

AUTOCUIDADO

BOMBONES CON MENSAJE

MATERIALES:

- Bombones
- Tarjetas de mensajes
- Bolsas de te
- Material para envolver

DESARROLLO:

Antes de las vacaciones de navidad, decidimos sorprender a todo el equipo docente y no docente del centro con un detalle en el que con el mensaje se pretendía endulzar, sacar una sonrisa y que reflexionasen sobre la importancia del autocuidado.

Se entregó de forma clandestina a cada uno en su puesto de trabajo: mesa del profesor, comedor, cuarto de limpieza, conserjería...

Se recibió con agrado y con el misterio de descubrir quien estaba detrás de ello.



MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO

MATERIALES:

- Esterilla
- Música
- Manta
- Calcetines

DESARROLLO:

Realizamos una sesión de movimiento vital expresivo impartida por una de las integrantes de este seminario que pertenece al equipo “río abierto”.

Se creó un espacio donde poder conectar con uno mismo a través de nuestro cuerpo.



UN DULCE PARA CONTINUAR

MATERIALES:

- Dulces caseros

DESARROLLO:

Nos cuidamos compartiendo dulces caseros en las sesiones del seminario



LECTURA PARA EL AUTOCUIDADO

MATERIALES:

- Libro “En el corazón de mi profe”

DESARROLLO:

Lectura del libro de nuestra ponente MARINA CRIADO “En el corazón de mi profe”



FOTOS FAMILIA

Debida a la situación de pandemia en la que nos encontramos, el trato con las familias se ha distanciado al no poder realizar actividades con ellas en el centro, tener las reuniones online...

Por este motivo hemos querido “tenerlos presentes en el aula” para que los alumnos/s los sientan más cercanos.

La actividad ha consistido en realizar murales y álbumes de fotos. Para ello hemos pedido que se hicieran fotos divertidas, simpáticas... de toda la familia, les sugerimos que dedicaran un tiempo a decorarla.

