

## Nos cuidamos. Talleres para trabajar el cuidado y el buen trato

### Objetivo general

- ★ Fomentar el cuidado como elemento vertebrador de las relaciones humanas y con el medioambiente.

### Objetivos específicos

- ★ Trabajar la identificación y expresión de las emociones.
- ★ Fomentar las relaciones de buen trato a partir de la empatía, la escucha y la asertividad.
- ★ Poner en valor el empoderamiento individual así como las relaciones que nos dan bienestar.
- ★ Con el alumnado de sexto, identificar las actitudes violentas dentro de las relaciones humanas, en especial las relaciones de violencia machista.
- ★ Motivar al alumnado para poner en práctica la empatía y el cuidado.

### Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

**Duración:** Una hora y media, dos horas.

#### 1. Nos presentamos.

Cada participante dice una situación en su vida que le haga sentir bien. Al finalizar la ronda de presentaciones el profesorado recoge la importancia de saber identificar lo que nos hace sentir bienestar y diferenciarlo de lo que nos hace daño. También recoge la idea de que esto es muy importante en las relaciones: saber cuándo en relación me estoy sintiendo bien y cuándo no.

#### 2. Visualización de *La libélula y el zapatero*.

El alumnado permanece en sus mesas con los ojos cerrados mientras el profesorado lee 'La libélula y el zapatero' (en anexos), un texto a través del cual se promueve la identificación del alumnado con la posiciones de poder primero y vulnerabilidad después. De este modo se introducen los conceptos de poder, violencia, empatía y diversidad.

Tras la visualización, se desarrolla la reflexión grupal a partir de varias preguntas:

- ★ ¿Por qué te sentías así cuando eras libélula?
- ★ ¿Por qué te reías del zapatero?
- ★ ¿Cómo crees que actuó el zapatero cuando te salvó? ¿Por qué crees que lo hizo?
- ★ ¿Qué aprendiste como libélula?
- ★ ¿Alguna vez te has sentido libélula o zapatero?



A partir de esta última pregunta, se reflexiona con el alumnado sobre aquellos momentos en los que se han sentido en situaciones de poder o vulnerabilidad. Se les pregunta cómo se han sentido, qué han hecho, etc. El objetivo es trabajar la empatía, la diversidad y la resolución no violenta del conflicto.

### **3. Cartas de niñas y niños de otros colegios.**

Se leen tres cartas (en anexos) y se analiza el contenido del conflicto. Se trabaja cada carta a partir de estas preguntas:

- ★ ¿Qué pasa?
- ★ ¿Cómo se sienten?
- ★ ¿Dónde está el problema?
- ★ ¿Qué soluciones podemos dar a la persona que escribe la carta?

### **4. Un regalo para mí.**

Se entrega la ficha 'Un regalo para mí' (en anexo) que cada participante debe rellenar de manera individual y anónima. El objetivo es trabajar la percepción positiva de uno/a mismo/a y que el taller se cierre con una buena sensación.

## ANEXOS

### Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

#### Ficha 1 Visualización de *La libélula y el zapatero*

*Esta ficha de trabajo está extraída del programa "Con vistas a la igualdad. Talleres de igualdad y educación no sexista", Gerencia de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid, 2004. Autoría: Moiras, Intervención social y educativa S.L., Catep Intervencion Social S.Coop y Sembla Intervencion socioeducativa S.Coop.*

#### Texto

Cierra los ojos y respira profundamente. Siente como el aire entra y sale de vuestro cuerpo.

Imagina que sales de clase y del colegio. Coges un camino de tierra, al fondo aparece un bosque de hayas y castaños. Te internas en el bosque y oyes el rumor de un río. Sin saber cómo tus pies se dirigen hacia el sonido hasta que te encuentras frente a una poza con una cascada de agua cristalina.

De repente te invade una extraña sensación. Tu cuerpo empieza a temblar y a tiritar. Notas que estás disminuyendo de tamaño, cada vez eres más pequeño, más pequeña. Continuas disminuyendo, las grandes rocas del río parecen más grandes, los árboles son cada vez más altos y sigues empequeñeciéndote. Eres del tamaño de una piedrecilla del río.

Notas ahora que cambias de forma. No entiendes nada. Tus piernas y brazos se hacen finos y pequeños. Las orejas y cuello desaparecen, tu nariz se alarga, te crecen alas en la espalda, alas transparentes con reflejos azules. Tu piel va cambiando de color: roja, anaranjada, azul, amarilla, hasta que termina siendo multicolor. En este momento comprendes que te has transformado en libélula.

Estás feliz revoloteando tus preciosas alas, de rama en rama, de piedra en piedra. Eres la envidia de las criaturas del río.



En un momento de descanso sobre una rama, ves a un zapatero, ese insecto que se parece a una araña, que se desliza por la superficie de la poza. Le ves ahí, mirando siempre el fondo del río sin poder levantar la cabeza, marrón, y caminando a empujones... “Qué vida tan absurda”, piensas. De repente, el zapatero queda enganchado entre unas ramas sin poder escapar. Desde tu rama te entra la risa y le dices: “za-pa-te-ro, ¿por qué no vuelas?” y te vas río abajo riéndote a carcajadas. El zapatero se queda allí luchando contra su mala pata, pensando en su incapacidad para salir de su problema.

Estás encantado/a viendo el vuelo de los pájaros y jugando entre las plantas de la orilla. Hasta que... ¡zas! Un gran sapo intenta cazarte con su lengua pegajosa. No lo consigue pero caes al río, tus alas se mojan y sin poder hacer nada te arrastra la corriente.

Piensas que ha llegado tu fin... en cualquier momento llegará la muerte. Te fijas en ese momento en el fondo del río. Descubres un mundo maravilloso, de plantas, peces y reflejos de luz, algo que nunca habías visto...

En el momento en que vas a chocar contra una roca aparece el zapatero que dejaste atrás. Sin decir nada te empieza a empujar hasta llegar a la orilla.

¿Por qué te ha salvado la vida? Una vez en tierra se te secan las alas y recuperas el vuelo.

Buscas al zapatero para agradecerle su ayuda, os hacéis amigos y vuestras mejores conversaciones son cuando tú le cuentas el estupendo mundo de las alturas que conoces con tus vuelos y él te cuenta el fantástico mundo de lo que ocurre bajo el agua.

Todo vuelve a cambiar. Recuperas tu tamaño. Recuperas tu forma. Y ahora te conviertes en ti. Sales del parque, coges el camino de tierra, llegas al colegio y a la clase. Poco a poco abres los ojos y miras a tu alrededor. ¿Qué tal?

## Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

### Ficha 2. Cartas de niñas y niños de otros coles

**1.** Me llamo Justina, vivía en Polonia hasta que hace un año nos vinimos a vivir a España. Me dio mucha pena porque mis amigas y amigos se quedaron en Polonia, también mi abuela a la que adoro. Y no he conseguido encontrar mi sitio en el colegio donde he llegado. Me está costando mucho aprender castellano. A veces no entiendo a los niños y niñas de mi clase, creo que son muy alborotadores, no entiendo por qué no respetan las normas, por qué no comparten las cosas, por qué hacen bromas pesadas. En mi colegio no era así, por eso quiero volver. Aquí se burlan de mí porque me cuesta hablar, así que ya casi no hablo en clase, sólo cuando la profesora insiste mucho.

**2.** Me llamo Fede, cuando salgo al recreo me gusta estar tranquilo. Me siento con dos amigos, compartimos lo que tengamos para comer, nos contamos chistes, hablamos de nuestras cosas... Pero casi todos los días Rafa y sus amigos nos molestan, nos tiran balonazos y nos dan collejas. Yo me quedo bloqueado y nunca hago nada. Me siento furioso y a la vez me da mucha pena, porque Rafa antes era un buen amigo y además es mi vecino.

**3.** Somos tres chicas de cuarto y estamos hartas de que los chicos nos empujen en la fila y se rían de nosotras. El otro día a una de nosotras nos levantaron la falda delante de todo el mundo en el recreo. No es la primera vez. También entran al baño de las chicas sin permiso y nos sentimos muy incómodas.

## Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

### Ficha 3. Un regalo para mí.

Todas las personas somos especiales; todas tenemos muchas cosas buenas tanto por fuera como por dentro. Tú también tienes cosas estupendas, que son un tesoro para ti y un regalo para la gente que te rodea. Sólo tienes que pensar un poco. Escribe en esta ficha lo que te gusta de ti y llévatelo a casa como un regalo.

Lo que me gusta de mí	
Lo que me gusta de mí por fuera	
Lo que me gusta de mí por dentro	
Las cosas que me gustan hacer y me gusta cómo las hago	