

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

PROPUESTA DE TRABAJO CURSO

ESTE AÑO MI PROPUESTA PARA EL CURSO ESCOLAR HA SIDO QUE TODOS/AS TRABAJEMOS LAS EMOCIONES EN NUESTRO AULA.

EL NOMBRE QUE LE HEMOS PUESTO A ESTA ACTIVIDAD ES "9 MESES, 9 EMOCIONES".

ENTRE LA SEÑO GERTRU Y YO HEMOS ESCOGIDO LAS EMOCIONES MÁS SIGNIFICATIVAS QUE PODRÍAMOS ESTUDIAR ESTE CURSO Y LAS HEMOS ORDENADO DE LA SIGUIENTE MANERA, ASÍ COMO TAMBIÉN LE HEMOS ASIGNADO UN COLOR PARA SU MEJOR IDENTIFICACIÓN:

- MES DE OCTUBRE: **ALEGRIA** (AMARILLO)
- MES DE NOVIEMBRE: **MIEDO** (MORADO)
- MES DE DICIEMBRE: **SORPRESA** (NARANJA)
- MES DE ENERO: **TRISTEZA** (AZUL)
- MES DE FEBRERO: **AMOR** (ROJO)
- MES DE MARZO: **ENFADO, IRA** (CALDERA)
- MES DE ABRIL: **FELICIDAD** (VERDE)
- MES DE MAYO: **RABIA/ASCO** (GRIS)
- MES DE JUNIO: **SATISFACCIÓN** (BERENJENA)

AUNQUE VAMOS A EMPEZAR UN POCO TARDE, POR PROBLEMAS TÉCNICOS, NO IMPORTA YA QUE LAS EMOCIONES NO SON EXCLUYENTES UNAS DE OTRAS.

NOSOTRAS OS FACILITAREMOS UNA BATERÍA DE ACTIVIDADES PARA QUE REALICÉIS CON VUESTRO ALUMNADO, OBIAMENTE NO HAY QUE HACERLAS TODAS, SÓLO TENÉIS QUE TRABAJAR LAS QUE VEÁIS MÁS ÚTILES EN EL MOMENTO. ASÍ COMO CADA NIVEL LAS ADAPTARÁ A SU GRUPO CLASE Y A SU NIVEL.

MI IDEA ES SEGUIR METIENDO EN EL BLOG LOS MATERIALES VISUALES QUE NOS PUEDAN SER DE UTILIDAD BIEN ORGANIZADOS.

Y EN EL MUEBLE DE LA SALA DE PROFESORES IREMOS PONIENDO LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.

ACTIVIDAD INICIAL

ACTIVIDADES PARA DESPERTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS/AS

Identificar, conocer y poner nombre a las emociones es el primer paso que los niños/as necesitan dar hacia una educación emocional. Más adelante podrán empezar a regularlas y a controlarlas pero el primer paso es, sin duda, conocerlas y entender que todos/as las tenemos, unos/as las exteriorizamos de una manera y otros/as de otra, pero son una parte fundamental de nuestra vida.

Para llevar adelante esta tarea os quiero proponer 6 actividades que pueden ayudaros a trabajar esta primera fase de educación emocional en clase mientras os divertís con vuestro alumnado. No olvidéis que la mejor forma de aprender, siempre, es jugando y divirtiéndonos.

¡VAMOS A DIBUJAR CARAS!

Le proponemos a nuestros alumnos/as dibujar expresiones faciales de las emociones básicas:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Rabia
- Sorpresa
- Vergüenza

Se trata de dibujar en una hoja unas caras que reflejen las distintas emociones. Antes de empezar a dibujar podemos aprovechar a hablar de qué se siente cuando nos sentimos de esa manera (con miedo, o rabia, alegres o tristes...). Nos servirá también para pensar cómo ponemos la cara cuando sentimos esas emociones (la postura de la boca, de los ojos, si hay o no lágrimas, rojez en las mejillas, etc...)... le podemos hacer preguntas para que él llegue a sus conclusiones y luego lo plasme en el papel. Una vez hechos los dibujos el niño/a puede enseñárselos a otras personas para ver si identifican las distintas emociones en las caras.

Este juego nos servirá para hablar de las emociones con el niño, para que aprenda a diferenciarlas, a ponerles nombres y para que empiece a entender que todas las personas sentimos esas emociones en algún momento.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

¿Y TÚ? ¿CÓMO TE SENTIRÍAS?

Le proponemos distintas situaciones y el niño/a deberá decir cómo se sentiría en esa situación o cómo se sentirá la persona que la viva:

- La seño te dice lo bien que has hecho una actividad delante de toda la clase.
- Te peleas con un amiguito/a.
- Vas en bici y te caes.
- Tu abuelo/a te va a buscar al cole.
- Otro niño/a te quita tu balón.
- No puedes ir de excursión porque te has puesto enfermo.
- Podéis añadir todas las situaciones que se os ocurran!!

MINICUENTO INFANTIL:

Planteamos una situación (un minicuento) que dé lugar a hablar de las emociones y al debate. Distanciarse de las historias siempre les ayuda a comprender mejor las situaciones y a ponerse en el lugar de otras personas.

- Ejemplo: están todos los niños/as jugando en el recreo a la zapatilla por detrás, de pronto llega otro niño/a (ponemos un nombre) y los demás niños/as no le dejan jugar porque dicen que ya son muchos. Le dicen que se vaya a otro sitio, que no puede jugar...

¿Cómo se sentirá (Nombre)?

¿Cuál será su expresión?

¿Cómo se sentirán los demás niños/as?

- Otro ejemplo: en una carrera vamos ganando y en el último momento nos caemos.

¿Cómo nos sentiremos?

¿Y se quedamos el último?

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

PONIENDO COLOR Y FORMA A LA EMOCIÓN:

¡Jugamos a ponerle colores y características a las emociones!

- ¿De qué color te imaginas a la rabia? ¿a qué huele? ¿a qué sabe? ¿cómo es su textura? ¿y su forma?
- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo? ¿La sorpresa?
- Dejemos volar nuestra imaginación y echémonos unas risas con ellos...todo puede valer...después manos a la obra y ¡a dibujarlas!... a ver qué es lo que sale...

EL ESCONDITE DE LAS EMOCIONES

Les planteamos diversas expresiones y jugamos a descubrir qué emoción se puede esconder detrás:

- Lo he pasado genial, nunca olvidaré este día
- ¡Hala! ¿Cómo no se me había ocurrido antes?
- Siento mucho haberte hecho daño
- ¡No voy a jugar más con él!
- ¡Qué daño!
- Pobre niño, me da pena
- ¡Socorro! ¡Ayuda!
- Y todas aquellas expresiones que se os ocurran para contextualizar las emociones...

¿CÓMO REACCIONA CADA PERSONA?

¿Qué haces cuando sientes estas emociones? ¿cómo reaccionas? Es importante reflexionar sobre esto con el niño para que se dé cuenta de que ante una misma emoción cada uno puede tener reacciones distintas. En esta primera fase no se trata de juzgarlas, simplemente de entender que cada persona reacciona de una manera... Para ejemplificarlo podemos hacerles ver que nosotros reaccionamos de manera distinta a como ellos lo hacen o poner el ejemplo de otras personas cercanas:

- Mucha alegría: saltar, reír, contarlo a otros, etc.
- Tristeza: llorar, contárselo a papá o mamá, quedarse solo, estar pensativo, coger mi peluche preferido, etc.
- Sorpresa: comunicárselo a los demás, quedarse quieto, saltar, poner las manos en la cabeza, etc...
- Miedo: huir, llorar, correr, gritar, quedarse inmóvil, etc.
- Rabia: gritar, insultar, pegar, contenerse, ir a un rincón sólo hasta que se me pase, contárselo al maestro/a, etc...

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

OCTUBRE → ALEGRÍA

Para trabajar la emoción de la Alegría no hacen faltas actividades concretas. Aún así intentaré dejaros una batería de actividades, a modo orientativo, para hacer en clase con nuestro alumnado.

1. Visionado de cortos relacionados con la alegría.

<http://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/10-cortometrajes-para-trabajar-la-educacion-emocio/0f46341c-920e-48da-8147-0656407da4f1>

<https://lamenteesmaravillosa.com/9-videos-para-educar-emociones/>

En estas direcciones encontraréis cortos relacionados con las emociones, clasificados por edad o emoción.

2. Actividades manuales.

- Adornar la puerta con la emoción del mes
- Manualidades relacionadas con la caracterización de la emoción



3. Actividades de lápiz y papel

- EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

Se reparten cartulinas, previamente perforadas, a cada uno de los niños/as del aula. En ella ponen el nombre de la emoción en grande.

Posteriormente, harán un dibujo sobre algo que le provoque la emoción a trabajar.

Durante la actividad los niños/as irán hablando de sus sentimientos y las situaciones que la provocan.

Haremos una tapa donde ponga “Diccionario de las emociones” y repetiremos esta actividad con cada una de las emociones. De esta manera, poco a poco, iremos realizando nuestro propio diccionario de emociones.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

- EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS

Cada vez que en clase ocurra una buena noticia, se escribirá en un papel y se introducirá en un tarro o hucha que tengamos en clase preparado para dicho fin.

Durante el curso podemos ir haciendo algunos repasos de nuestras buenas noticias.

A final de curso podemos hacer un mural con todos los papelitos que hayamos depositado en la hucha.

- EMOCIONARIO

En trocitos de cartulina se pega la foto de cada alumno/a y ésta se pega a un palo. Se guardarán todas juntas en un mismo espacio.

Por otra parte, en la pared se pegan en forma de bolsas unas cartulinas con distintas emociones.

Cada día, el niño/a podrá coger su foto y colocarla en la bolsita de la emoción que se relacione con lo que siente en ese momento.

- ¿QUÉ SIENTEN LOS PERSONAJES?

Cada vez que leamos un cuento, relato o historia en clase debemos remarcar las emociones que sienten los personajes.

- EL LIBRO DE LA ALEGRÍA

Para trabajar la emoción de la Alegría se nos ha ocurrido confeccionar “El libro de la Alegría”, un trabajo elaborado por los propios niños/as en el que pudieran plasmar momentos felices de su vida, que les hacen sentir alegres, por medio del dibujo.

Como material para llevarla a cabo tan sólo necesitamos:

- Folios de colores
- Folios blancos
- Ceras duras
- Lápices
- Goma
- Tijeras
- Sacapuntas
- Pegamentos
- Gomets
- Grapas
- Rotuladores de colores

La actividad consiste en proporcionar a cada niño/a medio folio en blanco en el que tienen que dibujar algo que les hace sentirse alegres. Se les explica que vamos a

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

elaborar un libro que podremos “leer” en los momentos que nos sintamos más tristes, ya que recordaremos momentos que nos hacen sentir felices y nuestra pena pasará.

Más tarde, se escribe con rotuladores de colores debajo de cada dibujo aquello que representa el dibujo y se elabora la portada con los folios de colores.

Por último, se escribe el título y se decora entre todos con gomets de colores.

NOVIEMBRE → TRISTEZA

¿QUÉ ES LA TRISTEZA?

La **tristeza** es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la felicidad y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La alegría es la emoción contraria.

1. CORTOMETRAJES RECOMENDADOS:

- El árbol que no tenía hojas.
- La luna perdió su arete.

2. CUENTO INFANTIL:

- Alegría y Tristeza: las dos princesas del Reino Corazón.
- La sopa de Don Nicanor.

3. LA TRISTEZA:

Observamos fotos de personas alegres y tristes. Los niños/as identifican cómo se siente esa persona y realizan hipótesis de porqué se sentirán así. Mirándose en un espejo, ponen una cara que exprese tristeza.

Colocamos en clase un póster de la tristeza. Pedimos a los padres/madres que en casa, en colaboración con los niños/as, busquen una foto de una persona que esté triste, para pegarla en él.

Realizamos fotografías en el aula, cuando se presenten ocasiones en las que los niños/as se sientan tristes o contentos, para realizar un montaje en Power Point al final e imprimirlas para ilustrar el “libro de la tristeza” que elaboraremos.

4. REPRESENTACIÓN DE LA EXPRESIÓN FACIAL DE LA TRISTEZA:

Colocando una hoja transparente sobre la cara de un niño/a que manifieste que está triste, marcamos con un rotulador la expresión.

Comentamos qué cosas o situaciones les produce tristeza y cómo se sienten cuando están tristes.

Los niños dibujan su cara cuando están tristes.

Una vez recopiladas, elaboraremos “**el libro de la tristeza**”, que podrán ver las familias y consultar en la biblioteca de clase.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

5. EXPRESIÓN CORPORAL DE LA TRISTEZA:

Escuchamos dos melodías o canciones que inspiren alegría y tristeza. (“La máquina de escribir” de Leroy Anderson y “Música triste de violín” de “La lista de Schindler”).

Nos movemos por el aula expresando estas emociones, según la música que oigamos.

Dramatizamos situaciones que nos produzcan tristeza (se han hecho daño, quieren estar con mamá, se les ha roto un juguete...).

Explicamos qué es lo que hacemos; cómo nos cambia la expresión de la cara, del cuerpo...

6. AUTONOMÍA EMOCIONAL DE LA TRISTEZA:

Comentamos qué cosas nos gustan, y cuáles no (del cole, de casa, de nuestros papás, de nuestros hermanos, de la comida...).

Expresarlo con un dibujo, escribiéndolo.

Comentar que si los demás conocen lo que no nos gusta, o porqué nos ponemos tristes, nos podrán ayudar. Si nos lo callamos, no recibiremos ni ayuda, ni solución... Para que los demás sepan cómo ayudarnos, tendrán que saberlo, tendremos que expresarlo.

Hacemos un listado de lo que nos gusta hacer o que nos pase, y de lo que no nos gusta.

Podemos cambiar el tono de voz: alegre para las cosas que nos gustan, y triste o de desagrado para lo que no nos gusta.

Grabar la intervención de una parte del grupo en video. Posteriormente, lo veremos juntos, y analizaremos si realmente parecen tristes y alegres.

7. ACTIVIDADES MANUALES:

- Adornar la puerta con la emoción del mes
- Manualidades relacionadas con la caracterización de la emoción



25 de noviembre

Por último, comentaros que el próximo miércoles, 25 de Noviembre, es el Día de la No Violencia, Día de los Buenos Tratos... o cómo se quiera llamar. Para nosotros/as es el día de los **MENSAJES POSITIVOS**.

Es, por ello, que me gustaría que se siguiese con la “tradición” de los buzones del aula (ya sean individuales o grupales). Como recordaréis, tenemos que invitar, motivar y ayudar a nuestro alumnado a escribir mensajes a nuestros compañeros/as, amigos/as de otras clases, maestros/as del centro... Explicarles que deben ser mensajes positivos, de ánimo, de amistad, de ayuda, de conocimiento... queremos dibujarle una sonrisa a todo aquel que reciba estos mensajes.

Estos buzones deben estar en un lugar visible. Es importante empezar con la actividad cuanto antes ya que el miércoles deben ser entregados a sus destinatarios.

También es importante que nos aseguremos que todos/as van a recibir al menos un mensaje. Por ello, recomendamos la práctica del amigo invisible como ya se hizo el curso anterior. Después cada alumno/a podrá escribir todos los mensajes que quieran.

De este modo, también invito a todos los componentes del claustro a realizar esta actividad junto a nuestro alumnado. De forma que se animen a escribir mensajes a su alumnado, alumnado de otros años o a sus compañeros. A todos nos gusta recibir mensajes y que nos digan cosas alegres de vez en cuando.



DICIEMBRE → SORPRESA

¿QUÉ ES LA SORPRESA?

Sorpresa es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado. Es una de las seis emociones básicas identificadas. Puede tener cualquier valencia, es decir, que puede ser neutral, agradable, o desagradable.

En consecuencia, algunos especialistas no categorizan la sorpresa en sí misma como una emoción.

CARACTERÍSTICAS:

La sorpresa se expresa en el rostro por las siguientes características:

- Cejas que se elevan a fin de que se conviertan en curvas y altas.
- Se estira la piel debajo de las cejas.
- Se abren los párpados, se levanta el superior y se baja el inferior, exponiendo a menudo la esclerótica sobre y debajo del iris.
- Caer la mandíbula mostrando labios y dientes, sin tensión en torno a la boca.

ACTIVIDADES

1. VÍDEOS Y CORTOS

- <https://www.youtube.com/watch?v=vNygyBf6FCw>
Este vídeo son diferentes fotografías para identificar algunas de las emociones ya trabajadas y otras que aún no hemos trabajado (ira, sorpresa, alegría, tristeza y miedo).
- <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>
Lo mismo podemos hacer en este vídeo, pero con trocitos de películas infantiles.
- https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg
Adivinanzas en forma de canción. Muy divertida.
- <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrl>
Vídeo cuento “El monstruo de los colores”

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

2. CUENTOS

- La sorpresa del Roscón de Reyes.
- Un regalo inesperado.
- Una casa de sorpresas.
- Una sorpresa para Anita.
- Una sorpresa para Hugo.

Todos estos cuentos podéis encontrarlos en internet.

3. ACTIVIDADES MANUALES:

- Adornar la puerta con la emoción del mes
- Manualidades relacionadas con la caracterización de la emoción



4. CAJITAS DE SORPRESA

Se realizará una pequeña manualidad en clase (en su defecto, en casa). La envolveremos en una pequeña cajita de sorpresa y se la regalaremos a algún compañero/a de clase (realizando previamente un amigo invisible).

En Primaria, no se revelará la identidad del que regala, éste escribirá un pequeño mensaje en el que pondrá algún dato para que su identidad sea averiguada.

5. ELABORACIÓN DE LA CARTA DE LOS REYES MAGOS.

Elaboraremos en clase la típica carta de los Reyes Magos que tanta ilusión le hace a nuestro alumnado en estos días.

Sólo debéis guiarlos un poco para que no sea una carta del todo “material”.

FELIZ NAVIDAD

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

ENERO → MIEDO

¿QUÉ ES EL MIEDO?

El **miedo** o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. ES una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.

ACTIVIDADES

1. VISIONADO DE CORTOS RELACIONADOS CON LA EMOCIÓN

- Caillou ya no tiene miedo (Educación Infantil)
- Caillou tienen miedo (Educación Infantil)
- Marcos ya no tiene miedo (cuento) (Educación Infantil)

2. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES

- a. <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

3. CANCIONES PARA TRABAJAR EL MIEDO

- a. Los fantasmas y las brujas. Espinete y Ana (Educación Infantil)
- b. No tengo miedo (Educación Infantil)

4. JUEGOS PDI

- a. <http://es.yupis.org/juegos/memory2/> (Educación Infantil)
- b. <http://www.think-bank.com/iwb/flash/monster.html> (Educación Infantil)

5. CUENTOS

- a. ¡Que llega el lobo!
- b. ¡¡¡Socorro!!!
- c. Debajo de la cama
- d. La bruja Brunilda
- e. Donde viven los monstruos

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

6. ACTIVIDADES MANUALES

- Adornar la puerta con la emoción del mes
- Manualidades relacionadas con la caracterización de la emoción



7. ACTIVIDAD PARA TODO EL CENTRO

No cabe duda de que los miedos son evolutivos y “normales” en estas edades. La tendencia natural será a que éstos vayan desapareciendo progresivamente. Sin embargo, considero que esta actividad en el aula **es importante** porque la mejor manera de superar los miedos, es enfrentándote a ellos. Así, podrán desarrollar la capacidad de atención mucho mejor, ya que una vez contado y superado el miedo estarán más centrados en las actividades.

EL FANTASMA COME MIEDO

El Fantasma Come-miedos aparecerá un día en la clase misteriosamente. Todos/as los alumnos/as se preguntarán qué hace allí. Podemos dejar escrita una carta donde les contemos que a este fantasma le encanta comerse los miedos de todos los niños y niñas.

Cómo se los come: primero pensamos tranquilamente en qué cosas nos dan miedo y se lo contamos a los compañeros y compañeras.

Hablamos de las cosas que "deben dar miedo" como meter los dedos en el enchufe, montar en bici sin casco... así que el miedo sirve para algo, pero cuando le tenemos miedo a cosas que no son reales, nos hace daño. Esos son los miedos que se come el fantasma porque no los necesitamos.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Después escribimos y hacemos un dibujo sobre ello y finalmente le regalamos nuestros miedos al fantasma que se los llevará para comérselo... debemos experimentar que después de regalar los miedos nos sentiremos mejor y no nos asustarán tanto.

Cómo se hace:

Pues es muy fácil, sólo se necesita papel continuo, folios (queda más bonito si son de colores) y lápices. En el papel continuo hacemos el dibujo de uno o dos fantasmas, dependiendo del número de niños/as.

O también, hacer el fantasma con papel continuo. Se le pone una boca de cartulina negra y también los ojos. Con un cutter se corta la pestaña (como se indica en el dibujo, por la línea entrecortada). Por detrás ponemos dos folios A3, uno bajo otro haciendo un enorme sobre. Luego se pega la pestaña con fiso al sobre para que sea más fácil de meter los papeles y listo!



Por delante



Por detrás

FEBRERO → AMOR

¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es un concepto universal relativo a la *afinidad* entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (artístico, científico, filosófico, religioso). De manera habitual, y fundamentalmente en Occidente, se interpreta como un *sentimiento* relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de *actitudes*, *emociones* y *experiencias*. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otros y basadas en la compasión, o bien como acciones dirigidas hacia otros (o hacia uno mismo) y basadas en el afecto.

En español, la palabra *amor* (del latín, *amor*, *-ōris*) abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico hasta la proximidad emocional asexual del amor familiar y el amor platónico, y hasta la profunda devoción o unidad del amor religioso. En este último terreno, trasciende del *sentimiento* y pasa a considerarse la manifestación de un *estado* del alma o de la mente, identificada en algunas religiones con Dios mismo o con la fuerza que mantiene unido el universo.

Las emociones asociadas al amor pueden ser extremadamente poderosas, llegando con frecuencia a ser irresistibles. El amor en sus diversas formas actúa como importante facilitador de las relaciones interpersonales y, debido a su importancia psicológica central, es uno de los temas más frecuentes en las artes creativas (cine, literatura, música).

ACTIVIDADES

1. VISIONADO DE CORTOS RELACIONADOS CON LA EMOCIÓN

- La gran fábrica de las palabras (Educación Primaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=P-IOgihVV6s>

- El oso Mauro necesita un abrazo (Educación Infantil)

https://www.youtube.com/watch?v=sEUeoyhn_hY

- Adivina cuánto te quiero (Educación Infantil)

<https://www.youtube.com/watch?v=5q9gLH6u9f4>

- Mamá de qué color son los besos (Educación Infantil y Primaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=2UhKgOLyad0>

- El monstruo de colores (Educación Infantil y Primaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>

- Un beso antes de desayunar (Educación Primaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=5OxWNw-6I3Y>

ESTOS SON SÓLO EJEMPLOS, PODÉIS ENCONTRAR MUCHOS MÁS EN INTERNET

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

2. CANCIONES PARA TRABAJAR EL MIEDO

- Educación Infantil
 - El tren de la amistad: <https://www.youtube.com/watch?v=agegHxtsykk>
 - Canta con Panda la canción de la amistad: <https://www.youtube.com/watch?v=3Fec1aOV4iE>
 - Hakuna Matata: <https://www.youtube.com/watch?v=rXY9e5zH5DA>
 - Somos amigos: https://www.youtube.com/watch?v=GoKD_QFjLzk
 - En mi corazón vivirás: https://www.youtube.com/watch?v=m_siitzcT1Q
 - Amor para todo el mundo: <https://www.youtube.com/watch?v=lQRvtMmQBuc>
 - Triunfará el amor: <https://www.youtube.com/watch?v=hOHoukQSWUA>

Esto son sólo algunos ejemplos, seguro que conocéis muchas más y podréis encontrar muchas más en internet.

- Educación Primaria
 - En estos ciclos le daría la vuelta a la actividad de forma que fuesen los propios alumnos/as los que buscaran y analizaran canciones que hablen de amor, amistad... e identificar qué tipo de amor es. ¡¡¡SUERTE!!!

3. ADIVINA CÓMO ME SIENTO (para todo el centro)

Para realizar esta actividad debemos seleccionar algunas fotografías donde aparezcan diferentes niños/as en diferentes situaciones emocionales.

El principal objetivo de esta actividad es identificar aquellos rasgos físicos o gestuales que nos hacen reconocer las emociones en los demás y, además, tratar de buscarles unas causas y soluciones.

Paso 1. Descubriendo el “saco” de las emociones

Sitúa a tus estudiantes sentados en círculo, pide que uno de ellos que se aproxime a ti y tome del “saco” de las emociones una fotografía. Este saco ha de contener imágenes de niños/as que reflejen claramente las emociones que quieres trabajar con tus estudiantes (también puede hacerse de forma digital).

Trata de escoger imágenes que estén contextualizadas, para que así les resulte más sencillo entender qué sucedió y puedan ponerse en la piel de ese niño o niña, de tal manera que logren

Interpretar las emociones que hay detrás de esa escena.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Paso 2. Reconociendo esa emoción

Los alumnos/as se harán cartulinas pequeñas con los emoticonos de las diferentes emociones a trabajar. Cuando se enseñen las fotografías estos levantarán el emoticono correspondiente a la imagen, respondiendo a la pregunta ¿qué sienten el protagonista de la fotografía?

Para justificar una elección u otra, pídeles que hagan hincapié en la gestualidad de los protagonistas de las imágenes: “sé que está triste porque llora”, “sé que está contento porque salta de alegría”... Pon palabras allá donde tus alumnos/as no lleguen, de esta forma reforzarás y ampliarás su vocabulario emocional.

Paso 3. Imaginando las causas

Después, para profundizar en el reconocimiento de esas emociones diles que imaginen qué ha sucedido para que los personajes de la fotos se sientan de este modo y diles que te expliquen qué situaciones les hacen a ellos/as sentirse de esa forma.

En los cursos superiores, puedes organizarlos en pequeños grupos y pedirles que inventen una pequeña historia que acompañe a esa fotografía. A continuación, sería genial compartirla con el resto de compañeros/as.

Paso 4. Solucionando la escena

En el caso de tratarse de una emoción negativa, como la tristeza, puedes dar un paso más allá con tus alumnos/as y decirles que piensen de qué formas podrían aliviar esos sentimiento para que no les bloquee y pueda convertirse en una emoción buena. Finalmente, podemos decirles que recuerden qué hacen ellos/as para sentirse mejor cuando están así.

4. DINÁMICA DE AUTOESTIMA

EL CÍRCULO

El maestro/a explica a los alumnos/as que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros/as: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ... A continuación, los alumnos/as se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros/as.

QUE PRETENDEMOS QUE LOS ALUMNOS/AS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros/as. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

UN PASEO POR EL BOSQUE

El maestro/a indica a los alumnos/as que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno/a cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse. Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos/as formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol. Seguidamente, los alumnos/as se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros/as puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...” Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”. A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Os ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestros compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?
- ¿Qué árbol, además del vuestro, os ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
- ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS/AS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD

Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas. Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de “recoger” los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.

EL RESTO DE ACTIVIDADES LAS DEJO A VUESTRA IMAGINACIÓN, ESTA EMOCIÓN ES MUY IMPORTANTE TRABAJARLA A DIARIO Y SEGURO QUE EN CLASE SE PLANTEAN SITUACIONES CONSTANTEMENTE.

FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN

MARZO → ENFADO, IRA

¿QUÉ ES EL ENFADO?

La ira, rabia, enojo o furia es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos. La ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cognitivamente, y fisiológicamente cuando una persona hace la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente el comportamiento amenazante de otra fuerza externa. La ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.

Las expresiones externas de la ira se pueden encontrar en la expresión facial, lenguaje corporal, respuestas fisiológicas, y en momentos, en actos públicos de agresión. Humanos y animales, por ejemplo, hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más grandes que el agresor o el oponente, mostrar los dientes, y mirarse fijamente. La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su comportamiento amenazante. Rara vez ocurre un altercado físico sin una previa expresión de ira de por lo menos uno de los participantes. Mientras la mayoría de los que experimentan ira explican su despertar como un resultado de "lo que les ha pasado a ellos," los psicólogos apuntan que una persona irritable puede fácilmente estar equivocada porque la ira causa una pérdida en la capacidad de auto-monitorearse y en la observación objetiva.

ACTIVIDADES

1. VISIONADO DE CORTOS RELACIONADOS CON LA EMOCIÓN

- Cuando estoy enfadado (Educación Infantil)
<https://www.youtube.com/watch?v=7Krw5hSsFxo>
- La rabieta de Julieta (Educación Infantil)
<https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU>
- El pulpo enojado (Educación Infantil) Autocontrol
<https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>
- Control de la ira (Educación Primaria 1º ciclo)
<https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM>
- Ira
<https://www.youtube.com/watch?v=IWzDTYDIAOs>

2. CUENTOS

LA PRINCESA QUE SIEMPRE ESTABA ENFADADA

Este cuento para niños/as enseña lo importante que es hacer amigos/as para ser feliz y que para poder tener amigos/as no hay que estar siempre enfadado/a sin motivo ni de mal humor. Poner una sonrisa en la cara, puede hacer cambiar un día triste por otro feliz.

Se llamaba Isabel y todos/as decían que tenía nombre de reina. Y aquello no era tan raro, porque Isabel algún día sería reina, que para eso era una princesa y vivía en un palacio y tenía sirvientes a los que daba órdenes sin parar, vestidos con piedras preciosas de los que se cansaba enseguida y todas esas cosas lujosas que tienen las princesas de cuentos. Isabel también tenía un dragón tan torpe, que siempre tenía que castigarle en un rincón y un padre al que le gustaba llevarle la contraria.

Pero Isabel, con su nombre de reina y todos sus lujos, no sonreía mucho ni se sentía muy feliz. Se pasaba el día enfadada porque no tenía amigos, pero no tenía amigos porque se pasaba todo el día enfadada. Así que un día, decidió llamar a su hada para que le cumpliera su deseo...

- ¡Ya era hora de que aparecieras! Venga... rápido... ¡cumple mis deseos: quiero tener amigos!

El hada, a la que no le gustaba nada que le hablaran de malos modos, exclamó con su voz de pito:

- Un poco de amabilidad, señorita. Con esos modales nunca tendrás un amigo. A los amigos se les habla con cariño, se les pide las cosas por favor. ¡Me marchó! Ya veo que no me necesitas...

Y el hada desapareció. Isabel se enfadó, gritó, lloró de rabia y finalmente, muy bajito, pidió por favor, por favor, por favor, que el hada volviera. Y como lo había pedido por favor, el hada regresó.

- Antes de conocer mundo y de tener amigos, debes aprender a sonreír. ¡No se puede estar enfadada todo el día, querida princesa!

Y al decirlo, tocó a la princesa con su varita mágica. Un segundo después, Isabel estaba rodeada de barro junto a una casa que olía peor que la torre en la que tenía encerrado a su dragón.

- ¿Por qué me habrá traído esta hada aquí? ¡¡Qué asco!! Si aquí solo hay animales. Así cómo voy a tener amigos, ¡cómo no voy a enfadarme todo el rato!

Isabel continuó caminando muy enfadada entre todas aquellas vacas que mugían y aquellas gallinas que la seguían a todas partes. Hasta que se encontró a un niño roncando en una silla

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

junto a un perro pastor. Pero además de roncar, aquel niño tenía la sonrisa más grande y más bonita que había visto nunca.

Isabel esperó a que el muchacho se despertara. Quizá, pensó, él puede ser mi amigo. Pero la paciencia de Isabel era tan pequeña como su sonrisa, así que no habían pasado ni dos minutos cuando empezó a molestarle el ronquido del niño, la sonrisa enorme en la boca y sobre todo... ¡que no se despertara para ella!

- Pero bueeeeeeeno... ¡ya está bien! ¡Deja de roncar!! - dijo Isabel mientras le zarandeaba muy enfadada.

El niño se despertó un poco despistado, pero sin dejar de sonreír.

- ¡Qué sorpresa más agradable! ¡Una niña con la que jugar! Aunque una niña un poco enfadada...

- ¡Yo no estoy enfadada!! - exclamó muy enfadada Isabel.

El niño no pareció inmutarse con los gritos de Isabel, al contrario, estaba muy contento de tener compañía aunque fuera la compañía de aquella princesa enfadada y era tan amable y tan sonriente que a Isabel se le quitó el enfado en un periquete. El niño, que sonreía siempre, le contó que se llamaba Miguel y que vivía solo en aquella granja, pero que no se sentía solo porque todos aquellos animales eran sus amigos. Isabel, a su vez, le contó que en su palacio tenía caballos con alas y hasta un dragón pero que no tenía ni un solo amigo.

- A lo mejor no tienes amigos porque te pasas el día enfadada...

- ¡Yo no me paso el día enfadada!! - exclamó muy enfadada Isabel y se marchó a un rincón de la granja con cara de pasa arrugada.

Miguel siguió jugando con los animales sin parar de sonreír. Parecía tan feliz y su sonrisa era tan bonita, que a Isabel se le pasó el enfado. ¿Cómo conseguiría Miguel no estar nunca enfadado?

- Es fácil. Cuando me levanto por la mañana lo primero que hago es sonreírle al espejo. Y con esa sonrisa me voy a todas partes. Sonríe a los perros, a mi vaca, a las gallinas... ¡sonríe hasta a las princesas enfadadas como tú! Y de tanto sonreír, la alegría se me mete dentro y todo me parece mucho mejor y ya no encuentro motivos para enfadarme. Prueba a hacerlo.

Isabel pensó que aquel plan era de lo más absurdo. Pero como no tenía nada que perder comenzó a sonreír. Estaba tan poco acostumbrada que al principio hasta los músculos de la cara le dolían. Pero después de un rato jugando con los animales y sin parar de sonreír, Isabel se dio cuenta de que ya no le dolía la cara al hacerlo y que además ya no tenía ganas de enfadarse. Isabel y Miguel se pasaron toda la tarde jugando con los animales y sin parar de sonreír. Cuando comenzaba a anochecer, de repente, apareció el hada.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

- Muy bien Isabel, ¡has conseguido olvidar tu enfado y sonreír! Y tus deseos se han cumplido. Tienes un amigo y tendrás muchos más ahora que has dejado de estar enfadada. Y así fue como Isabel empezó a tener amigos y dejó de ser para siempre la princesa enfadada.

EL NIÑO Y LOS CLAVOS

El niño y los clavos. Un cuento que habla de las consecuencias del mal genio y temperamento de los niños. Una experiencia para que los niños reflexionen sobre sus malas reacciones.

Los cuentos, fábulas y poemas nos ayudan a enseñar valores a los niños.

Había un niño que tenía muy, pero que muy mal carácter. Un día, su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma, que él clavase un clavo en la cerca de detrás de la casa.

El primer día, el niño clavó 37 clavos en la cerca. Al día siguiente, menos, y así con los días posteriores. Él niño se iba dando cuenta que era más fácil controlar su genio y su mal carácter, que clavar los clavos en la cerca.

Finalmente llegó el día en que el niño no perdió la calma ni una sola vez y se lo dijo a su padre que no tenía que clavar ni un clavo en la cerca. Él había conseguido, por fin, controlar su mal temperamento.

Su padre, muy contento y satisfecho, sugirió entonces a su hijo que por cada día que controlase su carácter, que sacase un clavo de la cerca.

Los días se pasaron y el niño pudo finalmente decir a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca. Entonces el padre llevó a su hijo, de la mano, hasta la cerca de detrás de la casa y le dijo:

- Mira, hijo, has trabajado duro para clavar y quitar los clavos de esta cerca, pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. Jamás será la misma.

Lo que quiero decir es que cuando dices o haces cosas con mal genio, enfado y mal carácter, dejas una cicatriz, como estos agujeros en la cerca. Ya no importa tanto que pidas perdón. La herida estará siempre allí. Y una herida física es igual que una herida verbal.

Los amigos, así como los padres y toda la familia, son verdaderas joyas a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Las palabras de su padre, así como la experiencia vivida con los clavos, hicieron con que el niño reflexionase sobre las consecuencias de su carácter. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

FIN

EL DÍA EN QUE EL SOL SE ENFADÓ

El Sol está enfadado porque los habitantes de la Tierra no le dan las gracias por su trabajo. Entonces decide no volver a salir, lo cual tiene unas consecuencias desastrosas para todos los habitantes del planeta. La Luna y las estrellas también se sienten muy mal por esta decisión que les hace trabajar horas extras.

El Sol estaba ya muy cansado de salir todos los días a iluminar la Tierra y darle calor. Estaba además muy enfadado con sus habitantes porque eran unos desagradecidos. En otros tiempos, todos los días le daban las gracias al salir y le despedían al atardecer, levantaban monumentos en su honor, le dedicaban canciones, grababan su cara en las piedras, le hacían versos, y él se sentía muy orgulloso de lo que hacía y muy feliz.

Pensaba: "Gracias a mí maduran los frutos, os doy vitaminas que os ayudan a crecer y estar sanos, derrito los hielos y tenéis abundante agua, sin la que no podríais vivir. Ayudo a que salgan miles de flores que os alegran la vista y el olfato, y un montón de cosas más. Y a cambio, ¿qué hacéis los seres humanos por mí? Nada, ni caso, como si fuera mi obligación salir todos los días a calentar la Tierra".

Estaba tan, tan furioso, que decidió darse unos días de vacaciones y no brillar en el cielo.

Y ¿sabéis lo que pasó? Que aquello fue un auténtico desastre: la Luna y las estrellas se enfadaron mucho porque tuvieron que hacer horas extras y no podían irse a descansar. Estaban indignadas. ¿Cómo podía el Sol hacer semejante locura?

Empezó a hacer frío, cada vez más frío. Las flores no se abrían, las frutas no maduraban, los animales estaban despistados, pues no sabían cuándo dormir y cuándo despertar. Las luces de las calles y de las casas tenían que estar encendidas todo el tiempo. La gente empezó a ponerse triste, muy triste, y algunos incluso enfermaron.

A los niños les costaba mucho levantarse para ir a la escuela:

-Mamá, déjame dormir un poco más, que todavía es de noche.

-No, cariño, que ya es la hora. Ya es de día, aunque el Sol no haya salido todavía.

Los responsables de todos los países del planeta estaban muy preocupados, pero no sabían qué hacer hasta que a uno se le ocurrió una idea: debían ir a hablar con el Sol.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Se reunieron representantes de todos los lugares de la Tierra y juntos se dirigieron a la montaña por la cual acostumbraba a nacer el Sol.

Y una vez en la cima le pidieron que saliera de su escondite y les escuchara con atención. Entonces le hablaron y le suplicaron que volviera a brillar en el cielo.

-¡Ah! ¿Así que me echáis de menos y queréis que vuelva? -les dijo muy enfadado.

-Sí, te pedimos que vuelvas y reconocemos que tu presencia es necesaria para la vida de toda la Tierra, no solo para nosotros los seres humanos, sino para los animales y las plantas también. Tú nos das la vida y sentimos mucho haberlo olvidado, te prometemos recordarlo de ahora en adelante y para siempre. Te estamos profundamente agradecidos. Perdónanos, por favor...

-Bueno, me lo voy a pensar...

Y el Sol volvió a esconderse detrás de la montaña.

Como también la Luna y las estrellas se lo estaban pidiendo por favor todos los días, cada vez con mayor insistencia, decidió al fin salir a la mañana siguiente.

¿Y os imagináis lo que pasó?

Que en todo el mundo se celebraron fiestas en su honor, se levantaron monumentos, se hicieron canciones y poesías, se grabó su rostro en las piedras y hasta se pusieron de moda las danzas al Sol.

Eso sucedió hace mucho, mucho tiempo, y el Sol, desde entonces, sigue saliendo todos los días y dando su luz y calor.

¿No crees que tú también debes darle las gracias?

3. ACTIVIDADES DE AULA

EMOCIONÓMETRO:

Esta actividad consiste en que todos y todas en el aula expresemos en algún momento de la mañana cómo nos sentimos. Podemos fabricar algún tipo de soporte para ir anotándolo de manera sistemática.

Es importante que todos/as tengan su tiempo de expresar como nos sentimos; agradecimientos, quejas, felicitaciones... Desarrollarán capacidades de comunicación, relación, empatizarán con los demás y serán más asertivos.

QUÉ HACER CUÁNDO ESTAMOS ENFADADOS

Es importante que sean capaces de reconocer cuándo y en qué circunstancias sienten enfado para proponer estrategias para su regulación. Para ello, reflexionaremos:

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

- Me enfado con los demás cuando...
- Cuando me enfado noto que mi cuerpo...
- Cuando los demás me muestran su enfado me siento...
- Cuando me enfado...

Cuando hayamos aportado los mensajes de manera individual se puede hacer una reflexión grupal:

- Toda persona se puede enfadar cuando...
- Para regular mi enfado puedo...
- Cuando los demás me expresan su enfado, yo...

TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA RABIA Y EL ENFADO EN LOS NIÑOS/AS

1. **En primer lugar debes saber que los niños y niñas si pueden controlar su enfado pero no saben cómo hacerlo**, solo necesitan comprenderlo y desarrollar las herramientas para ello.
2. **Explícale lo que son las emociones de enfado y de rabia**, emplea ejemplos, puedes usar lecturas, programas de tv, situaciones cotidianas, etc.
3. **Fomenta la reflexión sobre sus enfados**. Pregúntale y escúchale: si sabe lo que es la rabia, cuando ha experimentado enfado, como se sentía, etc.
4. **Explícale la conexión entre nuestros pensamientos, emociones y conductas**, y pídele que de vez en cuando cierre los ojos y se percate de sus pensamientos, de sus emociones y de sus actos.
5. **Explícale que el enfado es algo normal, ayúdale a reconocer aquellas situaciones en las que se enfadan y cómo reaccionan**. Hazle reflexionar sobre las consecuencias de los enfados.
6. **Utiliza un globo y llénalo de aire**. Explícales que la rabia llena el globo y que si no dejamos que el globo se desinfla acabara explotando.
7. **Enséñales una secuencia para responder ante el enfado, por ejemplo:**
 1. Cierro los ojos y respiro profundamente, centrándome en la respiración (puedo ayudarme contando hasta 10).
 2. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos el globo deshinchándose.
 3. Pensamos en cómo nos sentimos: que pensamos, que sentimos y que estamos haciendo.
 4. Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa. (pensamos en algo que nos gusta, en algo bueno)
 5. Hablamos y explicamos esas sensaciones y pensamientos, sin alterarnos.
 6. Cuando nos sintamos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.
8. **No respondas a su enfado con un enfado por tu parte**. Ayúdales a calmarse y recuérdales que respiren y cierren los ojos.
9. **Refuerza sus logros**.

8 DE MARZO: DÍA DE LA MUJER

La celebración del día 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, se ha convertido en una jornada de reflexión para recordar a la sociedad el esfuerzo y trabajo que han desarrollado las mujeres a lo largo del tiempo para conseguir los derechos que hoy disfrutamos. Es un reconocimiento a la contribución que las mujeres hacen al conocimiento, al trabajo, al liderazgo y a la felicidad de la humanidad.

Desde hace 101 años conmemoramos este día en gran parte del mundo. En Andalucía, el primer 8 de marzo se celebró en 1977, una fiesta que el movimiento de mujeres aprovechó para reivindicar mejoras laborales. Un año más tarde, en 1978, la Constitución Española reconoció la igualdad entre mujeres y hombres, como uno de los principios fundamentales de nuestro ordenamiento jurídico.

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO

Os hago entrega de dos libros por aula: Dani y Petruska. La actividad que os propongo es la lectura y análisis de dichos cuentos en el aula.

¡¡ÁNIMO!!

8 DE MARZO: DÍA DE LA MUJER

La celebración del día 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, se ha convertido en una jornada de reflexión para recordar a la sociedad el esfuerzo y trabajo que han desarrollado las mujeres a lo largo del tiempo para conseguir los derechos que hoy disfrutamos. Es un reconocimiento a la contribución que las mujeres hacen al conocimiento, al trabajo, al liderazgo y a la felicidad de la humanidad.

Desde hace 101 años conmemoramos este día en gran parte del mundo. En Andalucía, el primer 8 de marzo se celebró en 1977, una fiesta que el movimiento de mujeres aprovechó para reivindicar mejoras laborales. Un año más tarde, en 1978, la Constitución Española reconoció la igualdad entre mujeres y hombres, como uno de los principios fundamentales de nuestro ordenamiento jurídico.

SEGUNDO Y TERCER CICLO

Preparación de un debate en el aula a partir del visionado del siguiente vídeo (anuncio publicitario):

✚ <https://rumble.com/v30bdy-anuncio-desigualdad-mujer.html>

Otros vídeos que podéis utilizar en el aula:

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=QS6Y1-ccucQ> (Historia del día de la mujer)

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=q5etHTKPdw> (canción oficial “Brillo de mujer”)

✚ https://www.youtube.com/watch?v=pdDo-g_Lgo (mujeres célebres)

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=HjNUf6twjCI> (mujeres célebres)

ABRIL → FELICIDAD

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

La **felicidad** es una emoción que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada.

La felicidad suele ir aparejada a una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Algunos psicólogos han tratado de caracterizar el grado de felicidad mediante diversos tests, y han llegado a definir la felicidad como una medida de bienestar subjetivo (autopercebido) que influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos. Las personas que tienen un alto grado de felicidad muestran generalmente un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que se sienten motivadas a conquistar nuevas metas.

ACTIVIDADES

1. EXPOSICIÓN DE LA EMOCIÓN (EMOCIONARIO. Palabras Aladas).

Preparamos en un rincón del aula un pequeño mural en el que colocaremos un elemento gráfico que incite a los pequeños/as a adivinar la emoción que vamos a trabajar. No se trata de generar un debate ese mismo día, queremos que observen la imagen y que a lo largo del día vayan observando la ilustración, dando rienda suelta a su imaginación, desarrollando su creatividad o, incluso, barajando hipótesis con otros compañeros de clase.

Otro día, entre todos/as, y a partir de sus conclusiones, daremos con la solución de la emoción. Entonces, **leeremos y analizaremos un texto** de la emoción (qué significa, vincularemos lo explicado con el dibujo y con la experiencia del niño, identificaremos momentos en que han sentido esa emoción, etc.).

2. ACTIVIDADES EN EL AULA SOBRE LA IMAGEN 1 (FELICIDAD)

Para explorar esta emoción se puede partir de una serie de preguntas sobre los distintos elementos representados en la ilustración:

- ✚ ¿Qué elementos aparecen en la imagen?
- ✚ ¿Qué elementos sonrían? ¿Por qué crees que lo hacen?
- ✚ ¿Qué movimiento hace la luna respecto a la Tierra? ¿Y la Tierra respecto al sol? ¿Crees que encuentran satisfactorio hacer estos movimientos?
- ✚ ¿Para qué sirve un caballito de madera? ¿Qué lleva el caballito de madera sobre su lomo? ¿Crees que eso satisface al caballito?
- ✚ ¿Qué elementos decoran el fondo de la imagen que no pertenecen al firmamento? ¿Con qué artes o actividades los puedes relacionar?
- ✚ ¿Alguna vez has practicado alguna de estas actividades? ¿O has visto u oído que otros las practicaban? ¿Cómo te hizo sentir?
- ✚ ¿Qué sensación general te transmite la imagen?

IMAGEN 1



NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

3. ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN EL EMOCIONARIO DE PALABRAS ALADAS

A continuación dejo un enlace de las actividades propuestas por el libro “EMOCIONARIO” de la editorial Palabras Aladas.

http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas/ficha_emocionario_09_felicidad.pdf

En el siguiente enlace podéis encontrar las soluciones a dichas actividades:

http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_soluciones/ficha_emocionario_09_felicidad_solucionada.pdf

4. VISIONADO Y ANÁLISIS DEL SIGUIENTE VÍDEO)

✚ [https://www.youtube.com/watch?v=mPPK73b7b78\(2º y 3º CICLO DE PRIMARIA\)](https://www.youtube.com/watch?v=mPPK73b7b78(2º y 3º CICLO DE PRIMARIA))

Un vídeo maravilloso para darse cuenta y mostrar a nuestro alumnado que la felicidad está en las pequeñas cosas.

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=W1jVy6W8G5w>

“El gatito de la felicidad toral”: Excelente oportunidad para tratar el cuidado a los animales.

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=lmZjFQSkla4&nohtml5=False>

“La llave de la felicidad”: Esta narrativa nos cuenta la historia que atraviesa un pequeño junto a su mascota en la búsqueda de una llave para encontrar la felicidad eterna.

5. CUENTOS

UN CUENTO CORTO SOBRE LA FELICIDAD

Hace muchísimo tiempo, a un joven aprendiz le encargan la misión de llevar un poquito de felicidad a la vida de las personas, misión que acepta con gusto pues tiene la inclinación necesaria para cumplirla pues desde el momento de su nacimiento, en todo veía un motivo para ser feliz. Y así emprende su camino.

Por todo lugar donde pasaba llevaba felicidad y hacía que las personas vieran en sí mismos que podían ser felices, les mostraba que en todo lo que existía en el universo había una razón para ser felices.

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Un día, llegó a un pueblo en el cual existía mucha tristeza, todos quienes caminaban lo hacían con tristeza, sin ilusión. En el momento que ingresó a este pueblo, de forma extraña empezó a sentirse triste, nunca había experimentado semejante tristeza, pues, aun siendo joven había visto siempre felicidad en todo. Y así es como comenzó a tambalear en su misión pues se contagió de tristeza.

Cierto día, en la madrugada, escuchó un grillo cantar y se preguntó como así un grillo podía cantar dentro de toda la tristeza que existía en el mundo; de pronto escucho una voz que decía:

"Ay los grillos... su crik crik nos alegra el alma."

Era su voz interior que también le dijo:

"¿Acaso aun no te das cuenta que la felicidad no radica en el exterior, sino en el interior de todo ser? Ella radica en su energía divina".

Esa misma voz interior le explicó que era así como el grillo podía cantar, pues su función era cantar y su energía vital no se detendría, el grillo no ganaba nada al hacerlo, sólo lo hacía pues nació para ser el pájaro de la noche, aquellos que alegran a todos quienes caminan en la noche oscura con su canto.

Entonces el joven peregrino recién pudo entender que su felicidad no radicaba en el exterior y que podía encontrarla dentro de él. Que aún tenía mucho que aprender y que su misión era demostrarle al mundo lo que el universo le había enseñado.

Y así, al amanecer, salió caminando por las calles del pueblo, y como el grillo le enseñó, les mostraba que todos tenemos esa parte de felicidad dentro. **Sólo hay que dejar que se manifieste.**

Aprendió así una gran lección: **Que la felicidad radica en todos nosotros.**

Y que no importa lo que suceda en el mundo, uno puede mantener la misión de siempre ser feliz. Y que si algún día tambalea y cae, escuchar a los grillos cantar se lo recordarían.

Esto está dedicado a todos quienes buscan enseñar algo o a quienes lo hacen a su manera y a todos quienes me enseñaron algo durante mi camino; a todos los grillos que cantan en la noche oscura. Nunca dejen de cantar y el día que lo dejen de hacer se darán cuenta que lo nacido de ustedes no puede detenerse.

LA FELICIDAD

Luis acudió donde su padre para que le ayudase a resolver algo que no comprendía.

-Papá, ¿Qué es la felicidad?

-¿Por qué lo quieres saber, Luis?

-Hoy en clase la profe nos lo ha preguntado y nadie lo sabía.

-Pues, si te digo la verdad, poca gente sabe lo que es.

-Entonces, ¿qué le voy a contestar?

-Es un concepto complicado, pero intentaré explicártelo brevemente. Imagínate que los Reyes Magos te regalan un coche de juguete que te encanta.

-Eso estaría bien.

-Sí, desde luego. Para los niños, eso es la felicidad. Tener las cosas que quieres. Pero cuando te haces mayor, entiendes que la felicidad no es sólo eso. Es mucho más. Y es verdad, si te regalan un coche serás feliz, pero hay otro tipo de felicidad.

-¿Hay dos tipos o qué?

-No, no es así. Para mí la felicidad es verte contento cada día y ver cómo creces. A mí me vale con eso. Han pasado años y años, y el hombre aún no ha encontrado una buena definición para la felicidad, ni siquiera en un diccionario.

-¿Tú te sabes una buena definición?

-No. Cada uno interpreta la felicidad a su manera. Yo quiero que tú la vivas.

-Ojalá.

-Sí, pero para llegar a ella, primero tendrás que pasar por cuestras duras.

-¿Qué tipo de cuestras?

-Cuestras difíciles, peligrosas. Por momentos notarás que no puede más, pero seguro que lo consigues, Luis.

-Entonces, ¿qué le digo a la profe sobre la felicidad?

-Puedes decirle que la felicidad no se puede describir, sólo se entiende al vivirla.

-¿Crees que le valdrá?

-Eso depende de tu voz, Luis.

-Los que son felices tienen lo que quieren.

-Algunos igual sí, pero seguro que muchos han tenido que trabajar duro para lograr ser feliz.

-Gracias, papá.

-De nada, y recuerda, la felicidad no se define, se vive.

El pequeño Luis sonrió, por fin entendía lo que era la felicidad, y estaba seguro de querer probarla. A pesar de ello, no se dio cuenta de que en ese momento ya la estaba viviendo al haberla descubierto.

CUENTO CORTO

NUEVE MESES, NUEVE EMOCIONES

Hace no mucho tiempo, cuentan las hadas de la tierra de los sueños la historia de un desdichado gnomo que vivía solo y triste, o al menos eso creía él. Perseguido por sus miedos, prefería esconderse detrás de su puerta cuando alguien se acercaba a quererle hablar, temeroso como siempre, exclamaba en tono de enojo:

- ¡Fuera de aquí! ¡Qué es lo que quieres! ¡Vete!

Creyendo que todos los habitantes de la ciudad de la fantasía lo repudiaban por ser el único gnomo de por ahí.

Todas las mañanas se levantaban infelizmente, pensando en que sería otro día que pasaría sin un solo amigo.

Cuando iba a la escuela, a la hora de salir a jugar al patio y almorzar, se sentaba en un viejo roble a observar como los demás se divertían tanto, preguntándose siempre qué era la felicidad.

Minutos antes de entrar de nuevo al salón de clases, dibujaba la sonrisa más encantadora que había encontrado entre sus compañeros y compañeras, de esta manera, esperaba entender el significado de ser feliz, pero nunca fijándose en la suya.

Meses después, en una ocasión, llegaron a su aula un hada y una princesa, a las cuales miró tímidamente mientras se escondía debajo su pupitre. Nuevamente, a la hora del recreo, sentado en aquel viejo árbol, viendo a los demás, la princesa se percató de que el gnomo estaba solo y parecía triste, entonces decidió acercarse a él y preguntarle:

- ¿Por qué estás tan solo amigo?

El gnomo sorprendido, con la cara sonrojada, levantó la mirada y vio algo que lo dejó mudo, no podía creer que una princesa con ese rostro tan bello fuera a hablarle tan amablemente. Más tarde la princesa volvió a insistir para conversar con él, se sentó a su lado, susurrándole al oído con la sonrisa más tierna:

- No pienses que porque gnomo seas, alguien te hará daño, tienes algo que te hace especial y es ser el único gnomo de por aquí ¿Podemos ser amigos?

Por primera vez, el pequeño personaje escuchó una voz que le dio el verdadero motivo por el cual uno es feliz, haciendo un gesto que jamás en su vida se le ocurrió hacer. Se dio la vuelta para verla y por fin, aunque con una lágrima en la mejilla, pudo sonreír sin ninguna pena.