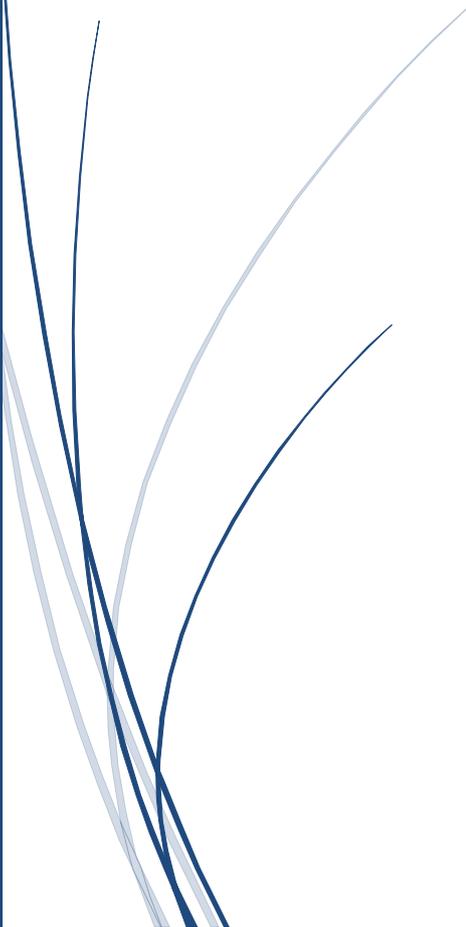
A thick dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow-shaped graphic points to the right, overlapping the bar, and contains the text 'Curso 2019 - 2020'.

Curso 2019 - 2020

Dossier de actividades trabajadas en Educación Infantil y Primaria.

Seminario EN SUS ZAPATOS

A series of thin, light blue wavy lines originate from the bottom left and curve upwards and to the right, creating a decorative graphic element.

Docentes de EDUCACIÓN INFANTIL Y
PRIMARIA
CEIP NUESTRA SEÑORA DE LA MILAGROSA (ARGANDA DEL
REY)

ACTIVIDADES TRABAJADAS EN EDUCACIÓN INFANTIL

ACTIVIDAD 1: “BUZÓN DE LAS

Los niños de mi aula están asustados pensando en cómo será el paso a primaria. Sus sentimientos y emociones son de miedo a lo desconocido ya que sus hermanos también les van contando cosas del bilingüismo.

Las profesoras pensamos en la posibilidad de crear un buzón en el aula para cartearnos con niños de primaria de distintos cursos. Estos, nos escribieron una carta dándonos ánimo por nuestro trabajo.

Lo curioso es, que las cartas son mágicas porque solo se leen con una linterna especial en la oscuridad.

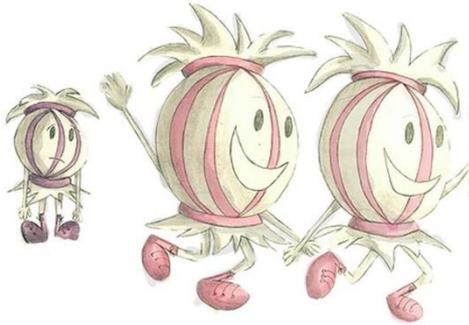


CONCLUSIÓN: El resultado ha sido muy positivo. Los niños han conocido la experiencia de algunos chicos mayores y se han dado cuenta que es otro paso más que tienen que dar en su vida.

Han cambiado su miedo por curiosidad y entusiasmo.

ACTIVIDAD 2: LECTURA DEL CUENTO: “EL CARAMELO DE MORA”. PAULA SÁNCHEZ ALARCON ILUSTRADO POR LAURA FERNÁNDEZ AGUIRRE

1. Lectura del cuento en asamblea enseñando las ilustraciones
2. Hablar del sentimiento que les transmite el cuento (pena, tristeza, alegría) y el por qué de esa emoción. (¿Quién nos visita?)
3. Pensamos y compartimos alguna experiencia que nos afecta a nosotros personalmente
Vemos si hemos actuado correctamente o si podemos cambiar esa situación
4. **CONCLUSIONES:** Somos igual de valiosos si somos elegidos como si no.



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

1. Cada niño colorea un caramelo (folio) del color (sabor) que prefiera, fresa o mora. Se hace en secreto para que nadie sepa lo que cada uno ha elegido.
2. Cada niño dirá el nombre de su amigo para ver si coincide o no con el sabor y color.
3. ¡Sorpresa! A veces nuestro mejor amigo elige otro sabor/color y por ello no dejamos de ser ni él ni yo valiosos el uno para el otro.

ACTIVIDAD 3: “CONOCEMOS LAS EMOCIONES”

Se ha hablado de las emociones: miedo, alegría, ira/enfado y tristeza.

Hemos pedido cerrar los ojos y pensar en alguna situación que les recordase una de esas emociones.

Cada equipo tenía que pensar sobre una emoción y después plasmarlo en un dibujo que lo representara.

Teniendo en cuenta que son niños de 4 años, han copiado de la pizarra el nombre de la emoción.

CONCLUSIÓN: Los niños han empezado a conocer el mundo de las emociones sobre todo a identificarlas, a pararse a respirar cuando se encuentran enfadados y hacer el gesto del árbol a la vez que respiran.

ACTIVIDAD 4: “YO Y MI EMOCIÓN”



Hemos hablado que todos somos buenos y que las emociones nos dominan.

Hemos enseñado y explicado el cartel: (“**NO ES ÉL QUIEN TE HACE DAÑO... SINO SU DOLOR EMOCIONAL**”) y posteriormente hemos pedido que se dibujen ellos y “su emoción”.

CONCLUSIÓN: Los niños se van dando cuenta que en ocasiones les domina la emoción por algún problema que hayan tenido, en clase y sobre todo en el patio.

Poco a poco ellos mismos se van dando cuenta y se van diciendo: “respira, haz el árbol”

ACTIVIDAD 5: “PALABRAS MÁGICAS”

En la asamblea todos los días hablamos y recordamos las “*palabritas mágicas*”. Algunos dicen los ejemplos de cuando hay que decir estas palabras, por ejemplo:

P: ¿cuándo tengo que decir buenos días?

R: pues cuando entro en algún sitio

A lo largo de toda la jornada escolar, estas a veces hay que volver a recordarlas porque ha habido un conflicto. Otras veces aplaudimos cuando ellos mismos utilizan alguna de las “palabritas mágicas”.

CONCLUSIÓN: Nos vamos dando cuenta cómo van interiorizando a su manera las emociones y se van dando cuenta lo importante que es el ponerse en el lugar del otro.

ACTIVIDADES TRABAJADAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ACTIVIDAD 1. “EL MONSTRUO DE LAS

Después de presentar las diferentes emociones hemos trabajado el libro del Monstruo de los Colores. Con este libro han aprendido a identificarlas a través de lo que les provoca en el cuerpo y qué las desencadena.



ACTIVIDAD 2. “¿Y SI FUERA...?”

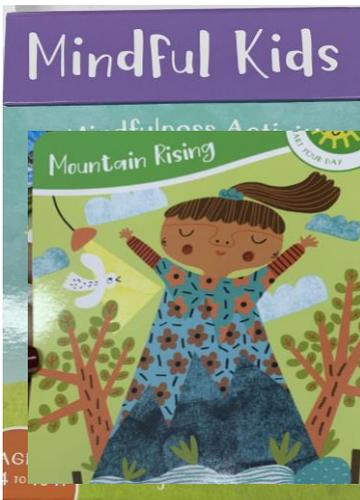
Media clase observa y la otra mitad actúa. El maestro va poniendo pegatinas en la frente de cada alumno sin que este lea la palabra que lleva escrita. Cuando todos tienen pegatinas y sólo ven la de los demás, la dinámica comienza teniendo que tratar a su compañero de acuerdo con la palabra que lleva en su frente, sin revelar nunca cuál es esta palabra. La actividad acaba tras un tiempo de interacción en el que cada alumno tiene que intentar adivinar qué palabra tenía y explicar cómo se ha sentido con el trato por parte de sus compañeros.

ACTIVIDAD 3. “LA OLA DEL AMOR”.

Esta actividad consiste en que cuando queremos homenajear o reconfortar a un niño, este se convierte en el protagonista. Todos los demás le hacen una “Ola del amor” para transmitirle afecto y hacerle sentir especial.



ACTIVIDAD 4. "MINDFUL KIDS".



Al igual que se trabaja con los alumnos el árbol para la relajación, se emplean diferentes posturas como "La Montaña".



ACTIVIDAD 5. "STOP THAT POP".

Se trata de construir un termómetro de autocontrol a base de ideas propuestas en "brainstorming" (tormenta de ideas). Previo a la elaboración de este, se lee un pequeño texto de Tolstoi:

"En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de solucionar el problema de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien planteó construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra. Otra persona propuso trocearla con explosiones controladas de baja potencia..."

Se les pide que planteen más ideas alternativas para solucionar el problema. Esto sirve para mejorar la elaboración del "Stop that pop".

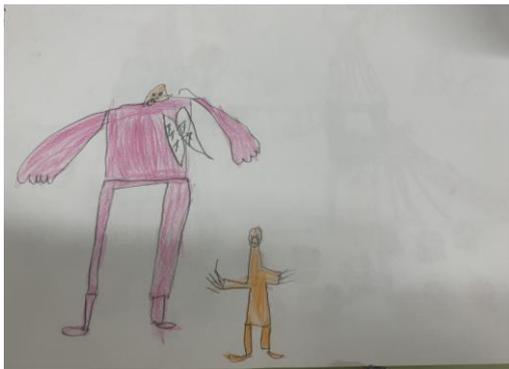
ACTIVIDAD 6. "EL ABANICO EMOCIONAL".

Consiste en elaborar un abanico con papiroflexia en el que los alumnos escriben mensajes en cada solapa de este. Los abanicos van rotando por la clase hasta que todas las solapas han sido escritas. Finalmente, cada abanico se entrega a su dueño, que tendrá todas las dedicatorias de sus compañeros.

ACTIVIDAD 7. "COLOREA TU EMOCIÓN".

Los alumnos asocian un color a las emociones. Llevan su mente a una situación que evoca a una emoción concreta, y a partir de ahí esa situación hace que los alumnos la asocien con un color (cada alumno con su color).



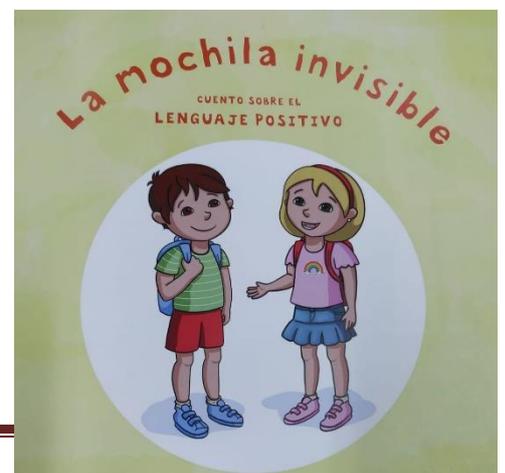


ACTIVIDAD 8. "SOMOS UNA PIÑA".

Con la idea de crear un sentimiento de grupo, se trabaja con los niños la idea de que "juntos formamos una piña". Como tal, se debe cuidar a cada uno de los "piñones" (miembros del grupo) para que la "piña" se sostenga. En base a esta idea, si un miembro del grupo se siente triste, el resto del grupo refuerza la idea de que "somos una piña" para mejorar su autoestima dando un abrazo en diferentes "capas" hasta formar una piña humana. Se puede hacer la misma dinámica en forma de caracol, destacando instrucciones como "cuidado", "seguridad" y "atención al prójimo", necesarias para que el caracol no se rompa.

ACTIVIDAD 9. "LA MOCHILA INVISIBLE".

Se trabaja a través de un cuento con el mismo nombre, con la intención de desarrollar un lenguaje positivo en el alumnado. El cuento trata de nuestro cerebro, que tiene una "mochila" que es invisible. Cuando se utilizan palabras positivas, las mismas se transforman en pompas dentro de la mochila. En cambio, con palabras negativas se transforman en piedras. Tras contar el cuento, se decide si se prefiere emplear palabras positivas o palabras negativas en nuestro lenguaje habitual. A modo de reflexión tras el relato, se añade en la clase una "caja de



agradecimientos” en la que hay porciones de papel reciclado utilizadas para destacar las actitudes positivas, la evolución, la trayectoria...de varios compañeros. Se incluyen también agradecimientos y disculpas. La caja se queda en el aula.

ACTIVIDAD 10. “EL ÁRBOL DE LOS DESEOS”.

Se trata de dibujar un árbol de Navidad o de otra clase en el que se escriben deseos materiales y de enriquecimiento personal en un orden jerárquico. En la base, se escriben aquellos deseos menos importantes, mientras que la cúspide se reserva para aquello que se desea con más fuerza.

ACTIVIDAD 11. “¿EMPATIZAMOS DESDE EL CORAZÓN?”

Como actividad previa a la implementación del proyecto en el aula, he pedido sin mucha explicación, que dibujasen una situación que pudiera generar dolor en alguna persona. Los alumnos han realizado libremente su dibujo y posteriormente se ha hecho una puesta en común de cada dibujo pero sin decir de quién era cada ilustración.

En primer momento, su instinto ha sido intentar explicar los dibujos relatando que esa situación les preocupa, les entristece y no les gusta que ocurran esas cosas en el patio. Cuando se les ha preguntado si eso lo sienten de verdad y dejado claro que no habrá reprimendas ni se juzgará a quien diga realmente sus sentimientos, es cuando muchos han mostrado que la mayoría de las veces les da completamente igual el ver esas situaciones en el recreo, gente peleando, cayéndose, llorando...y que ni tan siquiera preguntan si necesitan ayuda.

CONCLUSIÓN: Se les ha explicado el concepto empatía activa.



ACTIVIDAD 12: "VIÑETAS"

Aprovechando muchísimas viñetas que aparecen hoy en día en diversas redes sociales, trabajamos la resiliencia, furia, la autoestima, la mirada compasiva, la asertividad, diferencia entre perdón de verdad y de mentira, así como alternativas al castigo punitivo.

CONCLUSIÓN: Reflexión sobre los conceptos y autocrítica sobre sus propios comportamientos y actitudes.

El acto que cometes en un momento de furia, será imposible corregir después



ACTIVIDAD 13: "COMIDA CONSCIENTE"

Tras asegurarnos de las alergias de los alumnos y alumnas de nuestra clase. Llevamos una tableta de chocolate. Pedimos a los alumnos/as que cierren los ojos y repartimos una onza de chocolate a cada uno. Utilizaremos los cinco sentidos para guiar a los alumnos/as a comerse la onza de chocolate.

ACTIVIDADES ONLINE (PERIODO DE CONFINAMIENTO DEBIDO A LA ALARMA SANITARIA)

ACTIVIDAD 1: "YOGA CON LA VACA"

Los niños/as podrán realizar diferentes posturas de yoga al mismo tiempo que lo explica la vaca en el video. Las posturas son individuales fomentando la consciencia en su propio cuerpo, y en pareja motivando la confianza, la calma y la seguridad. Al igual que en todas la sesiones de yoga para adultos,



el vídeo termina con una meditación. La meditación de la abeja, en la que los alumnos/as se desarrollarán la conciencia en el presente y escucharán su interior.

<https://www.youtube.com/watch?v=wiT8YwqNGu4>

ACTIVIDAD 2: “TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA”



Nos basaremos en las meditaciones de Eline Snel escritas en su libro “Tranquilo y atento como una rana”. Meditaciones totalmente orientadas a los más pequeños desarrollando una atención plena en la respiración y en el momento presente utilizando un lenguaje muy cercano y sencillo para los niños y niñas.

Podemos encontrar las 11 meditaciones en youtube.com

ACTIVIDAD 3: “CREAMOS UN BOTE/FRASCO DE LA CALMA”

En estos momentos de alarma sanitaria que vivimos. Proponemos a nuestros alumnos/as realizar una manualidad muy sencilla. En la que únicamente necesitamos: un frasco de cristal o de plástico con tapa, agua destilada o mineral preferiblemente, glicerina líquida (se puede comprar en farmacias), pegamento con purpurina o pegamento líquido transparente y purpurinas variadas. Los pasos a realizar son muy sencillos:



1. Calentar el agua destilada.
2. Echar el agua en el bote (un tercio del frasco)
3. Añadir el pegamento líquido con purpurina.
4. Remover hasta que se disuelvan los pegotes.
5. Añadir todos los tipos de purpurina.
6. Añadir glicerina líquida hasta conseguir la mezcla deseada.

Una vez terminado, al agitar y observar el frasco y su purpurina entraremos en calma y serenidad.

Además, existen varios tutoriales en internet con las instrucciones. Como por ejemplo:



<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

ACTIVIDAD 4: “EMOTICANTO”

<https://youtu.be/ZalrQFAT5W0>

El emoticanto, nos invita a la tranquilidad y nos ofrece un truco para volver a la normalidad y para reconocer nuestra emoción.

ACTIVIDAD 5: “EL BAILE DE LAS EMOCIONES”

<https://youtu.be/0fShGWewskw>

El objetivo de este baile, es repasar nuestras emociones

ACTIVIDAD 6: LA RULETA DE LAS EMOCIONES

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/tag/emociones/>

En esta página web podemos encontrar diferentes recursos digitales para trabajar las emociones en el aula, entre ellas LA RULETA DE LAS EMOCIONES.

En esta actividad rueda una ruleta que al parar señala una emoción. Después propone dos viñetas para que el alumno identifique la imagen en la que es probable que se produzca esta emoción.

CONCLUSIÓN: Los niños van dándose cuenta de las situaciones que pueden producir diferentes emociones, lo que mejorará la empatía y que sensaciones se producen en nuestro cuerpo.

Además este baile es un resumen de todo lo aprendido.

