino le queda dentro:
 - disimula, se aguanta las lágrimas, se queda paralizada, si le preguntan lo niega...
- 5 La tercera vez demuestra su emoción bien, con respeto y honestidad:
 - utiliza la fórmula "yo me siento... porque...y necesito/me gustaría..." (recurrir al cartel para interiorizar la fórmula).
- 6 Al acabar, entre todos y todas intentamos sacar algunas conclusiones del tipo:
 - si te sientes mal, no puedes hacer daño a los demás;
 - si te sientes mal, no tienes que aguantarte;
 - y , si te sientes mal, puedes usar la fórmula para que los demás sepan

qué te pasa y puedan comprenderte, ayudarte y estar contigo.

**Estas escenas también puede representarlas la maestra o el maestro con títeres.*

**El modelaje de los adultos en relación con la expresión honesta de las propias emociones resulta fundamental.*

**Como alternativa al videocuento, también puede recurrirse al álbum ilustrado que lleva por título "El monstruo de colores"; de Gemma Lienas, editado por Flamboyant.*

Recursos

- » Medio de proyección (ordenador, cañón de luz, pizarra digital).
- » Videocuento "El remolino de las emociones" (o el álbum ilustrado "El monstruo de colores").
- » Cartulinas de distintos colores (uno por emoción).
- » Hojas y lápices de colores (rotuladores, pinturas...)
- » Tijeras y pegamento o cola.

Monitorización

Docentes

¿Solemos expresar nuestros sentimientos delante de las niñas y los niños honestamente?

.....

Alumnado

¿En qué medida estas dos sesiones han contribuido a mejorar la expresión emocional? Por ejemplo ...

.....

¿Cuáles son las principales dificultades que muestran las niñas y los niños a la hora de expresar honestamente las emociones?

.....

Familias

Las familias, en general, ¿tienen recursos para gestionar las emociones junto con sus hijos e hijas?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Palabras sinceras” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

2. A poner la mesa: asco y miedo

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

DIFERENCIACIÓN DE LAS EMOCIONES

La diferenciación de las emociones supone distinguir unos estados emocionales de otros como primera condición para una expresión emocional adecuada y sana. Las características diferenciales pueden ser de tipo físico (temblor, sudor, palidez, sofoco, ahogo, tensión muscular, gesticulación, apertura de los ojos, latidos, ceño fruncido, posición de cejas y boca), de tipo cognitivo (percepción, memoria, atención, motivación) o de tipo afectivo (duración, intensidad, adecuación, función, predisposición a la acción).

Objetivos

- » Identificar las principales características del asco y el miedo.
- » Diferenciar el asco del miedo por cómo se manifiesta en el cuerpo, los pensamientos que suelen acompañarlos y su función.
- » Aceptar y comprender los momentos en que algo nos da asco y los de miedo en uno mismo y en las otras personas.
- » Adquirir recursos para manifestar apropiadamente ambas emociones.



Descripción

La mitad del grupo pondrá la mesa del asco y, la otra mitad, la del miedo. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente. Prepararemos la mesa (real, o un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

♥ *Observaremos tanto las producciones como las conversaciones de los niños y niñas del grupo.*

Pondremos cada mesa y, luego, conversaremos con detenimiento sobre el asco y el miedo.

♥ *Validaremos, en el día a día, el asco ante una situación que nos provoca rechazo y el miedo cuando algo nos asusta o nos pone en peligro. Facilitaremos el reconocimiento y expresión natural y apropiada de ambas emociones.*

Sesión 1

La mitad del grupo pondrá la mesa del asco y, la otra mitad, la del miedo. Dispondrán de un plato desechable y pinturas acrílicas para decorarlo libremente.

Prepararemos la mesa (real, o un mantel de papel en el suelo, o en la pared).

Preparación

- » Necesitamos un plato desechable de color blanco para cada niño y niña.
- » Pintura acrílica de distintos colores y pinceles, agua y trapos viejos.
- » Papel grande, o mantel de papel, o de tela, y cola si vamos a fijar los platos en el mantel.
- » Presentación de diapositivas con pinturas que transmiten asco y miedo (opcional).

Secuencia

- 1 Revisamos lo que los niños y niñas ya conocen sobre el asco y el miedo, probablemente expresaran facialmente, casi sin poder evitarlo, ambas emociones.
- 2 Disponemos de dos mesas de pintura: una para el asco y otra para el miedo.
- 3 Observamos pinturas que sugieran asco o miedo. Algunas obras que tal vez pueden provocar asco son las del artista neoyorquino Jordan Eagles, que añade sangre de vaca a sus cuadros. Para el miedo, podemos recurrir a "El rostro de la guerra" de Salvador Dalí, o también a "Disculpá a Samanta", del artista japonés Katsushika Hokusai.
- 4 Formamos dos grupos, distribuimos los materiales e indicamos a cada grupo que pinte en su plato bien sea el asco o el miedo.

**En 3 y 4 años este grupo puso la mesa con alegría, tristeza, ira y sorpresa, con que conocen la actividad y pueden evolucionar en la expresión del asco y el miedo, dos emociones que les son muy familiares y sobre las que, en la infancia, circulan muchos mitos.*

**En vez de aproximarnos al asco y al miedo mediante cuadros, también podemos hacerlo con piezas musicales (y aprovechamos para contagiarnos un poco de temor infundado!).*

**El resultado es espectacular si se usan platos de loza y rotuladores permanentes para porcelana o pintura para porcelana.*

Sesión 2

Pondremos cada mesa y luego conversaremos con detenimiento sobre el asco y el miedo.

Preparación

- » Dos mesas largas cubiertas por un mantel.
- » Platos ya pintados y secos.
- » Cola (solamente si fijamos los platos para colgar la mesa en la pared).

Secuencia

- 1 Preparamos la mesa y cada cual coloca su plato en un sitio.
- 2 Libremente observamos y conversamos sobre los platos que hay en cada mesa.
- 3 Dirigimos la conversación hacia los siguientes aspectos:
 - **¿Qué nos provoca asco/miedo?**
Con ejemplos de: sustancias con color, aspecto u olor desagradables, sustancias pringosas, bichos, personajes malvados... / animales, oscuridad, fantasmas y monstruos imaginarios, la enfermedad, la muerte, el abandono, la guerra, ruidos fuertes, las tormentas y otros fenómenos naturales, que se rían de mí, personas malvadas...
 - **¿Qué pensamos cuando sentimos asco/miedo?**
Con ejemplos del tipo: que no lo resistiremos, que vamos a vomitar... / que nos pasará algo muy malo, que se nos va a detener el corazón...
 - **¿Cómo nos dice nuestro cuerpo que sentimos asco/miedo?**
Con ejemplos como: mareo, estómago revuelto, mal gusto en la boca, se arruga la nariz, se tuerce la boca... / temblor, frío, parálisis, ojos y boca abiertos, corazón acelerado, respiración entrecortada...
 - **¿Qué palabras sirven para expresar asco/miedo?**
Con algunas palabras como: repugnancia, náusea, repulsión... / susto, temor, terror, pánico, canguelo... (respetando el vocabulario de los niños y niñas).
 - **¿Para qué sirven el asco y el miedo? ¿Cuál es su función?**

Secuencia

- 3 Con ejemplos del estilo: evitar que comamos algo en mal estado, que toquemos algo venenoso, avisar que nos apartemos del mal olor... / hacer que huyamos, que busquemos protección, que no nos pongamos en peligro, que nos alejemos de las amenazas, actúa de alarma...

-¿Qué necesitamos cuando sentimos asco/miedo?

Con ejemplos como los siguientes: apartarnos de lo que nos lo provoca, ver algo bonito, algo que huela bien, lavarnos... / tranquilizarnos, calmarnos, buscar seguridad, protección, enfrentarnos a lo que nos asusta y superarlo...

- 4 Podemos finalizar con la narración de uno de los cuentos que tratan específicamente sobre estas emociones:

- “¡Qué asco de sandwich”, de Galeth Edwars (Editorial Jaguar).

- “¡Ups! Se me escapó un miedo”, de Silvia Becerra y Fany Yusta (Editorial Canal de Distribución).

- “Las emociones de Gastón. Tengo miedo”, de Aurélie Chien Chow Chine (Editorial Bruño).

- “Todo lo que sé del miedo”, de Jaume Copons (Editorial SM).

- “Félix, el coleccionista de miedos”, de Fina Casalderrey (OQO Editora).

- “El libro valiente”, de Moni Port (Editorial Takatuka).

- Y tantos libros más que abordan miedos específicos.

- 5 Al cabo de unos días, tal vez cada cual se puede llevar el plato a casa.

**Debemos reconocer los miedos, hablar de ellos con frecuencia y naturalidad, puesto que el miedo infantil es evolutivo y tiene la importante función de garantizar la supervivencia evitando conductas peligrosas e imprudentes. Cuando está bien calibrado, el miedo protege ante amenazas reales y desaparece en situaciones de seguridad y bienestar.*

**También ayudaremos a racionalizar la situación, valoraremos los intentos por vencer el miedo y demostraremos que confiamos plenamente en que el niño o niña puede vencer ese temor y ganar autonomía.*

**Y empatizaremos, compartiendo los miedos que tuvimos en la infancia y que ya hemos superado.*

Recursos

- » 1 plato desechable de color blanco para cada niño y niña (o de loza).
- » Presentación de diapositivas con una selección de cuadros que representan la alegría y la tristeza.
- » Pinturas acrílicas (o para porcelana).
- » Pinceles y agua.
- » 1 mantel de papel o tela.
- » Pegamento o cola (si se fijan los platos).

Monitorización

Docentes

¿Se han cumplido los objetivos de previstos para estas dos sesiones?

.....

¿Qué estrategias utilizas para ayudar al alumnado a canalizar el miedo?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas diferencian entre asco y miedo en las situaciones cotidianas en sí mismos y en las demás personas?

.....

¿Manifiestan adecuadamente ambas emociones?

.....

Familias

¿Las familias demuestran interés por el taller? ¿Lo consideran necesario?

.....

Comentarios sobre la propuesta "A poner la mesa" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

3. La entrevista (III)

Competencia clave

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

Micro - competencia

COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES DE LAS DEMÁS PERSONAS

Para poder identificar las emociones de las demás personas es imprescindible observarlas y escucharlas con atención, puesto que tanto su lenguaje oral como corporal brindan señales acerca de cómo se sienten. Un elemento básico para lograr que las otras personas sepan que las comprendemos es poder nombrar con precisión cómo se sienten, por lo que resulta fundamental disponer de un léxico emocional amplio y lleno de matices.

Por otra parte, la actitud ante las emociones que ponen de manifiesto las otras personas debe demostrar sensibilidad, tacto y empatía. En este sentido, la comprensión es un factor decisivo para captar la esencia de las personas y sintonizar con ellas, porque promueve la aceptación de la diversidad, ayuda a realizar una mirada de 360° a las circunstancias que envuelven a cada ser humano, fomenta la apertura mental necesaria para prevenir los prejuicios y genera relaciones respetuosas.

Objetivos

- » Observar cómo son las demás personas.
- » Escuchar a las demás personas.
- » Demostrar empatía.
- » Dar feed-back.



Descripción

En grupos de 5 niños y niñas, 4 son periodistas y 1 es la “persona famosa” a quién van a entrevistar. Pintan su retrato y le hacen preguntas para conocerla mejor.

♥ *En situaciones reales, aprovecharemos para compartir vivencias que nos aproximen unos a otros y contribuyan a cohesionar el grupo dando un pequeño espacio a quien tenga algo por comunicar.*

Se cuelgan los retratos y el equipo de periodistas presenta al compañero o compañera entrevistados. Practicamos la escucha empática diciendo algo que nos ha parecido interesante o que desconocíamos acerca de esa persona.

♥ *En el día a día mostraremos escucha y empatía dando feed-back, es decir haciendo notar a las personas que cuentan algo que las hemos escuchado. Por ello, repetiremos algunas palabras y les preguntaremos si las hemos entendido bien. Por ejemplo: ¿Dices que...? O sea que piensas que... Si lo entiendo bien, tu... ¿correcto? Así vamos modelando el parafraseo.*

Sesión 1

En grupos de 5 niños y niñas, 4 son periodistas y 1 es la persona famosa a quién van a entrevistar. Pintan su retrato y le hacen preguntas para conocerla mejor.

Preparación

- ✦ ¼ de cartulina blanca (o cartón de alguna caja) por persona.
- ✦ Pinturas témpera, pinceles, agua y algún trapo.

Secuencia

- 1 Formamos equipos de 5 personas (libremente, al azar o con algún juego).
- 2 Elegimos a la persona que va a ser entrevistada.
- 3 Pintamos los retratos a partir del modelo al natural.
- 4 Cada periodista formula un par de preguntas y, al recibir la respuesta, tiene que repetirla para asegurar: (a) que ha escuchado con atención; (b) que ha comprendido bien; y c) que la otra persona ha dicho lo que quería decir.

**Los objetivos de esta propuesta son observar, escuchar, empatizar y retroalimentar. El retrato es tan solo una parte de la actividad. No es necesario, por lo tanto, entrevistar y pintar a todo el mundo, con una persona por grupo hay de sobras.*

**Los niños y niñas pueden formular las preguntas que se les ocurran, pero tal vez antes de comenzar sea interesante efectuar una lluvia de ideas sobre aquello que nos gustaría saber.*

Sesión 2

Se muestran los retratos y el equipo de periodistas presenta al compañero o compañera entrevistados. Practicamos la escucha empática diciendo algo que nos ha parecido interesante o que desconocíamos acerca de esa persona.

Preparación

» Una hoja de papel por persona y lapiceros.

Secuencia

- 1 El primer equipo de periodistas muestra su retrato a todo el grupo y cada uno explica las dos cosas que ha averiguado sobre su "persona famosa".
- 2 La maestra o el maestro pregunta quién quiere decir algo de lo que ha escuchado sobre el niño o niña entrevistados.
- 3 Otra opción es jugar a "mentira o verdad", de modo que la maestra o el maestro dice algo sobre el niño entrevistado y el grupo dice si es cierto o no.
- 4 Luego, todo el mundo, en su hoja, escribe el nombre del niño o niña entrevistados y algo que han dicho de él o ella. En la pizarra anotamos palabras para ayudar a expresarse, aunque también se puede hacer con un dibujo.
- 5 Repetimos esta secuencia con el resto de las personas entrevistadas.
- 6 En un cartel y con letra muy clara, tomamos nota de ideas y comentarios de las niñas y los niños sobre la pregunta: ¿Cómo sabemos que las otras personas nos escuchan con interés?
- 7 Sacamos algunas conclusiones: hoy hemos practicado cómo escuchamos a los compañeros y compañeras y les hemos repetido lo que han dicho para que sepan que les prestamos atención y nos importa aquello que nos cuentan.
- 8 Exponemos el cartel en el pasillo, para que todo el mundo, en especial las familias, puedan verlo y comentarlo con sus hijos e hijas.

**Podemos regalar a la persona entrevistada los retratos, o exponerlos en clase.*

Recursos

- » ¼ de cartulina por niño y niña.
- » Pinturas témpera, pinceles, agua y algún trapo.
- » Una hoja de papel por persona y lapiceros.

Monitorización

Docentes

¿Se han conseguido los objetivos?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños se han dado feed-back demostrando que han escuchado con interés?

.....

Familias

¿Han leído el cartel sobre la escucha atenta y empática con sus hijos e hijas?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Entrevista (III)” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

4. La plastilina y el papel

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

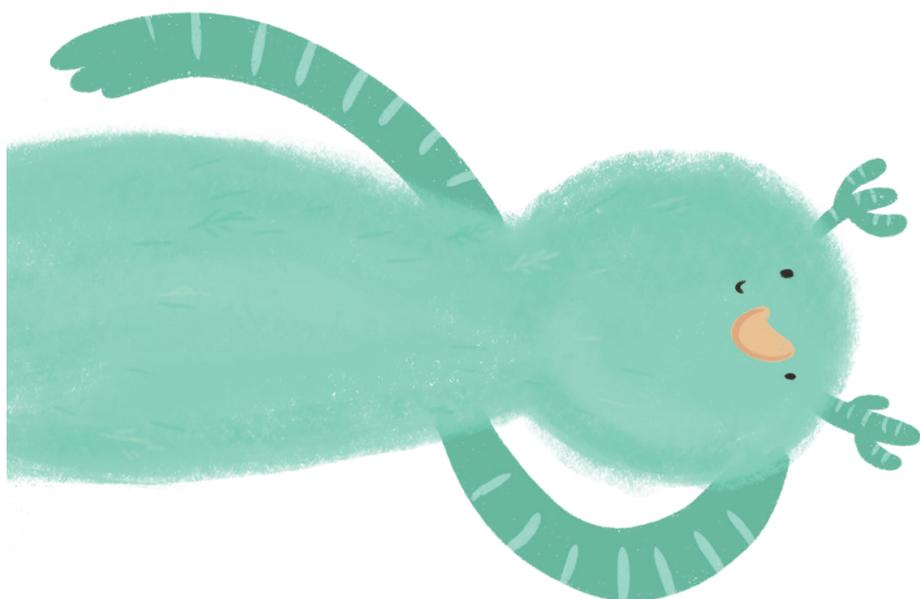
Micro - competencia

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son un conjunto de competencias que permiten tomar las decisiones oportunas ante una situación específica. Por consiguiente, la información socioemocional debe tomarse en consideración para la elaboración de una respuesta lo más ajustada posible a las propias necesidades y al entorno. En un mundo cambiante afrontamos nuevas situaciones constantemente, por lo que el desarrollo de estas habilidades resulta fundamental.

Objetivos

- » Reconocer y gestionar emociones intensas.
- » Disponer de estrategias para canalizar las propias emociones y recuperar el equilibrio emocional.
- » Poner en práctica las habilidades de afrontamiento para responder mejor.



Descripción

Practicaremos actividades relacionadas con tensar y destensar como forma de relajarse y recuperar el equilibrio emocional.

Entrenaremos una serie de ejercicios físicos y acabaremos moldeando plastilina como medio de canalizar emociones intensas.

♥ *En el aula dispondremos de pelotas antiestrés, de almohadas para es- trujar y de plastilina para quien, en un momento determinado, pueda ne- cesitar dar salida a sus emociones.*

Construiremos un personaje "Zamparrollos" con una caja precintada donde los niños y niñas puedan deshacerse de las cosas que les angustian.

Aprenderemos a relativizar los problemas y preocupaciones de cualquier tipo escribiéndolas en un papel y lanzándolo a la boca de ese personaje.

♥ *El personaje que se traga preocupaciones, problemas y malos rollos está accesible en el aula y todo el mundo puede utilizarlo.*

Sesión 1

Practicaremos actividades relacionadas con tensar y destensar como forma de relajarse y recuperar el equilibrio emocional.

Entrenaremos una serie de ejercicios físicos y acabaremos moldeando plastilina como medio de canalizar emociones intensas.

Preparación

- » Espacio para movernos con comodidad.
- » 1 pelota de goma por persona.

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a entrenarnos para pasar de la agitación, excitación, o nerviosismo a la calma. Podemos conversar sobre qué situaciones nos provo- can tensión y los métodos que empleamos para gestionarla o proponer direc- tamente los ejercicios.
- 2 Comentamos que una manera de liberar tensión, relajarse y recuperar la calma consiste en tensar y destensar distintas partes del cuerpo.
- 3 Comenzamos haciendo circular dos materiales para que prueben a apretarlos muy fuerte y a soltarlos muy lentamente: una o varias pelotas antiestrés y una o varias bolas de plastilina algo grandes para aplastar.
- 4 Valoramos los resultados y ponemos ambos materiales a disposición para aquellos momentos en que alguien necesite soltar energía negativa y relajarse.

- 5 Nos levantamos y permanecemos de pie, con los brazos pegados al cuerpo. Vamos dando indicaciones para realizar los distintos movimientos en series de 6-8 repeticiones:
- Abrir y cerrar el puño lentamente, pero con fuerza, tratando de abrir y cerrar las manos al máximo.
 - Imaginar que cada uno es un globo que se hincha poco a poco (inspirar) y se deshincha lentamente (espirar).
 - Tocar con la barbilla el pecho y luego echar la cabeza lentamente para atrás.
 - Abrazar fuerte una pelota y, gradualmente, abrazarla con suavidad.
 - Imaginar que somos robots y nos movemos con las piernas y los brazos muy rígidos y, después, nos convertimos en muñecos de trapo totalmente blandos.
 - De rodillas en el suelo, formamos un ovillo; (a) imaginamos que somos una semilla y que poco a poco va creciendo estirando los brazos al máximo; (b) seguimos creciendo, nos levantamos y también nos estiramos como si fuésemos un árbol, un manzano, que intenta alcanzar el cielo; (c) y, cuando ya es muy alto, florece y abrimos los dedos de las manos; (d) las flores se convierten en manzanas que, a medida que van madurando, pesan más y nos hacen ir bajando los brazos; (e) y, luego, caen al suelo, con que nos ponemos de rodillas; y (f) solo quedan las semillas de dentro de las manzanas, acabamos con el ovillo inicial.
 - Sin prisa alguna, cada cual se levanta y acaba la sesión.
- 6 Comentamos que estos ejercicios sirven igual que la pelota antiestrés y la plastilina y podemos realizarlos en cualquier momento y lugar.

Sesión 2

Construiremos un personaje "Zamparrollos" con una caja precintada donde los niños y niñas puedan deshacerse de las cosas que les angustian. Aprenderemos a relativizar los problemas y preocupaciones de cualquier tipo escribiéndolas en un papel y lanzándolo a la boca de ese personaje.

Preparación

- » 1 caja de cartón con tapa o que se pueda precintar.
- » Pintura para la caja y pinceles.
- » Dos hojas de papel por persona.
- » Lápiz para escribir y colores.

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a construir un “Zamparrollos” y damos pie a que las niñas y los niños imaginen qué puede ser. Jugamos un ratito a adivinarlo diciendo “frío-caliente” o dando pistas.
- 2 Más o menos, llegamos a la conclusión de que se trata de un personaje con una gran boca y dientes bien afilados que tritura los malos rollos, es decir, los problemas, las preocupaciones, los disgustos, las penas y cualquier cosa que nos haga sentir mal.
- 3 Cada cual dibuja cómo se imagina este personaje que tiene la cara rectangular (la misma forma que la caja).
- 4 Exponemos todos los dibujos, los valoramos y elegimos uno que nos parezca que será capaz de tragar con todo.
- 5 Un equipo artístico (3 niños o niñas) se encarga de pintar la caja.
- 6 Una vez seca, le recortamos un agujero en la boca, que tendrá bien abierta y mostrando sus temible colmillos. Sin embargo, el agujero no debe ser demasiado grande, porque pretendemos que los niños y las niñas hagan una bola de papel bien arrugada con sus preocupaciones y la den de comer al Zamparrollos.
- 7 El resto del grupo, divide una hoja de papel en cuatro partes y escribe hasta un máximo de 4 cosas que quiera que el Zamparrollos se trague.
- 8 Conversamos, en pequeño grupo o en gran grupo, sobre esas penas que queremos sacarnos de encima y explicamos que, a veces, tenemos que dejar de pensar todo el tiempo en los problemas para poder seguir adelante con alegría y bien.
- 9 Cuando la caja está seca, los niños y las niñas hacen bolas con sus preocupaciones y se las meten por la boca al Zamparrollos ¡buen provecho!

Recursos

- » Espacio para movernos con comodidad.
- » 1 pelota de goma por persona.
- » 1 caja de cartón con tapa o que se pueda precintar.
- » Pintura para la caja y pinceles.
- » Dos hojas de papel por persona.
- » Lápiz para escribir y colores.

Monitorización

Docentes

¿Qué otras técnicas usamos en el aula para ayudar a los niños y a las niñas a regular sus emociones?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños son capaces de gestionar sus emociones?

.....

En momentos de gran intensidad emocional, ¿recurren a alguna técnica concreta?, ¿es efectiva?

.....

¿Recurren a los ejercicios para relajarse?, ¿funciona?

.....

¿Echan sus preocupaciones al “Zamparrollos”?, ¿funciona?

.....

Familias

En las entrevistas personales con las familias, ¿compartimos qué estrategias suelen usar para tranquilizar al niño o niña?

.....

Comentarios sobre la propuesta “La plastilina y el papel” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

5. Mentiras y mentirijillas

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

Micro - competencia

CORREGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La correulación emocional consiste en adquirir dominio sobre la expresión de las propias emociones y sentimientos con el acompañamiento de otras personas, normalmente adultos de referencia o, también, el grupo de iguales. La función de esas personas es facilitar la identificación y aceptación el sentimiento, ofrecer apoyo, y mostrar alternativas para comunicar y manejar mejor la situación.

Objetivos

- » Distinguir entre verdad y mentira.
- » Poner al descubierto los motivos que hay detrás de las mentiras.
- » Rechazar tajantemente las mentiras: no son bromas.
- » Dar razones para decir la verdad: dar la cara.
- » Crear un ambiente de autenticidad, honradez y transparencia donde las niñas y los niños se sientan acogidos, seguros y valorados.
- » Opinar acerca de si las personas mayores mienten.



Descripción

Representaremos con títeres diferentes situaciones donde aparezca una mentira. Jugaremos a mentira o verdad.

♥ *Cuando sospechemos que algo es mentira daremos una segunda oportunidad para reconsiderar lo dicho.*

Veremos y comentaremos "El hormiguero." Duración: 8 minutos aproximadamente.

↓ <https://youtu.be/eaqPrqHLIY>

Cambiaremos mentiras por verdades para aprender a dar la cara. Si surge, debatiremos acerca de si las personas mayores mienten y por qué lo hacen.

♥ *Cuando encontremos una mentira la analizaremos para ver cómo cambiarla por una verdad.*

Sesión 1

Representaremos con títeres diferentes situaciones donde aparezca una mentira. Jugaremos a mentira o verdad.

Preparación

- » Un par de títeres.
- » Equipo de proyección.

Secuencia

- 1 Preguntamos qué significa decir la verdad y qué significa decir una mentira.
 - Sobre la verdad, aparecerán respuestas del tipo: es lo que ha pasado en realidad, es lo que yo he visto, dicho o hecho, son cosas ciertas, seguras...
 - Sobre la mentira, reuniremos información como: es algo que ocultas, es cuando engañas, te lo inventas, escondes lo que sabes, dices otra cosa distinta, dices que no es verdad cuando sí que lo es, haces ver una cosa que no es cierta, finges...
- 2 Preguntamos si hay alguna diferencia entre mentiras y mentirijillas para distinguir entre mentiras muy gordas y otras mucho más pequeñas.
- 3 Intentamos descubrir las mentiras y su motivo. Con los títeres representamos escenas breves, como las siguientes:
 - Epi tiene un perrito y a Blas le encanta. Blas le dice a Epi que él tiene

dos gatitos y que les da leche para desayunar, pero no es verdad.

¿Por qué miente Blas? Por presumir, porque se siente frustrado por no tener una mascota, porque quiere ser como Epi...

- Epi le dice a Blas que ha pintado un dibujo él solo, pero no es cierto, el dibujo es de su hermano mayor. Blas se queda asombrado porque es muy bonito y le felicita ¡vaya Epi, eres un gran artista!

¿Por qué miente Epi? Por presumir, para que Blas le admire y quiera ser su amigo, para agradar, para recibir aprobación, porque le da vergüenza no saber dibujar tan bien...

- Blas juega con la pelota de Epi, chuta muy fuerte y la pierde. Cuando Epi se acerca, Blas se sienta con cara de aburrimiento. ¿Has visto mi balón?, le pregunta Epi. Y Blas responde: no, no lo he visto.

¿Por qué miente Blas? Por ocultar su error, para evitarse problemas, para que Epi no se enfade con él y siga siendo su amigo, para no tener que comprarle un balón nuevo, para no reconocer que metió la pata, que hizo algo mal hecho...

- Blas le pregunta a Epi si quiere ir con él al parque. Epi pregunta ¿mamá, puedo ir al parque con Blas? La madre le pregunta: ¿Has cumplido con tus tareas? Epi responde afirmativamente. Entonces la madre pregunta una por una: ¿te has hecho la cama?, ¿has ordenado tu cuarto?, ¿te has terminado el desayuno?, ¿te has lavado los dientes?, ¿has sacado a pasear al perro?, ¿has ido a por el pan?... Epi siempre responde que sí, pero no es cierto: no ha ordenado su cuarto ni ha ido a por el pan.

¿Por qué miente Epi? Epi tiene muuuuuchas tareas y quiere bajar al parque con su amigo, para escaparse de hacer las tareas...

- Blas llega a casa y ve el móvil de su padre en la mesa. Aprovecha que no está para jugar un ratito. Cuando escucha las llaves en la puerta, se da cuenta de que su padre ha regresado. Con los nervios, el móvil se le cae de las manos y se rompe la pantalla. Más tarde, cuando el padre va a hacer una llamada descubre que tiene la pantalla rota y le pregunta a Blas si ha sido él. Blas disimula: ¿Yo? ¿El móvil? ¿Dónde está?

¿Por qué miente Blas? Porque lo que ha hecho es muy gordo y quiere evitarse el castigo, porque estaba muy avisado de que no debía tocar el móvil, porque sabe que le ha fallado a su padre, porque no le gusta que digan "manazas"...

- La madre de Epi está muy atareada trabajando en su ordenador y no le presta atención. Entonces Epi le dice a su madre que le duele mucho la barriga y también la cabeza, aunque está perfectamente. La mamá deja el ordenador inmediatamente y le toca la frente, le hace mimos, le dice si le gustaría tomar una sopita y meterse en la cama... Epi dice a todo que sí y le pregunta a su mamá ¿por favor, mami, me explicarás mi cuento preferido?

¿Por qué miente Epi? Para llamar la atención, para que estén por él, le cuiden y le mimen...

- El papá de Blas se ha quedado dormido en la cama y se ha des-

Secuencia

- 4 pertado cuando le han llamado por teléfono del trabajo. El padre se disculpa diciendo que su hijo Blas se encontraba mal y había tenido que llevarlo a urgencias y que ya iba para allá. Blas lo escucha todo. Luego, en la escuela, la maestra le pregunta cómo es que no trae el equipo de piscina. A Blas le da miedo el agua y le dice que el equipo se estropeó dentro de la lavadora y sus padres no le pueden comprar otro.
¿Por qué miente Blas? Porque lo ha aprendido de su padre, para evitar ir a la piscina, para que la maestra no lo riña...
- 5 Jugaremos a mentira o verdad. El maestro o la maestra prepara 10 preguntas del tipo que quiera: 2 y 7 suman 10; hoy es viernes; mi mascota es un pez; la escuela tiene más de 100 años; Iván celebra su cumpleaños en Marzo; el animal más pequeño del mundo es la pulga; etc. Quienes piensan que es verdad se levantan y quienes piensan que es mentira se quedan sentados (o jugamos anotando las respuestas en un papel).
- 6 Invitamos a los niños y niñas a que hagan una afirmación para que los demás adivinen si es verdadera o falsa.

**También podemos narrar el siguiente cuento:*

- John Classen. Este no es mi bombín. Editorial Milrazones.

La historia trata de un pecesito que le roba su sombrero a un pez grande y mientras él cuenta una historia, las ilustraciones muestran otra.

Sesión 2

Veremos y comentaremos "El hormiguero." Duración: 8 minutos aproximadamente.

En el hormiguero habrá una hormiga que no dice la verdad y esto supondrá un gran peligro para todas. Este cuento enseña cómo las mentiras pueden ser peligrosas para todos. También informa sobre la vida de los insectos.

Cambiaremos mentiras por verdades para aprender a dar la cara.

Si surge, debatiremos acerca de si las personas mayores mienten y por qué lo hacen.

Preparación

» Equipo para ver el video.

Secuencia

- 1 Nos sentamos a ver el vídeo y charlamos sobre las consecuencias de decir mentiras. Vamos a darnos cuenta de que las mentiras dan resultado en el momento (consigues lo que tú quieres), pero después tienen graves consecuencias.

- 2 Comentamos que se suele decir que “las mentiras tienen las patas cortas”. ¿Qué significa? Pues que siempre te atrapan, la verdad acaba saliendo a la luz.
- 3 Además, mantener una mentira cuesta mucho. Primero comienza siendo una mentirijilla pequeña, pero luego, para que no se descubra, se hace grande como una bola de nieve. Ponemos cualquier ejemplo.
- 4 Vamos a aprender a cambiar mentira por verdad dando una segunda oportunidad. Podemos hacerlo a partir de los sketches que representamos con los títeres.
 - Epi tiene un perrito y a Blas le encanta. Blas le dice a Epi que él tiene dos gatitos y que les da leche para desayunar, pero no es verdad. Al día siguiente, Blas está malito y Epi, como buen amigo, va a visitarle y le pregunta por los gatitos. Blas está a punto de añadir otra mentira y decirle que están en el jardín, cuando Epi le dice: ¿Cambias mentira por verdad? Y Blas aprovecha la oportunidad para admitir que no tiene ningún gatito.
 - Epi le dice a Blas que ha pintado un dibujo él solo, pero no es cierto, el dibujo es de su hermano mayor. Blas se queda asombrado porque es muy bonito y le felicita ¡vaya Epi, eres un gran artista! Entonces el hermano de Epi pasa casualmente por allí y se enfada mucho ¿Epi, cómo es que tienes mi dibujo?, ¿no sabes que debo entregarlo hoy? Epi se pone muy colorado y no sabe que decir. Pero Blas le ayuda: ¿cambias mentira por verdad? Muy aliviado Blas dice que un día su hermano mayor le enseñará a dibujar así de bien.
 - Blas juega con la pelota de Epi, chuta muy fuerte y la pierde. Cuando Epi se acerca, Blas se sienta con cara de aburrimiento. ¿Has visto mi balón?, le pregunta Epi. Y Blas responde: no, no lo he visto. Entonces un señor muy enfadado aparece por la esquina con el balón en la mano y les pregunta ¿quién ha chutado el balón dentro de mi tienda? ¡Vaya!, ¿no habéis sido vosotros? Entonces me lo quedo. Blas está más blanco que el papel y Epi lo mira fijamente. El señor dice ¿cambias mentira por verdad? Y Blas admite que se le escapó el balón de su amigo.
 - Blas le pregunta a Epi si quiere ir con él al parque. Epi pregunta ¿mamá, puedo ir al parque con Blas? La madre le pregunta: ¿Has cumplido con tus tareas? Epi responde afirmativamente. Entonces la madre pregunta una por una: ¿te has hecho la cama?, ¿has ordenado tu cuarto?, ¿te has terminado el desayuno?, ¿te has lavado los dientes?, ¿has sacado a pasear al perro?, ¿has ido a por el pan?... Epi siempre responde que sí, pero no es cierto. En la puerta se encuentra su madre con el cepillo y la pasta de dientes en la mano y le pregunta: ¿cambias mentira por verdad? Y Epi toma el cepillo y la pasta y va para el baño, mientras Blas le espera.
 - Blas llega a casa y ve el móvil de su padre en la mesa. Aprovecha que no está para jugar un ratito. Cuando escucha las llaves en la puerta se da

Secuencia

4 cuenta de que su padre ha regresado. Con los nervios, el móvil se le cae de las manos y se rompe la pantalla. Más tarde, cuando el padre va a hacer una llamada descubre que tiene la pantalla rota y le pregunta a Blas si ha sido él. Blas disimula: ¿Yo? ¿El móvil? ¿Dónde está? Pero no ha podido evitar ponerse muy colorado y no puede mirar a su padre a la cara. El padre dice ¿cambias mentira por verdad? Y Blas, aunque sabe que recibirá un castigo, prefiere aprovechar la oportunidad para decir que se le cayó sin querer y pide perdón por tocar cosas que no son suyas.

- La madre de Epi está muy atareada trabajando en su ordenador y no le presta atención. Entonces Epi le dice a su madre que le duele mucho la barriga y también la cabeza, aunque está perfectamente. La mamá deja el ordenador inmediatamente y le toca la frente, le hace mimos, le dice si le gustaría tomar una sopita y meterse en la cama... Epi dice a todo que sí y le pregunta a su mamá ¿por favor, mami, me explicarás mi cuento preferido? Con los mimos a Epi se le olvida hacerse el enfermo, con lo que su mamá les dice que la ha decepcionado mucho, ella tiene una tarea muy importante por terminar y le tocará acostarse muy, muy tarde. Le pregunta a Epi: ¿quieres cambiar mentira por verdad? Epi dice que sí y le promete a su madre portarse muy bien y ayudarla para que pueda acabar su trabajo antes. Está muy triste por lo que ha hecho.

- El papá de Blas se ha quedado dormido en la cama y se ha despertado cuando le han llamado por teléfono del trabajo. El padre se disculpa diciendo que su hijo Blas se encontraba mal y había tenido que llevarlo a urgencias y que ya iba para allá. Blas lo escucha todo. Luego, en la escuela, la maestra le pregunta cómo es que no trae el equipo de piscina. A Blas le da miedo el agua y le dice que el equipo se estropeó dentro de la lavadora y sus padres no le pueden comprar otro. La maestra llama a casa y su madre le trae el equipo sin darle mayor importancia porque ya sabe que ir a piscina le supone un gran esfuerzo a su hijo. Pero la maestra le cuenta la trola y quedan en hablar del asunto por la noche. Blas explica que copió la idea de su padre. Entonces la madre les pregunta a ambos: ¿queréis cambiar mentira por verdad? Y los dos se avergüenzan y piden perdón. Nunca más volverán a mentir.

5 A continuación, la maestra o el maestro pregunta si hay alguien en el grupo que quiera aprovechar para cambiar una mentira por una verdad. Y vemos qué pasa.

6 Valoramos que decir la verdad nos hace sentir muy bien. Y que en nuestro grupo "damos la cara", de esta manera las otras personas nos aprecian de verdad y confían más en nosotros y nosotras. Todos los problemas tienen solución, con que es mejor admitir nuestros fallos y errores para poder corregirlos.

** A los niños y niñas les divierte mucho que expliquemos un cuento del revés: érase una vez una piña llamada Caperucita Verde que vivía en mitad de Nueva York, un día su gato le dijo que fuese a ver a su tía y que le llevase un televisor.. A las protestas de los niños y niñas, corregimos el error: vaya, me he equivocado, es verdad, era una niña, se llamaba Caperucita Roja...*

Recursos

- » Un par de títeres.
- » Equipo de proyección.
- » Video de animación "El hormiguero."

Monitorización

Docentes

¿Qué estrategias para evitar las mentiras de las niñas y los niños solemos usar?, ¿funcionan?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas de este grupo, suelen mentir en la escuela?, ¿de qué tipo de mentiras se trata?

.....

¿Usan entre ellos y ellos la fórmula "quieres cambiar mentira por verdad"? ¿funciona?

.....

Familias

A veces, los niños y las niñas mienten en la escuela: mi mamá no me ha puesto el desayuno (lo ha tirado), me ha dicho que tengo poquita tos y que salga al patio (todo lo contrario), etc. ¿cómo gestionamos estas situaciones?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Mentiras y mentirijillas" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

6. Gratitud: el camino más corto

Competencia clave

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

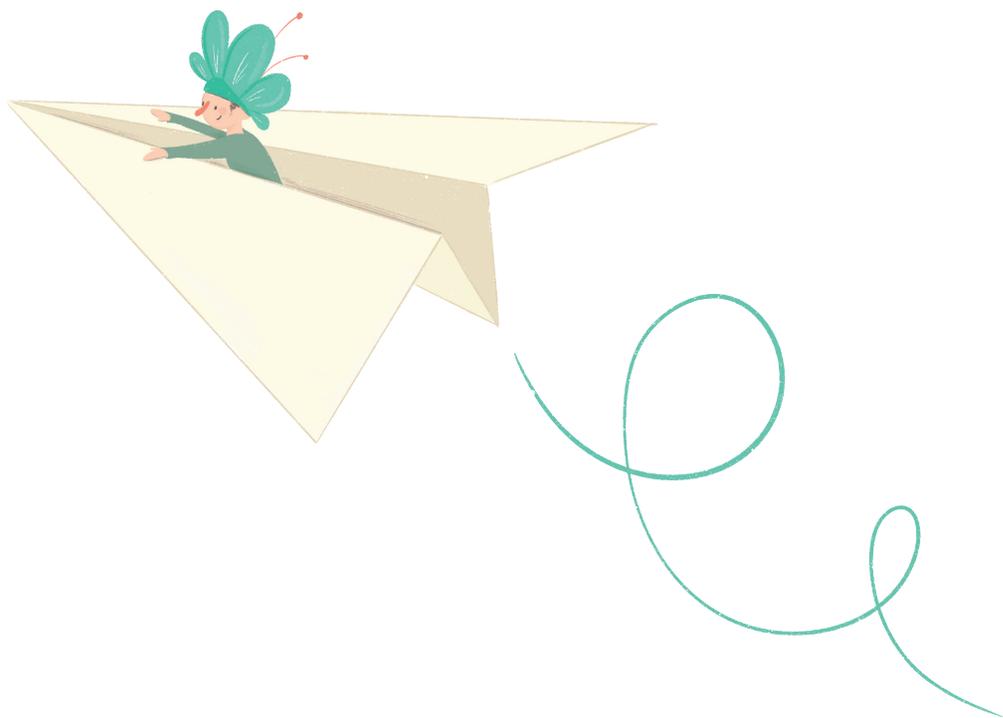
Micro - competencia

AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS

La competencia de autogenerar emociones positivas consiste en conocer emociones agradables y recurrir a experiencias gratificantes para generar bienestar. Por un lado, requiere una gran capacidad de regulación emocional, porque las emociones desagradables no dejan paso a las agradables. Por el otro, supone tomar conciencia de que las emociones placenteras no solo dependen del contexto o de las demás personas.

Objetivos

- » Poner la atención en aquello que tenemos en lugar de en aquello que nos falta.
- » Valorar las pequeñas cosas de cada día mediante el recuento activo.
- » Sentirse afortunado o afortunada por tantas cosas que nos brinda la vida.
- » Expresar gratitud con cercanía, amabilidad y cuidado.
- » Dar las gracias de corazón a las demás personas.
- » Identificar la gratitud como el camino más corto a la felicidad.



Descripción

Construiremos un jardín para dar las gracias por las cosas buenas de nuestra vida. Estableceremos el ritual de reunir-nos en nuestro jardín para hacer un recuento de todo lo que tenemos y sentirnos afortunados y afortunadas por poder disfrutarlo en común.

♥ *Tendremos pétalos disponibles para añadir a las flores en cualquier momento en que nos sintamos agradecidas y agradecidos por algo. Expresaremos verbalmente gratitud ante situaciones cotidianas que nos aportan bienestar y felicidad.*

Los niños y las niñas pensarán en una persona que significa mucho en su vida y le escribirán una carta dándole las gracias de corazón y en forma de corazón.

♥ *Pondremos corazones de distintos tamaños para quien quiera usarlos para mostrar su agradecimiento a otra persona. Siempre que demos las gracias lo haremos de corazón.*

Sesión 1

Construiremos un jardín para dar las gracias por las cosas buenas de nuestra vida.

Estableceremos el ritual de reunir-nos en nuestro jardín para hacer un recuento de todo lo que tenemos y sentirnos afortunados y afortunadas por poder disfrutarlo en común.

Preparación

- » Papel de embalar (varios metros).
- » Pintura y pinceles.
- » Hojas de distintos colores en las que se pueda escribir.
- » Pegamento o cola.
- » Lápices y colores.
- » 1 cartulina blanca o de color claro.

Secuencia

- 1 Proponemos pensar en las cosas buenas que nos ofrece la vida: el aire para respirar, el agua para beber y lavarnos... ¿qué más?
- 2 Hacemos una lista en la pizarra de todas las cosas buenas que tenemos en la vida.
- 3 Explicamos que hoy vamos a cultivar un jardín lleno de flores de todos los colores para dar las gracias por lo afortunados y afortunadas que somos.

- 4 Pero antes, debemos practicar cómo dar las gracias de todo corazón. Las expresiones que vayan surgiendo las anotaremos en la cartulina que dejaremos bien a la vista para que los niños y las niñas puedan copiar alguna: ¡GRACIAS!, ¡MIL GRACIAS!, ¡MUCHAS GRACIAS! ¡GRACIAS DE TODO CORAZÓN!, ¡GRACIAS DE VERDAD!
- 5 Visitamos la zona a ajardinar (el pasillo, por ejemplo) y colgamos un papel de embalar donde ya hemos pintado los tallos, las hojas y los centros de las flores.
- 6 Mostramos pétalos de distintas formas y colores para que los niños y las niñas elijan uno, escriban una de las expresiones del cartel y dibujen aquello por lo que sienten profundo agradecimiento.
- 7 Los niños y las niñas pegan sus pétalos formando la corola de las flores.
- 8 Luego nos reunimos en el jardín de la gratitud y "pasamos lista" para tener bien presentes las cosas buenas que nos hacen sentir felices y bien. Experimentamos bienestar, porque la gratitud es algo así como el camino más corto y directo hacia la felicidad.
- 9 Explicamos que siempre que encuentren algo por lo que dar las gracias no tienen más que añadir otro pétalo a las flores de nuestro jardín. De vez en cuando lo visitamos para "pasar lista."

**En lugar de un jardín, también podemos montar un árbol, tiras con banderines, etc.*

**En muchas de las propuestas de cuidado social y emocional y, por supuesto también en esta, el modelaje del maestro o maestra es esencial, o sea que contribuiremos activamente a que la gratitud florezca en el aula añadiendo algunos pétalos.*

Sesión 2

Los niños y las niñas pensarán en una persona que significa mucho en su vida y le escribirán una carta dándole las gracias de corazón y en forma de corazón.

Preparación

- » 1 hoja por persona.
- » Lápiz, goma de borrar.
- » Pinturas tipo témpera, pinceles, agua y trapos.
- » Pizarra.

Secuencia

- 1 Explicamos que hoy vamos a dar las gracias a alguna persona que significa mucho para nosotros y nosotras, alguien que nos quiere, nos cuida, se preocupa por nosotros, nos ayuda y quiere que todo nos vaya bien. Esa persona hace tantas cosas por nosotras que hoy le vamos a dar las gracias de verdad, las gracias con el corazón.
- 2 Primero, pensamos en quién es esa persona y las cosas que le queremos agradecer.
- 3 Luego, buscamos entre todos y todas, las palabras que nos gustaría decirle y el maestro las escribe en la pizarra, aunque también podemos expresar nuestra gratitud con dibujos.
- 4 Fotocopiamos un corazón de las dimensiones de una hoja para que los niños y las niñas lo recorten, o se lo damos ya recortado.
- 5 Por una cara se pinta el corazón, tal vez con témpera. O usamos papeles de regalo un poco resistentes y que no sean satinados.
- 6 Cuando el corazón se seca, escribimos en otra la carta usando palabras y dibujos, cada cual a su ritmo.
- 7 Doblamos el corazón en forma de sobre.
- 8 Los niños y las niñas guardan la carta para entregarla a su destinatario o destinataria.
- 9 Comentamos que dar las gracias de corazón hace muy feliz a la persona que las recibe y también a quien las da.
- 10 Dejamos hojas recortadas en forma de corazón para cuando quieran mandarle una carta de gratitud a alguien.
- 11 Preparamos corazones de distintos tamaños para poder agradecer cosas pequeñas, medianas y grandes.



Recursos

- » Papel de embalar (varios metros).
- » Pintura y pinceles.
- » Hojas de distintos colores en las que se pueda escribir.
- » Pegamento o cola.
- » Lápices y colores.
- » 1 cartulina blanca o de color claro.
- » 1 hoja por persona.
- » Lápiz, goma de borrar.
- » Pinturas tipo témpera, pinceles, agua y trapos.
- » Pizarra.

Monitorización

Docentes

  Hemos establecido el ritual de dar las gracias de corazón o hacer recuento en el jardín de la gratitud?, á los niños y las niñas se sienten motivados y motivadas?

.....

Alumnado

  Los niños y las niñas demuestran gratitud por las cosas positivas que hay en su vida?

.....

  Los niños y las niñas demuestran gratitud a las personas que los quieren?

.....

Familias

  Las familias demuestran gratitud hacia la escuela?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Gracitud: el camino más corto" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

7. Si yo fuese “super”: me doy

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

El autoconcepto es la constatación que una persona hace de las capacidades y cualidades que posee a nivel físico, académico, social, personal y emocional, formándose una imagen mental de cómo es.

Conocerse a sí mismo a nivel socioemocional conlleva la toma de conciencia de la propia manera de sentir y relacionarse en diferentes circunstancias y momentos de la vida. La autoestima, en cambio, a su vez, es una valoración subjetiva de la propia manera de ser, pudiendo ser más o menos ajustada, que determina la actitud hacia uno mismo. Una autoestima sana es realista y positiva. Ambos factores -autoconcepto, autoconocimiento y autoestima- son complementarios e inciden en la conquista de la independencia emocional.

Objetivos

- » Identificar algunas habilidades propias y de las demás personas.
- » Identificar algunas cualidades propias y de las demás personas.
- » Formarse una imagen y una valoración positivas y ajustadas de sí mismo.
- » Contribuir al cuidado de las demás personas y al bienestar común.



Descripción

Los niños y las niñas imaginarán en qué forma sus cualidades pueden funcionar como superpoderes para las demás personas, y dibujarán un superhéroe o superheroína.

♥ *Procuraremos que en el grupo todo el mundo conozca los "superpoderes" de los compañeros y compañeras para poder contar con ellos y ellas cuando sea necesario.*

Una vez conocemos las habilidades y cualidades de cada uno y de cada una, implicaremos a los niños y niñas en la formación de los grupos del aula.

♥ *Remarcaremos, en cualquier ocasión cotidiana, lo positivo de la manera de ser de cada persona.*

Sesión 1

Los niños y las niñas imaginarán en qué forma sus cualidades pueden funcionar como superpoderes para las demás personas, y dibujarán un superhéroe o superheroína.

Preparación

» Resulta especialmente indicado para esta sesión el libro:

- Susanna Isern y Rocío Bonilla. El gran libro de los superpoderes.

Editorial Flamboyant.

Todos tenemos un talento que nos hace únicos y especiales. A algunos se les dan bien las matemáticas y a otros la cocina. Unos son aventureros y otros prefieren leer. Descubre qué te hace diferente a los demás, ni mejor ni peor. ¿Cuál es tu talento? Una colección de talentos bellísimamente ilustrada que te hará reflexionar sobre la identidad, y sobre tus virtudes y capacidades.

» 1 hoja por persona, lápices de colores.

» 1 cartulina para pegar todas las figuras.

» Tijeras y cola o pegamento.

Secuencia

- 1 Comentamos que nuestra manera de ser, nuestras habilidades y cualidades siempre hay un momento en que son las más valiosas. Ponemos ejemplos, como: una persona muy callada nunca será descubierta porque no hace ruido, será una excelente compañera cuando a alguien le duela la cabeza, escuchará tan bien que podrá resumir lo que dicen las demás...
- 2 Invitamos a poner otros ejemplos sobre distintas cualidades: alegre, tranquila, curiosa, artista...

- 3 Presentamos "El gran libro de los superpoderes."
- 4 Pedimos a los niños y niñas que añadan la palabra "super" a su nombre (Superponia, Superalberto, Superabdel, Superluisfernando...) y se dibujen en su traje de heroína o héroe y luego nos expliquen cuál es su superpoder.
- 5 Recortamos las distintas figuras y las pegamos en un póster junto con etiquetas que indiquen cuál es el "poder" que aquella persona pone al servicio de las demás.
- 6 Indicamos que siempre que alguien los necesite deberán acudir al rescate. Otros libros de cuentos para profundizar en la autoestima y el autoconcepto son:
 - *Isabella Miller. Naciste para brillar.* Independently published. Especialmente a las niñas les encanta este cuento porque se ven reflejadas en él. Esta historia trata temas muy comunes en la vida de las niñas para que aprendan, desde muy pequeñas, la importancia de confiar en una misma y en su familia para poder enfrentarse a las preguntas y dificultades que trae consigo la vida.
 - *Luisa Aguilar y André Neves. Orejas de mariposa.* Editorial Kalandraka. Un texto sencillo con un mensaje muy poderoso: todas las personas somos únicas y valiosas. No es necesario tener una belleza normativa para poder recibir la admiración de las demás personas y tener una vida feliz. Una autoestima positiva puede ser la mejor arma contra los prejuicios y los estereotipos.
 - *Peter H. Reynolds ¡Sé tú mismo!* Editorial Molino. Este cuento nos transmite un mensaje que nunca deberíamos olvidar: somos únicos/as y debemos querernos tal y como somos.
 - *Alain Allard y Mariona Cabassa. Querido yo.* Editorial Kireei. El amor esta siempre con nosotros, solo tenemos que estar dispuestos a mirarnos con el corazón, amarnos y querernos.

Sesión 2

Una vez conocemos las habilidades y cualidades de cada uno y de cada una, implicaremos a los niños y niñas en la formación de los grupos del aula.

Preparación

» No se necesita ningún material.

- Secuencia**
- 1 Comentamos que ahora que conocemos bien lo que los compañeros y compañeras nos pueden ofrecer, vamos a ver con qué persona nos compenetraríamos bien para compartir mesa en el aula y por qué.
 - 2 Debatimos las propuestas y las sopesamos entre todos y todas. La maestra intenta no dirigir la conversación y dejar que sean las niñas y los niños quienes, por esta vez, decidan qué es lo que más les conviene.
 - 3 La charla también dará pie a valorar cómo es el compañero o compañera ideal, si a todos y todas nos funciona lo mismo, etc.
 - 4 Luego, realizamos los cambios necesarios y, al final el período de sentarse juntos, evaluamos la experiencia. Seguramente, todo el mundo habrá aprendido algo de sí mismo y de los demás.

- Recursos**
- » 1 hoja por persona, lápices de colores.
 - » 1 cartulina para pegar todas las figuras.
 - » Tijeras y cola o pegamento.

Monitorización

Docentes

¿Qué superpoderes tenemos en la escuela?

.....

¿Cómo contribuimos al cuidado de las demás personas de la comunidad educativa?

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños reconocen las cosas que saben hacer?

.....

¿Aceptan la forma de ser de los otros niños y niñas?

.....

Familias

¿Qué "superpoderes" tienen las familias de esta escuela?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Si yo fuese super" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

8. Voy al mando

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es la capacidad de responder por los propios actos. En el ámbito socioemocional es frecuente atribuir nuestras emociones al entorno y a los demás, sin embargo, las personas tenemos poder sobre nuestros sentimientos. La responsabilidad afectiva implica, además, tomar conciencia de cómo nuestras emociones influyen en la vida de quienes nos rodean. Si bien todas las emociones son aceptables, no todas las conductas resultantes lo son. La responsabilidad implica elegir modos seguros, saludables y éticos de comportarse.

Objetivos

- » Examinar el significado y el sentido de ser una persona responsable.
- » Advertir que cuando nos sentimos mal por nuestros fallos o fracasos no debemos buscar excusas o echar la culpa a los demás.
- » Tomar mayor responsabilidad sobre cómo nos sentimos.



Descripción

Nos basaremos en los personajes de los cuentos tradicionales para analizar su comportamiento.

Buscaremos una alternativa que demuestre responsabilidad o irresponsabilidad para darle otro final al cuento.

♥ *Intentaremos hacer visible, en el día a día, la conexión entre lo que hacemos y cómo nos sentimos.*

Desmentiremos algunos "mitos" con que se suele justificar la desobediencia o las conductas inapropiadas, como algo ajeno a uno mismo, y elaboraremos una lista de "excusas" típicas.

♥ *Procuraremos que los niños y niñas no atribuyan su malestar a los demás y les ayudaremos a afrontar las situaciones asumiendo sus emociones y gestionando mejor sus comportamientos. También favoreceremos que arreglen lo que hicieron mal.*

Sesión 1

Preparación

- » Imágenes que recuerden la secuencia de algunos cuentos tradicionales (1 hoja por cuento).
- » Espacio para representar el cuento.

Secuencia

- 1 Formamos 6 grupos de trabajo. Cada cual se encarga de pensar por qué el cuento casi acaba mal para los protagonistas o, al contrario, superan positivamente las dificultades.

- 2 Refrescamos algunos cuentos tradicionales a partir de un breve resumen.

- Caperucita Roja

La madre de Caperucita le da una cesta con comida para la abuela y le dice que vaya a su casa sin entretenerse. Caperucita se para a coger flores y va por el camino más largo cantando alegremente. El lobo va corriendo, toma el camino más corto, llega antes a la casa de la abuelita... y ya sabemos qué pasa allí.

- Los 3 cerditos y el lobo

En el momento de construir su casa, el cerdito pequeño quería acabar pronto para irse a jugar, con que la hizo de paja; el mediano quería divertirse tocando su violín, con que la hizo de madera; el mayor pensó que necesitaba una casa fuerte y con chimenea para pasar el invierno, con que, aunque le costó bastante, la hizo de ladrillo. Cuando el lobo tuvo hambre sopló y sopló y las casitas de paja y madera derrumbó, por suerte...

- Garbancito

Garbancito era un niño sano, alegre y feliz, pero pequeño como un garbanzo. Para evitar que le pisaran cantaba: "¡pachín, pachín, pachín!, ¡mucho cuidado con lo que hacéis!, ¡pachín, pachín, pachín!, ¡a Garbancito no piséis!" Un día que su padre fue al campo de coles a trabajar Garbancito quiso ir con él para ayudarlo. Sin darse cuenta, Garbancito cayó dentro de una col y un buey enorme que pastaba por allí, se lo zampó de un bocado. Su padre, lo buscó y lo buscó, pero no lo encontró. Entonces el padre y la madre gritaron muy fuerte "¡Garbancito! ¿Dónde estás?" Y escucharon una vocecita que decía "En la panza del buey que se mueve, donde no nieva ni llueve!". La madre le dio de comer un gran manojito de hierba al buey que, como tenía la barriga tan llena...

- 3 Pedimos a cada grupo que piensen si los protagonistas se comportan de manera responsable o no. Y lo comentamos:

- Caperucita no obedece a su madre, se entretiene, habla con desconocidos, no se da cuenta del peligro que corre, el bosque es muy bonito y en ese momento es feliz...

- De los 3 cerditos, 2 no y uno sí, porque no piensan en el futuro, en el frío, en la amenaza del lobo... aunque los 2 cerditos tienen la ventaja de tener un hermano mayor y eso también cuenta...

- Garbancito sí es responsable, se conoce bien y se protege, un traspies lo puede tener cualquiera, como está acostumbrado a cantar para que no lo pisen puede cantar para que sepan dónde está...

- 4 Repartimos una hoja con la secuencia del cuento y les pedimos a 3 grupos que cambien el cuento:

- Caperucita es muy obediente ¿qué pasa entonces?

- Los 3 cerditos construyen casas muy fuertes ¿qué pasa entonces?

- Garbancito va con cuidado y no se cae en la col ¿qué pasa entonces?

Luego, pedimos a los otros 3 grupos que hagan lo contrario, que Caperucita, los 3 cerditos y Garbancito sean unos irresponsables, o sea que hagan lo que les venga en gana ¿qué pasa entonces?

- 5 Representamos estos breves sketches.
- 6 A parte de estimular la imaginación de las niñas y los niños y de compartir unos momentos de diversión, comentamos que lo que hacemos cada uno de nosotros hace que sucedan unas cosas u otras.

Sesión 2

Desmentiremos algunos “mitos” con que se suele justificar la desobediencia o las conductas inapropiadas como algo ajeno a uno mismo y elaboraremos una lista de “excusas” típicas.

Preparación

» No se precisa ningún material.

Secuencia

- 1 Nos sentamos en corro para hablar de si somos responsables o no.
- 2 Partimos de expresiones reales que los niños y las niñas (y por supuesto las maestras y maestros) han escuchado alguna vez cuando alguien les ha molestado:
 - Es una broma.
 - Él o ella ha comenzado.
 - Ha sido sin querer.
 - Mira por dónde vas (lo dice el que choca).
 - Es culpa tuya por no vigilar (lo dice el que hace el estropicio).
 - No tienes que enfadarte solo por eso.
 - No hay para tanto.
 - ¡Perdón! (pero no es de verdad).
 - ...
- 3 Invitamos a compartir alguna situación reciente en que una persona le ha dicho a la otra “es una broma.” Preguntamos cómo se sintió en ese momento y por qué.
- 4 Valoramos que es la persona en quién recae la acción la que dice si es una broma o no lo es. No tenemos que disimular algo mal hecho quitándole importancia.
- 5 Le preguntamos a la misma persona que se sintió herida, qué le habría gustado que su compañero o compañera le dijese en esa ocasión. Probablemente dirá: que me pida disculpas con el corazón, o que antes de hacer las cosas piense mejor...
- 6 Seguimos con la siguiente expresión de la lista “él o ella ha comenzado” y preguntamos cuándo alguien ha escuchado o ha dicho esta frase. Nos comentan qué pasó y cómo se sintieron.
- 7 En este caso, valoramos que las personas que “van al mando” no hacen las cosas mal hechas que hacen las demás. Y preguntamos qué pueden hacer en esos casos: decirle que pare, preguntarle qué le pasa, buscar ayuda...

- 8 Seguimos con alguna expresión más para dar respuesta a quienes tengan alguna reflexión que hacer, una petición o una idea que aportar.
- 9 Concluimos que cuando nos equivocamos tenemos que arreglarlo. Y que si algo nos sale mal nos enfadamos con nosotros mismos, pero no con las demás personas. Si hay alguien que quiera arreglar algo o disculparse... este podría ser un buen momento para demostrar responsabilidad.
- 10 Podemos finalizar esta actividad dibujando cohetes y naves espaciales (o construyéndolos) donde "vamos al mando" y viajamos por todo el universo, como símbolo de conquista progresiva de autonomía y responsabilidad.

Recursos

- » Imágenes que recuerden la secuencia de algunos cuentos tradicionales (1 hoja por cuento).
- » Espacio para representar el cuento.

Monitorización

Docentes

¿Damos oportunidades para que los niños y las niñas se sientan responsables?, ¿cómo?

.....

¿Damos pruebas de que somos responsables y cuando fallamos lo arreglamos? Por ejemplo...

.....

Alumnado

¿Las niñas y los niños asumen sus errores? Por ejemplo.....

.....

¿Cuándo hacen algo mal hecho lo atribuyen a otros o a las circunstancias? Por ejemplo... ..

.....

Familias

¿Los niños y niñas tienen tareas por hacer y responsabilidades en casa? Por ejemplo... ..

.....

Comentarios sobre la propuesta "Voy al mando" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

9. ¿Qué pasa con los dibujos animados?

Competencia clave

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

Micro - competencia

ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS NORMAS SOCIALES

La competencia de análisis crítico de las normas sociales es la capacidad de juzgar los mensajes y modelos estereotipados que transmiten los medios de comunicación y las redes sociales. Sirve para no aceptar de manera irreflexiva los tipos de persona y modos de vida que se inculcan a través de las pantallas, principalmente, y para contribuir a la construcción de una sociedad más consciente, libre, igualitaria y solidaria.

Objetivos

- » Descubrir estereotipos de género en los programas de dibujos animados.
- » Cuestionar los comportamientos sexistas y la desigualdad en general.
- » Abrir la mente a otras formas de ser persona más acordes con los valores humanos.
- » Reivindicar la igualdad en la diferencia.



Descripción

Realizaremos una selección de dibujos animados con marcado sesgo de género entre los que se emiten habitualmente y analizaremos los personajes principales.

♥ *En el día a día, usaremos un lenguaje no sexista y trabajaremos sobre los estereotipos que puedan surgir, sin aleccionar, pero ofreciendo una mirada crítica.*

Realizaremos una selección de dibujos animados con contenido educativo y ético para verlos y charlar sobre la influencia de las pantallas en nuestra forma de ser.

♥ *Respetaremos y valoraremos las manifestaciones de diversas maneras de ser en cualquier tipo de actividad.*

Sesión 1

Realizaremos una selección de dibujos animados con marcado sesgo de género, entre los que se emiten habitualmente y analizaremos los personajes principales.

Preparación

- » Recopilación de enlaces de los episodios de dibujos animados que vamos a analizar (Monster High, Shin Shan, Patrulla Canina, Bola de Dragón...).
- » Espacio y equipo para ver los dibujos animados.

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a ver algunos de sus dibujos animados favoritos. Ya de entrada, tal vez clasifiquen alguno como "de niñas" y otro como "de niños." Si eso sucede, preguntamos el motivo, pero todavía no lo comentamos.
- 2 Después de ver el episodio, formulamos preguntas para centrar la atención en los estereotipos que suelen aparecer:

2

Personajes femeninos

- Roles secundarios
- Consumistas
- Obsesionadas por su aspecto físico
- Gran deseo de agradar a los demás
- Celosas, superficiales, histéricas
- Físico excesivamente delgado
- Atributos sexuales marcados
- Las mujeres mayores suelen mostrar sobrepeso (los hombres no)
- Inteligentes, estudiosas
- Frágiles, sensibles
- La madre es ama de casa
- Piel blanca
- Sin distintas capacidades

Personajes masculinos

- Doble de personajes masculinos que de femeninos
- Roles principales
- Héroes, aventureros
- Habilidad y fuerza física
- Liderazgo e iniciativa
- Sin profesión conocida
- Aspecto físico saludable
- Cargos directivos
- Con habilidades técnicas
- Éxito, triunfo
- El padre trabaja
- Piel blanca
- Sin distintas capacidades



- 3 Escuchamos las opiniones de los niños y las niñas sin juzgarlas, más bien observando cómo calan los mensajes que transmiten estas series animadas.
- 4 Centramos la conversación en si las niñas y las mujeres pueden hacer lo mismo que los niños y los hombres.
- 5 Formulamos preguntas más cercanas a la realidad: ¿quién puede que preparar la comida en casa?, ¿quién puede cuidar a los bebés?, ¿y a los abuelos y abuelas?, ¿quién puede trabajar fuera de casa?, ¿quién puede montar en bici?, ¿quién puede conducir?, ¿quién puede reparar una puerta que chirría?, etc.
- 6 Proponemos jugar a "STOP". Se trata de lo siguiente: vemos otro episodio de dibujos animados y cuando alguien descubra algo que en esos dibujos (no en la realidad) solo hacen las niñas, las mujeres y otros personajes femeninos o algo que solo hacen los niños, los hombres y otros personajes masculinos dice "STOP". Entonces comentaremos el sesgo sexista que hemos descubierto y pensaremos de qué manera la secuencia podría haber reflejado una situación más igualitaria. Entonces, dejaremos de ver el episodio y comenzaremos otro.

Sesión 2

Realizaremos una selección de dibujos animados con contenido educativo y ético para verlos y charlar sobre la influencia de las pantallas en nuestra forma de ser. Analizaremos los roles de las personas adultas en la familia.

Preparación

- » Recopilación de enlaces de los episodios de dibujos animados que vamos a analizar (Bing, Hilda, Bluey, Daniel Tigre, Motown Magic, On Fologüers, Dino-Tren...).
- » Espacio y equipo para ver los dibujos animados.
- » 1 hoja por persona con siluetas de hombres y mujeres fácilmente recortables.
- » Varios botes de cola o pegamento.
- » 1 cartel con diversos verbos: presumir, jugar al fútbol, cuidar las plantas, estudiar, llorar, etc.

Secuencia

- 1 Explicamos que vamos a seguir viendo dibujos animados y que luego los comentaremos. Los dibujos animados seleccionados para esta sesión tienen sensibilidad por el feminismo, la diversidad, la inteligencia emocional, nuevos modelos familiares o ecologismo.
- 2 Probablemente, habrá quien los prefiera y quien los encuentre aburridos. Nos centramos, otra vez, en analizar a los personajes principales bajo el mismo prisma que en la sesión anterior y sacamos conclusiones.
- 3 Trasladamos la charla a la vida real: ¿las niñas deben vestir de rosa?, ¿los niños no pueden vestir de rosa?, ¿todos los niños deben ser grandes deportistas?, ¿todas las niñas deben ser presumidas?, ¿los niños pueden llorar?, etc.
- 4 Presentamos el cartel a los niños y niñas, y si nos lo sugieren, podemos ampliarlo con otras actividades para valorar si corresponden a hombres o a mujeres.
- 5 Repartimos una hoja con las siluetas, debe haber tantos hombres y mujeres como acciones en el cartel. Deben recortar las figuras y pegar en el cartel la que crean adecuada.
- 6 Idealmente, los niños y las niñas deberían pegar una figura masculina y otra femenina en todas las acciones, pero puede que no sea así.
- 7 También les pedimos a los niños y a las niñas que piensen qué cosas, en su casa, solo hacen los hombres y cuáles solo hacen las mujeres y lo comentamos.

**Merecería la pena hacer llegar una nota a las familias recomendando progra-*

mas infantiles con contenido educativo y ético apropiado a la edad, especialmente dibujos animados, dado que las familias suelen dar por supuesto que, al ir dirigidos a las niñas y a los niños, sus contenidos son adecuados.

Recursos

- » Recopilación de enlaces de los episodios de dibujos animados que vamos a analizar en la primera sesión (Monster High, Shin Shan, Patrulla Canina, Bola de Dragón...).
- » Recopilación de enlaces de los episodios de dibujos animados que vamos a analizar en la segunda sesión (Bing, Hilda, Bluey, Daniel Tigre, Motown Magic, On Fologüers, DinoTren...).
- » Espacio y equipo para ver los dibujos animados.
- » 1 hoja por persona con siluetas de hombres y mujeres fácilmente recortables.
- » Varios botes de cola o pegamento.
- » 1 cartel con diversos verbos: presumir, jugar al futbol, cuidar las plantas, estudiar, llorar, etc.

Monitorización

Docentes

¿Cómo promovemos la igualdad en la escuela?

.....

¿Ponemos atención en el uso de un lenguaje igualitario?

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas muestran actitudes sexistas o estereotipadas en algún otro sentido?

.....

Familias

A través de los comentarios de los niños y las niñas sobre las cosas que en su casa solamente hacen los hombres o las mujeres ¿se detectan estereotipos de género?

.....

Comentarios sobre la propuesta “¿Qué pasa con los dibujos animados?” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

10. Ponemos nuestro granito de arena

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

COMPARTIR EMOCIONES

Compartir socialmente las emociones consiste en ser capaz de comunicar abierta y honestamente a alguien los propios sentimientos ante distintas circunstancias y en acoger empáticamente los sentimientos que manifiestan las otras personas. Esta capacidad resulta vital para amortiguar los efectos de una experiencia emocional negativa, para crear vínculos interpersonales fuertes y para desarrollar el sentido de pertenencia a la comunidad. La generosidad emocional, a su vez, es la voluntad auténtica y desinteresada de brindar apoyo, bienestar, positividad, cercanía y esperanza, y se expresa estando presente para las demás personas (disponibilidad emocional), demostrándoles confianza, escuchándolas con serenidad y conectando afectivamente.

Objetivos

- » Compartir las emociones en vez de reprimirlas.
- » Mostrar empatía hacia las emociones de los demás.
- » Aceptar e incluir a todos los miembros del grupo.
- » Contribuir al bienestar de los miembros del grupo.
- » Formar un grupo fuerte, seguro y saludable.



Descripción

Realizaremos un montaje entre todos y todas para crear el “efecto dominó.” Ayudaremos a regular y a corregular las emociones que surjan durante el montaje.

♥ *Tendremos muy presente en todo momento que, para que las cosas funcionen bien, todo el mundo debe aportar su granito de arena.*

Redactaremos nuestro tercer libro colectivo, en esta ocasión sobre una experiencia significativa para el grupo, por ejemplo una excursión.

♥ *Modelaremos situaciones en que personalmente nos gustaría hacer una cosa, pero pensando en el bienestar del grupo vemos que es mejor hacer otra.*

Sesión 1

Preparación

- » Fichas de dómimo, piezas rectangulares o libros de tapa dura.
- » Espacio apropiado para realizar el montaje.

Secuencia

- 1 La maestra o el maestro explica que vamos a realizar un gran montaje con fichas y demuestra qué es el “efecto dominó” y cómo calcular la distancia donde colocar cada ficha para que, al golpearla la ficha anterior, también caiga sobre la ficha de delante.
- 2 Los niños y las niñas toman una pieza y se ponen en fila para colocarla a la distancia justa de la anterior de modo que, tal y como el maestro o la maestra han mostrado, al caer, la tumbé hacia delante y se cree el efecto dominó.
- 3 Comenzamos en línea recta, después nos atrevemos con una curva, luego bifurcamos, etc.
- 4 Para colocar las piezas es necesario ir con gran cuidado y, aun así, es posible que se destruya la instalación sin querer. Nos interesa que la persona que falla comparta cómo se siente y que las demás la escuchen y comprendan.
- 5 En caso de que alguien grite o se enfade con quién ha estropeado la construcción, le pedimos que explique cómo se siente y preguntamos al resto (corrección) de qué manera debería expresar su malestar, porque gritar o enfadarse no hace que las piezas tumbadas se levanten.

- 6 Una vez logramos colocar las piezas, contamos de 10 a 0 de manera descendente, como si del despegue de una nave espacial se tratase, y con un suave empujoncito a la primera ficha vemos como todas se van tumbando.
- 7 Nos felicitamos por el montaje y retiramos las fichas para guardarlas en su sitio.

Sesión 2

Redactaremos nuestro tercer libro colectivo, en esta ocasión sobre una experiencia significativa para el grupo, por ejemplo una excursión.

Preparación

- » Cámaras fotográficas o tabletas.
- » Secuencia

Secuencia

- 1 Una vez más mostramos a las niñas y niños el libro creado al inicio del segundo ciclo de infantil, dedicado a mostrar momentos de la vida del grupo en la escuela, y el que realizaron el año pasado a partir de una historia inventada entre todos y todas. Ambos libros les han acompañado durante su estancia en el parvulario.
- 2 En esta ocasión, les proponemos sacar fotografías sobre alguna actividad significativa: excursión, celebración, visita, el huerto, las olimpiadas de la escuela, etc. para luego describir la actividad.
- 3 A ser posible, los mismos niños y niñas (en grupos de 2-4) toman las fotografías y, luego, ya seleccionamos las que más les gusten.
- 4 Imprimimos las fotografías y, entre todos y todas, estableceremos la secuencia o hilo conductor de la descripción.
- 5 Manteniendo los mismos grupos, las niñas y los niños escogen una o más fotografías y deciden que texto va a acompañar lo que se ve en las imágenes.
- 6 Escribimos el texto en la tableta o en el ordenador.
- 7 Creamos una portada y una contraportada, también con el material fotográfico.
- 8 Elegimos un título para el libro y lo llevamos a la imprenta.
- 9 Igual que en años precedentes, este libro viajero llega a cada familia para que puedan leerlo y disfrutarlo en casa.

Recursos

- » Fichas de d3mino, piezas rectangulares o libros de tapa dura.
- » Espacio apropiado para realizar el montaje.
- » C3maras fotogr3ficas o tabletas.

Monitorizaci3n

Docentes

¿En qu3 medida las ni3as y los ni3os comparten sus emociones?

.....

¿Se ayudan a corregularlas tranquiliz3ndose unos a otros, ayud3ndose a canalizar los enfados, etc.?

.....

Alumnado

¿Al acabar el parvulario, las ni3as y los ni3os han desarrollado el sentimiento de pertenencia al grupo?

Por ejemplo... ..

.....

¿Cuidan del bienestar del grupo y no solo del suyo propio?

Familias

Las familias que han visto el libro, ¿qu3 comentarios nos transmiten?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Ponemos nuestro granito de arena" (valoraci3n global, adecuaci3n, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

11. Círculo de la palabra: la empatía

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

MOSTRAR EMPATÍA Y COMPASIÓN

La empatía es la capacidad de ponerse en la piel de las demás personas para poder acompañarlas emocionalmente, esto es, conectando con ellas sin juzgarlas ni demostrarles simpatía, antipatía o indiferencia. La compasión requiere estar al lado de la persona que sufre mostrándole empatía y compartiendo su dolor para que pueda transitar por circunstancias vitales difíciles rodeada de afecto y comprensión.

Objetivos

- » Participar en un círculo de la palabra practicando la empatía.
- » Adoptar la perspectiva de otra persona y ponerse en su situación emocional.
- » Demostrar compasión ante situaciones de pérdida, separación y duelo.
- » Desarrollar actitudes de cuidado emocional.
- » Cohesionar el grupo.



Descripción

Celebraremos un círculo de la palabra para explorar la pérdida, la separación y el duelo y para cohesionar el grupo.

Practicaremos la empatía tratando de ponernos en el lugar del otro.

♥ *En el aula invitaremos a los niños y niñas a ponerse en el lugar de otras personas. Demostraremos empatía ante distintas situaciones emocionales y promoveremos el apoyo mutuo, especialmente cuando alguien esté pasando por un momento difícil.*

Contaremos la historia de un zapato con la ayuda de las familias y montaremos una exposición con recuerdos muy significativos.

♥ *Practicaremos la empatía ante situaciones de actualidad que surjan en el aula: pandemia, guerra, hambre, personas que viajan en patera, etc.*

Sesión 1

Preparación

✦ 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.

✦ Objetos para el centro del círculo: tela, velas, instrumento musical, pétalos de flor, piedras de río, plumas, un juguete antiguo, etc.

Secuencia

- 1 Fase de preparación del círculo: el maestro o maestra preparan el centro del círculo con una actitud calmada, disponiendo los objetos encima de la tela y poniendo una música suave que invite a la introspección. Después, coloca su silla en el círculo y espera serenamente a que todos y todas hagan lo mismo.
- 2 Fase de apertura del círculo: los niños y las niñas forman el corro, el maestro o maestra les da la bienvenida con voz suave y una amplia sonrisa y les explica que hablaremos de cómo nos sentimos cuando tenemos que separarnos de alguien, perdemos alguna cosa o persona, nos vamos a vivir a otro sitio, etc. Y les presenta el objeto de la palabra y su funcionamiento: cuando un niño o una niña lo tiene en sus manos habla y los demás le escuchamos con mucha atención para poder comprender bien qué nos dice y, sobre todo, intentamos ponernos en su lugar e imaginar cómo se siente nuestro compañero o compañera.
- 3 Realizamos la primera ronda de chequeo emocional preguntando: "¿alguien tiene un problema o algo que le pone triste?" Damos dos opciones: "no hay

nada que me preocupe” o “a veces me pongo triste porque...” tengo que ir al dentista y me duele; mi perro ya tiene 14 años y eso es como un abuelo para un perro; mi hermana mayor se va a la universidad; he perdido mi cromó preferido y no puedo acabar la colección.” La maestra dice: “a veces me pongo triste porque a mi mamá le cuesta mucho caminar” y pasa el testigo de la palabra al niño o niña de su derecha.

- 4 El niño dice, por ejemplo: “no hay nada que me preocupe” y pone el objeto de la palabra en circulación también hacia su derecha, mientras la maestra y el grupo le presta total atención. Especialmente cuando alguien dice que sí hay algo que les preocupa o le entristece, sea lo que sea, le acompañamos en silencio y con total atención.
- 5 Cuando todo el grupo ha intervenido, la maestra, con el testigo de la palabra en la mano, les agradece que hayan escuchado tan bien.
- 6 A continuación proponemos jugar a “hoy el sol brilla para...”. Eliminamos una silla y decimos: “hoy el sol brilla para los niños y las niñas que llevan gafas”. Entonces, esos niños y niñas deben levantarse y cambiarse de lugar. La persona que estaba en el medio también se afana en ocupar una silla, de modo que quien se queda en el centro debe decir otra frase, por ejemplo: “hoy el sol brilla para los que llevan algo azul” y todos y todas los que visten una prenda azul corren a cambiarse de lugar. Las frases pueden hacer referencia a: aspecto físico, vestuario, gustos, hobbies, etc. En esta sesión podemos incluir: “hoy el sol brilla para los que a veces se ponen tristes” (o tienen algo que les preocupa). Además, en cualquier momento del juego se puede decir “¡arco iris!” y todo el mundo debe cambiar de lugar porque el sol sale para todos y todas.
- 7 Fase de conexión: en la siguiente ronda vamos a ponernos por parejas con el niño o niña de al lado. Cada uno le contará alguna cosa que le preocupa o pone triste más en detalle y el que escucha lo debe hacer muy bien, porque luego juntaremos dos parejas y en ese grupo tendrán que contarles a los demás aquello que preocupa a su compañero o compañera.
- 8 Todo el mundo vuelve al círculo y la maestra o maestro comenta que, cuando nos sentimos tristes nos ayuda estar en compañía de nuestros amigos y amigas y contarles nuestras cosas. ¿Qué le podemos decir a alguien que está triste o preocupado? El maestro dice: “te entiendo” y pasa el testigo de la palabra.
- 9 En esta ronda, se escucharán comentarios como: ¿quieres que juegue contigo?, ¿puedo ayudarte?, no te pongas triste, se te pasará pronto, te doy un abrazo, etc. Aunque más de un niño o niña digan lo mismo no pasa nada.

Secuencia

- 10 Fase de cierre: cantamos juntos una canción que ya conocemos, como: "Al corro de los amigos." Duración: 2 minutos aproximadamente.



https://youtu.be/hzf_algujs

- 11 Nos despedimos con la rueda del "girasol." Señalamos a la primera persona del círculo para que todo el mundo a la vez le mande cariño y, luego, iremos girando poco a poco hacia la siguiente persona, como un campo de girasoles.
- De pie, nos ponemos ambas manos en nuestro corazón y tomamos un poquito de cariño y amor.
 - Con las manos extendidas, le mandamos rayos de cariño y amor al primer compañero o compañera, que los recibe con los brazos abiertos.
 - Cuando este niño o niña ha recibido los rayos de afecto del resto, se toca el corazón y todo el mundo le imita para coger otra vez cariño y amor.
 - A continuación, volvemos a extender los brazos hacia el siguiente compañero o compañera y le mandamos todo nuestro cariño y él o ella lo reciben con los brazos abiertos.
 - Este niño o niña también se toca el corazón y le imitamos, pasando a dar cariño y amor a la persona que tiene al lado.
 - Así vamos girando poco a poco hasta haber mandado cariño, todo el mundo a la vez, a todas las niñas y niños que participan en el círculo.

Sesión 2

Contaremos la historia de un zapato con la ayuda de las familias y montaremos una exposición con recuerdos muy significativos.

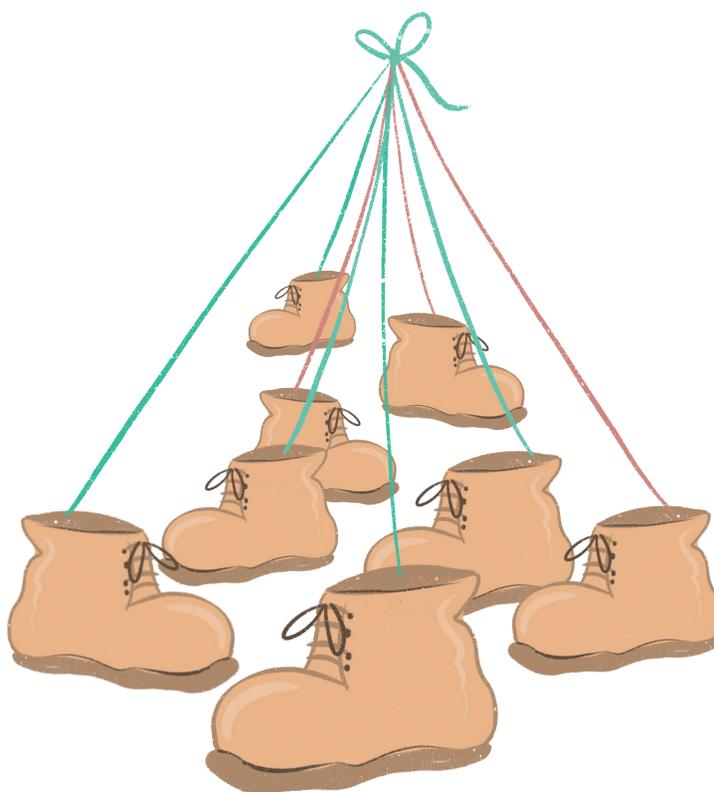
Preparación

- » Necesitamos que cada persona traiga un zapato que ya no usa.
- » Una etiqueta por zapato (1/8 de cartulina) con un agujero.
- » Una madeja de lana roja.
- » Un gancho en la pared.

Secuencia

- 1 La artista japonesa Chiharu Shiota ha realizado varias exposiciones de arte en que une las historias de distintas personas uniando sus zapatos con lana roja.
- 2 Cada zapato lleva una etiqueta que cuenta una historia, un recuerdo, y es posible acercarse a leerla: el zapatito con que esa persona dio sus primeros pasos; la bota de jugar al fútbol con la que marcó el gol de la victoria; el zapato del día de su boda; la sandalia de un verano azul; etc. Los textos que acompañan al zapato son muy breves: nombre de la persona, un título para la historia y la narración del recuerdo que le trae ese zapato.

- 3 Mediante una nota, informamos a las familias del proyecto y les entregamos una etiqueta para que escriban la historia.
- 4 A medida que llegan los zapatos, los presentamos en el aula y tratamos de imaginar cómo se sentía su propietario o propietaria cuando los llevabas puestos. A las niñas y niños los zapatos de las otras personas siempre les fascinan y todos y todas han jugado a caminar con el calzado de personas mayores, con botas, tacones, zapatos grandes, zapatillas suaves...
- 5 Atamos un cordel de lana roja bien largo al zapato y a un gancho en la pared y lo estiramos bien recto hasta dejarlo en el suelo, donde queda expuesto para que otras personas puedan verlo.
- 6 Invitamos al resto de la escuela y, por supuesto, a las familias a que visiten esta emotiva instalación y a que empaticen con las historias de los zapatos.



*Otra opción a la hora de exponer los zapatos es ponerlos encima de la caja y con la historia escrita dentro, de modo que los visitantes se dirigen a un zapato y abren la caja para conocer el recuerdo que contiene.

Recursos

- » 1 objeto o testigo de la palabra: una jirafa de peluche, la mascota de la clase, un palo de la lluvia, una pelota antiestrés, un elefante con grandes orejas o cualquier otro elemento que pueda resultar significativo para el grupo.
- » Objetos para el centro del círculo: tela, velas, instrumento musical, pétalos de flor, piedras de río, plumas, un juguete antiguo, etc.
- » Necesitamos que cada persona traiga un zapato que ya no usa.
- » Una etiqueta por zapato (1/8 de cartulina) con un agujero.
- » Una madeja de lana roja.
- » Un gancho en la pared.

Monitorización

Docentes

¿Celebramos círculos de la palabra normalmente?, ¿cómo hacemos para cohesionar el grupo?

.....

¿Qué situaciones de pérdida, separación o duelo se han producido en este grupo?, ¿cómo las hemos gestionado?

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas apoyan a sus compañeros y compañeras cuando algo les apena?

.....

Familias

¿Han participado en la instalación aportando un zapato y una historia?, ¿han visitado la exposición?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Círculo de la palabra: la empatía” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

12. Mediación de conflictos: el corazón

Competencia clave

CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

Micro - competencia

PREVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos forman parte natural de la vida de todas las personas. La prevención implica actuar en el entorno integrando las necesidades individuales y colectivas de modo que determinados conflictos raramente se produzcan. La solución, en cambio, requiere desarrollar competencias para afrontar los conflictos pacíficamente y con autonomía mediante estrategias de diálogo y cooperación como, por ejemplo, la mediación.

La mediación es un proceso formal de gestión pacífica de conflictos en que una persona externa al problema trabaja para que las personas en disputa empaticen, dialoguen, cooperen y construyan soluciones creativas y justas para arreglar la situación. La mediación es voluntaria y confidencial y los mediadores y mediadoras no juzgan, no aconsejan, ni sancionan.

Objetivos



- » Elegir la palabra como vía efectiva de gestión de conflictos y de "hacer las paces."
- » Buscar soluciones de ganancia mutua.
- » Cooperar en la construcción de acuerdos equitativos.
- » Interiorizar las tres fases de la mediación: ¿Qué ha pasado y cómo te sientes? ¿Qué necesitas para estar bien? ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas?
- » Comprender el rol imparcial y confidencial de la persona mediadora: no dice lo que está bien o mal, no riñe y no da consejos. Además, el mediador nunca cuenta lo que ha pasado en la mediación, si alguien quiere saberlo tendrá que preguntárselo a los protagonistas del conflicto, ya que el conflicto es suyo.

Descripción

Realizaremos una mediación delante del grupo. Los niños y las niñas observarán al mediador o mediadora y luego comentarán qué tal lo ha hecho.

♥ *En el día a día reforzaremos la idea de que no les decimos a las otras personas cómo tienen que arreglar las cosas y hacer las paces. Solamente los animamos a que usen las 3 varitas mágicas y resuelvan bien sus asuntos. Insistiremos en la idea de que la varita con el corazón hace las 3 preguntas, escucha muy bien, repite las palabras que se dicen y pide un abrazo al acabar la mediación.*

Con títeres representaremos la tercera fase de la mediación ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas? Pondremos el acento en la creación de acuerdos cooperativos.

Los niños y niñas pintarán una piedra y al unir las formaremos una serpiente que irá adoptando distintas formas.

♥ *Insistiremos en la idea de que, en la mediación, las personas que tienen un conflicto cooperan, es decir, ponen algo de su parte, para que se resuelva el problema. Además, un mismo conflicto puede tener muchas soluciones diferentes para hacer las paces.*

Sesión 1

Realizaremos una mediación delante del grupo. Los niños y las niñas observarán al mediador o mediadora y luego comentarán qué tal lo ha hecho.

Preparación

- » 3 cojines y 3 varitas (boca, oreja, corazón).
- » Espacio para sentarnos en círculo.

Secuencia

- 1 Pedimos a dos voluntarios o voluntarias que tengan un conflicto por arreglar y quieran hacer las paces que cojan las varitas y los cojines. Tienen que darle las varitas a otro niño o niña para que medie.
- 2 Se sientan en los cojines y el mediador o mediadora da la varita con la boca a una persona y la varita con la oreja a la otra. Como han utilizado la mediación a lo largo de dos o tres años ya conocen el ritual, que se desarrolla en tres fases a partir de tres preguntas:
 - ¿Qué ha pasado y cómo te sientes?
 - ¿Qué necesitas para estar bien?
 - ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas?

- 3 También han practicado la lluvia de ideas y el parafraseo, con que observaremos que el proceso se realice correctamente.
- 4 Podemos parar al final de cada fase para dar la palabra al grupo que observa y comentar si el mediador o la mediadora ha escuchado con el corazón y ha usado bien su espejito para repetir lo que ha escuchado (parafrasear). También preguntamos si les ha dicho si se habían portado bien o mal, les ha reñido o les ha dado soluciones (algo que los mediadores y mediadoras no deben hacer).
- 5 Proseguimos este encuentro público de mediación que sirve de refuerzo al proceso y al rol de la persona mediadora.
- 6 Al acabar, podemos hacer referencia a la cuestión de la confidencialidad. Si bien en la etapa infantil los niños y las niñas más bien buscan publicidad para sus conflictos, poco a poco irán viendo que el conflicto pertenece a sus protagonistas y que solamente ellos y ellas pueden explicar cómo lo arreglan o qué han acordado para hacer las paces. Sin embargo, cuando el maestro o la maestra preguntan, sí que el mediador (varita con el corazón) cuenta lo sucedido, porque así la maestra o el maestro, en su función docente, puede monitorizar el proceso y asegurarse de que las soluciones son positivas, cooperativas y equitativas.

Sesión 2

Con títeres representaremos la tercera fase de la mediación ¿Qué ideas tienes para arreglar las cosas? Pondremos el acento en la creación de acuerdos cooperativos.

Los niños y niñas pintarán una piedra y al unir las formaremos una serpiente que irá adoptando distintas formas.

Preparación

- » 3 títeres (mejor de palo) y tres varitas en miniatura.
- » 1 piedra de río o de jardinería para cada niño y niña.
- » Pinturas y pinceles.
- » Espacio para dejar la serpiente de piedras expuesta.

Secuencia

- 1 Con los títeres representamos la solución a distintos conflictos, comenzando por la lluvia de ideas, mostrando una actitud cooperativa y construyendo una solución conjunta ganar-ganar. Explicamos, por ejemplo, que Epi y Blas se han insultado diciéndose cosas feas el uno al otro, los dos están muy tristes y quieren arreglarlo, pero está difícil porque las palabras NO se las lleva el viento y se quedan en la cabeza y en el corazón de las personas. A ver cómo hacen las paces.

Secuencia

- 1
 - **Mediador (corazón-espejito):** "Los dos habéis dicho que queréis volver a ser amigos ¿Qué ideas tenéis para arreglar las cosas?"
 - **Epi (boca):** "¡Yo me puedo lavar la boca con jabón, pedirle perdón a Blas, jugar juntos en el recreo, darle un abrazo... pero no quiero que me vuelva a faltar al respeto!"
 - **Mediador (corazón-espejito):** "Gracias por tus ideas Epi, a ti te parece que podrías lavarte la boca, pedir disculpas, jugar los dos en el patio, darle un abrazo y, sobre todo quieres que te respete ¿correcto?"
 - **Epi (boca):** "Sí."
 - **Blas (boca):** "Yo puedo contar hasta 5 antes de hablar cuando estoy muy enfadado, puedo respirar inflando el globo para calmarme, me puedo marchar a un rincón para no escucharle, puedo jugar con él solo cuando me trate bien y siento mucho lo que le dije..."
 - **Mediador (corazón-espejito):** "Gracias por tus ideas Blas, dices que te sabe mal lo que dijiste y tus ideas son contar o respirar para calmarte, irte lejos y jugar con respeto ¿verdad?. Te sabe mal lo que le dijiste a tu amigo."
 - **Blas (boca):** "Sí"
 - **Mediador (corazón-espejito):** "A ver, de todas estas ideas, ¿cuáles creéis que van a funcionar?"
 - **Blas (boca):** "Calmarnos..."
 - **Epi (boca):** "Disculparnos con un abrazo... y jugar con respeto."
 - **Blas (boca):** "Sí, jugar con respeto."
 - **Mediador (corazón-espejito):** "¡Muy bien! Creo que estáis de acuerdo en: jugar siempre con respeto, calmaros cuando algo os moleste y daros un abrazo para pedirnos perdón por lo que ha pasado, ¿os dais el abrazo aquí mismo?"

- 2 Podemos representar otros sketches a partir de conflictos que nos cuenten las niñas y los niños, buscando siempre la construcción de un acuerdo ganar-ganar en base a las ideas de ambos.

- 3 Concluiremos remarcando que cada persona tiene que aportar ideas al acuerdo y que con las ideas de todos y todas las paces se hacen mejor. Por eso, vamos a pintar una piedra para un trabajo "secreto."

- 4 Preparamos las mesas para pintar y repartimos una piedra a cada niño y niña. Podemos dar la consigna de que tienen que pintar toda la piedra con el mismo color: por ejemplo, verde o negro.

- 5 A continuación, mientras la pintura se seca, ponemos más colores en la mesa: amarillo, rojo, azul. Los niños y las niñas decoran su piedra con lunares, líneas, franjas, etc.

- 6 Mientras tanto, el maestro o la maestra, que también han pintado su piedra de verde o negro, le pega un par de ojos y una lengua bífida, con lo que ya se descubre que vamos a hacer una gran serpiente.
- 7 La maestra pone la cabeza en el sitio donde "vivirá" la serpiente y, a medida que van secándose las piedras, cada niño o niña coloca su piedra tocando a la anterior.
- 8 Al acabar, vemos el efecto, es gracias a que todos y todas hemos contribuido con nuestra piedra que hemos logrado hacer esta serpiente tan increíble.
- 9 Lo bueno de este réptil, además, es que cada día, un niño o niña, se encargará de desmontarla y volverla a montar de nuevo: mirando hacia otro lado, bien recta, con muchas "s", enroscada -en forma de espiral... porque cuando todos ponemos algo de nuestra parte encontramos muchas maneras diferentes de hacer bien las cosas.

Recursos

- » 3 cojines y 3 varitas (boca, oreja, corazón).
- » Espacio para sentarnos en círculo.
- » 3 títeres (mejor de palo) y tres varitas en miniatura.
- » 1 piedra de río o de jardinería para cada niño y niña.
- » Pinturas y pinceles.
- » Espacio para dejar la serpiente de piedras expuesta.

Monitorización

Docentes

¿Con qué dificultades nos encontramos a la hora de mediar los conflictos?

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas suelen cooperar a la hora de resolver los problemas?

.....

Familias

¿Las familias han entrado en la lógica de la solución dialogada y pacífica de los conflictos o siguen aferradas a las sanciones?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Mediación de conflictos: el corazón” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

13. Copos de nieve

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

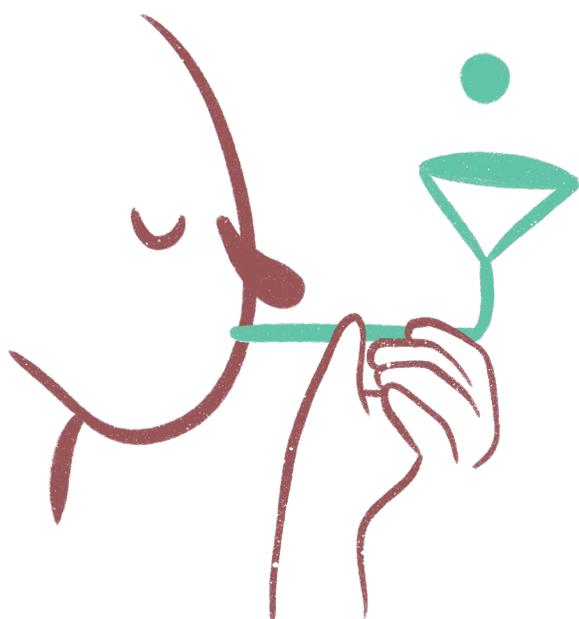
Micro - competencia

BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional es la búsqueda consciente de satisfacción con la propia vida y la capacidad de contribuir activamente a que las demás personas se sientan bien a nuestro alrededor.

Objetivos

- » Ejercitar la respiración.
- » Aprender a escuchar al propio cuerpo.
- » Buscar bienestar dentro de uno mismo.
- » Generar paz interior a través de la respiración consciente.



Descripción

Construiremos un aparato para soplar una bola de poliestirano (corcho blanco) y mantenerla en el aire.

♥ *Recordaremos con frecuencia a los niños y niñas la importancia de respirar bien para sentirse bien consigo mismos y, a ser posible, mantendremos breves rutinas de respiración consciente en la jornada escolar.*

Dedicaremos una sesión a practicar la respiración y a tomar conciencia del bienestar y la paz que nos aporta acompañar la inspiración y la espiración.

♥ *A ser posible, crearemos un rincón o un ambiente de trabajo con distintas propuestas de bienestar para las niñas y los niños, entre las cuales habrá algunas actividades de respiración.*

Sesión 1

Construiremos un aparato para soplar una bola de poliestirano (corcho blanco) y mantenerla en el aire.

Preparación

- » 1 círculo de cartulina de unos 20 cm. para cada niño y niña.
- » 1 pajita de beber flexible para cada niño y niña.
- » Cinta adhesiva.
- » 1 bolita de poliestirano cada niño y niña.

Secuencia

- 1 Las niñas y los niños recortan un círculo de unos 20 cm. (plato de postre) en una cartulina.
- 2 Luego, le marcamos dos radios separados unos 3 milímetros y formamos un cono amplio con la cartulina pegando bien una parte del círculo encima de la otra. Introducimos la parte más corta de la pajita por el agujero que ha quedado en el centro del cono y pegamos bien la pajita con cinta adhesiva para que no se mueva. En el interior del cono, recortamos un poco la pajita y el aparato para hacer volar "copos de nieve" está listo.
- 3 Los niños y niñas ponen una bolita de poliestirano dentro del cono y, soplando, tratan de hacerla volar sin que caiga al suelo, como si fuese un ligero copo de nieve.

**Otra opción, en vez de construir este aparato, sería realizar una sesión de pintura con pajitas. Tan solo se precisa pintura algo diluida, poner una gota encima del papel y soplar para ver las divertidas figuras que aparecen. Con esta propuesta, también trabajaremos la respiración.*

Sesión 2

Dedicaremos una sesión a practicar la respiración y a tomar conciencia del bienestar y la paz que nos aporta acompañar la inspiración y la espiración.

Preparación

- » Espacio para tumbarnos en el suelo.
- » Media docena de rosas o flores con fragancia (saquitos con hierbas aromáticas o esencias).
- » Música relajante.

Secuencia

- 1 Los niños y las niñas ya han practicado la respiración anteriormente, con que esta sesión tiene por objetivo disfrutar y alcanzar bienestar con la calma que proporciona la respiración consciente. Explicamos que vamos a observar cómo la respiración nos llena de vida y de serenidad, haciendo que todo sea más agradable e interesante
- 2 Comenzamos en pequeño grupo oliendo una rosa (otra flor, un saquito de hierbas aromáticas o esencias). Al oler la flor inspiramos, retenemos el olor unos instantes y luego sacamos el aire de los pulmones poco a poco.
- 3 Realizamos la respiración de la serpiente, consistente en inspirar lentamente, retener unos segundos el aire y, al sacarlo, imitar el siseo de una serpiente hasta que se nos termina el aire: sssssssssss.
- 4 Podemos seguir con la respiración de la abeja imitando su zumbido al espirar: zzzzzzzzzzz.
- 5 Después de varias respiraciones de abeja, les pedimos a los niños y niñas que se tapen los oídos para notar el efecto multiplicador del zumbido.
- 6 Nos sentamos un momento para comentar en qué ocasión se han detenido a respirar poniendo toda su atención en el aire que entra y sale, qué les sucedía y qué necesitaban. Algunas respuestas podrían ser:
 - Un sábado por la noche, este invierno, estaba muy emocionada porque al día siguiente iba a la nieve y no podría dormir y me ponía más y más nerviosa. También me enfadaba conmigo misma porque si no me dormía pronto el domingo estaría muy cansada y no lo pasaría bien. Entonces me puse una mano en la barriga y otra en el pecho y comencé a respirar unas cuantas veces, no me acuerdo de cuantas, porque me dormí.
 - Un día fui de compras con mi padre y había una cola muy larga, porque se había estropeado una caja. Yo veía que iba a perder toda la mañana allí y que no podría estar en casa jugando, porque ya sería la hora de comer.

Secuencia

- 6 Vi que me daba rabia y pensé que así no ganaba nada, igualmente tenía que esperar en la cola, entonces me imaginé que tenía un globo y lo inflaba poco a poco y así estuve jugando y me sentí tan bien que, cuando me di cuenta, ya era nuestro turno en la caja.
- Ayer por la tarde fui al médico para la vacuna, en sala de espera todo el mundo estaba en silencio y olía a medicinas. Yo solo podía pensar en la aguja que me iban a clavar y me daba miedo. Por eso empecé a dibujar un ocho con el dedo encima de la mesita y así respiré y respiré y, cuando el médico me pinchó, no me hizo daño y me dijo que era porque yo estaba muy relajado.
- 7 Terminaremos tumbándonos en el suelo y siguiendo la voz de la maestra o del maestro que, muy lentamente y con todo lujo de detalles, explicará: estás tumbado o tumbada en la hierba en medio del bosque, notas el olor fresco de las plantas y escuchas el canto alegre de los pajarillos. Un rayo de sol se cuela entre las ramas de los árboles y te toca la punta de los dedos de los pies, notas un calorcillo agradable y cómo el rayo sube poco a poco por la pierna y se para un momentito en las rodillas. Luego calienta las manos, los brazos, la barriga, el pecho, el cuello, la cabeza y se detiene en la frente, nos da un besito y desaparece detrás de una nube muy blanca. La nube deja caer un copo de nieve muy fresquita en tu frente, que se deshace y se convierte en una gotita de agua. Abres los ojos y muy lentamente te sientas y, después, te levantas.

Recursos

- » 1 círculo de cartulina de unos 20 cm. para cada niño y niña.
- » 1 pajita de beber flexible para cada niño y niña.
- » Cinta adhesiva.
- » 1 bolita de poliespán cada niño y niña.
- » Espacio para tumbarnos en el suelo.
- » Media docena de rosas o flores con fragancia (saquitos con hierbas aromáticas o esencias).
- » Música relajante.

Monitorización

Docentes

¿Tenemos el hábito de tomar conciencia de nuestra propia respiración?

.....

¿Intentamos transmitir serenidad y bienestar con una respiración consciente y sosegada?

.....

Alumnado

¿Los niños y las niñas experimentan y asocian su manera de respirar con bienestar o malestar?

.....

¿Han aprendido a respirar de manera consciente y lo hacen cuando se lo pedimos?

.....

Familias

¿Sabemos si entre las familias contamos con alguna persona experta en yoga o mindfulness para invitarla a impartir una sesión en la escuela?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Copos de nieve” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

14. Manos que se unen

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

VIRTUDES Y FORTALEZAS: CIUDADANÍA

Las virtudes, en el ámbito de la educación socioemocional, son rasgos positivos universalmente deseables para llevar una existencia feliz: sabiduría, coraje, humanidad, ciudadanía, templanza y trascendencia. Las fortalezas, a su vez, consisten en cualidades y determinación para ejercer las distintas virtudes en la vida cotidiana.

Entre las fortalezas de la humanidad (la fuerza de los demás) se halla la ciudadanía, que implica responsabilidad social, lealtad y trabajo en equipo a la hora de crear comunidades más justas y pacíficas.

Objetivos

- » Comprender que las personas cuidamos unas de otras, también en el barrio y la ciudad.
- » Buscar y crear bienestar en el entorno próximo asumiendo el rol de ciudadanos y ciudadanas responsables.
- » Implicarse en el mantenimiento de un entorno urbano agradable.
- » Descubrir el bienestar que genera contribuir al bien común.



Descripción

Charlaremos sobre el uso que hacemos del espacio público.

Ampliaremos el territorio del hogar y de la escuela dirigiendo la mirada al barrio y a la ciudad, como espacios donde nos cruzamos con personas desconocidas.

Identificaremos acciones cívicas y participativas para llevarlas a cabo comprendiendo su alcance.

Dibujaremos nuestra ciudad ideal.

♥ *Informaremos a los niños y niñas sobre la actualidad ciudadana: sucesos, actos festivos y lúdicos, proyectos en marcha, déficits, etc. y pediremos su opinión al respecto. Observaremos que para cambiar las cosas es necesario que muchas manos trabajen juntas.*

Realizaremos una sesión de masaje para encontrar el bienestar en nuestro interior, ayudar a que otras personas también se sientan bien y poder transmitir este bienestar también fuera de la escuela y de casa.

Fabricaremos una pelota de masaje.

♥ *Tendremos presente la secuencia que va del bienestar en uno mismo, al bienestar en el entorno próximo y al bienestar en el planeta, ofreciendo oportunidades de cuidar estos tres niveles tan importantes y que se retroalimentan entre sí.*

Sesión 1

Charlaremos sobre el uso que hacemos del espacio público.

Ampliaremos el territorio del hogar y de la escuela dirigiendo la mirada al barrio y a la ciudad, como espacios donde nos cruzamos con personas desconocidas.

Identificaremos acciones cívicas y participativas para llevarlas a cabo comprendiendo su alcance.

Preparación

✦ 1 hoja de papel por persona y lápices de colores, rotuladores, pinturas o ceras.

Secuencia

- 1 Formaremos parejas. Un niño o niña de cada pareja forman un círculo dándose las manos y, el otro miembro de la pareja, se sitúa detrás. Los niños y niñas del círculo se dan la vuelta y se encaran a su pareja. Así formamos dos círculos concéntricos con los niños y niñas mirándose a la cara.
- 2 Explicamos que los de dentro se quedan quietos todo el tiempo, nunca se mueven. En cambio, los de fuera, cuando escuchan la señal que da el maestro o la maestra, se mueven un sitio a la derecha y se encuentran con una nueva pareja. Hacemos la prueba varias veces para comprobar que la rotación funciona más o menos bien.

- 3 Pedimos que, con la primer pareja, nombren sitios de la ciudad, que no son ni la escuela ni las casas suyas o de otras personas, donde suelen pasar tiempo (la calle, el parque, las tiendas, el autobús, el hospital, el campo de deportes, la piscina, etc.).
- 4 Pasados unos minutos, damos la señal y la rueda externa gira un sitio.
- 5 Ahora proponemos que hablen sobre a quién le pertenecen estos lugares, vehículos o equipamientos: ¿de quién es el autobús?, ¿y el parque?, ¿y las tiendas?
- 6 Pasados unos minutos, damos otra vez la señal y la rueda externa gira otro sitio.
- 7 La conversación debe tratar, ahora, sobre quién tiene que arreglar las cosas que se estropean: un columpio roto, la rueda pinchada del autobús, cambiar el agua de la piscina, etc.
- 8 Realizamos un nuevo cambio e indicamos que hablen de cómo se comportan fuera de casa: ¿ensucian?, ¿rompen cosas?, ¿molestan a las otras personas?, ¿barren las calles?, ¿limpian los asientos del autobús?, ¿cortan el césped de la piscina municipal?
- 9 Después de esta rueda nos sentamos para poner en común las respuestas a estas cuestiones y sacar algunas conclusiones:
 - Los niños y las niñas somos ciudadanos y ciudadanas, porque vivimos con mucha más gente en nuestro barrio o municipio.
 - Hay muchas cosas que son de todas las personas, porque nadie puede tener un autobús para él solo, un campo de fútbol o un parque... lo tiene que compartir.
 - Las cosas que son de todas las personas las debemos cuidar, porque en realidad son nuestras.
 - Algunas cosas que es seguro que podemos hacer para ejercer de ciudadanos y ciudadanas responsables son: mantener las cosas limpias, tratar bien a las cosas, jugar sin molestar a la gente, ir andando a la escuela, dejar el asiento a las abuelas, etc.
- 10 Terminamos informando que en algunos municipios (tal vez en el nuestro) hay un Consejo de Infancia, formado por niños y niñas de todas las escuelas que hablan con el alcalde y le dicen cómo podría cuidar de la gente de la ciudad para que todo el mundo viviese bien. Muchos niños y niñas piensan que debería haber menos coches y más árboles, por ejemplo.

- Secuencia**
- 11 Repartimos hojas y material para pintar y pedimos a los niños y niñas que dibujen una parte de la ciudad tal y como les gustaría verla de preciosa.
 - 12 Unimos todos los dibujos formando una gran ciudad donde todas las personas puedan vivir muy bien. Muchas manos unidas pueden crear ¡incluso una ciudad!

**Si en nuestro municipio existe un Consejo de Infancia podría resultar interesante hacerle una visita para conocer sus propuestas para la ciudad.*

Sesión 2

Realizaremos una sesión de masaje para encontrar el bienestar en nuestro interior, ayudar a que otras personas también se sientan bien y poder transmitir este bienestar también fuera de la escuela y de casa.
Fabricaremos una pelota de masaje.

Preparación

- » Espacio amplio para poder tumbarnos cómodamente en el suelo.
- » Música relajante, pelotas y plumas.
- » Un par de globos y un cuarto de arroz por persona.
- » Embudos y tijeras.
- » Secuencia

Secuencia

- 1 Comentamos que para poder ser buenos ciudadanos y ciudadanas debemos sentirnos bien y estar bien con nosotros mismos. Por esto, vamos a compartir un tiempo muy agradable dedicado a los masajes, así nos tranquilizamos, nos relajamos y ya podemos movernos por el mundo sintiéndonos bien y ayudando a que todo el mundo se sienta bien.
- 2 Masaje "la visita de los animales." Un niño o niña se tumba boca abajo y el otro sigue las instrucciones del maestro o la maestra para masajear todo el cuerpo (piernas, brazos, espalda, cabeza):
 - Vienen las hormiguitas: caminamos con los dedos.
 - Vienen los pajaritos: saltamos con los dedos.
 - Vienen los pececitos: frotamos suavemente con la mano.
 - Vienen los monos: damos pequeños pellizcos.
 - Vienen los elefantes: con el puño cerrado ejercemos una pequeña presión.
 - Vienen las serpientes: con la punta de los dedos hacemos zigzag.
 - Vienen las mariposas: pasamos con las manos abiertas como si no quisiésemos tocar.

- 3 Intercambiamos roles y repetimos la secuencia.
- 4 Masaje "tarde de lluvia." Nos levantamos para realizar el masaje de la lluvia, en que un niño o niña representa el agua que cae encima del otro siguiendo las instrucciones:
 - Comienza a llover, son gotitas muy finas, una aquí, otra allí.
 - Lluève muy suave, como una cortinita de agua.
 - Caen gotas muy gruesas que se deslizan desde la cabeza hasta los pies por la espalda, y desde la cabeza a los pies por la barriga.
 - Al llegar a casa estoy empapado o empapada y me secan con una toalla.
- 5 Intercambiamos roles y repetimos la secuencia.
- 6 Masaje "pelota en la espalda." De pie, espalda contra espalda, se trata de sostener una pelota haciéndola rodar por la espalda sin que se caiga al suelo.
- 7 Masaje "con plumas." Repartimos las plumas y, sin añadir algún comentario, dejamos un tiempo para este masaje que ya han utilizado anteriormente (también como automasaje).
- 8 Controlamos el tiempo para que intercambien roles.
- 9 Con mucha calma, los niños y las niñas se levantan y uno al otro se dan las gracias por tan buenos masajes.
- 10 Una vez en el aula, los niños y niñas siguen con la misma pareja para fabricar una pelota de masaje.
- 11 Repartimos cuatro globos, tijeras, embudo y medio kilo de arroz por pareja.
- 12 Un niño sostiene un globo y le coloca un embudo. El otro, le ayuda a llenarlo con $\frac{1}{4}$ de kilo de arroz, más o menos.
- 13 Se corta el extremo superior del segundo globo, que se usa para cubrir al que globo que está relleno, y ya no se sale el arroz.

Recursos

- » 1 hoja de papel por persona y lápices de colores, rotuladores, pinturas o ceras.
- » Espacio amplio para poder tumbarnos cómodamente en el suelo.
- » Música relajante y plumas.
- » Un par de globos y un cuarto de arroz por persona.
- » Embudos y tijeras.

Monitorización

Docentes

¿Como escuela, impulsamos la participación de los niños y las niñas en la gobernanza del barrio y la ciudad?

.....

Alumnado

¿Los niños y niñas demuestran interés por el bien común?, ¿se comprometen en el cuidado del barrio y la ciudad?

.....

Familias

¿Los niños y niñas usan la pelota de masaje en casa?, ¿las familias de la escuela son activistas en el barrio?

.....

Comentarios sobre la propuesta “Manos que se unen” (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...).....

.....

15. Paz en el mundo

Competencia clave

VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

Micro - competencia

APORTAR SOLUCIONES A PROBLEMAS SOCIALES

La competencia de aportar soluciones a problemas sociales supone, de entrada, comprometerse por el bienestar en el mundo, con la justicia y la paz, y luchar para procurar que todas las personas sin excepción de ningún tipo puedan llevar una vida digna y feliz.

Objetivos

- » Tomar conciencia de algunos problemas del planeta a nivel de desigualdad, violencia, ecología, etc.
- » Elegir una situación de injusticia en el mundo: personas sin techo, niños y niñas abandonados, contaminación de los océanos, guerras, hambre... a partir de temas de actualidad.
- » Realizar entrevistas a distintas personas para que opinen sobre cómo resolver ese problema y poder vivir en un mundo en paz.
- » Participar en un ejercicio de visualización.
- » Definir que es la paz según las niñas y los niños.



Descripción

Comentaremos alguna noticia de actualidad por la que las niñas y los niños manifiesten interés.

Prepararemos una breve encuesta para que algunas personas mayores la respondan.

Compartiremos los resultados de la encuesta y sacaremos conclusiones.

♥ *Realizaremos consultas en el aula sobre temas de actualidad, poniendo el foco en que se respete a todo el mundo y se den argumentos para pensar de una manera determinada.*

Realizaremos un ejercicio de visualización.

Charlaremos sobre qué es la paz para nosotros y nosotras.

♥ *Hablaremos de paz interior (dentro de cada persona), de paz con las personas con las que vivimos (convivencia pacífica) y de paz en el mundo (justicia social). Estos tres tipos de paz son importantes y no existe el uno sin el otro.*

Sesión 1

Comentaremos alguna noticia de actualidad por la que las niñas y los niños manifiesten interés.

Prepararemos una breve encuesta para que algunas personas mayores la respondan.

Compartiremos los resultados de la encuesta y sacaremos conclusiones.

Preparación

✦ 1 fotocopia con la encuesta para cada niño y niña.

✦ 1 cartulina.

Secuencia

- 1 Prestamos atención a los temas de actualidad que causan interés en los niños y las niñas del grupo, puede tratarse de fenómenos naturales, de dramas humanitarios, etc.
- 2 Nos centramos en un tema en concreto y aportaremos información clara usando un lenguaje amigable que los niños y las niñas comprendan bien.
- 3 Entre todos y todas pensamos qué preguntas les queremos hacer a las personas mayores. Tienen que ser preguntas directas que se respondan con dos únicas opciones: "sí/no."

- 4 Preparamos la hoja para la encuesta con las preguntas (máximo 5) y los cuadros para marcar cada respuesta. No necesitamos más datos, porque las encuestas son anónimas.
- 5 En una misma hoja habrá espacio para 4 encuestas (dos delante y dos detrás), de manera que cada niño y niña se encargan de obtener 4 respuestas. Entre todos y todas reuniremos un centenar.
- 6 En la pizarra, con palitos, realizamos el recuento de respuestas. Por ejemplo: a la primera pregunta 40 personas han dicho que "no" y 60 han respondido que "sí."
- 7 Trasladamos las respuestas a un gráfico (tamaño cartulina) y comentamos los resultados.
- 8 Supongamos que la encuesta es sobre la guerra, estas podrían ser las preguntas: (a) ¿crees que esta guerra acabará pronto?; (b) ¿crees que la guerra sirve de algo?; (c) ¿te gustaría ir a la guerra?; (d) ¿cuándo acabe esta guerra en el mundo habrá paz?; (e) ¿las niñas y los niños deberían ser soldados?
- 9 A la vista de los resultados proponemos soluciones, por ejemplo, para que se acabe la guerra:
 - Se tienen que esconder todas las armas y no fabricar más.
 - Se tiene que poner la misma bandera en todas partes.
 - Se tienen que poner personas de cartón y muñecos para que no mueran personas.
 - Se tiene que fabricar balas de azúcar o de chocolate.
 - Se tiene que invitar a los que se pelean a una fiesta fenomenal para que se diviertan y se hagan amigos.
 - ...
- 10 Si nos parece oportuno, damos una pegatina (gomet) a cada niño y niña para que vote la solución que le parece más indicada.

Sesión 2

Realizaremos un ejercicio de visualización.
Charlaremos sobre qué es la paz para nosotros y nosotras.

Preparación

- » Espacio para estirarnos cómodamente en el suelo.
- » Música relajante.

Secuencia

- 1 Los niños y las niñas se estiran boca arriba y escuchan música relajante.
- 2 Bajamos las luces de la sala e invitamos a cerrar los ojos.
- 3 Comenzamos: imagínate que eres un gran árbol, un olivo centenario, tus piernas son las raíces que te aguantan en la tierra, notas la humedad del suelo y el olor a tierra mojada del bosque. Tus raíces son muy profundas, por eso, cuando sopla un vendaval el árbol no se cae.
- 4 Tu cuerpo es el tronco del árbol, fuerte, rígido, envuelto en una corteza protectora para que no entren ni el frío ni el calor. Una ardillita está ahora mismo subiendo por el tronco, pero vuelve a bajar porque le asusta estar a un sitio tan alto, notas sus patitas arriba y abajo.
- 5 Tus brazos son ramas llenas de hojas muy verdes, el viento las mece y te llena de frescor
- 6 Y en tu cabeza se ha instalado un nido, en el nido vive una paloma blanca.
- 7 La paloma, toma una ramita con su pico y se va volando por el cielo azul a pedir a las personas de todos los países del mundo que vivan en paz.
- 8 Pasa volando por muchos lugares y, desde arriba, lo ve todo. ¿Puedes ver lo que ve la paloma?
- 9 Dejamos que suene un poquito más la música y, al pararla, las niñas y los niños abren los ojos, se sientan y se comienzan a levantar.
- 10 Comentamos que la paloma se ha ido a pedir a los seres humanos que vivan en paz, pero ¿qué es la paz?, ¿es importante?, ¿para qué sirve? Entre las respuestas, de un modo u otro, se hablará de libertad (poder ser tú mismo), de igualdad y justicia (tener todos y todas los mismos derechos) y de solidaridad (tener ayuda cuando la necesitas). Pero también aparecerán formulaciones negativas (ausencia de guerra, de violencia, de armas).
- 11 Damos espacio para que los niños y las niñas realicen sus aportaciones y tomamos nota. A partir de hoy, igual que la paloma, ya podemos pedir paz para todo el mundo, porque hemos reflexionado y sabemos de qué hablamos.

Recursos

- » 1 fotocopia con la encuesta para cada niño y niña.
- » 1 cartulina.
- » Realizaremos un ejercicio de visualización.
- » Charlaremos sobre qué es la paz para nosotros y nosotras.

Monitorización

Docentes

¿Cómo se posiciona la escuela ante el mundo?

.....

Alumnado

¿Cuál es la idea de paz que predomina entre los niños y las niñas?

.....

Familias

¿Qué tipo de problemáticas sociales plantean las familias de la escuela?, ¿cómo las afrontamos?

.....

Comentarios sobre la propuesta "Paz en el mundo" (valoración global, adecuación, puntos fuertes, aspectos a mejorar, variaciones introducidas, sugerencias...)

.....

Hoja de observación

Nombre:

Curso:

A: Dominio excelente

B: Dominio suficiente

C: Dominio escaso

D: Falta de dominio

Nº	COMPETENCIA	NIVEL
1	Nombra las principales emociones.	
2	Reconoce y diferencia las principales emociones.	
3	Identifica las expresiones faciales asociadas a las emociones básicas.	
4	Relaciona emoción, pensamiento y comportamiento.	
5	Muestra sus emociones de manera apropiada.	
6	Se comporta tranquilamente, en lugar de impulsivamente.	
7	Contiene la ira y la canaliza convenientemente.	
8	Tolera la frustración y busca alternativas.	
9	Muestra empatía hacia las emociones de las demás personas.	
10	Se automotiva para conseguir sus objetivos.	
11	Tiene una actitud positiva, en general.	
12	Se muestra responsable de sus emociones y del efecto que causan.	
13	Pone en práctica las habilidades sociales básicas.	
14	Aplica estrategias de gestión pacífica de conflictos.	
15	Escucha activamente esforzándose en comprender a la persona que habla.	
16	Se comunica asertivamente expresando sus necesidades sin ofender.	
17	Se siente parte integrante del grupo.	
18	Usa técnicas de respiración, masaje y visualización para experimentar bienestar.	
19	Ayuda y cuida de las demás personas.	
20	Comprende que el mundo es la casa común y que es necesario protegerlo.	





La Rioja