



Programa de educación emocional
para el segundo ciclo de educación infantil

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

Actividades
Aula y familias

Las actividades incluidas en este programa se han diseñado en base a la idea original del programa *Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL)* del *UK Department for Education and Skills* (2005), un programa sujeto a licencia abierta (Open Government Licence v2.0). En el proceso de adaptación de este programa se han introducido las propuestas e ideas aportadas por las maestras que han participado en el grupo de trabajo, así como adaptaciones de otros materiales docentes, por lo que es posible que se asemeje a otras ideas o propuestas similares, por simple coincidencia.

AULA
Y FAMILIAS

Responsable del proyecto y coordinación

Montse Bartroli
Agència de Salut Pública de Barcelona

Grupo de trabajo de la Agència de Salut Pública de Barcelona

Montse Bartroli
Olga Juárez
Pilar Ramos
Beatriz Puertolas
Ester Teixidó
Catrina Clotas
Marina Bosque
Albert Espelt

Grupo de trabajo formado por maestras de educación infantil (En colaboración con el Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Carmen Abad (Centro Escolar San Francisco, Barcelona)
Sònia Benito (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
M^a José Cara (Escola Projecte, Barcelona)
Celia de Miguelsanz (Escola Projecte, Barcelona)
Esther Fajardo (Escola Anna Ravell, Barcelona)
Anna Forcada (Escola Prosperitat, Barcelona)
Pilar Funollet (Escola Pràctiques, Barcelona)
Jordina Gil (Escola Projecte, Barcelona)
Eva López (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
Cristina López (Escola Mercè Rodoreda, Barcelona)
Sílvia Mas (Escola Pràctiques, Barcelona)
Carme Montell (Escola Pràctiques, Barcelona)
Vanessa Roma (Escola Nou Patufet, Barcelona)
Elena Rovira (Escola La Salle Gràcia, Barcelona)
Laura Vilchez (Escola Mestre Morera, Barcelona)

Grupo de trabajo formado por otras profesionales del centro escolar (en colaboración con el Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Sílvia Bellés (psicóloga, Centro Escolar
San Francisco, Barcelona)
Sílvia Magriñá (técnica de educación infantil,
Escola Antaviana, Barcelona)
Esperanza Palacios (veladora, Escola La Palmera, Barcelona)

Grupo de asesoras

Mireia Cabero (psicóloga psicoterapeuta y coach,
consultora en bienestar emocional)
María Gómez (maestra de educación infantil)
M. Paz González (psicóloga experta en programas
de promoción de la salud en la educación)
Gemma Páez (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Montse Petit (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Marta sales (Departament d'Ensenyament
de la Generalitat de Catalunya)
Anna Soteras (Consorci d'Educació de Barcelona)
Fundació Vicki Bernadet

Revisores y revisoras

Pautas sobre la introducción de la perspectiva de género:
Mercè Martí y Gemma Altell (Fundació SURT)

Pautas sobre la introducción de la perspectiva intercultural:
Centre d'Estudis Africans i Interculturals

Pautas sobre la introducción de la perspectiva en diversidad
funcional: Alicia Apolo, Gemma Casado, Óscar Esteban,
Marta Gari, Raquel Igual, Clara Santamaria (Institut Municipal
de Persones amb Discapacitat)

Corrección de textos

FOTOLETRA, S.A.

Diseño gráfico

Carina Garrido
Germán Chamorro

Ilustración

Mariona Cabassa

Agradecimientos

Carmen Abad, Marleny Agudelo, Ana Aguilera, Laura Alonso,
Alba Asensio, Maite Balcells, Carla Baqué, Blanca Baró, Pilar
Royo Beltrán, Núria Berdonces, Mònica Bori, Rosa Bover,
Aurora Bretones, Maite Cabello, Mireia Calsina, Montserrat
Soriano Calvete, Marta Camps, Cristina Capel, Ester Cases,
M^a Luisa García Castañer, Montserrat Castelló, Noemí
García Castelló, Pilar Catells, Núria Cobles, Maria Cobles,
Lidya Salvatierra Colomina, Montse Sánchez Colón, Celia
de Miguelsanz, Paula De Prado, Cristina Ortiz Domínguez,
Núria Molina Dueñas, Helene Duval, Arantxa Elorza, Gina
Castellà Farrés, Maribel Reina Fernández, Ester Fernández,
Lina Vozmediano Fernández, Araceli Bagán Flor, Gemma
Fontelles, Lidia Galan, Remei Galcerán, Montserrat García,
Teresa García, Jordina Gil, Susana Giol, Iolanda González,
Almudena Gordon, Ana Maria Megias Grau,
M^a Jesús Dávila Guisado, Montse Hernández, Blanca
Hernández, Lola Alcázar Hidalgo, Anna Hilari, Cintia Isla,
Miriam Morales Jiménez, Mònica Lavilla, Gemma Trepal
Llenas, M^a Jesús Llop, M. Mar López, David Lozano, Sandra
Martín, Esther Martín, Judith Martínez, Montserrat Martínez,
Sílvia Mas, Anna Medel, Cristina López Merino, Rodrigo
Miranda, Albert Oriol Montoliu, Alicia Mora, Francisco
Moraleta, Anna Murt, Patricia Norte, Lidia Opi, Irene
Orellana, Dolors Orta, Montserrat Pagès, Mireia Miralles
Pampliega, Marta Pareja, Vanessa Roma Parra, Anna Forcada
Pascual, Noèlia Pastor, Montserrat Pau, Alicia López Peña,
Tibisay Pérez, Ruben Ponce, M^a Carme Pons, Gloria Pons,
Albert Prats, Gemma Ribas, Estrella Ribo, Cristina Riera,
Imma Roger, M^a Isabel Yeste Romero, Elena Rovira, Francisca
Olid Sagra, Paula Santofimia, Alexis Sentís, Sandra Serra,
Alba Tamarit, Txell Torrella, M^a José Cara Vallejos, Ana José
Alcázar Varillas, Montse Vidal, Laura Vilchez.

Financiado por:



CSB Consorci Sanitari de Barcelona



Prueba piloto

La **prueba piloto** de este programa se llevó a cabo durante el curso 2017-18 en las siguientes escuelas, en colaboración con el *Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona*:

Escola Amor de Dios, Escola Cor de Maria Sabastida, Escola El Carmel, Escola La Salle Gràcia, Escola Mercè Rodoreda, Escola Mestre Morera, Escola Nou Patufet, Escola Pràctiques, Escola Projecte, Escola Prosperitat y el Centro Escolar San Francisco.

Terminología

A lo largo del texto del programa se utiliza el término “la maestra” y “la educadora” para hacer referencia a todos los maestros, maestras y resto de educadores de educación infantil.

Este programa se dirige al segundo ciclo de Educación Infantil: P3 hace referencia al primer curso (3-4 años), P4 al segundo curso (4-5 años) y P5 al tercer curso (5-6 años).

Cita recomendada

Bartoli M (coord.), Juárez O, Ramos P, Puertolas B, Teixidó-Compañó E, Clotas C, Bosque-Prous M, Espelt A. 1, 2, 3 ¡Emoción! Programa de educación emocional para el segundo ciclo de educación infantil. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; Barcelona. 2018

© 2023 Agència de Salut Pública de Barcelona.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación está sujeta a una Licencia Creative Commons Atribución - No Comercial - No Derivadas (BY-NC-ND)



Índice

			P3	P4	P5
Introducción al proyecto	8	Introducción a los bloques	19	117	211
Objetivos	10	Unidad 1. Pertenencia	21	119	213
Estructura del programa	11	Unidad 2. Autoestima	41	135	229
Recomendaciones	14	Unidad 3. Amistad	57	151	245
		Unidad 4. Retos	71	165	263
		Unidad 5. Justicia y acoso	85	179	275
		Unidad 6. Cambios, pérdida y muerte	101	195	289

Introducción

La educación emocional se entiende como «un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral. Es por ello que se propone desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social»⁽¹⁾. Si bien la educación tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral de las personas⁽²⁾, en los diferentes modelos educativos tradicionales se ha otorgado una mayor prioridad a los contenidos cognitivos frente a los aspectos afectivos y emocionales⁽³⁾, aunque ambos son esenciales para garantizar un desarrollo personal adecuado⁽⁴⁾.

Las competencias emocionales que es posible fomentar mediante la educación emocional pueden dividirse en cinco bloques temáticos interrelacionados entre sí que se abordan conjuntamente:

- 1 Conciencia emocional,** capacidad de saber qué sentimos y por qué lo sentimos, así como qué sienten las demás personas y cuál puede ser el motivo que les hace sentir así.
- 2 Regulación emocional,** capacidad de gestionar las emociones desagradables de forma adaptativa y de potenciar las emociones agradables.
- 3 Autonomía emocional,** está relacionada con la autoestima y la capacidad de automotivarse y mantener una actitud positiva ante la vida.
- 4 Competencia social,** está relacionada con la capacidad para mantener relaciones sanas y positivas con otras personas.
- 5 Habilidades de vida y bienestar,** están relacionadas con la capacidad de adoptar un comportamiento apropiado que nos permita resolver problemas personales, familiares y sociales. También están relacionadas con la capacidad de disfrutar conscientemente y de generar experiencias positivas en los diferentes ámbitos de nuestra vida^(1,2,5).

Se ha constatado que la implementación de programas de educación emocional en las escuelas permite mejorar de forma eficaz las habilidades interpersonales de los y las estudiantes, la calidad de las relaciones con los compañeros y compañeras y las personas adultas y las competencias cognitivas, así como aumentar la implicación en la escuela y la capacidad de resolver problemas o conflictos⁽⁶⁾. Asimismo, estos programas también ayudan a prevenir determinados problemas de salud, como por ejemplo, trastornos del estado de ánimo, la sintomatología depresiva^(7,8), la conducta antisocial, agresiva o violenta^(9,10), el acoso⁽¹¹⁾, y el consumo y abuso de sustancias^(12,13).

El desarrollo de las competencias emocionales requiere una práctica continua, por lo que es necesario iniciar la educación emocional en los primeros momentos de la vida y desarrollarla a lo largo de todo el ciclo vital⁽¹⁴⁾. Las escuelas desempeñan un papel esencial a la hora de promover la puesta en práctica de estos programas y su integración transversal en la dinámica escolar. La evidencia constata, asimismo, que los programas universales de educación emocional representan un enfoque prometedor para mejorar el éxito de los niños y las niñas tanto a nivel escolar como vital⁽¹⁵⁾.

Finalmente, aunque algunos programas que se llevan a cabo únicamente en el ámbito escolar

pueden ser efectivos para fomentar el desarrollo de competencias emocionales, es esencial incluir en el proceso de aprendizaje otros ámbitos de igual modo cercanos a los niños y las niñas, como la familia o el entorno escolar, con el fin de garantizar un proceso de educación emocional óptimo⁽⁶⁾.

Este programa es una adaptación del programa *SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning)* del Departamento de Educación del Reino Unido⁽¹⁶⁾. Se optó por adaptar este programa a nuestro contexto a partir de una revisión llevada a cabo por el personal técnico de la *Agència de Salut Pública de Barcelona* de los programas escolares de educación emocional existentes a nivel internacional, cuya evidencia se había publicado entre el 2000 y 2013. A partir de unos criterios de calidad definidos previamente, relacionados con el programa en sí, la evaluación, el impacto en salud y la adaptabilidad a nuevos contextos, finalmente se optó por el programa *SEAL*. A continuación se creó un grupo de trabajo formado por maestras de educación infantil de escuelas tanto públicas como concertadas de diferentes distritos de Barcelona, que participaron en la adaptación del programa a la realidad de las escuelas de la ciudad. Paralelamente, un grupo de asesoras expertas en los ámbitos de la salud, la enseñanza y la evaluación, supervisó la adaptación del programa.

Referencias:

1. Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis; 2000.
2. Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación*. 2003;21(1):7-43.
3. Agulló Morera MJ, Filella Guiu G, Soldevila Benet A, Ribes R. Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de educación*, 2011, núm 354, p 765-783
4. López È. La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2005;(54):153-168.
5. Bisquerra R, Pérez N. Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*. 2012;16:1-11.
6. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JA, Lonczak HS, Hawkins JD. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*. 2004;591(1):98-124.
7. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. juny 2006;74(3):401-15.
8. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. *J Consult Clin Psychol*. juny 2009;77(3):486-503.
9. Lösel F, Beelmann A. Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: A systematic review of randomized evaluations. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2003;587(1):84-109.
10. Wilson SJ, Lipsey MW, Derzon JH. The effects of school-based intervention programs on aggressive behavior: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*. febrer 2003;71(1):136-49.
11. Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S, et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. *Interventions*. 2009;56(4.5):1.
12. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of primary Prevention*. 2000;20(4):275-336.
13. Trinidad DR, Unger JB, Chou C-P, Johnson CA. The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2004;36(4):945-954.
14. Bisquerra R. Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower; 2011.
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*. 2011;82(1):405-432.
16. UK: Departament for Education and Skills. Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL). 2005.

Objetivos

El objetivo general de este programa es fomentar la salud y prevenir las conductas de riesgo mediante el desarrollo de competencias emocionales.

Objetivos específicos para las maestras

- Garantizar que las maestras poseen o adquieren unos conocimientos mínimos sobre educación emocional antes de poner en práctica el programa.
- Garantizar que las maestras poseen o adquieren un mínimo de competencias emocionales antes de poner en práctica el programa.

Objetivos específicos para los niños y las niñas

- Aumentar la conciencia emocional de los niños y las niñas.
- Mejorar la capacidad de regulación emocional de los niños y las niñas.
- Mejorar la autoestima de los niños y las niñas.
- Aumentar la tolerancia a la frustración ante las adversidades, así como mejorar la capacidad de gestionar las dificultades.
- Mejorar la calidad de las relaciones con los compañeros y compañeras y con las personas adultas.
- Mejorar la habilidad de resolver problemas o conflictos.
- Mejorar el afrontamiento a los cambios.
- Reducir las conductas violentas.
- Aumentar la capacidad de disfrutar conscientemente.
- Aumentar la capacidad de generar experiencias positivas.

Objetivos específicos para las familias

- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de abordar la educación emocional en casa.
- Mejorar la educación emocional en el ámbito familiar.

Objetivos específicos para otras profesionales del centro escolar

- Sensibilizar al resto de profesionales del centro escolar sobre la importancia de la educación emocional.
- Mejorar la educación emocional en el entorno escolar fuera del aula.

Estructura del programa

Este programa se dirige a los niños y las niñas del segundo ciclo de educación infantil (P3, P4 y P5).

El programa se organiza en **3 bloques**:

- **Aula**, con actividades diseñadas para ser dinamizadas en el aula por las maestras de educación infantil.
- **Familias**, con actividades diseñadas para ser propuestas por las maestras a las familias para que estas las lleven a cabo en el entorno familiar.
- **Entorno**, con actividades pensadas para ser dinamizadas por profesionales que trabajan en la escuela, pero que no son maestras (por ejemplo: monitores y monitoras de comedor o profesionales que llevan a cabo las actividades extraescolares), y que se desarrollan en la escuela, pero fuera del aula.

El **bloque aula** se estructura en seis unidades:

- 1 **Pertenencia**, en la que se trabaja el sentimiento de pertenecer a un grupo que te aprecia y acepta, y la valoración positiva que de ello se deriva.
- 2 **Autoestima**, relacionada con la valoración positiva del autoconcepto teniendo en cuenta los roles sociales y el papel que estos juegan en el desarrollo de la autoestima.
- 3 **Amistad**, centrada en las estrategias que fomentan la cooperación y los vínculos afectivos entre iguales.
- 4 **Retos**, relacionada con el hecho de marcarse unos objetivos realistas, motivarse y perseverar pese a las dificultades.
- 5 **Justicia y acoso**, centrada en el rechazo y las herramientas para afrontarlo.
- 6 **Cambios, pérdida y muerte**, en la que se trabajan los cambios y las emociones asociadas a los mismos.

Se recomienda seguir el orden propuesto de las unidades, si bien es posible modificarlo en función las características del grupo y determinadas circunstancias. El programa se ha diseñado para ser llevado a cabo a lo largo de todo el curso, desarrollando aproximadamente dos unidades por trimestre.

Cada una de las seis unidades incluye **cuatro áreas temáticas**, definidas como temas a trabajar en cada unidad. Cada área temática está asociada a un objetivo. Dos de las cuatro áreas temáticas se centran en aspectos relacionados propiamente con el tema, una está relacionada con la conciencia de al menos una emoción y la última se centra en estrategias de regulación emocional.

Cada área temática incluye **dos actividades para cada uno de los cursos** a los que va dirigido el programa (P3, P4 y P5). Es necesario llevar a cabo, como mínimo, una de estas dos actividades. Las actividades tienen una duración variable, que oscila entre los 30 y los 60 minutos aproximadamente. Se recomienda realizar al menos una de las dos actividades propuestas para cada área temática.

Cada actividad incluye tres objetivos operativos a alcanzar, una breve descripción de la actividad, el tiempo previsto aproximado para llevarla a cabo y orientaciones didácticas para facilitar su desarrollo, un cuadro del procedimiento organizado en una secuencia de acciones, la metodología de trabajo, los recursos y el tiempo previsto para cada acción, así como un apartado en el que se recopilan los aspectos que los niños y las niñas deben haber trabajado al acabar la actividad.

En la Figura 1 se puede observar un esquema de la estructura del bloque aula.

Estructura del bloque aula

Unidades	Áreas temáticas	Actividades
1 Pertenencia	Yo: autoimagen, nombre propio y características personales	2 actividades para cada área temática y para cada curso (P3, P4 y P5)
	El otro y el entorno	
	Las emociones básicas en uno/a mismo/a y en los/las demás	
	Herramientas para trabajar la regulación emocional y la tristeza	
2 Autoestima	Conciencia de qué sentimos y por qué lo sentimos	
	Reconocimiento y expresión de las emociones propias	
	Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a	
	Resolución de conflictos	
3 Amistad	Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas	
	Conciencia de la emoción de rabia	
	Herramientas para regular la rabia	
	Resolución de conflictos	
4 Retos	Cómo soy: mis habilidades y puntos fuertes	
	Objetivos realistas y equilibrados	
	Alegría y frustración	
	Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración	
5 Justicia y acoso	Todos somos diferentes	
	Identificación del acoso escolar	
	Emociones de miedo y tristeza en el acoso	
	Herramientas para hacer frente al acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	Cambio	
	Pérdida y muerte	
	Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida	
	Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable	

Figura 1

El **bloque familias** está organizado siguiendo las mismas seis unidades que el bloque aula.

Para cada unidad se plantea una actividad para las familias de todos los cursos a los que va dirigido el programa (véase la Figura 2).

El **bloque entorno** está organizado siguiendo las mismas seis unidades que el bloque aula. Para cada unidad se plantean dos actividades que pueden implementarse en los tres cursos a los que va dirigido el programa simultáneamente (véase la Figura 3). A lo largo de todo el programa se abordan las cinco competencias emocionales descritas en la introducción: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

Estructura del bloque familias

Unidades	Actividades
1 Pertenencia	1 actividad por unidad y curso (P3, P4 y P5)
2 Autoestima	
3 Amistad	
4 Retos	
5 Justicia y acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	

Figura 2

Estructura del bloque entorno escolar

Unidades	Actividades
1 Pertenencia	2 actividades por unidad y curso (P3, P4 y P5)
2 Autoestima	
3 Amistad	
4 Retos	
5 Justicia y acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	

Figura 3

Recomendaciones

Recomendaciones para introducir la perspectiva de diversidad funcional en el programa

A fin de garantizar que la atención educativa incluya a todo el mundo, recomendamos utilizar un modelo que facilita la personalización de entornos y la planificación de actividades: el Diseño Universal del Aprendizaje (DUA).

En el modelo del DUA «se conciben o proyectan desde el origen –siempre que sea posible– entornos, procesos, bienes, productos, servicios, objetos, instrumentos, programas, dispositivos o herramientas, de forma que puedan ser utilizados por todas las personas, en la mayor extensión posible, sin necesidad de recurrir a su adaptación ni a un diseño especializado»⁽¹⁾.

Este modelo se basa en tres principios que contribuyen a orientar la metodología de las actividades:

Principio I: Proporcionar múltiples medios de representación

Los niños y las niñas perciben y comprenden la información que se les presenta de diferentes formas. Así, por ejemplo, los niños y las niñas con deficiencias sensoriales (sordera o ceguera),

con dificultades de aprendizaje (dislexia), con diferencias culturales o idiomáticas, entre otras, pueden precisar abordar los distintos contenidos de una forma diferente. A fin de reducir las barreras del aprendizaje es pues importante garantizar que todos los niños y las niñas perciban la información de forma correcta. Es necesario ofrecerles la misma información mediante diferentes canales sensoriales (la vista, el oído o el contacto) y diferentes opciones.

Principio II: Proporcionar múltiples medios de expresión

Los niños y las niñas expresan lo que saben de diferentes formas. Así, por ejemplo, los niños y las niñas con discapacidades motoras significativas (parálisis cerebral), que presentan problemas con las habilidades estratégicas y organizativas (déficits de la función ejecutiva, TDHA) o cuyo idioma materno es diferente al idioma de acogida, entre otros, abordan las tareas del aprendizaje y demuestran su dominio de las mismas de una forma muy distinta. En estos casos, es necesario ofrecerles diferentes opciones para que puedan expresarse debidamente (de forma oral, a través de la música, con símbolos, fotografías o mediante la manipulación física o el movimiento).

Principio III: Proporcionar múltiples medios de compromiso

Los niños y las niñas difieren de forma muy significativa en la forma en que pueden sentirse implicados y motivados a aprender. Hay niños y niñas que se entusiasman con las novedades, mientras que otros desconectan, y/o incluso se asustan al aprender. Así, pues, es necesario plantearse diferentes formas para implicarles y lograr los objetivos establecidos, como por ejemplo acercándolos a su cotidianidad, haciéndolos más personales.

Es importante añadir dos principios más a los anteriores:

Principio IV: Educar hablando de las emociones, acompañar viviendo las emociones, desde la diversidad

En la actividad escolar diaria se dan muchos momentos en los que es posible abordar las emociones en los niños y las niñas. De hecho, cada vez que aparece una emoción es una oportunidad para trabajarla, acompañando a cada niño y niña en su diferencia y su día a día.

Es recomendable que el material didáctico utilizado (cuentos, imágenes, personajes, títeres...) tenga en cuenta la diversidad, la discapacidad, la diferencia

y la interculturalidad. Es decir, es necesario mostrar la diferencia desde la normalidad y no solo como ejemplo de ser educado.

Así, por ejemplo: la persona protagonista de nuestro cuento puede ser un títere ciego o tartamudo, cojo o que va en silla de ruedas, muy nervioso o muy inhibido, africano o árabe, con dos madres o un único padre, sin necesidad de que se considere un aspecto que deba ser trabajado de forma individual, sino abordado con total normalidad. Porque la diferencia no es ser menos, es ser diferente. Para integrar la diferencia, hay que aceptarla desde la normalidad.

Los niños y las niñas toman como modelo las emociones de las personas adultas, por lo que es necesario que las personas adultas que los acompañan y educan trabajen también sus propias emociones.

Principio V: Reconocer y tener en cuenta la diversidad en las familias y en el entorno escolar

En las familias y en el entorno escolar se da la misma diversidad que en el aula, de modo que, a la hora de proponer actividades en estos ámbitos, será necesario conocer y tener en cuenta esta diversidad y plantear las actividades más adecuadas a partir de los principios propuestos: proporcionar múltiples medios de representación,

múltiples medios de expresión, múltiples medios de compromiso y educar hablando de las emociones, acompañar viviendo las emociones.

Referencias:

1. CAST (Center for Applied Special Technology). Universal design for learning guidelines version 1.0. Wakefield, M.A; 2008.

Recomendaciones para introducir la perspectiva intercultural y de género en el programa

- Es posible que en clase confluyan diferentes vivencias e identidades en lo que al género se refiere. Puede que no todo el alumnado se sienta identificado como niño o como niña, o con lo que estas categorías representan. Es necesario pues abordar esta temática sin plantearla como dos categorías (niño/niña) cerradas y contrapuestas.
- Todas las actividades que se plantean en el presente programa son neutras en términos de género. Es importante recordar que todo lo que consideramos «normal» o esperamos de los niños y las niñas, muchas veces depende más de los estereotipos sociales sobre lo que debe ser y cómo se debe comportar un niño o una niña que de la realidad.
- En este sentido, es importante fomentar actividades mixtas para romper la tendencia de agruparse en función de su sexo, fomentando así el binarismo y la socialización de género. Es muy recomendable que los niños y las niñas participen en todas las dinámicas de forma equilibrada, independientemente de si perciben que van

dirigidas más a unos u otros. Es necesario que la maestra se asegure de que todas las voces de la clase quedan representadas y sean escuchadas de forma equitativa.

- La socialización de género se inicia a edades muy tempranas y es especialmente sensible a partir de los 4-5 años. Es esencial revisar los materiales (imágenes, canciones, películas, cuentos, etc.) que se utilizan en las diferentes actividades para asegurarnos de que estos no reproduzcan roles y estereotipos de género, ya que, junto con las actitudes de las educadoras y la familia, son la principal vía de socialización del género entre los niños y las niñas de educación infantil.
- Hay que prestar especial atención a la posibilidad de que se den casos de abuso o situaciones de violencia tanto dentro como fuera de las aulas y reforzar la zona de seguridad y de referencia del alumnado.
- Es importante incluir materiales y referentes culturales diversos a fin de garantizar que los niños y las niñas se sienten representados y protagonistas.
- Debe evitarse caer en estereotipos, en la normatividad y en dar una imagen negativa de las figuras y situaciones individuales/familiares/grupales/sociales que se utilizan. Los niños y las

niñas deben poder ver reflejada su identidad y la de su entorno (en términos de etnicidad, funcionalidades corporales, género, etc.) de forma positiva. Esto significa otorgar valor a las prácticas cotidianas de diferentes orígenes culturales y económicos como elecciones reales, válidas y actuales, y no solo como algo curioso/exótico o consideradas como una anécdota histórica.

- Es pues necesario elegir contenidos creados por una amplia diversidad de autores/as, ilustradores/as, creadores/as, etc. en cuanto al origen, identidad y experiencias vitales se refiere.
- Es importante garantizar que, cuando la protagonista de una historia o su imagen es una niña y/o presenta rasgos no normativos y/o pertenece a una minoría, el personaje no debe exhibir unas cualidades extraordinarias para ser aceptado o conseguir la aprobación de los demás personajes en el relato.
- Es recomendable modificar los nombres de los protagonistas de los cuentos e historias incluidos en el programa para que reflejen la diversidad que se da en el aula.
- Todas las líneas argumentales deben representar a las mujeres como personas que se valoran en base a su iniciativa y habilidades, y no por su relación con los hombres o por su apariencia física.

- Es necesario evitar que las dinámicas propuestas estimulen la comparación o competencia negativa entre los niños y las niñas.
- Así, por ejemplo, es una buena idea exponer a los niños y las niñas a sonidos de otro idioma a través de la música de forma regular. Además, en los grupos con una gran diversidad cultural, el hecho de utilizar ritmos y músicas que representen el origen de los niños y las niñas de la clase contribuye a poner en valor la diversidad cultural existente en el aula. A través de la música, también pueden desarrollar el lenguaje, los conceptos, el desarrollo físico y resultados sociales y emocionales, como es el caso de este programa.

P3



PERTENENCIA



Unidad 1

Pertenencia

Contenido

En esta unidad se ofrece a los niños y niñas la oportunidad de reconocerse a sí mismos/as, de comprender que forman parte de un grupo que los acepta y aprecia, así como de contribuir a crear un entorno amable y seguro para todo el mundo. En esta primera unidad también se presentan las emociones básicas y se introduce la idea de que todas las emociones son aceptables, si bien no lo son todos los comportamientos. Por último, se introducen herramientas para regular las emociones de miedo y tristeza.

Áreas temáticas

- 1 Yo: nombre propio, características personales y autoimagen**
Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de ellos/as mismos/as.
- 2 El otro y el entorno: nombres de los compañeros/as, identidad del grupo, conocimiento del aula y del centro, conocimiento de las rutinas**
Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de que forman parte del grupo clase y se familiaricen con el entorno clase.
- 3 Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en las demás personas**
Objetivo: conocer las emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa.
- 4 Herramientas para regular el miedo y la tristeza**
Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular una emoción desagradable.

Interculturalidad y género

- A pesar de que la necesidad de pertenencia se da tanto en los niños como en las niñas, es necesario tener en cuenta que el concepto de pertenencia no debería vincularse al género. Es decir, no se deberían crear vínculos de pertenencia en clase en función de si se es un niño o una niña, sino que debe lograrse que el sentimiento de pertenencia sea neutro en términos de género. No obstante, debemos recordar el punto del que partimos. La pertenencia no es neutra en nuestra sociedad, pertenecemos a ella de una forma concreta y el género es un elemento esencial a la hora de definirla. Así, por ejemplo, no es lo mismo ser un niño o una niña en clase, en ambos casos ejercen roles distintos y ocupan espacios diferentes.
- Es importante que tanto las imágenes como la música seleccionadas para llevar a cabo las distintas actividades reflejen diferentes estilos y zonas geográficas.

Vocabulario

Yo
Tú
Otros/as
Escuela
Clase
Emoción
Contento/a
Triste
Enfadado/a
Asustado/a
Sorprendido/a
Igual
Diferente
Feliz
Tranquilo/a
Preocupado/a



Área temática 1: Yo: nombre propio, características personales y autoimagen

- Ser un niño o una niña es un aspecto esencial de la autoimagen y de la imagen que el resto tiene de mí. Es pues fundamental romper con imágenes estereotipadas acerca de qué significa o representa ser un niño o una niña, así como con el aspecto y los gustos que se supone que debemos tener en función de ello.
- Es importante no emitir juicios de valor sobre el aspecto físico de los niños y niñas. En este mismo sentido, debemos intentar no reforzar los cánones de belleza mayoritarios e incluir también la diversidad y tratarla como un valor a la hora de hablar del aspecto físico.
- Es fundamental tener en cuenta la presión en cuanto a la autoimagen a la que se somete socialmente a los niños y a las niñas ya desde una edad muy temprana, a través de la publicidad y los juguetes. Si bien esta presión afecta a ambos, la estigmatización de los niños que adoptan roles, aspectos y juegos típicamente considerados de niñas es superior a la que experimentan las niñas que adoptan roles, aspectos y juegos considerados de niños.
- Así pues, debemos ser conscientes de las diferencias que establecemos entre niños y niñas en algunas actividades y materiales, e intentar neutralizar las diferencias que ellos mismos crean.
- En contextos culturales diversos es muy importante intentar pronunciar los nombres propios de la forma más correcta y cercana a la original como sea posible e interesarse por su significado, en caso de que puedan tener significados específicos.
- Es fundamental observar las características familiares, el idioma materno y las creencias de todos los niños y niñas, ya que son los ejes a partir de los cuales construirán su autoimagen, autoestima e identidad.

Área temática 2: El otro y el entorno

- Empezamos a construir la identidad del grupo clase. Es importante que el nombre de la clase incluya parte de los dos géneros, y que tanto la representación como la participación de niños y niñas sean equitativas.
- Es fundamental neutralizar los comentarios que expresen que los niños o niñas no pueden ser algo determinado y, por lo tanto, es necesario evitar los nombres que puedan dar lugar a esta situación. En este mismo sentido, debemos intentar neutralizar comentarios del tipo «esto no lo quiero porque es de niñas», o viceversa.
- Se debe garantizar la participación de todas las personas de la clase, incluso la de aquellas que suelen participar menos. Es necesario que todo el mundo tenga su propia voz.

Área temática 3: Las emociones básicas en uno/a mismo/a y en las demás personas.

- Se espera que las niñas aprendan a regularse emocionalmente antes que los niños (tanto como consecuencia de la imagen y los estereotipos que tenemos en este sentido, como por la forma en la que les enseñamos a socializarse). Probablemente el nivel de exigencia en esta área es mayor en las niñas porque se supone que es uno de sus puntos fuertes. Debemos analizar si nosotras aplicamos esta misma perspectiva.
- Ejemplo: cómo y dónde les decimos que se sienten en clase, adjudicando a las niñas el rol de «tranquilizadoras» de niños (más movidos) a la hora de ubicarlas en una mesa u otra.
- Se suele exigir una mayor empatía a las niñas que a los niños y, en consecuencia, este aspecto se trabaja más con ellas que con ellos. Así, pues, es necesario asegurarnos que en el grupo clase este

valor se trabaje de forma equilibrada entre niños y niñas y que, por lo tanto, se espere por igual en unos y otros.

Área temática 4: Herramientas para regular el miedo y la tristeza

- Las interpretaciones que hacemos en relación al comportamiento de los niños y las niñas también tienen un sesgo de género:
 - El miedo se tolera mejor en las niñas, de modo que el hecho de sentirlo, identificarlo y expresarlo suele censurarse más en los niños que en las niñas. Será pues necesario tener en cuenta este sesgo al trabajar la regulación de esta emoción con el grupo clase.
 - Es necesario que observemos si a algún niño o niña le cuesta expresar sus miedos. Debemos acompañar al alumnado para que puedan expresar las cosas que les dan miedo.
 - Por lo general, a fin de regular la tristeza intentamos que las niñas se acerquen al modelo de los niños basado en «superar» los miedos y la tristeza y negar estas emociones (espejismo de la igualdad).
 - Debemos reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias y desempeñan una función y romper así con la idea de que hay emociones buenas y emociones malas. Expresar una emoción nunca es una muestra de debilidad, ¡todo lo contrario! Esta afirmación es especialmente importante a medida que los niños y niñas están más socializados/as y por lo tanto son más mayores.
- Es importante tener en cuenta las diferentes formas en las que es posible regular y gestionar las emociones en función de los patrones culturales.

P3
~
Aula

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características
personales
y autoimagen**

Actividad 1

El títere Gina desea conocernos


Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Ser conscientes de uno/a mismo/a.
- Presentar nuestro nombre al grupo clase.
- Observar cómo todo el mundo dice su nombre ante todo el grupo.

Descripción de la actividad

La maestra explica que Gina es un títere que vive en la clase de P3 y que, al empezar las clases después del verano, ha descubierto que los niños y niñas que conocía ya no están allí, sino que ahora hay unos niños y niñas nuevos.

Gina quiere saber cómo se llaman. Es por ello que se irá acercando a cada niño y niña para que le diga su nombre. Después le pedirá si le puede dar un beso y, si lo acepta, se lo dará.

Orientaciones didácticas

La maestra puede manipular el títere de forma que parezca que le da vergüenza salir y hablar con los niños y niñas para que así, cuando salga, todos tengan más ganas de verlo. Podemos aprovechar esta situación para transmitir la idea de que a pesar de que nos dé vergüenza conocer a personas nuevas, podemos superarla y descubrir a personas que nos gusten mucho.

Puede haber niños y niñas que muestren una cierta desconfianza hacia el títere. De ser así, es necesario respetar que no quieran decir su nombre. A pesar de ello, el títere les puede preguntar su nombre otra vez un poco más tarde y ver si entonces desean decirlo.

Es necesario que el títere pregunte a los niños y niñas si puede darles un beso y aceptar que habrá quien diga no. Debemos transmitir la idea de que tenemos el

derecho a no querer que nos den un beso, de que podemos decirlo sin problemas y, que los demás, deberán respetarlo. Es necesario transmitir la idea de que debemos aceptar o dar los besos si nos apetece, no para satisfacer a otra persona o evitar que se enfade.

En función del criterio de la maestra, es posible desarrollar esta actividad el mes de octubre, una vez transcurrido un cierto período de adaptación.

Ideas clave

Al terminar esta actividad, los niños y niñas habrán experimentado que han sido capaces de decir su nombre ante todo el grupo.

También habrán entendido que el afecto no debe ser impuesto o forzado.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Títere	1 Presentación del títere de la clase	5 min
		2 El títere habla al oído de la maestra y esta explica a la clase que al títere le gustaría saber sus nombres, ya que no conoce a los nuevos niños y niñas de la clase	5 min
		3 La maestra acerca el títere a cada niño y niña para que le diga su nombre	20 min
		4 Una vez todos los niños y niñas se hayan presentado, el títere muestra una gran alegría	

P3
~
Aula

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características
personales
y autoimagen**

Actividad 2

Protagonista de la semana


Preparación 60 min
Realización 20 min diarios
durante una semana

Objetivos

- Reconocer nuestros gustos y preferencias.
- Expresar nuestros gustos y preferencias ante las demás personas.
- Valorar positivamente nuestros gustos y preferencias.

Descripción de la actividad

Cada semana, un niño o niña de la clase se convierte en el «Protagonista de la semana».

La semana antes de ser protagonista, la maestra hace llegar a la familia una nota en la que se explica que durante la semana siguiente es necesario que el niño o niña lleve a clase cada día un objeto diferente con el que se identifica o que le gusta en especial.

El primer día de la semana, la maestra le da al niño o niña un distintivo para identificar que será el protagonista durante esa semana (por ejemplo, un corazón).

Durante la semana, el niño o niña protagonista debe traer cada día a clase un objeto diferente con el que se identifica y que le gusta en especial. El lunes puede traer fotografías de cuando era pequeño/a

y fotografías actuales; el martes su juguete preferido; el miércoles, el cuento que más le gusta y, el jueves, la música que le gusta bailar. El niño o niña protagonista muestra a el resto del grupo el objeto y explica por qué le gusta.

El último día de la semana se realiza un retrato del niño o niña protagonista. La maestra pide al niño o niña protagonista que se levante y destaca sus características físicas (color de los ojos, del cabello,...) y lo va dibujando en la pizarra. Cuando termina, todo el grupo dibuja al niño o niña protagonista en una hoja.

Orientaciones didácticas

En la medida de lo posible, podemos intentar que la semana del niño o niña protagonista coincida con la de su cumpleaños.

Podemos dejar un espacio en clase para poner las fotografías o los objetos que trae.

La maestra puede recoger los dibujos de los niños y niñas protagonistas realizados durante el curso y crear un álbum personalizado en el que se recopilen los dibujos que ha hecho de sus compañeros y compañeras de clase a lo largo del curso.

En alguna sesión también podemos invitar a un familiar (padres y/o madres preferentemente) para que vengan a la clase a explicarnos cómo es el niño o niña protagonista o qué hacía cuando era más pequeño/a.

En caso de que algún niño o niña no traiga los objetos de casa, la maestra puede ayudarle a elegir objetos de la clase o de la escuela con los que se identifique y desarrollar la actividad de la misma forma.

A pesar de que la actividad forme parte de la primera unidad, Pertenencia, en función de las características del grupo puede ser recomendable llevarla a cabo a finales del 1er trimestre.

Una variante de la actividad consistiría en desarrollar el «Día del protagonista», en lugar de ser protagonista durante una semana.

Ideas clave

Cada protagonista debe finalizar la semana reconociendo las características y las cosas que le identifican y valorarlas positivamente. Asimismo, debemos haber transmitido la idea que cambiar de gustos y preferencias no solo es posible, sino totalmente aceptable.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Circular informativa	0 Hacer llegar a la familia una nota informativa en la que se comunica que la semana siguiente su hijo/a será el protagonista	Una semana antes
	Medalla o distintivo	1 El primer día de la semana, daremos al niño o niña la medalla de protagonista o algún otro distintivo que podrá llevar consigo siempre que quiera durante su semana	10 min
El grupo se sienta formando un corro. El niño o niña protagonista se sienta en una sillita al lado de la maestra y comenta las fotos		2 El primer día, el niño o niña trae a clase una recopilación de fotografías desde cuando era pequeño/a hasta la actualidad en las que, si es posible, también aparezcan familiares cercanos	20 min
El grupo se sienta formando un corro. El niño o niña protagonista explica por qué le gusta el juguete que ha traído a clase		3 El segundo día, trae a clase su juguete favorito	20 min
El niño o niña protagonista, con la ayuda de la maestra, lo explica		4 El tercer día, trae a clase su cuento preferido	20 min
		5 El cuarto día, se baila al ritmo de la música preferida del protagonista	20 min
En la clase, juntaremos todas las mesas para crear una sola mesa alrededor de la cual se sentarán todos los niños y niñas		6 El último día, se dibuja al niño o niña protagonista	20 min

P3 ~ Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 1

¡Buenos días a todos y a todas!



Preparación 15 min

Realización 30 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Conocer el nombre de los demás compañeros y compañeras.
- Identificarse como parte del grupo.
- Mostrar confianza a la hora de relacionarse.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan en las sillas con la cabeza escondida como si estuvieran durmiendo. La maestra pasa por la clase cantando una canción de buenos días y el niño o niña al que acaricie la cabeza con un muñeco levanta la cabeza como si se estuviera despertando. Cada vez que termina la canción, la maestra dice «Buenos días» y el nombre de los niños o niñas que se acaban de despertar. Cuando se despiertan, cantan la canción con la

maestra para ayudarla y esperan a que se despierte todo el mundo.

Una vez han aprendido la canción, un niño o niña sustituye a la maestra y acaricia con un muñeco a sus compañeros y compañeras y les dice buen día y su nombre cuando termina de cantarla.

Orientaciones didácticas

Es importante crear un ambiente tranquilo antes de iniciar la actividad, sobre todo las primeras veces.

La actividad también se puede desarrollar con el grupo sentado en el suelo formando un corro en lugar de sentado en sillas.

Esta actividad también puede desarrollarse siguiendo una variante más sencilla en la que, sentados formando un corro, cada niño

o niña acaricia al compañero o compañera que tiene a su lado con el muñeco mientras le dice buenos días y su nombre. A continuación le da el muñeco a su compañero o compañera, que hará lo mismo con el niño o niña que esté a su lado.

A criterio de la maestra, es posible repetir la actividad varias veces empezando por la variante sencilla y, a continuación, desarrollar la más compleja.

Puede que a los niños y niñas les de vergüenza participar. Deberemos respetarlos y aceptar su decisión.

Ideas clave

Al terminar la actividad, habrán experimentado que forman parte del grupo-clase y habrán escuchado el nombre de sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Una silla para cada niño y niña o espacio suficiente para que se tumben encima de una alfombra	1 Crear un clima de tranquilidad, con los niños y niñas sentados en sus sillas con la cabeza escondida como si estuvieran durmiendo	5 min
	Canción	2 La maestra pasa por la clase con el muñeco, acariciando la cabeza de los niños y niñas, mientras canta una canción de buenos días y dice su nombre	10 min
		3 A medida que los niños se van despertando, se suman a cantar la canción	15 min

P3 ~ Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 2

¡Somos la clase de...!



Preparación 30 min
Realización 1 h 30 min

Objetivos

- Empezar a crear la identidad del grupo clase.
- Empezar a sentirse parte del grupo.
- Crear un mural junto con los demás compañeros y compañeras.

Descripción de la actividad

Durante diferentes sesiones y con la ayuda de la maestra, cada niño y niña dice qué nombre le gustaría que tuviera la clase. La maestra puede ayudarles a proponer nombres sobre algo que les guste mucho. Por ejemplo, un animal, una comida, etc.

La maestra escribe los diferentes nombres en la pizarra y los niños y niñas votan las diferentes opciones hasta que se llegue a una última ronda, en la que decidirán el nombre de la clase.

Una vez decidido el nombre de la clase, entre todos crean un mural que lo

represente. Todos los niños y niñas deben participar en la creación del mural pintando el fondo y añadiendo su dibujo, que puede incluir una fotografía pegada. Así, por ejemplo, si se elige el nombre de la «clase de los caracoles» se puede crear un mural que represente la hierba y cada niño y niña puede pintar un caracol, con su foto pegada.

Una vez finalizado el mural, se cuelga en un lugar visible del aula.

Es recomendable realizar la actividad en más de una sesión, entre dos y cuatro.

Orientaciones didácticas

El nombre de la clase debe surgir de las propuestas de los niños y niñas y hay que intentar que guste a todo el mundo.

En general, se suelen asignar nombres masculinos a las clases. Será pues necesario intentar que el nombre incluya también

la variante femenina (por ejemplo, «la clase de los gatos y las gatas»).

Si el nombre de la clase ya está definido por la escuela, es posible crear el mural igualmente.

Para votar, podemos dar a cada niño y niña una pieza (de Lego, por ejemplo), una piedrecita o algún elemento similar para que la coloque junto al nombre que le gusta más. La propuesta de nombre que tenga más piezas o piedrecitas será la ganadora.

No es necesario que pinten directamente sobre el mural, pueden hacer dibujos individuales y, después pegarlos.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, habrán experimentado cómo crear un mural todos juntos, y sabrán que forman parte de un grupo que tiene un nombre común.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Papel y lápiz o una pizarra	1 Cada niño y niña dice qué nombre le gustaría que tuviera la clase	20 min
	Piezas, piedrecitas	2 Se votan las diferentes propuestas hasta que solo quede una, que será la elegida	10 min
	Papel de embalar, pinturas, ceras, papeles, tijeras, etc.	3 Una vez decidido el nombre, la maestra prepara un gran papel de embalar en el que se plasmará el dibujo del nombre de la clase	
		4 Todos los niños y niñas pintan el fondo del mural	
Individualmente	Una fotografía de carné de cada niño y niña	5 Individualmente, cada niño y niña dibuja o pinta un dibujo en el que pegará una foto de su cara. Este dibujo se incluye en el mural	45 min
		6 Se cuelga el mural en el aula	15 min

P3
~
Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 3

Primera aventura de los exploradores y exploradoras



Realización 60 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Conocer los diferentes espacios de la escuela a la que pertenecen.
- Saber qué se hace en cada uno de los espacios que se visiten.
- Presentarse como grupo ante otras personas.

Descripción de la actividad

Al iniciar el curso, la mayoría de niños y niñas no conocen los diferentes espacios de la escuela. Es por ello que la maestra les propone descubrir y explorar otros lugares del centro escolar. Los niños y niñas hacen un tren todos juntos y recorren otras clases,

el comedor, el patio, etc. Antes de iniciar la aventura, la maestra les explica que tienen que hablar poco a poco y bajo.

En cada espacio nuevo, se presentan diciendo el nombre de su clase y esperan a que los miembros de la otra clase, por ejemplo, digan también su nombre y qué hacen en ese espacio.

Orientaciones didácticas

Es importante explicar muy bien la actividad y tener en cuenta que puede que algún niño o niña se sienta inseguro/a al salir de su clase. Por ello, es deseable que maestras de refuerzo ayuden a la maestra a recorrer los diferentes espacios.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas conocerán los diferentes espacios de la escuela. Deben sentir que la escuela es un lugar conocido y seguro. También habrán ratificado su identidad con el nombre de la clase.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica la actividad brevemente	10 min
		2 Los niños y niñas forman un tren	5 min
		3 La maestra y los niños y niñas inician el recorrido por los diferentes espacios del centro	45 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones básicas
(alegría, tristeza, rabia,
miedo y sorpresa) en uno/a
mismo/a y en los/as demás**

Actividad 1

**¿Qué crees
que sienten?**


Preparación 25 min
Realización 50 min
por sesión y emoción

Objetivos

- Aprender que podemos sentir diferentes emociones.
- Aprender que es posible mostrar las emociones a través de la expresión facial.
- Aprender a reconocer las emociones básicas en los demás, a partir de su expresión facial.

Descripción de la actividad

La maestra explica que, cuando pensamos o nos pasan cosas, podemos sentir diferentes emociones. A continuación, explica algunos ejemplos: si nuestro padre o madre nos explica que iremos de excursión podemos sentir *alegría*, si nos hacen un regalo que no nos esperábamos podemos sentir *sorpresa*, si alguien nos dice que no quiere jugar con nosotros podemos sentir *tristeza*, si alguien nos quita nuestro juguete, podemos sentirnos *enfadados*, y si vamos a un lugar donde no hemos estado nunca, podemos sentir *miedo*.

A medida que la maestra exponga los ejemplos representa con la cara la emoción correspondiente. A continuación, animará a los niños y niñas a expresar cada una de las emociones con su cara.

Seguidamente, la maestra enseña al grupo imágenes de cuentos cuyos personajes expresan diferentes emociones y les pregunta qué creen que sienten. Finalmente, les da revistas, si es posible en color, y les pide que busquen fotografías en las que salgan personas que estén contentas

o alegres. Los niños y niñas recortan estas caras y las pegan en un mural titulado: «Alegría». Posteriormente, o en alguna otra sesión, se repiten estos mismos pasos con el resto de emociones básicas.

Orientaciones didácticas

Es muy recomendable abordar la expresión de emociones por parte de los niños y niñas ante un espejo. De este modo podrán ver, mientras la notan, la expresión de su nariz, su boca, sus ojos y sus mejillas cuando expresa una emoción determinada. También debemos alentarlos a observar la expresión de sus compañeros y compañeras cuando se les pide que muestren una emoción determinada con la cara.

Es recomendable que la maestra observe, y trabaje posteriormente, si las diferentes emociones son expresadas e interpretadas de manera diferente según si son niños o niñas de una manera diferente y de ser así, trabajarlo. También puede observar si se dan diferencias entre los niños y las niñas en la facilidad para expresar las diferentes emociones, y trabajarlo de la forma pertinente.

Si bien lo ideal sería que los niños y niñas buscaran ellos/as mismos imágenes que representen cada una de las emociones en revistas y periódicos, si la maestra considera que son demasiado pequeños para recortar las imágenes, ella misma puede traer las imágenes recortadas y dárselas. Si es posible, es recomendable que en la fase de creación del mural se cuente con la ayuda de otra maestra de refuerzo.

La actividad se puede llevar a cabo en dos o más sesiones. En la primera sesión introduciremos las emociones básicas y, en las siguientes, haremos los murales correspondientes a cada una de las emociones.

A la hora de elegir los cuentos, es necesario analizar qué personajes expresan cada emoción para evitar que tanto los personajes masculinos como los femeninos expresen las emociones estereotipadas o esperables según el rol de género.

Es importante utilizar revistas que no incluyan únicamente representaciones/imágenes de personas blancas/normativas. Pequeños detalles, como el hecho de ver personas que se parezcan a ellos cuando están trabajando con imágenes, son de vital importancia.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas sabrán que podemos sentir diferentes emociones, tanto agradables como desagradables, y que las mostramos con nuestra expresión facial. También sabrán que, observando las expresiones faciales de las otras personas, podemos hacernos una idea de cómo se sienten.

Por último, habremos introducido la idea de que no pasa nada por expresar emociones normalmente consideradas como negativas en función del género, especialmente en lo que a las emociones cariñosas o tiernas entre los niños o enfado y rabia entre las niñas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro.		1 La maestra explica las diferentes emociones básicas, pone ejemplos y anima a los niños y niñas a mostrar las diferentes emociones a través de la expresión facial	10 min
Grupo completo. En corro	Cuentos	2 La maestra muestra personajes de cuentos a los niños y niñas y les pregunta qué emoción creen que sienten	10 min
	Periódicos y revistas	3 La maestra trae a clase imágenes de revistas o periódicos en las que se ven representadas las diferentes emociones y se las da a los niños y niñas (recortadas o sin recortar)	5 min
	Papel de embalar. Cartulina. Rotuladores	Juntos, crean un mural pegando todas las caras que han recortado y que reflejan una misma emoción	25 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones básicas
(alegría, tristeza, rabia,
miedo y sorpresa) en uno/a
mismo/a y en los/as demás**

Actividad 2

Hacemos cara de...



Preparación 10 min
Realización 25 min

Objetivos

- Aprender que podemos sentir diferentes emociones.
- Aprender que es posible mostrar las emociones a través de la expresión facial.
- Explicar ejemplos de situaciones que nos hacen sentir cada una de las emociones.

Descripción de la actividad

La maestra explica que, cuando pensamos o nos suceden cosas, podemos sentir diferentes emociones. A continuación, explica algunos ejemplos: si nuestro padre o madre nos explica que iremos de excursión podemos sentir *alegría*, si nos hacen un regalo que no nos esperábamos podemos sentir *sorpre*sa, si alguien nos dice que no quiere jugar con nosotros, podemos sentir *tristeza*, si alguien nos quita un juguete, podemos sentirnos *enfadados* y si vamos a un lugar donde no hemos estado nunca, podemos sentir *miedo*. A medida que la maestra exponga los ejemplos, representa con la cara la emoción correspondiente y pide a los niños y niñas que la imiten. A continuación, los niños y niñas que quieran propondrán qué emoción desean expresar, y el resto la recreará. La maestra les hará notar la forma que adoptan los ojos, la boca, la nariz, etc. cuando expresamos una determinada emoción. Finalmente, la maestra les pedirá que expliquen ejemplos sobre qué cosas les hacen sentir cada una de las emociones.

Orientaciones didácticas

Si, dadas las características del grupo, la maestra cree que no sugerirán ejemplos de las cosas que les hacen sentir de una determinada manera, como paso previo es posible mostrarles dibujos de personajes que expresen una emoción en la que se explicita qué la provoca. De esta forma pueden relacionar las diferentes causas a emociones determinadas.

En este caso es importante utilizar dibujos que no incluyan únicamente representaciones/ imágenes de personas blancas/ normativas. Pequeños detalles, como el hecho de ver personas que se parezcan a ellos cuando están trabajando con imágenes, son de vital importancia.

Si surge algún conflicto en clase, podemos hacer notar a los niños y niñas implicados/as en él la expresión de su compañero o compañera y preguntarles cómo creen que se puede sentir y si creen que se trata de una emoción agradable o desagradable.

Si al pedirles que den ejemplos de situaciones que les hacen sentir una emoción desagradable, algún niño o niña expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede poner en peligro su integridad física o psíquica (negligencia, abuso o maltrato) es recomendable que la maestra valide la emoción («entiendo que te sientas así») y le sugiera hablar sobre la misma más tarde tranquilamente. Es recomendable evitar que explique una situación como las indicadas ante todo el grupo.

Posteriormente, es necesario hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia del resto de compañeros y compañeras sobre la situación que ha descrito. En función de lo que explique, será necesario seguir el Protocolo de prevención, detección, notificación, derivación y coordinación de situaciones de maltrato infantil y adolescente en el ámbito educativo.

Si la maestra lo cree oportuno, es posible desarrollar la actividad en más de una sesión.

Se recomienda añadir material de soporte visual (imágenes reales o dibujos) sobre las emociones para que sea más fácil de interpretar y comprender por los niños y niñas.

Se recomienda que la maestra observe si se da un patrón diferenciado entre niños y niñas e intente neutralizarlo.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas empezarán a reconocer las emociones que sienten los demás a través de su expresión facial. También sabrán que las emociones están relacionadas con las situaciones que vivimos. Por último, empezarán a integrar la empatía.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro.		1 La maestra explica las diferentes emociones básicas y propone jugar al juego de imitar emociones	5 min
		2 La maestra da ejemplos de situaciones que nos pueden provocar cada una de las emociones básicas, representa la emoción relacionada con cada situación a través de la expresión facial, y los niños y niñas deben imitarla	5 min
		3 Diferentes niños y niñas proponen la cara que desean representar y el resto sigue la consigna	10 min
		4 Al finalizar el juego, los niños y niñas pueden verbalizar qué cara prefieren recrear y/o qué situaciones les hacen sentir cada una de las emociones	5 min

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para regular
el miedo y la tristeza**

Actividad 1

Quando tengo miedo


Preparación 5 min
Realización 30 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Saber que es legítimo sentir miedo.
- Escuchar una o más estrategias para vencer el miedo en las situaciones en las que es adaptativo hacerlo.
- Practicar al menos una estrategia para vencer el miedo.

Descripción de la actividad

Antes de que lleguen los niños y niñas a clase, la maestra coloca un peluche o un títere que aún no haya sido presentado a la clase debajo de una silla o algún lugar similar en el que puedan verle y donde se podría haber escondido si estuviera asustado. Una vez sentados, la maestra les explica que hoy recibirán una visita. La maestra dice que el visitante todavía no ha llegado, les explica cómo es este visitante y les pregunta si alguno de ellos lo ha visto. Cuando indican dónde se ha escondido el títere, la maestra lo coge y les pregunta por qué creen que puede haberse escondido. Una vez la maestra ha recopilado algunas respuestas de los niños y niñas, les pregunta cómo podemos saber por qué se ha escondido. Cuando algún niño o niña diga que se lo pueden preguntar, la maestra se lo pregunta y coloca el títere cerca de su oreja para que responda.

A continuación, la maestra explica lo que el títere le ha respondido: «Está asustado, tiene miedo». La maestra pregunta a los niños y niñas por qué creen que el títere puede tener miedo y hace una lista. Seguidamente pregunta al títere: «¿Estás asustado? ¿Tienes miedo porque...?» y enumera las diferentes razones que han dicho los niños y niñas.

Por último, el títere responde que sí cuando se le pregunta si está asustado porque no conoce a los niños y niñas de la clase y no sabe si a ellos/as les gustan los títeres. La maestra pregunta a los niños y niñas qué podría hacer sentir mejor al títere, prepara una lista de las propuestas que han hecho y sugiere otras distintas. Algunas de las estrategias para vencer el miedo son: cantar una canción, decirnos en voz baja palabras que nos transmiten fuerza («soy valiente»), respirar profundamente soplando suavemente nuestras manos a medida que exhalamos el aire, pensar que el grupo lo acogerá bien y que hará nuevos amigos y amigas («seguro que haré amigos y amigas nuevos»).

Finalmente, y con la guía de la maestra, los niños y niñas ponen en práctica algunas de estas estrategias y, si es posible, se toman fotografías mientras las practican para colgarlas en la clase.

Orientaciones didácticas

Es importante validar que es posible sentir miedo («entiendo que tengas miedo») y normalizar esta emoción («todo el mundo ha sentido miedo alguna vez»), a la vez que ofrecemos estrategias para regularlo («estoy segura de que puedes vencer este miedo»). Si la maestra explica a los niños y niñas una situación en la que ella sintió miedo, comprenderán rápidamente que todo el mundo puede sentir miedo y que no es malo sentirse así, ya que incluso les pasa a las personas adultas.

Al terminar la actividad, la maestra dirá a los niños y niñas que si sienten un miedo muy intenso que no desaparece con estas estrategias, es necesario que se lo expliquen a una persona adulta que creen que puede ayudarles.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que se puede tener miedo y que no pasa nada por sentir esta emoción, habrán escuchado algunas razones por las que pueden tener miedo y sabrán que pueden utilizar estrategias para superarlo. También se habrá introducido la idea de que algunos miedos son necesarios y tienen una función protectora y adaptativa, y que, por tanto, no hay que superarlos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Peluche o títere	0 La maestra esconde un peluche o un títere debajo de una silla	
		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les explica que hoy tienen una visita y les pregunta si alguien la ha visto	5 min
		2 La maestra pregunta por qué el títere puede haberse escondido y anota las repuestas	5 min
		3 La maestra pregunta a los niños y niñas qué podría hacer el títere para sentirse mejor y anota sus respuestas	10 min
		4 Los niños y niñas practican las estrategias que han propuesto y toman fotografías para colgarlas en clase	10 min

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para regular
el miedo y la tristeza**

Actividad 2

La pluma



Preparación 10 min

Realización 35 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Saber que es legítimo sentirse mal.
- Aprender una estrategia para sentirse mejor.
- Practicar una estrategia para hacer sentir mejor a los demás.

Descripción de la actividad

La maestra explica que, a veces, no sentimos mal como consecuencia de alguna emoción desagradable. A continuación, propone jugar a «pasarse la frase», un juego en el cual, por turnos, los niños y niñas dicen «me siento mal cuando...». Tras una primera ronda en la que cada niño o niña ha tenido la oportunidad de expresar algo que lo hace sentir mal, la maestra explica que hoy les enseñará un truco para sentirse un poco mejor. La maestra organiza a los niños y niñas por parejas y da una pluma a cada pareja. La maestra explica que podemos sentirnos mejor si un compañero o compañera nos acaricia con la pluma o si lo hacemos nosotros mismos. Los niños y niñas practican esta estrategia. Al finalizar la actividad, verbalizan qué sienten cuando los acarician con una pluma.

Orientaciones didácticas

Se recomienda iniciar la actividad empleando ejemplos que permitan diferenciar entre «agradable» y «desagradable», ya que no todas las personas consideran por igual qué es agradable y qué desagradable. En lugar de agradable y desagradable podemos hablar de emociones «que me gustan» y de emociones «que no me gustan».

Esta actividad también puede llevarse a cabo moviendo un coche pequeño o cualquier otro elemento que sea suave y agradable por la espalda de los niños.

Durante la realización de esta actividad, la maestra puede utilizar una música suave y explicar que la música también puede ayudarnos a sentirnos mejor: más sosegados si escuchamos una música suave cuando estamos inquietos, o más contentos si escuchamos una música animada cuando estamos tristes.

Es posible establecer la técnica del masaje en parejas como una rutina al volver del recreo o por la tarde, en los momentos en los que suelen estar más nerviosos/as, o antes de un evento importante. Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran participar en esta actividad.

A criterio de la maestra, es posible realizar primero el masaje con la pluma individualmente y, a continuación, en parejas.

Se puede animarles a que expresen cómo les gustan los masajes (suaves, en la espalda, en el brazo) y cómo no les gustan, para destacar así las diferencias que se dan entre diferentes personas y aprender a respetar lo que gusta o no gusta a los demás. La maestra aprovechará para explicar que debemos respetar tanto lo que gusta como lo que no gusta a los demás, ya que de lo contrario, en lugar de hacerle sentir mejor, lo haremos sentir peor.

Si la actividad se lleva a cabo al inicio del curso, es posible plantearse este juego con una temática menos emocional, y más adelante, una vez los niños gocen de una mayor confianza, realizar la actividad como se ha descrito.

Si cuando les pedimos ejemplos de situaciones que los hacen sentir una emoción desagradable, alguien expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede hacer peligrar su integridad física o psíquica (negligencia, abuso o maltrato) se recomienda que la maestra valide la emoción («entiendo que te sientas así») y le sugiera hablar más tarde con calma. Se recomienda evitar que el niño o niña tenga que detallar una situación como las mencionadas ante todo el grupo. Posteriormente, hay que hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia de los y las compañeros/se sobre la situación que ha mencionado.

Cuestiones para reflexionar y pensar

El masaje nos ayuda a establecer vínculos afectivos con la persona con la que interactuamos y podemos observar que da lugar a reacciones físicas (relajación muscular, disminución del dolor), psíquicas (sensación de bienestar, nos sentimos amados/as) y sociales (nos miramos con empatía, nos comunicamos desde una vertiente diferente).

Ideas clave

Al acabar la actividad, los niños y niñas sabrán que se pueden sentir mal y que es legítimo, habrán escuchado algunas razones por las que nos podemos sentir mal y habrán practicado una estrategia para sentirse mejor y para hacer sentir mejor a otras personas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Plumas suaves y de colores	1 La maestra explica que a veces nos sentimos mal porque sentimos emociones desagradables	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas juegan a «Pasarse la frase»	10 min
		3 La maestra organiza a los niños y niñas en parejas, les da una pluma y les explica la estrategia	5 min
		4 Los niños y niñas descansan y se relajan, mientras dos niños y/o niñas pasan la pluma por el cuerpo de sus compañeros y compañeras.	10 min
		5 Los niños y niñas verbalizan qué sienten cuándo los acarician con una pluma	5 min

P3 ~ Familias

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características
personales
y autoimage**

Actividad 1 **Mi libreta de los tesoros**


Preparación a casa 45 min
Realización a casa 40 min
Realización en el aula 30 min

Objetivos

- Identificar y expresar cómo somos.
- Tener una imagen positiva de uno/a misma.
- Mostrar confianza en nosotros/as mismos/as.

Descripción de la actividad

Al principio del curso, la maestra pide a las familias que traigan a clase una libreta a la que llamarán «La libreta de los tesoros». La maestra propone que los niños y niñas así como las familias rellenen la libreta con fotografías o dibujos o cualquier otra expresión plástica del día a día (en casa, con la familia, durante las vacaciones, haciendo cosas que les gusten mucho, actividades comunitarias religiosas u otras).

Durante el tiempo que estipule la maestra, la libreta viaja de casa a la escuela y se va rellenando. Con esta libreta se pretende que el resto de compañeros y compañeras conozcan mejor a todos los niños y niñas y a las familias, ya que se convierte en una

especie de diario personal mediante el cual es posible mostrar y explicar las cosas que hacen al resto del grupo.

Es importante que en el grupo clase no se valoren unas actividades por encima de otras creando posibles diferencias sociales y económicas o estructuras familiares diferentes.

Se puede aprovechar este momento para potenciar y destacar el valor de las diversidades familiares y las diferentes formas de entender el concepto de familia.

El día que la maestra elija, invitará a los niños y niñas a sentarse formando un corro para que puedan ver y enseñar su libreta a los/as demás.

Orientaciones didácticas

Se recomienda aprovechar la entrevista o reunión inicial con las familias para explicarles la actividad y facilitarles las indicaciones necesarias para que puedan preparar las libretas.

Es importante explicar a las familias que esta libreta no es una tarea de deberes, sino que tiene por objetivo transmitir confianza y seguridad a sus hijos/as durante los primeros días en la escuela, ya que puede ayudarles a hablar de ellos mismos, de lo que les gusta, etc.

Es recomendable valorar el tiempo que las familias puedan necesitar para llevar a cabo la actividad, sin prisas, para poder disfrutar de ella. Asimismo, también es recomendable que al finalizar la actividad se explique a la familia cómo se ha trabajado con las libretas en el aula.

Ideas clave

Al acabar la actividad los niños tienen que haber vivido que son parte del grupo-clase y tienen que haber escuchado el nombre de sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Libretas	1 Durante la entrevista o reunión inicial previa al inicio del curso escolar, la maestra pide a las familias que traigan una libreta a la escuela y les explica la actividad	
	2 La maestra invita a los niños y niñas a formar un corro y les pide que cojan su libreta de los tesoros	5 min
	3 La maestra les invita a que miren y muestren su libreta al resto de compañeros y compañeras	25 min
	4 La maestra deja un rato para que puedan mirar la libreta y compartirla con los/las demás	



AUTISMO

Unidad 2

Autoestima

Contenido

Esta unidad permite desarrollar en los niños y niñas la autoconciencia de las emociones propias y el autoconocimiento sobre qué les provoca una emoción u otra. Se potencia la conciencia de que está bien y es positivo ser como somos. En esta segunda unidad también se trabaja la conciencia y la expresión de nuestras propias necesidades. Por último, se ofrecen herramientas para regular la ansiedad y la inquietud.

Áreas temáticas

1 Conciencia de lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo las emociones están relacionadas con nuestro comportamiento

Objetivo: saber identificar emociones en distintas situaciones.

2 Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Objetivo: saber expresar qué provoca una determinada emoción.

3 Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a

Objetivo: integrar la idea de que «está bien ser como somos». La diversidad nos enriquece.

4 Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la ansiedad.

Interculturalidad y género

- La autoestima es la forma en la que cada persona se valora a ella misma y se siente valorada por los demás. Es esencial garantizar que otorgamos a las dinámicas, actitudes, comportamientos y emociones que desde los estereotipos de género se consideran socialmente femeninas el mismo valor que las emociones y formas de actuar consideradas masculinas y que gozan de un mayor prestigio en nuestra sociedad. De esta forma reduciremos los sesgos de autoestima de género entre niñas y niños.
- Es posible modificar los nombres propios que aparecen en las actividades. Es más, es recomendable modificarlos para que reflejen mejor la diversidad de nuestra aula.
- Diversas actividades relacionan las emociones con colores concretos. En este caso, es recomendable que todas las actividades asocien los mismos colores a las mismas emociones. A continuación, indicamos algunos aspectos que es necesario tener en cuenta acerca de qué significan determinados colores en las diferentes culturas:

Vocabulario

Me siento
Necesito
Me gusta/
no me gusta
Tranquilo/a
Inquieto/a
Preocupado/a
Triste
Asustado/a



- El **amarillo** es el color de la luz y del oro. Se relaciona con la riqueza y la abundancia, con la acción y el poder. También con la fuerza y sus propiedades estimulantes. El amarillo dorado simboliza la divinidad en la religión. También tiene connotaciones negativas como la envidia, la rabia o la traición.
- El **naranja** simboliza el entusiasmo y la acción. También se relaciona con determinadas religiones orientales, y algunos de sus significados tienen que ver tanto con lo terrenal (como la lujuria y la sensualidad, entre otros), como con lo divino, dado que también representa la exaltación. En el hinduismo se considera el color de los auspicios y lo sagrado.
- El **rojo** es el color más vigoroso que existe; muestra alegría y fiesta. Es impulsivo y simboliza la sangre, el fuego, la pasión, la fuerza... También se relaciona con la destrucción, la crueldad y la violencia. En el judaísmo significa sacrificio y pecado, mientras que en el cristianismo, pasión y amor.
- El **azul** es el color del espacio, de la lejanía y del infinito. La gama cromática de los azules simboliza la tranquilidad, el frío y la inteligencia.
- El **verde** es el color de la naturaleza y de la humanidad. Representa la esperanza y el equilibrio emocional. También tiene connotaciones negativas, como el veneno, lo demoníaco y su relación con los reptiles. También es el color de los celos.
- El **lila o violeta** se identifica con la pasión y se relaciona con ideas que se acercan al sufrimiento y la muerte. También con la tristeza y la penitencia. Su variante púrpura se relaciona con la realeza y la dignidad, así como con la melancolía y la delicadeza.

- El **marrón** es un color severo, confortable. Evoca el ambiente otoñal y transmite la impresión de gravedad y equilibrio. Es el color realista, quizá porque es el color de la tierra que pisamos.
- El **blanco**, por lo general, se asocia a unas connotaciones positivas, como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud.
- El **negro**, simboliza todo lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte, luto, etc., si bien también la elegancia.

Área temática 1: Conciencia de lo que sentimos

Área temática 2: Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones

- Es necesario recordar y trasladar en clase que los niños no sienten emociones ni tienen sentimientos diferentes que las niñas y viceversa.
- Se recomienda observar si los gustos de la clase son homogéneos o no, y si los niños y niñas se sienten libres y seguros para mostrar sus preferencias e intereses más allá de los roles de género y, por tanto, de romperlos.

Área temática 3: Sentimiento de bienestar con uno mismo

- Debemos recordar que los cuidados no son solo cosa de niñas. Es necesario destacar la importancia del autocuidado también en los niños como parte de quererse y respetarse a sí mismos.
- Es necesario promover la intercooperación y la cooperación por encima de la competencia y la competición.
- Es importante tener presente que nunca se pueden forzar ni exigir las muestras de afecto.

Debemos intentar no caer en estas dinámicas. También es necesario recordar que en nuestra sociedad se da un sesgo que provoca que tendamos a exigir más muestras de este tipo a las niñas. Debemos contribuir a recordar que nadie debe obligar a las niñas a mostrar afecto si estas no desean hacerlo.

Área temática 4: Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

- Debemos tener en cuenta que no socializamos las emociones de forma neutra al género. Así, por ejemplo, solemos vincular la ansiedad y la inquietud en mayor medida a los niños, ya que los consideramos más movidos e inquietos. Esta mirada también responde a un constructo social que hemos creado en relación a lo que significa ser niño y las actitudes que hemos normalizado en ellos. En consecuencia, una niña «más movida» o «más rebelde» siempre se percibirá desde una doble penalización y con una aceptación menor porque se sale de la norma de lo que es esperable que sea y haga.
- Es conveniente analizar si, en clase, las niñas expresan todas las emociones o si bien inhiben alguna de ellas.

P3
~
Aula

Área temática 1
**Conciencia de lo que
sentimos, por qué
lo sentimos y cómo
las emociones están
relacionadas con nuestro
comportamiento**

Actividad 1

**Cómo nos
sentimos
cuando...**



Preparación 10 min

Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Darse cuenta de que las emociones pueden estar precedidas por una situación determinada.
- Darse cuenta de que una situación determinada puede provocar una emoción.
- Darse cuenta de que, ante una misma situación, diferentes personas pueden sentir emociones diferentes, y que todas ellas son válidas/correctas.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y, en el centro, se colocan unos aros de color amarillo, azul y rojo.

La maestra les explica que cada color corresponde a una emoción: amarillo-alegría, azul-tristeza, rojo-rabia.

La maestra explica diferentes situaciones y les propone que se sitúen en el aro de la emoción que creen que sentirían en esa situación.

Orientaciones didácticas

Es posible llevar a cabo esta misma actividad sustituyendo los aros por imágenes.

Puede que un niño o niña no desee participar en la actividad y deberemos respetar su decisión. Asimismo, es importante no condicionarlos señalando solo un aro-emoción como correcto para cada situación.

La maestra puede utilizar material visual complementario para respaldar las explicaciones de las diferentes situaciones.

Se recomienda llevar a cabo esta actividad en grupos reducidos, si es posible.

Es posible repetir esta actividad a lo largo del curso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que una situación nos puede provocar una emoción determinada. También se habrán dado cuenta de que una misma situación puede provocar emociones diferentes.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Aros	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra coloca unos aros de color amarillo, azul y rojo en medio del corro	5 min
		3 La maestra explica brevemente la actividad	5 min
		4 La maestra explica diferentes situaciones y, a continuación, los niños y niñas se sitúan en los aros	10 min
		5 Entre todos, se recogen los aros	5 min

P3 ~ Aula

Área temática 1
**Conciencia de lo que
sentimos, por qué
lo sentimos y cómo
las emociones están
relacionadas con nuestro
comportamiento**

Actividad 2

Las emociones de los tres cerditos

Preparación 15 min
Realización 35 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Identificar las emociones de las demás personas utilizando el vocabulario adecuado: contento/a, triste, enfadado/a, preocupado/a, rabioso/a, emocionado/a y orgulloso/a.
- Darse cuenta de que las emociones pueden estar precedidas por una situación determinada.
- Darse cuenta de que una situación determinada puede provocar una emoción.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta el cuento popular *Los tres cerditos* con el apoyo de imágenes de fragmentos del cuento (grandes, si es posible) haciendo énfasis en las emociones que sienten los personajes que aparecen en las imágenes. A continuación, los niños y niñas, con la ayuda de la maestra, vuelven a explicar el cuento.

Seguidamente, la maestra coloca en el suelo tres imágenes de caras que expresen alegría, tristeza y miedo y propone a los niños que coloquen cerca de las diferentes imágenes los fragmentos del cuento en función de la emoción que creen que se muestra en ellas.

Esta actividad puede llevarse a cabo en dos o más sesiones.

Orientaciones didácticas

Aprovecharemos la explicación del cuento para abordar posibles conflictos del grupo.

Al realizar la actividad es necesario tener en cuenta los casos de niños y niñas que pueden vivir situaciones emocionalmente duras en casa. Si al pedirles que den ejemplos de situaciones que les hacen sentir una emoción desagradable, algún niño o niña expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede poner en peligro su integridad física o psíquica (negligencia,

abuso o maltrato), es recomendable que la maestra valide la emoción («entiendo que te sientas así») y le sugiera hablar sobre la misma más tarde tranquilamente. Es recomendable evitar que explique una situación como las indicadas ante todo el grupo. Posteriormente, es necesario hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia de los demás compañeros y compañeras sobre la situación que ha indicado. En función de lo explique, será necesario seguir el Protocolo de prevención, detección, notificación, derivación y coordinación de situaciones de maltrato infantil y adolescente en el ámbito educativo.

Es posible utilizar títeres para representar la historia, además de las imágenes del libro.

Ideas clave

Identificación de emociones como la alegría, la tristeza y el miedo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento e imágenes de fragmentos del cuento	1 La maestra cuenta el cuento	5 min
		2 Los niños y niñas, con la ayuda de la maestra, explican el cuento otra vez	5 min
	Tres caras (alegría, tristeza y miedo)	3 La maestra coloca en el suelo las imágenes de las caras que representan las emociones	20 min
	Caras e imágenes de fragmentos del cuento	4 Los niños y niñas colocan los diferentes fragmentos del cuento cerca de las caras que los representan	

La referencia del cuento recomendado es: Andersen HC. *Los tres cerditos*. Barcelona: Cruilla, 2010.

P3 ~ Aula

Área temática 2 Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de forma adecuada

Actividad 1

¿Cómo me siento?



Preparación 10 min

Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Identificar nuestras emociones.
- Darse cuenta de que es posible sentir diferentes emociones a lo largo del día.
- Expresar nuestras emociones de forma adecuada

Descripción de la actividad

Antes de iniciar la actividad, la maestra habrá preparado un pequeño mural con imágenes que representen emociones (alegría, tristeza, rabia y miedo), que colgará en el «Rincón de cómo me siento». La maestra también preparará fotos de carné de los niños y niñas para que puedan colocar su fotografía debajo de la imagen de la emoción que sientan en ese momento.

El grupo se sienta frente al mural y cada niño y niña coloca su foto. La maestra les propone mover su fotografía de una emoción a otra, en función de cómo se sientan.

Orientaciones didácticas

La maestra fomentará que los niños y niñas expliquen al grupo por qué se sienten así. Es aconsejable crear un ambiente de tranquilidad, respeto y escucha cuando un compañero o compañera habla y comparte su emoción. Si algún niño o niña expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede poner en peligro su integridad física o psíquica (negligencia, abuso o maltrato) es recomendable que la maestra valide la emoción («entiendo que te sientas así») y le sugiera hablar sobre la misma más tarde tranquilamente. Es recomendable evitar que explique una situación como las indicadas ante todo el grupo. Posteriormente, es necesario hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia del resto de compañeros y compañeras sobre la situación que ha descrito. En función de lo explique, será necesario seguir el Protocolo de prevención, detección, notificación, derivación y coordinación de situaciones de maltrato infantil y adolescente en el ámbito educativo.

Debemos respetar a los niños y niñas que no quieran explicar cómo se sienten.

Los niños y niñas también pueden traer de casa fotografías de sus caras.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán podido verbalizar cómo se sentían y habrán tenido la oportunidad de ver que es posible sentir distintas emociones a lo largo de un día.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes que representen diferentes emociones, fotografías de carné de cada niño o niña, material para pegar las fotografías (por ejemplo: Velcro)	0 La maestra prepara el «Rincón de cómo me siento» y fotos de carné para pegar de todos los niños y niñas	5 min
		1 La maestra y los niños y niñas se sitúan en el «Rincón de cómo me siento»	5 min
		2 Cada niño y niña coloca su fotografía debajo de una emoción u otra dependiendo de cómo se sienten en ese momento	5 min

P3
~
Aula

Área temática 2
**Reconocimiento y
expresión de nuestras
propias emociones
y necesidades
de forma adecuada**

Actividad 2

El osito está emocionado


Preparación 5 min
Realización 25 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Imaginar situaciones que nos pueden emocionar.
- Verbalizar situaciones que nos pueden emocionar.
- Ampliar el vocabulario emocional.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les explica que se irán pasando el osito de peluche mientras dicen la frase: «El osito está emocionado porque...» y, entonces, cada uno de ellos deberá inventar una razón por la que el osito puede sentirse emocionado. La maestra explica que nos emocionamos cuando alguna situación nos provoca una emoción muy intensa, normalmente agradable. Ejemplo: «El osito está emocionado porque su abuela vendrá a verlo esta noche».

Es recomendable llevar a cabo esta actividad en dos o más sesiones.

Orientaciones didácticas

En lugar de un osito, también es posible utilizar un títere, un muñeco o la mascota de la clase.

Se puede utilizar la palabra «emocionado» al llevar a cabo la actividad por primera vez y, en una segunda ronda, cambiar la palabra «emocionado» por una emoción concreta: contento/a, triste, enfadado/a, etc.

Es posible iniciar la actividad contando una historia que nos sirva de modelo para desarrollar la actividad.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en dos sesiones. Si es posible, es preferible realizar la actividad en grupos reducidos para dar la oportunidad a que todos los niños y niñas puedan hablar y escucharse mejor unos a otros.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido el significado del verbo emocionarse y habrán imaginado y expresado situaciones que nos pueden emocionar. También habrán reflexionado acerca de que las cosas que nos emocionan son las que nos importan.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo o medio grupo	Osito	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra les explica que se pasarán el osito mientras dicen: «El osito está emocionado porque...» y se inventarán una razón por la que el osito está emocionado	20 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

La cajita del tesoro

Preparación 10 min
Realización 20 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Experimentar que somos únicos/as y especiales.
- Expresar cómo nos sentimos de una forma adecuada.
- Experimentar que está bien ser como somos.

Descripción de la actividad

La maestra pega un pequeño espejo en el fondo de una caja. Puede decorar el exterior de la caja con papel de colores.

La maestra explica a los niños y niñas que la caja contiene algo muy especial y que pueden mirar en su interior para ver qué es.

Los niños y niñas se van pasando la caja. A continuación, inicia una charla en la que cada niño o niña explica qué ha sentido al verse en el espejo y la maestra concluye que todos/as somos únicos/as, y que «está bien ser como somos».

Orientaciones didácticas

Antes de iniciar la ronda de pasarse la cajita, la maestra explica a los niños y niñas que no deben decir nada de lo que vean en su interior, ya que así todos podrán sorprenderse al verse reflejados en el espejo.

Si algún niño o niña no quiere mirar el interior de la caja, deberá respetarse.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que todos ellos/as son únicos y especiales y que es maravilloso ser como somos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Una caja y un espejo pequeños	0 La maestra prepara una caja con un espejo pequeño pegado en el fondo	
		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra explica a los niños y niñas que la cajita contiene algo muy especial y pide que se la pasen y miren qué hay en su interior	5 min
		3 La maestra dinamiza una charla en la que cada niño o niña explica qué ha sentido al verse reflejado en el espejo.	10 min
		Concluye que todos/as somos únicos/as y especiales y que está bien ser como somos	

P3
~
Aula

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 2

¡Mira qué puedo hacer!



Preparación 45 min

Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Ser conscientes de como mínimo una cosa que hacemos bien.
- Experimentar que está bien ser como somos.
- Reconocer las cosas que los demás hacen bien.

Descripción de la actividad

A lo largo de una semana, la maestra toma una fotografía de cada niño y niña en la que salga haciendo algo que se le da realmente bien. El día de la actividad, la maestra enseña las fotos y, entre todos, explican qué es lo que hace bien el niño o niña de cada fotografía. Cuando acaban de hablar de cada fotografía, todo el grupo aplaude al niño o niña que sale en ella. A continuación, pueden colgarse las fotografías en un lugar visible del aula.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en dos sesiones.

Orientaciones didácticas

La visualización y descripción de las fotografías puede llevarse a cabo en más de una sesión.

Es posible reutilizar las fotografías en otras actividades.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en grupos pequeños, para que no resulte larga y pesada.

Es especialmente importante que en esta actividad la maestra sea consciente de las actividades o acciones que desea destacar de cada niño o niña para evitar estereotipos como: a los niños se les dan bien las construcciones y, a las niñas, los juegos simbólicos o los dibujos tranquilos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, cada niño y niña será consciente de como mínimo una cosa que hace bien y habrá recibido el reconocimiento de sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cámara fotográfica	0 A lo largo de una semana la maestra toma una fotografía a cada niño y niña mientras realiza una actividad que se le da realmente bien	1 semana
		1 Juntos, miran las fotografías y explican qué hace el niño o niña que sale en ellas	20 min
		2 Al terminar la descripción de cada fotografía se aplaude al niño o niña que sale en ella	
		3 Se cuelgan las fotografías en un lugar visible del aula	10 min

P3
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Actividad 1

El cuento de la tortugueta

Preparación 10 min

Realización 30 min

Fuente: Basado en la técnica de Marlene Schneider y Arthur Robin.

Autoría del cuento original: A. Carpena (Carpena A. Educació socioemocional a primària: materials pràctics i de reflexió. Vic: Eumo, 2001). Adaptación del cuento original: Agència de Salut Pública de Barcelona.

Objetivos

- Aprender una estrategia para regular la ansiedad.
- Aprender estrategias para relajarse.
- Fomentar el autocontrol de la conducta impulsiva.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños que ha venido una tortugueta que nos quiere explicar su historia y que nos explicará un truco para que nos podamos sentir mejor cuando nos pongamos muy nerviosos/as.

La maestra explica a los niños y niñas el cuento de la tortugueta, les enseña la técnica e inventa situaciones para ponerla en práctica.

Al finalizar la actividad, la maestra cuelga en el aula un recordatorio con las imágenes de los cuatro pasos de la técnica.

Orientaciones didácticas

Los cuatro pasos de la técnica para aprender a regular la ansiedad son:

1. Me detengo
2. Respiro
3. Digo cómo me siento
4. Pienso qué problema tengo y busco una solución

El primer paso se centra en la parte física: detenerse y respirar. En el segundo se nos pide que nos fijemos en la emoción que sentimos. En el tercer paso debemos verbalizar el problema: «Me he peleado con mi mejor amigo o amiga porque...».

En el cuarto y último paso se plantean las posibles soluciones.

Tras realizar la actividad se puede crear un mural para colgar en clase con los pasos a seguir para regular la ansiedad o cualquier otra emoción desagradable.

El texto correspondiente a la adaptación del cuento de la tortugueta, llevada a cabo por Anna Carpena, es el siguiente:

Había una vez una tortuga pequeña que se llamaba Tortugueta.

A Tortugueta no le gustaba ir al colegio, prefería quedarse en casa jugando o salir a la calle a correr. Tortugueta pensaba que era demasiado difícil intentar escribir, demasiado difícil leer un libro y demasiado difícil realizar operaciones matemáticas. Tortugueta molestaba a los compañeros y compañeras, les quitaba los lápices, les cogía las hojas.

A Tortugueta no le gustaba escuchar a las maestras, le costaba seguir las normas del colegio y se le hacía muy muy difícil no enfadarse y generar conflictos.

Cada día, de camino a la escuela, Tortugueta se decía a sí misma que intentaría no meterse en líos, pero cada día acababa enfadándose, haciendo algo que no debía hacer y teniendo problemas... Tortugueta sentía que no controlaba lo que hacía. Las otras tortugas ya no querían jugar con ella y Tortugueta empezó a sentirse sola y mala.

Un día que Tortugueta se sentía peor que nunca se encontró a la tortuga más vieja y más sabia del mundo que, al verla, le preguntó: «Tortugueta, ¿por qué estás tan triste?». Tortugueta le contestó:

«Tengo un problema muy grande. Siempre que me enfado o me frustró, no puedo controlarme y termino peleándome con alguien o portándome mal. Me parece que nadie me quiere». La vieja tortuga sabia era muy amable y quiso ayudar a Tortugueta. «Te explicaré un truco, Tortugueta. La solución a tus problemas la tienes tú, está contigo, vayas donde vayas». Tortugueta no lo entendía. «Es tu caparazón, tu caparazón... Siempre que estés enfadada, preocupada o frustrada, lo que debes hacer es meterte en él. La vieja tortuga sabia se lo explicó aún mejor. «Cuando estés dentro de tu caparazón, sigue estos pasos:

1. Dite a ti misma **STOP** y detente, da igual lo que estés haciendo, detente.
2. Respira hondo.
3. Di cómo te sientes.
4. Piensa qué problema tienes.

*Y después descansa hasta que tus sentimientos no sean tan intensos, hasta que te sientas más tranquila». La vieja tortuga sabia enseñó a Tortugueta cómo debía colocarse en el interior de su caparazón para calmarse. Ahora os enseñaré cómo se hace (ejemplificarlo). «¿Lo veis? Hacedlo así: cruzad los brazos por delante del pecho. A continuación, decíos a vosotros mismos/as **STOP** y respirad profundamente, decid cómo os sentís y pensad en qué problema tenéis».*

Entonces la vieja tortuga sabia dijo: «Ahora ya lo sabes, la próxima vez que tengas algún problema, refúgiate en tu interior para tranquilizarte...».

A Tortugueta le gustó la idea y lo quiso intentar («Ahora lo intentaremos todos»).

Al día siguiente, en la escuela, Tortuguita estaba trabajando cuando un compañero comenzó a molestarla. Tortuguita notó que empezaba a enfadarse y justo antes de pegar a su compañero recordó lo que la vieja tortuga sabia le había contado. Así que puso los brazos, la cabeza y las patas dentro del caparazón, se dijo a sí misma STOP, respiró profundamente y dijo «¡estoy enfadada porque un compañero me está molestando!». Tortuguita se sentía contenta porque le resultaba agradable estar en su interior, ahí se estaba bien... Pronto se sintió tranquila y capaz de salir del caparazón. Al salir, le sorprendió ver que su maestra sonreía. Le dijo que se sentía muy orgullosa

de ella. Tortuguita practicó esta técnica una y otra vez, muchas veces. Siempre que sentía que algo le molestaba, se refugiaba en su caparazón hasta que se tranquilizaba... Cuando alguien la molestaba o cuando el trabajo de la escuela le resultaba muy difícil, se iba a su interior y descansaba hasta que se sentía más tranquila...

Al cabo de unas semanas, Tortuguita se dio cuenta de que ya no tenía problemas en la escuela, a sus amigos/as les gustaba jugar con ella y el trabajo de la escuela parecía más fácil... ¡se sentía feliz!

A partir de ese día Tortuguita fue siempre contenta a la escuela.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido y practicado una herramienta que les permitirá regular las emociones desagradables.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento y un dibujo o un peluche de una tortuga	0 Introducción de la actividad, motivación	5 min
		1 Explicación del cuento	15 min
		2 La maestra inventa situaciones y los niños y niñas practican los pasos de la técnica de la Tortuguita	10 min
		3 La maestra cuelga en el aula las cuatro imágenes de los pasos de la técnica	

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para regular
la ansiedad y la inquietud**

Actividad 2

Nuestro olor especial



Preparación 25 min

Realización 40 min (1ª sesión)
y 15 min (sesiones posteriores)

Fuente: Basado en la técnica de
Marlene Schneider y Arthur Robin.

Objetivos

- Aprender al menos una herramienta para regular la ansiedad.
- Regular la respiración oliendo un aroma.
- Reconocer el olfato como una herramienta que nos ayuda a regular nuestras emociones.

Descripción de la actividad

La maestra trae a clase uno de sus olores preferidos dentro de una cajita pequeña. Es posible captar el olor en la cajita colocando un algodón impregnado con el olor del objeto deseado. La maestra explica a los niños y niñas, pasándoles la cajita, que este es el olor que más le gusta y explica lo que siente cuando lo huele, así como en qué parte del cuerpo le produce una emoción.

La maestra propone a los niños y niñas que ellos/as también traigan a clase su olor especial. Para ello, enviará a las familias una nota, en la que les pedirá que ayuden a su hijo o hija a encontrar su olor especial, ya que es el niño o niña quien debe escogerlo.

Es necesario tener en cuenta las posibles barreras idiomáticas.

Es importante que la cajita incluya el nombre de cada niño y niña en su parte inferior, ya que así podrán jugar a adivinar de quién es cada olor.

A medida que las cajitas de olores se encuentren en clase, la maestra dedica un rato a que todos los niños y niñas las huelan y hablen con el niño o niña a quien pertenece el olor: «¿A quién pertenece este olor? ¿Por qué es importante para ti? ¿Te recuerda a alguien? ¿Cómo te hace sentir? ¿En qué parte del cuerpo te hace sentir una emoción este olor?».

La maestra explica que siempre que nos sintamos tristes o angustiados/as podemos abrir nuestra cajita y oler nuestro olor especial. Cuando olemos un aroma que nos gusta sentimos emociones agradables y pensamos cosas bonitas que nos pueden ayudar a sentirnos mejor.

Las cajitas se dejan en un rincón de la clase para que los niños y niñas jueguen libremente.

La maestra puede proponer jugar a adivinar de quién es cada olor.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en dos o más sesiones.

Orientaciones didácticas

En esta actividad es esencial contar con la colaboración de la familia, que debe ayudar a cada niño y niña a elegir su olor y una cajita. Si la maestra cree que resultará difícil que la familia participe en esta actividad, preguntará al niño o niña qué le gusta y le ayudará a encontrar el olor en la escuela.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido y practicado una herramienta que les permitirá regular las emociones desagradables. También sabrán que, cuando olemos un aroma que nos gusta, sentimos emociones agradables y pensamos cosas bonitas que pueden ayudarnos a sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cajita de olor	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra muestra su cajita con su olor preferido y explica por qué es especial para ella	5 min
		3 Pasamos la cajita para que los niños y niñas la huelan individualmente	5 min
		4 Les explicamos que hay olores que nos hacen sentir emociones y les invitamos a hablar sobre ello. Proponemos que cada uno traiga su cajita a clase	10 min
		5 Dejamos la cajita en un rincón de la clase, al alcance de todo el mundo	5 min
		6 A medida que traigan sus cajitas, hablaremos con los niños y niñas de sus olores preferidos	(10 -15 min)

P3 ~ Familias

Área temática 2
**Reconocimiento y
expresión de nuestras
propias emociones
y necesidades
de forma adecuada**

Actividad 1

El libro que me emociona



Preparación a casa 45 min

Realización a casa 30 min

Realización en el aula Curso escolar

Objetivos

- Reconocer cuando estamos emocionados/as.
- Expresar cómo nos sentimos cuando estamos emocionados/as.
- Identificar emociones en distintas situaciones.

Descripción de la actividad

La maestra pide a las familias que traigan a clase una fotografía o cualquier otro elemento visual (por ejemplo, un dibujo) de sus hijos o hijas en el que hagan algo emocionante o en el que se les vea emocionados por alguna situación que han vivido.

Una vez la maestra tiene las fotografías de todos los niños y niñas, crea un libro: «El libro que me emociona...» con las fotografías.

Durante una sesión en clase, todos los niños y niñas explican por qué aquella acción o situación les resultaba emocionante. Cada semana, un niño o niña se lleva el libro a su casa.

Orientaciones didácticas

A fin de que el libro pueda viajar por todas las casas, debería iniciarse la actividad a mediados de octubre. De este modo nos aseguraremos de que todas las familias puedan tener el libro en sus casas durante una semana.

Si alguna familia no se implica en esta actividad, la maestra puede tomar una fotografía del niño o niña o utilizar algún otro medio visual (como, por ejemplo, pedirle que haga un dibujo) en el que aparezca haciendo algo que le resulte emocionante en la escuela.

Si las fotografías o los elementos visuales no son suficientemente explicativos por sí mismos, la maestra puede añadir una breve explicación que ayude a las familias a comentarlos con sus hijos e hijas.

Es importante recordar a las familias que es necesario neutralizar las burlas hacia fotografías o situaciones de otros compañeros y compañeros de clase si se da esta situación.

Es recomendable ofrecer a las familias facilidades para imprimir las fotografías.

Al finalizar la actividad, se recomienda explicar a las familias los resultados obtenidos y cómo se ha trabajado en clase.

La lectura de imágenes les enriquece y les ayuda a expresar en palabras sus propias emociones. Sería interesante dar una perspectiva intercultural en las imágenes que pueden surgir para evitar actitudes poco adecuadas.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas y sus familias habrán hablado de situaciones emocionantes. Los niños y niñas habrán reflexionado acerca de qué los emociona y qué emociona a sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota a las familias informándoles de la actividad y de la necesidad de la fotografía o cualquier otro elemento visual	
Fotografías de los niños y niñas	2 Recopilación de fotografías o de cualquier otro elemento visual	2 semanas
Fotografías, encuadernadores, hojas y tapas duras	3 Creación del libro	
Libro	4 El libro viaja de la escuela a las casas de los niños y niñas	1 semana en cada casa

AMISTAD



Unidad 3

Amistad

Contenido

Esta unidad se centra en el desarrollo de habilidades clave del aprendizaje social y emocional: compartir, hacer algo por turnos, escuchar a los demás, pedir ayuda y ser capaz de empatizar con las emociones de los demás.

En esta tercera unidad también se aborda la resolución de conflictos y la conciencia y regulación de la rabia.

Áreas temáticas

- 1 **Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas**

Objetivo: mostrar las habilidades abordadas en el área temática 1 en la mayoría de las actividades grupales.

- 2 **Conciencia de la emoción rabia**

Objetivo: identificar la emoción de la rabia en nosotros y nosotras, así como en los y las demás.

- 3 **Herramientas para regular la rabia**

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la rabia.

- 4 **Resolución de conflictos**

Objetivo: aprender al menos una manera de solucionar una situación en la que no se está de acuerdo con la otra persona

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Compartir
Trabajar juntos/as
Esperar el turno
Escuchar
Pedir ayuda
Amigo/a
Enfadado/a
Enfurecido/a
Hacer las paces
Incluir

Interculturalidad y género

Área temática 1: Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas

- Es importante fijarse en qué liderazgos se dan en clase y si alguna dinámica del grupo clase excluye a algún niño o niña.
- De ser así, es necesario analizar si estos niños/as presentan alguna característica especial que pueda dar lugar a la desigualdad.
- Los contextos socioculturales y religiosos pueden ser diversos y, por tanto, también las formas de entender las habilidades esenciales en el aprendizaje social y emocional que se pueden dar en clase. En las culturas individualistas se fomenta la autonomía individual y el logro personal, mientras que en las colectivistas se promueve la armonía relacional y la interdependencia.
- A menudo, como mujeres actuamos y educamos a las niñas siguiendo la premisa de ser y actuar para gustar a los demás. Debemos intentar no reproducir este aprendizaje en clase.

Área temática 2: Conciencia de la emoción de rabia

Área temática 3: Herramientas para regular la rabia

- La emoción de la rabia, y su expresión, la hemos interiorizado como un valor/característica masculinos. Sin embargo, las emociones no entienden de género. Debemos intentar ser igual de tolerantes ante conductas violentas de niños y niñas... y no actuar en base a lo que se espera de ellos.
- Es necesario evitar trasladar siempre a las niñas la carga de comprender y aceptar la rabia de los demás hacia ellas. Debemos entender que las niñas también pueden estar enfadadas y que pueden no querer entrar en razón en algún momento u otro. También es válido y les ayudamos a poner límites.
- Es importante tener en cuenta que la expresión de la emoción se ve influida en gran medida por la cultura en la que se ha socializado una persona.



P3 ~ Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 1

Hola, ¿cómo estás?



Preparación 5 min
Realización 20 min

Objetivos

- Practicar el hecho de tener que esperar nuestro turno.
- Practicar el hecho de responder cuando nos toca.
- Disfrutar de una actividad en grupo.

Descripción de la actividad

La maestra y los niños y niñas cantan la canción popular: *Hola, ¿cómo estás?* La canción implica que la maestra debe formular unas preguntas a los niños y niñas, en conjunto, o de forma individual y sucesiva.

Letra de la canción

Hola (nombre del niño o la niña), ¿cómo estás? ¡Muy bien!

Y tus, amigos y amigas, ¿cómo están? ¡Muy bien! Haremos lo posible por ser buenos amigos/as

Hola (nombre del niño o la niña), ¿cómo estás? ¡Muy bien!

Orientaciones didácticas

Se puede iniciar la canción preguntando a la clase en conjunto: «Hola (nombre de la clase), ¿cómo estáis?». Los niños y niñas deben responder: «¡Muy bien!». A continuación, la maestra puede preguntárselo a cada niño y niña individualmente.

Es aconsejable que la maestra anime a todos los niños y niñas a cantar la canción y previamente, entre todos/as, acuerden a qué compañero o compañera nombrarán.

Más adelante, cuando los niños y niñas ya hayan aprendido la canción, pueden gestionar ellos/as mismos/as el turno de nominación. La maestra iniciará la actividad escogiendo a un niño o una niña, que elegirá luego a quién se nombrará en la canción.

Es posible llevar a cabo esta actividad con los niños y niñas sentados en el suelo y habiendo ensayado previamente la canción.

La actividad se puede realizar en más de una ocasión.

Qüestions per reflexionar i pensar

La maestra puede observar qué niños y niñas saben esperar su turno, a qué niños les cuesta expresarse, a cuáles les da vergüenza, qué niños cantan en voz baja, y cuáles son los líderes en función del género, etc.

Cuando los niños y niñas empiezan a escoger a los compañeros y compañeras y a mencionarse, es posible observar a quién eligen, si hay algún niño o niña al que no mencionan u otro al que mencionan en más de una ocasión, etc.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán disfrutado de una actividad musical en grupo y habrán practicado el hecho de responder cuando les toca, esperar a su turno y escuchar a otras personas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Canción: <i>Hola, ¿cómo estás?</i>	1 La maestra canta la canción a los niños y niñas	3 min
		2 La maestra explica cómo es la canción interactiva	2 min
		3 La maestra canta la canción y pregunta a toda la clase	5 min
		4 Tanto la maestra como los niños y niñas cantan la canción preguntando cada vez a un niño o niña distinto/a de forma individual	10 min

P3
~
Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 2

La pelota es para ti



Preparación 10 min

Realización 20 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Aprender los nombres de los compañeros y compañeras.
- Esperar a que llegue nuestro turno.
- Responder utilizando una forma de cortesía.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y pasar rodando una pelota pequeña hacia un compañero o compañera y, a continuación, decir su nombre. El receptor de la pelota pequeña le dará las gracias y la pasará rodando hacia otro niño o niña, diciendo su nombre.

Orientaciones didácticas

La maestra explicará la importancia de dar las gracias al recibir la pelota y de pasarla rodando, no lanzándola.

La maestra invitará a todo el grupo a recordar el nombre de un niño o niña cuando el niño o niña que le ha pasado la pelota no lo recuerde.

Se recomienda explicar a los niños que no pueden repetir los nombres. De esta forma, todos los niños y niñas recibirán la pelota y favoreceremos que estén atentos para recordar los nombres que ya se han dicho.

Esta actividad también puede servir para conocerse y realizarla al inicio del curso escolar.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Puede observarse qué niños y niñas saben esperar su turno y a qué niños y niñas les cuesta.

Se puede observar a qué compañero o compañera elige cada niño o niña, observar si hay algún niño o niña al que no eligen o al que eligen más de una vez, etc.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán practicado cómo responder cuando les toca, esperar a su propio turno y escuchar a los demás.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Una pelota pequeña	1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro	3 min
		2 La maestra explica brevemente la actividad y realiza una demostración	2 min
		3 Se lleva a cabo la actividad	15 min

P3
~
Aula

Área temática 2
**Conciencia de
la emoción de rabia**

Actividad 1

Ricitos de oro


Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Acercarse a la conciencia de rabia mediante el cuento.
- Trabajar la empatía con cada uno de los personajes del cuento.
- Compartir experiencias sobre la rabia

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra crea un ambiente tranquilo para explicar el cuento: *Ricitos de oro*. Al explicar el cuento, la maestra destaca el momento en el que los tres osos ven los platos de sopa, las sillas y las camas que utiliza Ricitos de oro. La maestra explica que cuando alguien nos quita algo que es nuestro podemos sentir la emoción de rabia y las diferentes formas en las que podemos manifestarla (enfadándonos, chillando, llorando, atacando...). Al terminar la explicación del cuento se inicia una conversación en la que les pregunta:

- ¿Por qué se han enfadado los tres osos?
- ¿Vosotros os enfadaríais si alguien se comiera vuestra sopa? ¿Y si os quitaran algo que es vuestro?

- ¿Vosotros cuándo os enfadáis?
- ¿Qué hacéis cuando os enfadáis?

Juntos reflexionan sobre las respuestas a estas preguntas y la maestra les ayuda a identificar con un nombre lo que expresan a fin de abordar este tipo de vocabulario en clase.

Orientaciones didácticas

Es recomendable que, al explicar el cuento, la maestra introduzca cambios en la modulación de la voz en función de cada personaje y emoción, sobre todo haciendo hincapié en la emoción de rabia.

Es posible utilizar otros métodos para contar la historia, como por ejemplo, crear una representación teatral, usar títeres o un vídeo o audio en el que se explique la historia para facilitar la comprensión y atraer la atención de los niños y niñas.

Es importante que la maestra intente crear un clima de respeto hacia todas las aportaciones y que ayude a los niños y niñas con más dificultades para expresarse.

Al finalizar la actividad, la maestra puede enseñarles dibujos en los que se ven a los

osos expresando diferentes emociones y les pedirá que clasifiquen estas emociones en grupos. También se les puede proponer reproducir estas caras utilizando espejos para que puedan ir observando su expresión facial.

Llevar a cabo la actividad en un grupo pequeño puede mejorar la experiencia, ya que será posible ofrecer una atención más individualizada y todos los niños y niñas podrán participar en ella de forma activa.

Si en la clase hay niños o niñas que aún no son capaces de identificar correctamente las emociones, tanto las propias como las ajenas, es recomendable repetir la actividad más adelante en el curso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán empatizado con personajes que sienten rabia y habrán aumentado su nivel de conciencia acerca de cómo nos sentimos cuando sentimos rabia.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Cuento	1 La maestra explica el cuento	15 min
		2 La maestra charla con los niños y niñas sobre la emoción de rabia	15 min

La referencia del cuento recomendado es:
Perrault C. *Ricitos de oro*. Barcelona: Combel; 2015.

P3
~
Aula

Área temática 2
**Conciencia de
la emoción de rabia**

Actividad 2

**¡Hoy estoy
muuuuy
ENFADADO/
DA!**



Preparación 5 min
Realización 30 min

Objetivos

- Reflexionar sobre qué nos pasa físicamente cuando nos enfadamos.
- Compartir experiencias de rabia con los demás niños y niñas.
- Experimentar cómo las palabras que nos gustan nos pueden generar estados de ánimo agradables.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les muestra imágenes en las que pueden ver uno o más personajes enfadados. La maestra pregunta a los niños y niñas:

- ¿Qué les pasa?
- ¿Cómo sabéis que están enfadados?
- ¿Por qué creéis que pueden estar enfadados?
- ¿Qué cosas os enfadan a vosotros?
- ¿Cómo sabéis que estáis enfadados?
- ¿Qué hacéis cuando os enfadáis?

Al terminar la conversación y para finalizar la actividad de una forma agradable, la maestra les pide realizar tres respiraciones profundas (indicando por ejemplo: «Cogemos aire como si quisiéramos hinchar un globo y ahora lo soltamos») y, a continuación, se lleva a cabo una pequeña ronda en la que cada niño o niña dice una palabra que le guste mucho.

Orientaciones didácticas

Es importante que las imágenes muestren con claridad la emoción de la rabia para que los niños y niñas puedan imaginar qué sucede.

A fin de que les resulte más fácil reconocer la emoción, es posible incluir ejemplos de situaciones y referentes personales.

Una pregunta clave al observar las fotografías será: ¿Por qué creéis que está enfadado/a?

Decir palabras bonitas o respirar profundamente es una gestión emocional fisiológica,

ayuda a reducir la intensidad de la emoción, pero no la cambia. Para cambiar una emoción es esencial aceptar la emoción, comprenderla y actuar para cambiarla.

Si el grupo es demasiado grande, y si es posible, se puede dividir el alumnado en dos grupos para ofrecer así una atención más individualizada.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido cómo reconocer que se están enfadando, habrán visto que hay diferentes situaciones que nos enfadan y habrán experimentado que el hecho de respirar profundamente y decirnos palabras agradables puede ser una buena forma de sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Imágenes de personajes enfadados	2 La maestra les muestra las imágenes e inician la charla	15 min
	Imágenes de emociones	3 Los niños y niñas respiran profundamente tres veces y llevan a cabo una ronda en la que dicen una palabra que les gusta	10 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Herramientas
para regular la rabia**

Actividad 1

La niña que no sabía qué le pasaba


Preparación 10 min
Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Saber que a veces es normal sentir rabia.
- Valorar positivamente la regulación de la rabia.
- Aprender estrategias para regular la rabia.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica el cuento *La niña que no sabía qué le pasaba*.

El argumento del cuento es el siguiente:

Marta y el conejo Nuc estaban jugando cerca del río con una peonza de Mario. La tiraban una y otra vez y se lo pasaban muy bien. Cuando le tocó tirarla a Nuc, la peonza cayó al agua y desapareció en el río. El conejo Nuc pidió perdón a Marta y le prometió que al día siguiente le regalaría su peonza. Pero Marta estaba muy enfadada y no quiso escuchar al conejo Nuc. A Marta le empezó a subir desde la barriga algo que la hacía sentir mal. Las mejillas se le pusieron rojas y se le hincharon. Sentía tanta rabia que se la tragó toda y le empezó a doler la barriga.

De camino a casa se encontró a la ardilla. El pequeño animalito le preguntó qué le pasaba. Marta no se lo sabía explicar, solo podía decir que se había enfadado con el conejo Nuc y que desde entonces le dolía mucho la barriga. La ardilla no sabía cómo ayudar a Marta, y esta siguió su camino.

(Es posible repetir esta misma situación un par de veces más con diferentes personajes).

Finalmente, Marta se encontró con el conejo Nuc y le contó cómo se sentía. Entonces, Nuc le explicó que, como se había enfadado tanto, se había tragado la rabia y la tenía dentro de la barriga. El conejo Nuc le dijo que él sabía un truco para quitarse la rabia de la tripa y encontrarse mejor.

A continuación, la maestra, mediante el personaje del conejo, explicará a los niños y niñas algunas estrategias que les pueden ayudar a sentirse mejor. En función de las características del grupo, la maestra puede escoger entre las siguientes opciones:

- Inspirar y expirar profundamente y lentamente 5 veces. La maestra mostrará cómo hacerlo y ayudará a los niños y niñas; por ejemplo, inspirando y soplando lentamente en su mano.
- Buscar un lugar donde poder estar solo/a un instante para calmarse.
- Beber algo de agua.
- Coger un par de pelotas pequeñas y blandas y estrecharlas con fuerza.
- Coger un palo de lluvia y manipularlo para sentir su sonido relajante.
- Aplastar muy fuerte un buen trozo de plastilina.
- Buscar una persona adulta que pueda ayudarlos.

Cuando Marta intentó hacer lo que les explicaba el conejo Nuc, se sintió mucho

mejor. Dio un abrazo enorme a Nuc y ambos se fueron corriendo a jugar con la peonza de Nuc.

Al finalizar el cuento, la maestra puede habilitar un rincón en la clase donde los niños y niñas puedan ir cuando necesiten calmarse. En este rincón se pueden colgar dibujos en los que se vean una o más estrategias para regular la rabia que hayan salido en la explicación del cuento. Además, también es posible acordar que cuando un niño o niña se haya calmado después de haberse enfadado con otro niño u otra niña, le diga por qué se ha enfadado.

Orientaciones didácticas

La maestra puede utilizar títeres o muñecos para explicar el cuento.

Es posible modificar el nombre de los personajes y cambiar ligeramente el argumento utilizando alguna acción más cercana a los niños y niñas.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas sabrán que es natural que a veces sintamos rabia y que podemos hacer diferentes cosas para sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Cuento	1 Explicación del cuento y de las estrategias para regular la rabia	15 min
		2 Habilitación de un rincón para calmarse y colgar los dibujos de las estrategias	15 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Herramientas
para regular la rabia**

Actividad 2

El dibujo enfadado


Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Saber que a veces es normal sentir rabia.
- Valorar positivamente la regulación de la rabia.
- Aprender estrategias para regular la rabia.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les explica que, a veces, nos pasan cosas que provocan que nos sintamos muy enfadados/das.

La maestra les pide que pongan ejemplos de cosas que les enfadan y que expliquen cómo saben que están enfadados/das. La maestra puede empezar explicando un ejemplo personal que les resulte cercano.

La maestra les explica que les enseñará un truco para liberarse de esta rabia de una forma que no se hagan daño ni a ellos ni a los demás. El truco consiste en crear un dibujo enfadado. Para ello deberán:

- Ir al espacio que la maestra habilite para crear dibujos enfadados.

- Coger un papel y un color.

- Rayar bien fuerte el papel tanto rato como quieran hasta que hayan trasladado su emoción desagradable a la hoja y en su interior no quede ni rastro de ella.

Al terminar un dibujo enfadado realizamos tres respiraciones profundas y damos nuestra hoja a la maestra para que pueda saber cuán enfadados/as nos hemos sentido.

Aunque cuando la maestra explique el truco del dibujo enfadado los niños y niñas probablemente no estén enfadados/as, les pedirá que, para ver cómo funciona, se imaginen que están muy enfadados.

A continuación, la maestra les preguntará cómo se han sentido una vez han sacado la rabia de su interior y la han traslado al papel.

Orientaciones didácticas

En el espacio preparado para crear dibujos enfadados habrá siempre hojas y colores/rotuladores. Al terminar la actividad, la maestra animará a los niños y niñas a que

utilicen este espacio cuando les haga falta.

Es posible utilizar algún tipo de material apoyo, como un títere o un cuento, que les ayude a comprender la actividad.

Se recomienda realizar esta actividad en un grupo pequeño.

En una situación real de enfado, es posible animar los compañeros y compañeras del niño o niña a que sean ellos/as los que le ayuden a saber cómo deshacerse de la rabia mediante la técnica aprendida.

Es necesario recalcar la idea de que sentir rabia es normal en algunas circunstancias y que el problema radica en que, a veces, no la expresamos de la forma adecuada.

Si algún niño o niña no quiere expresar su emoción, es importante no forzarlo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que es natural sentir rabia a veces y que hay formas de sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro		1 La maestra charla con los niños y niñas acerca de qué cosas les enfadan y cómo lo saben	10 min
		2 La maestra explica a los niños y niñas el truco del dibujo enfadado como una herramienta para regular la rabia	5 min
	Hojas de papel, colores, ceras, etc.	3 Los niños y niñas practican el truco de crear un dibujo enfadado	10 min
		4 La maestra charla con los niños y niñas sobre cómo se han sentido después de haber terminado el dibujo enfadado	5 min

P3
~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 1

¿Cómo lo podemos resolver?

Preparación 10 min
Realización 35 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Comprender que hay formas inadecuadas de resolver un conflicto.
- Aprender maneras adecuadas de resolver un conflicto.
- Practicar la escucha activa.

Descripción de la actividad

La maestra presenta dos títeres y representa la siguiente situación: los títeres son amigos y están jugando muy bien juntos, pero

de repente, uno coge un juguete al otro y se empiezan a pelear dándose empujones y diciéndose palabras desagradables.

La maestra charla con los niños y niñas acerca de lo que sucede, sobre lo qué harían en esta situación y cómo la podrían resolver.

Orientaciones didácticas

Es importante crear el clima adecuado para fomentar la escucha y la participación, así como el respeto por el turno de palabra.

Se recomienda realizar la actividad en un grupo pequeño para así favorecer la participación y la atención por parte de los niños y niñas.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán entendido claramente que hay formas inadecuadas de resolver un conflicto y habrán reflexionado entre todos/as sobre las maneras adecuadas en que pueden hacerlo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Títeres	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	2 min
		2 La maestra presenta a los títeres	3 min
		3 La maestra representa el conflicto	8 min
		4 La maestra y los niños y niñas charlan sobre el conflicto	12 min
		5 Entre todos piensan en posibles soluciones	10 min

P3
~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 2

Nuestra forma de resolver en P3


Preparación 15 min
Realización 30 min

Objetivos

- Consensuar ideas de forma conjunta para facilitar la convivencia en el aula.
- Comprender que hay formas inadecuadas de resolver un conflicto.
- Aprender maneras adecuadas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas sentarse formando un corro. La maestra inicia una conversación para que entre todos/as piensen cómo les gustaría que funcionase la clase en lo que respecta a la relación entre iguales (por ejemplo: pedir las cosas por favor, esperar a que uno acabe lo que está haciendo antes de que otro

compañero o compañera le coja el material que está utilizando, etc.).

Posteriormente la maestra dibuja lo acordado y cuelga el dibujo en algún sitio visible de la clase.

Orientaciones didácticas

Es recomendable acordar un máximo de tres ideas de funcionamiento.

Se propone que, en caso de que se incumplan alguna de las ideas acordadas, los niños y niñas deban mirarse a los ojos, explicar cómo se sienten, escuchar al otro y pensar conjuntamente, si es necesario con la ayuda de la maestra, cómo resolver el conflicto.

Se puede realizar una primera sesión al inicio de curso para establecer las bases de la convivencia, y varias sesiones a lo largo del curso para ir matizando y aportando nuevas ideas, así como para recordar las normas y fomentar la participación.

Es importante hacer hincapié en la forma correcta de actuar y no en lo que no se debe hacer.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado juntos ideas para garantizar una buena convivencia y habrán aprendido ideas para resolver un conflicto de una forma adecuada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas inician una charla para pensar ideas sobre el funcionamiento de la clase	15 min
		3 Los niños y niñas deciden diferentes formas para resolver los conflictos que se produzcan en la clase en relación con las ideas acordadas	10 min
	Cartulina, rotuladores	4 La maestra dibuja lo que se haya acordado para que los niños y niñas lo puedan recordar y cuelga el dibujo en algún lugar visible de la clase	

P3 ~ Familias

Área temática 1 Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas

Actividad 1

¡Lo que nos gusta hacer juntos!



Preparación a casa 10 min

Realización a casa 20 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Compartir una actividad agradable con la familia.
- Recordar momentos especiales que hemos compartido con las personas que amamos.
- Practicar las habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias y les propone crear un dibujo junto con sus hijos o hijas sobre alguna actividad que les guste realizar juntos. A continuación, las familias pedirán a los niños y niñas

que hagan un segundo dibujo de alguna actividad que les guste hacer con sus amigos y amigas. Finalmente, la familia y los niños y niñas hablan de los dibujos, acerca de las actividades que realizan y las emociones que sienten al llevarlas a cabo.

Se puede pedir a los niños y niñas que traigan los dibujos a clase para comentarlos con sus compañeros y compañeras.

Orientaciones didácticas

En el dibujo se puede escribir el título «Lo que nos gusta hacer juntos es...» y al pie del dibujo se puede escribir «Hicimos esto el día...».

Se puede sugerir a la familia que cuelgue los dos dibujos en un lugar especial de su casa.

Es necesario tener en cuenta que algunas religiones, como la islámica, no permiten representar o dibujar nada que tenga alma.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias, habrán revivido un momento agradable y habrán practicado las habilidades de esperar el turno, escuchar a los/las demás y comprender las emociones de los/las demás.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Papel y colores, rotuladore, ceras, etc.	2 Los niños y niñas crean los dos dibujos con sus familias	12 min
	3 Los niños y niñas hablan sobre los dibujos con sus familias	5 min
	4 Los niños y niñas cuelgan los dibujos en un lugar especial de su casa con la ayuda de sus familias	3 min



RETOOS

Retos

Contenido

Esta unidad se centra principalmente en la automotivación, entendida como la capacidad de avanzar hacia un objetivo a pesar de las adversidades y, de forma secundaria pero previa, en el autoconocimiento de nuestras propias habilidades, cualidades y puntos fuertes. En esta cuarta unidad se abordará la alegría y la frustración, vinculadas a la consecución o no de un objetivo. Finalmente se proponen herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración.



Áreas temáticas

1 Cómo soy: mis habilidades y puntos fuertes

Objetivo: desarrollar los sentimientos de autoconfianza y de eficacia personal.

2 Objetivos realistas y equilibrados

Objetivo: tomar decisiones acertadas y equilibradas en relación a los objetivos que nos fijamos.

3 La alegría y la frustración

Objetivo: saber explicar qué he hecho, qué he hecho bien, y qué debo hacer de una forma diferente.

4 Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Objetivo: aprender al menos una herramienta para potenciar la emoción de la alegría y otra para aumentar la tolerancia a la frustración.

Interculturalidad y género

Es necesario fomentar un enfoque menos competitivo de los retos. Si el proceso de socialización es diferente, es normal que también se generen diferencias, por lo que es necesario incluir todas las sensibilidades.

Debe observarse si se dan diferencias en la autopercepción y, por tanto, la autovalorización de las capacidades, así como en las capacidades de superación entre niños y niñas y, de ser así, intentar trabajar para que estas no se den en el aula.

Asimismo, también es necesario fomentar la participación en grupos mixtos en las dinámicas para evitar potenciar la idea de que los niños son buenos en unas cosas y las niñas en otras.

La frustración puede ser experimentada y afrontada de formas distintas, en función de la religión que se profese. En el Islam, la frustración se gestiona mediante el control mental y la espiritualidad.

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Error
Persistencia
Lograr
Orgulloso/a
Objetivo
Intentar
Trabajo conjunto

P3
~
Aula

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 1

**Los bebés
saben...
pero yo sé...**


Preparación 15 min
Realización 35 min
**Tiempo necesario para
realizar la actividad 35 min**

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Trabajar el hecho de tener una imagen positiva de uno/a mismo/a.
- Trabajar la autoconfianza en nuestras propias habilidades.
- Trabajar el sentimiento de eficacia personal.

Descripción de la actividad

Para desarrollar esta actividad, la maestra buscará imágenes de bebés en las que aparezcan llevando a cabo determinadas acciones (gatear, beber con el biberón, jugar con el agua de la bañera...).

La maestra y los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les muestra las imágenes. Se lleva a cabo una ronda en la que se utiliza la frase «los bebés saben...»

(y los niños y niñas explican lo que ven en alguna de las imágenes que les ha mostrado la maestra), «pero yo sé...» y los niños y niñas explican qué saben hacer ellos/as.

Ejemplos:

- Los bebés saben gatear, pero yo sé caminar/correr.
- Los bebés saben beber con el biberón, pero yo sé comer utilizando un tenedor y una cuchara.
- Los bebés saben jugar con el agua de la bañera, pero yo me puedo enjabonar solo/a.

Orientaciones didácticas

En lugar de utilizar imágenes, si alguna madre o padre tiene un bebé, lo podemos invitar a que venga a clase para explicar

y mostrar qué sabe hacer el bebé. Otra opción, siempre que sea posible, es desplazarse a la guardería de la escuela para observar a los bebés.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en grupos reducidos.

Es necesario tener en cuenta la diversidad a la hora de seleccionar las imágenes.

Ideas clave

Al terminar la actividad los niños y niñas habrán expresado que todos/as sabemos hacer algo bien o poseemos buenas cualidades.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes de bebés	0 La maestra prepara imágenes de bebés en las que salgan realizando una acción	
		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les enseña las imágenes	10 min
		2 Se lleva a cabo una ronda: «los bebés saben... pero yo sé...»	25 min

P3
~
Aula

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 2

**Me gusta y
no me gusta**



Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Trabajar el desarrollo de sentimientos de autoconfianza.
- Manifestar nuestros propios gustos con confianza.
- Mostrar respeto por los gustos de otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra muestra diferentes imágenes en la pantalla digital o en formato papel. Puede tratarse de acciones, objetos, alimentos, oficios, deportes, lugares, etc.

Los niños y niñas tienen a su alcance dos dibujos de caras: una cara alegre y otra de asco o triste. La maestra les explica que, cuando vean una imagen que les guste, deben levantar la cara alegre y, cuando no les guste, la otra cara.

Una vez hayan visto las imágenes, la maestra inicia una breve charla acerca de que a todos nosotros nos gustan cosas diferentes, nuestro derecho a poderlo verbalizar y la importancia de respetar los gustos del resto de personas, aunque no coincidan con los nuestros.

Orientaciones didácticas

Es posible realizar la actividad utilizando otros materiales, como pegatinas o tarjetas de colores para indicar lo que nos gusta o no nos gusta.

Previamente, los niños y niñas o la maestra habrán creado las dos caras o se habrá preparado el material escogido para realizar la actividad (pegatinas, tarjetas, etc.). Una posible variante de la actividad podría consistir en que, en corro, y por turnos, los niños y niñas golpeen con los pies en el suelo una vez y, a continuación, digan lo que les gusta.

Se recomienda aprovechar esta actividad para trabajar la idea de que todos somos diferentes y es necesario que nos respetemos.

Es necesario tener en cuenta la diversidad a la hora de seleccionar las imágenes.

Cuestiones para reflexionar y pensar

La maestra debe fomentar que se respeten las opiniones de todos los niños y niñas.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán manifestado qué les gusta y qué no les gusta sin que nadie les haya juzgado por sus gustos, lo que habrá contribuido a aumentar la autoconfianza.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cartulina, rotuladores y cañas	1 Antes de iniciar la actividad, los niños y niñas o la maestra habrán elaborado dos caras, una contenta y otra triste/fastidiada o habrán preparado los materiales que se utilizarán (pegatinas o tarjetas)	10 min
		2 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
	Imágenes para mostrar y caras alegres y tristes/fastidiadas	3 La maestra enseña las diferentes imágenes y los niños y niñas levantan una cara alegre o triste/de asco, en función de si les gusta o no	20 min
		4 La maestra inicia una breve charla sobre la importancia de expresar y respetar los diferentes gustos	5 min

P3
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 1

Encuentra un lugar nuevo si...

Preparación 5 min
Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Escoger nuestras propias metas.
- Manifestar qué queremos hacer.
- Manifestar lo que nos gusta.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro. La maestra les explica que si creen que lo que les dice está relacionado con ellos/as, deben levantarse y encontrar un nuevo sitio donde sentarse. Así, por ejemplo: «Levantaos y buscad un nuevo sitio si creéis que hoy, en algún momento...

... jugaréis en el arenero»

... pintaréis»

... jugaréis con un amigo»

... haréis un puzle»

Al terminar la dinámica, la maestra inicia una breve charla sobre la importancia de escoger y decidir nosotros mismos qué queremos, así como acerca de la importancia de manifestar lo que queremos hacer y lo que nos gusta hacer.

Orientaciones didácticas

Si se cree que la actividad puede resultar compleja, puede llevarse a cabo más adelante en el curso o pedir a los niños y niñas que, en vez de imaginar la acción, simulen que la realizan (sin moverse del lugar).

La actividad se puede llevar a cabo en grupos pequeños o con el grupo completo.

Cuestiones para reflexionar y pensar

La maestra alentará a los niños y niñas a que digan qué les gusta hacer y qué quieren hacer.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán escogido y manifestado qué quieren hacer y habrán reflexionado sobre la importancia de respetar lo que los demás niños y niñas escogen y prefieren.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra explica la dinámica de la actividad y esta se lleva a cabo	20 min
		3 La maestra y los niños y niñas hablan brevemente sobre la actividad	5 min

P3
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 2

**Shhhsst...
silenciosa-
mente...**


Preparación 10 min
Realización 25 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Tomar decisiones en relación con un objetivo.
- Emprender acciones individuales para alcanzar un objetivo grupal.
- Aprender a evaluar qué hemos alcanzado respecto a lo que habíamos decidido.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les propone el siguiente reto: se deben pasar una pandereta unos a otros (o un objeto que haga ruido fácilmente, como, por ejemplo,

un juego de llaves) sin hacer ruido. Es necesario que la maestra comente las decisiones que toman los niños y niñas sobre el objetivo de ser lo más silenciosos que sea posible. Al terminar cada ronda, la maestra comenta las mejoras observadas en cada nueva ronda, como, por ejemplo, cómo ha variado la calidad del silencio o el tiempo que ha sido necesario esperar hasta lograr del objetivo.

Orientaciones didácticas

La actividad puede realizarse tantas veces como la maestra considere oportuno. Es necesario recordar la consigna de la actividad a los niños y niñas cada vez.

Es importante que los niños y niñas entiendan el objetivo que deben lograr a nivel individual y como parte de un grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que formar parte de grupo es importante para conseguir los objetivos y que, una vez fijado un reto, serán nuestras decisiones y lo que hagamos, lo que nos permitirá alcanzarlo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra explica la consigna y el objetivo	5 min
		3 Los niños y niñas inician la dinámica y la maestra comenta las decisiones que van tomando en relación con el objetivo	10 min
		4 Al terminar cada ronda, la maestra comenta las mejoras observadas	5 min

P3 ~ Aula

Área temática 3
**La alegría
y la frustración**

Actividad 1

¡Completamos un puzle entre todos!

Preparación 10 min
Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Alcanzar un hito cooperativamente.
- Explicar cómo nos sentimos cuando logramos un reto.
- Explicar cómo nos sentimos cuando nos cuesta hacer algo.

Descripción de la actividad

La maestra divide la clase en grupos de tres o cuatro niños y niñas y reparte dos piezas de un puzle a cada niño y niña. La maestra les pide que, entre todos, unan las piezas para completar el puzle. Una vez hayan terminado, la maestra inicia una charla con ellos y les pregunta:

¿Qué habéis logrado hacer?

¿Cómo os sentís ahora que ya lo habéis terminado?

¿Hay algo que os haya resultado difícil mientras intentabais completar el puzle? ¿Cómo lo habéis solucionado?

¿Os ha resultado difícil encontrar dónde teníais que colocar vuestra pieza? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué habéis hecho?

Orientaciones didácticas

La maestra debe asegurarse de que todos los niños y niñas disponen del tiempo necesario para llevar a cabo la tarea con éxito.

La maestra les ayudará formulando preguntas abiertas: ¿Qué intentas hacer?, ¿Qué debes hacer? ¿Has terminado? ¿Cómo sabes que has terminado? ¿Necesitas ayuda?

Cuestiones para reflexionar y pensar

El trabajo cooperativo es un buen recurso para que el niño o niña vaya ganando confianza y seguridad, lo que contribuirá a que pueda llevar a cabo otras actividades de forma cada vez más independiente.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán realizado una actividad cooperativa y habrán experimentado y reflexionado sobre las emociones de frustración y alegría en relación con el logro de un objetivo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo de 3 o 4 niños y niñas	Puzle	1 La maestra divide a la clase en grupos de tres o cuatro niños y niñas	5 min
		2 La maestra distribuye un puzle repartiendo las piezas entre los niños y niñas del grupo	5 min
		3 Todos los niños y niñas del grupo trabajan para encajar las piezas y completar el puzle	10 min
Grupo completo		4 La maestra inicia una charla con los niños y niñas sobre la actividad y las emociones que les ha generado	10 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**La alegría
y la frustración**

Actividad 2

¿Construimos un castillo?


Preparación 10 min
Realización 25 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Saber explicar lo que hemos hecho.
- Saber explicar qué hemos hecho bien y qué debemos hacer de una forma diferente.
- Pensar qué podemos hacer cuando algo no sale como esperamos.

Descripción de la actividad

La maestra da a cada niño y niña una pieza de construcción y les explica que construirán un castillo. Cuando los niños y niñas intenten encajar las piezas verán que algunas piezas no encajan con las demás. Por este motivo, no todos los niños y niñas pueden participar en la construcción del castillo iniciado por la maestra.

Al terminar el castillo, los niños y niñas que se han quedado con las piezas sin encajar, porque no formaban parte del castillo inicial, deben intentar encajar sus piezas y construir así un segundo castillo.

La maestra inicia una breve charla sobre las emociones de alegría y frustración que han aparecido al llevar a cabo la actividad, y entre todos comentan qué podemos hacer cuando algo no sale como esperamos.

Orientaciones didácticas

Esta actividad permite trabajar la alegría y la frustración, en función de si la pieza encaja o no en el castillo inicial.

Es necesario comprobar que las piezas sean las adecuadas y si se dispone de una

cantidad de piezas suficientes para que todos los niños y niñas puedan participar en la actividad.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en una sala amplia.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado las emociones de alegría y de frustración y habrán reflexionado sobre qué podemos hacer cuando las cosas no salen como esperamos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Piezas de construcción	1 La maestra enseña las piezas y las reparte entre los niños y niñas	5 min
		2 Los niños y niñas construyen el primer castillo	5 min
		3 La maestra inicia una breve charla sobre los niños y niñas que tienen piezas que no han encajado en el castillo y les propone intentar juntarlas	5 min
		4 Los niños y niñas construyen el segundo castillo	5 min
		5 La maestra inicia una charla sobre la alegría y la frustración y sobre qué podemos hacer cuando las cosas no salen como esperamos	5 min

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
potenciar la alegría y
aumentar la tolerancia
a la frustración**

Actividad 1

Música para todos y todas

Preparación 10 min
Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Aprender al menos una herramienta para regular la alegría.
- Aprender al menos una herramienta para regular el malestar que genera la frustración.
- Experimentar la música como una herramienta que nos permite potenciar y regular las emociones.

Descripción de la actividad

Primero, la maestra introduce brevemente qué significa la palabra frustración: «nos sentimos frustrados cuando no conseguimos lo que queremos».

La maestra da a los niños y niñas la oportunidad de escuchar diferentes fragmentos de canciones que les pueden generar diferentes emociones. La maestra puede pedirles que cierren los ojos y sugerirles que imaginen una escena que pueden describir posteriormente. La maestra los anima a jugar con el cuerpo y a moverse por el espacio. La maestra les puede preguntar: «¿Qué melodía os motiva a moveros más y cuál menos? ¿Cómo nos movemos cuando escuchamos una melodía triste/alegre/intensa?».

La maestra hace una pequeña reflexión final: «cuando nos sentimos tristes o enfadados porque nos ha pasado algo (podemos preguntarles qué situaciones les hacen entristecer o enfadarse), la música puede ayudarnos a estar contentos/as».

La maestra ofrece la posibilidad de escuchar música alegre a los niños y

niñas con unos auriculares y les invita a escucharla cuando lo necesiten como herramienta para alegrarse o cuando les apetezca sentirse aún más contentos/as y alegres.

Orientaciones didácticas

Las melodías pueden ser: bandas sonoras, música clásica, canciones conocidas por los niños y niñas, etc.

Los auriculares para escuchar música deben ser adecuados para niños y niñas y es necesario controlar que no les sea posible modificar el volumen.

Es necesario tener en cuenta la diversidad a la hora de seleccionar los fragmentos de las canciones.

Algunos consejos útiles para enseñar a los niños y niñas a tolerar la frustración, son:

1. Dar ejemplo. La actitud positiva a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que aprendan a solucionar los problemas.
2. Educar en la cultura del esfuerzo. Es importante enseñar a los niños y niñas que es necesario esforzarse. Así aprenderán que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor forma para resolver algunos de nuestros fracasos.
3. No dárselo todo hecho. Si a un niño o niña se le pone todo fácil y no se le permite lograr los retos por sí mismo/a, será difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo afrontar el fracaso.

4. No ceder ante los berrinches. Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en berrinches. Si las personas adultas ceden ante ellos, el niño o niña aprenderá que esta es la forma más efectiva de resolver los problemas.

5. Establecer objetivos. Es necesario enseñar al niño o niña a tolerar la frustración estableciendo unos objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.

6. Convertir la frustración en aprendizaje. Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño o niña aprenda cosas nuevas y las retenga. De este modo, podrá afrontar el problema por sí mismo/a cuando este se repita.

7. Enseñarle a ser perseverante. La perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño o niña aprende que con la constancia puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.

8. Entrenar la paciencia. Aprender a vivir en paz el tiempo de espera.

Se recomienda compartir estos consejos con las familias.

Los niños y niñas pequeños/as no saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás.

Si siempre les damos todo lo que nos piden, no aprenderán a tolerar el malestar que provoca la frustración y a enfrentarse

Fuente: Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Elia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilar, Pilar; Segovia, Nieves; Planos, Octavi. ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu, 2012.

a situaciones adversas. Y, en la edad adulta, seguirán sintiéndose mal cada vez que no logren lo que se han propuesto.

Al hablar de frustración, es importante transmitirles que no deben creer a las personas que les dicen que, si se equivocan, fracasan.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad emocional relacionada con la música con sus compañeros y compañeras y habrán experimentado la música como una herramienta

que nos permite potenciar las emociones positivas y regular las emociones desagradables. En la charla que la maestra habrá mantenido con los niños y niñas, habrá introducido vocabulario emocional nuevo (por ejemplo: frustración, enfado).

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
En la medida de lo posible, medio grupo	Distintos tipos de música, seleccionados previamente	1 La maestra introduce el concepto de frustración	5 min
		2 Los niños y niñas escuchan diferentes tipos de música y la maestra les invita a imaginar escenas y a moverse por el espacio	15 min
		3 Hablamos sobre momentos tristes o frustrantes	5 min
		4 Reflexión final y ofrecimiento de un recurso para sentirnos alegres y volver a calmarnos ante una frustración	5 min

P3 ~ Aula

Área temática 4 **Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración**

Actividad 2

La receta de la alegría

Preparación 20 min

Realización 35 min

Fuente: Adaptada de Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez- González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilar, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Objetivos

- Aprender al menos una herramienta para regular la alegría.
- Aprender al menos una herramienta para regular el malestar que genera la frustración.
- Reflexionar sobre las cosas que nos hacen sentir alegres.

Descripción de la actividad

La maestra habrá preparado previamente imágenes de acciones (abrazos, besos, masajes, deportes, yoga...), de caras de personajes que expresen diferentes estados de ánimo y objetos que pueden generar emociones agradables (plumas, telas suaves, instrumentos de masaje, velas, objetos con olor, equipos de música...).

La maestra y los niños y niñas observan las imágenes y los materiales y los comentan.

La maestra explica que vamos a cocinar una receta de la alegría.

La maestra prepara tantas ollas y cucharones como grupos de cuatro haya en el aula, y un delantal y un sombrero de cocinero/a para cada niño y niña.

Cada grupo prepara su receta de la alegría colocando dentro de la olla todo lo que considere oportuno. Una vez terminadas las recetas, se ponen en común y se inicia una charla sobre qué ingredientes podemos utilizar para crear una receta entre todos. Con los ingredientes elegidos, elaboraremos la receta.

La maestra reflexiona brevemente sobre los ingredientes de la receta y cómo nos hacen sentir bien y animará a los niños y niñas a usar uno o más ingredientes de la receta cuando se sientan mal o cuando deseen sentirse aún mejor.

Es posible colocar la receta y los ingredientes en el rincón de las emociones.

Orientaciones didácticas

Es recomendable realizar la actividad con medio grupo, si bien es posible llevarla a cabo con el grupo completo si se cuenta con dos profesionales en el aula. Al final, todos los niños y niñas deberán haber elaborado la receta.

Es recomendable utilizar expresiones como: emociones agradables/desagradables en lugar de positivas/negativas.

Es necesario tener en cuenta la diversidad a la hora de seleccionar las acciones.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Algunos de los beneficios que aporta el hecho de experimentar emociones agradables son:

- Disminución del dolor.
- Disminución de los niveles de adrenalina asociados a la ansiedad.
- Promoción de la calma.
- Creación de un estado de mayor bienestar.
- Mejora del estado de ánimo y del sentido del humor.
- Positividad en la relación con las otras personas.
- Potenciación de las funciones del sistema inmunitario

Ideas clave

Al terminar la actividad los niños y niñas habrán trabajado en equipo herramientas para potenciar la felicidad.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo	Imágenes y objetos	1 La maestra y los niños y niñas observan y comentan diferentes imágenes y objetos	5 min
	Sombreros y delantales	2 La maestra divide la clase en grupos de 4 y los niños y niñas se visten de cocineros/as	5 min
		3 Cada grupo elabora su receta de la alegría	5 min
		4 Los niños y niñas se sientan formando un corro y cada grupo presenta su receta	10 min
		5 Los niños y niñas elaboran la receta común con los elementos escogidos entre todos	5 min
		6 La maestra reflexiona acerca de para qué nos puede servir la receta	5 min
		7 Los niños y niñas, con la ayuda de la maestra, colocan la receta y los ingredientes en el rincón de las emociones	

P3 ~ Familias

Área temática 4
**Herramientas para
potenciar la alegría y
aumentar la tolerancia
a la frustración**

Actividad 1

Canciones de alegría



Preparación a casa 10 min

Realización a casa 5 min

Realización en el aula 45 min

Objetivos

- Experimentar que la música nos puede permitir potenciar la emoción de la alegría.
- Ser conscientes de la música que nos hace sentir alegres.
- Compartir con la familia una actividad agradable.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias pidiéndoles que, junto con su hijo o hija, escojan una canción que le guste al niño/a y lo haga sentir alegre y la escuchen,

canten y/o bailen todos juntos. Las familias enviarán la canción a la maestra en el plazo que esta fije. Una vez recopiladas todas las canciones se bailarán en una o varias sesiones.

Orientaciones didácticas

Si se desea llevar a cabo la actividad en una sola sesión, es posible escuchar fragmentos cortos de todas las canciones, en lugar de las canciones completas.

Si alguna familia no se implica en la actividad, la maestra puede ayudar al niño o niña a elegir su canción.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias, habrán identificado canciones que los hacen sentir alegres y habrán experimentado que la música es una herramienta de regulación emocional.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Canciones	2 La familia y el niño o niña buscan una canción que haga sentir alegre a este y la envían a la maestra	15 min
	3 Se bailan las canciones de alegría elegidas por los niños/as	45 min

JUSTICIA Y ACOSO



Unidad 5

Justicia y acoso

Contenido

Esta unidad se centra en el acoso escolar (también denominado con el anglicismo *bullying*). En ella se trabajará el concepto de acoso escolar, qué consecuencias emocionales genera y cómo podemos hacerle frente. Se hará énfasis en que es positivo que todos y todas seamos diferentes, en la detección de conductas desagradables o crueles de unos hacia otros, en la valoración de estas conductas como injustas, en el reconocimiento del miedo y la tristeza como emociones asociadas al acoso, en la empatía y apoyo hacia el niño o niña acosado/a y en la importancia de avisar a una persona adulta.

Áreas temáticas

1 Todos somos diferentes

Objetivo: valorar positivamente el hecho de que todos y todas somos diferentes y potenciar el respeto hacia uno/a mismo y las otras personas.

2 Identificación del acoso escolar

Objetivo: saber identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable y/o cruel consigo mismo/a o con otro/a niño/a.

3 Las emociones de miedo y tristeza en el acoso

Objetivo: aprender a reconocer las emociones de tristeza y/o miedo en nosotros mismos y en las otras personas cuando se produce una situación de acoso, así como saber cómo actuar ante estos casos.

4 Herramientas para hacer frente al acoso

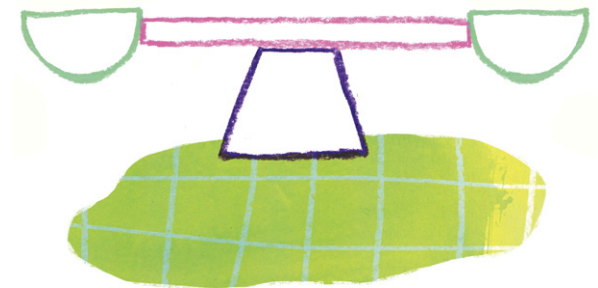
Objetivo: desarrollar herramientas para hacer frente al acoso.

Vocabulario

Igual/diferente
Formar parte de
Cruel
Insultar
A propósito
Abusar
Inseguridad
Accidentalmente
Poder
Marginar
Cuidar a los demás
Fuerza
Derecho
Amarse a uno/a mismo/a

Interculturalidad y género

- Es necesario recordar que debemos integrar en las dinámicas la diversidad de género, de identidad, de orientación sexual, etc. de una forma normalizada.
- Trabajar la idea de que no hay niños o niñas mejores a otros, siempre desde la perspectiva de que todo el mundo tiene unos derechos que nadie puede violar.
- Es esencial trabajar codo con codo con las familias para que estas compartan la idea de tratar con respeto a los niños y niñas y que estos/as integren que es así como merecen ser tratados/as.
- También es necesario trabajar con las familias el hecho de que, ante cualquier situación de posible acoso, no deben cuestionar nunca al niño o niña y que deben lograr que se sienta acogido, escuchado y comprendido.
- Puede que no sea posible responder a todas las preguntas sobre este tema de forma concreta o en el aula, ya que solo disponemos de un tiempo limitado. Es necesario, pues, tener en cuenta y recopilar todas las inquietudes que puedan surgir alrededor del acoso para retomarlas cuando sea posible.
- Es necesario tener en cuenta que la diversidad cultural puede ser uno de los motivos que pueden dar lugar a la discriminación o acoso escolar.
- Los niños y niñas perciben las diferencias físicas y las dinámicas intergrupales y crean una explicación de lo que ven independientemente de si se les habla sobre prejuicios y racismo.
- Debemos tener presente que los niños y niñas (4-5 años) que pertenecen a grupos étnico-culturales de mayor poder favorecen a sus iguales al tomar decisiones o a la hora de asociarse, mientras que los niños y niñas que forman parte de grupos con un menor poder no muestran esta preferencia o, si lo hacen, lo hacen hacia el grupo que goza de un estatus mayor.
- Para evitar seguir reproduciendo situaciones de desigualdad, de discriminación o de acoso, se recomienda abordar las diferencias étnico-culturales y el racismo de forma directa, de forma adecuada a su edad y haciendo referencia a que se trata de una problemática estructural.



P3
~
Aula

Área temática 1
Todos somos diferentes

Actividad 1

El espejo



Preparación 10 min
Realización 35 min

Objetivos

- Valorar positivamente el hecho de que todos/as somos diferentes y, a la vez, tenemos cosas en común.
- Potenciar el respeto hacia uno/a mismo/a.
- Potenciar el respeto hacia las otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a colocarse ante un espejo y mirarse. La maestra les pregunta cómo son físicamente: su color del cabello, el color de sus ojos, de la piel, etc. A continuación, les propone que describan de forma respetuosa a un compañero o compañera de la clase.

La maestra les ayuda a describirlo formulándoles preguntas como, por ejemplo: «¿De qué color son sus ojos?, ¿es alto/a?, ¿todos somos igual de altos/as?». La maestra fomentará que durante la actividad se utilice el siguiente vocabulario: igual, formar parte de, diferentes, etc.

Orientaciones didácticas

La actividad puede realizarse en el gimnasio, en clase, o en un espacio de la escuela en el que se disponga de un espejo. Si solo se dispone de un espejo individual, todos los niños y niñas, por orden, se mirarán en el espejo y, a continuación, les pediremos que se describan ante los demás. La maestra les explicará qué características

deben observar para facilitar el desarrollo de la actividad.

Es necesario intentar que describan a su compañero o compañera respetándolo/a en todo momento, es decir, que esta «característica» no sea un motivo de discriminación.

Esta actividad puede llevarse a cabo con medio grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de que todos somos diferentes y lo habrán valorado de forma positiva y respetuosa. Se habrá transmitido la idea de que nadie es mejor que otra persona sino simplemente, diferente.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Espejo	0 La maestra busca un sitio en la escuela donde haya un espejo grande o bien utiliza un espejo pequeño	
		1 Los niños y niñas se miran en el espejo en silencio	5 min
		2 Individualmente, y por turnos, los niños y niñas se describen ante sus compañeros y compañeras	25 min
		3 Charla para reflexionar: todos somos iguales, y, a la vez, diferentes	5 min

P3
~
Aula

Área temática 1
Todos somos diferentes

Actividad 2

El patito feo



Preparación 5 min
Realización 30 min

La referencia del cuento recomendado es:
. Andersen HC. El patito feo. Barcelona: Cruïlla, 2014.
Nayor A y Monteagudo S. Niñas y niños. Albuixech: Litera Libros, 2016.
Cortometraje de 08:35 min, sin diálogo: El patito feo, 1939 Disney cortos clásicos. Disponible en YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=86QejraAIHc>.

Objetivos

- Valorar positivamente el hecho de que todos/as somos diferentes.
- Potenciar el respeto hacia uno/a mismo/a.
- Potenciar el respeto hacia las otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas el cuento clásico del patito feo o les proyecta el corto *El patito feo*. A continuación, inicia una charla sobre el respeto a las diferencias y la importancia de aceptarse a uno/a mismo/a y a las otras personas. En la conversación también se hablará de los sentimientos que se generan cuando aparece el rechazo.

Orientaciones didácticas

Es recomendable llevar a cabo la actividad durante la mañana, después de llevar a cabo las rutinas de la primera hora, para que estén atentos/as.

En la conversación, la maestra puede formular preguntas como: «¿Por qué los patos no quieren al último patito que nace?, ¿Cómo creéis que se siente?» «¿Qué es la única cosa que necesita? ¿Cómo se siente al final de la historia? ¿Qué crees que hubiera sido mejor que hicieran los patos al ver que el patito era diferente a ellos?».

En la charla se puede utilizar el vocabulario siguiente: cruel, marginar, insultar, igual, diferente, acoger, respetar.

Se recomienda utilizar el cuento *Niñas y niños* para complementar la actividad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de que todos somos diferentes y lo habrán valorado de forma positiva y respetuosa. Se habrá transmitido la idea de que nadie es mejor que otra persona sino simplemente, diferente.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Proyector o libro	1 Los niños y niñas deben estar sentados para ver bien la pantalla o las imágenes del cuento	5 min
		2 Los niños y niñas ven el corto o escuchan el cuento	10 min
		3 Conversación	15 min

P3
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 1

La ovejita y el lobo


Preparación 10 min
Realización 40 min

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable y/o cruel con otro/a.
- Introducir el concepto de empatía.
- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho de ser rechazado.

Descripción de la actividad

La maestra explica un cuento cuyos personajes son una ovejita y un lobo. El argumento se centra en que un lobo se quiere comer a la ovejita aprovechando que esta ha ido a pedirle ayuda. Al final, sin embargo, no se la come y conviven felices porque el lobo consigue empatizar con la ovejita. La maestra puede remarcar en su narración que el lobo puede llegar a ser cruel, pero al final se pone en la piel de la ovejita y comprende lo que siente y decide ayudarla en lugar de comérsela.

La maestra guía una conversación sobre el cuento planteando preguntas, como, por

ejemplo: «¿Qué pensáis del cuento?, ¿Qué habríais hecho vosotros si fuerais la ovejita?, ¿Por qué era desagradable el lobo con la ovejita?, ¿Por qué creéis que finalmente no se la come?».

Orientaciones didácticas

Se recomienda leer el cuento *La ovejita que vino a cenar* para llevar a cabo la actividad.

Es recomendable utilizar un lenguaje del tipo «se comporta correctamente o no» en lugar de «es bueno o malo» a fin de comprender que incluso los niños y niñas que hacen cosas que «no están bien» seguramente es porque sienten algún tipo de malestar, tienen una carencia, etc. El cuento permite trabajar este aspecto, ya que existe un motivo por el que el lobo se quiere comer a la ovejita.

En otra sesión se puede representar el cuento asignando los diferentes personajes entre los niños y niñas.

Esta actividad puede llevarse a cabo con medio grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre qué comportamientos pueden ser desagradables y no deben ser aceptados, sobre las emociones que generan estos comportamientos y sobre qué es la empatía. Con esta actividad, serán más conscientes de que no se puede permitir que alguien sea cruel con otra persona y que todo el mundo merece ser respetado.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Explicación del cuento	20 min
		2 Conversación	20 min

La referencia del cuento recomendado es: Smallman S. *La ovejita que vino a cenar*. Barcelona: Beascoa, 2007.

P3
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 2

Soy quién pienso que soy



Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o una niña está siendo desagradable y/o cruel con otro/a.
- Introducir el concepto de empatía.
- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho ser rechazado/a.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica un cuento con el siguiente argumento: un niño está siendo rechazado por los demás niños y niñas por alguna característica física. Se ríen de él y lo comparan con algún animal por esta característica física. Esto le hace sentir muy mal y triste. Un día, una persona adulta de referencia (la maestra, un/a monitor/a) le dice que no somos lo que nos dicen que somos, sino lo que pensamos que somos. A partir de entonces, cuando los otro/as niños y niñas se ríen del protagonista, este se comporta según lo que cree que es y no según lo que le dicen que es.

Una vez explicado el cuento, la maestra guía una conversación con los niños y niñas y les plantea preguntas, como, por ejemplo: «¿Qué pensáis sobre el cuento? ¿Qué le pasa al protagonista? ¿Cómo creéis que se siente? ¿Qué habríais hecho vosotros

si fuerais el protagonista? ¿Por qué se ríen de él los demás niños y niñas? ¿Qué pensáis de la estrategia que le explicó la maestra o el monitor/a?»

Orientaciones didácticas

Se recomienda leer el cuento *Malena Ballena* para llevar a cabo la actividad.

La maestra puede aprovechar la charla en relación al cuento para hablar sobre si algún niño o niña se ha encontrado en una situación parecida en la que otras personas se han reído de él/ella, o dar ejemplos y plantear al grupo qué creen que podrían hacer.

También es posible llevar a cabo la actividad después de que se produzca alguna situación de conflicto y aprovecharla para hacer un paralelismo con el cuento.

Es necesario que comprendan que si alguna vez se sienten como el protagonista del cuento:

- Deben decírselo a quién les está molestando, explicándole que no le gusta lo que hace.
- Deben explicárselo y pedir ayuda a una persona adulta.

Es conveniente utilizar el siguiente vocabulario: cruel, insultar, marginar, a propósito, respetar, igual, diferente, formar parte.

Se recomienda que la maestra transmita, de forma adecuada a la edad de los niños y niñas, la importancia de saber distinguir entre el criterio de las otras personas y nuestro criterio acerca de cómo somos.

Sería conveniente proporcionarles vocabulario que les ayude a expresar cómo son.

Si se cree que a los niños y niñas les resultará complicado entender la actividad, se puede optar por representar con títeres un conflicto que les resulte próximo similar al de la historia del cuento.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de qué comportamientos pueden ser desagradables y no debemos aceptar, las emociones que generan estos comportamientos y qué es la empatía. Con esta actividad serán más conscientes de que todos tenemos unas características diferentes y que no hay rasgos de identidad positivos o negativos. Son las personas las que hacen o dicen que una forma de ser es negativa o positiva.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 Explicación del cuento	10 min
		3 Conversación	10 min
		4 Establecimiento de un paralelismo entre el cuento y alguna situación de conflicto que se haya dado en clase	5 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones de miedo
y tristeza en el acoso**

Actividad 1

La camiseta con un corazón muy grande

 **Preparación** 10 min
Realización 25 min

Objetivos

- Reconocer las emociones de tristeza y/o miedo en nosotros mismos/as y en las otras personas en caso de rechazo.
- Trabajar la empatía.
- Pensar en diferentes formas de solucionar un problema.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro. La maestra cuenta un cuento con el siguiente argumento: Lucía es una niña de P3 a quien le gusta mucho ir a la escuela y que quiere mucho a sus compañeros y compañeras. Un día ve en el recreo que un compañero de su clase, Eloy, no deja jugar a Paula en el arenero y que la echa abucheándola. Al llegar a casa se lo explica a su abuela y esta le regala una camiseta con un gran corazón dibujado en ella. La abuela le explica que cuando se ponga esta camiseta podrá comprender las emociones de las personas que se encuentren cerca de ella. Al día siguiente, Lucía se pone la camiseta y, cuando a la hora del recreo se acerca a

Eloy, el corazón de su camiseta empieza a brillar de una forma muy intensa. Entonces Lucía entiende que Eloy tiene MIEDO de que alguien le quite la pala y el cubo con los que está jugando, como ya le ha pasado otras veces. Cuando Lucía se acerca a Paula, el corazón de la camiseta vuelve a brillar de una forma aún más intensa. Entonces Lucía comprende que Paula siente TRISTEZA al sentirse rechazada por Eloy y MIEDO por los gritos que ha recibido.

Al terminar la historia, la maestra inicia una breve conversación con el grupo. Puede plantear las siguientes preguntas:

- ¿Por qué sentía miedo Eloy?
- ¿Qué podía haber hecho Eloy en lugar de gritar a Paula y echarla del arenero?
- ¿Cómo creéis que se sintió Eloy después de chillar a Paula?
- ¿Por qué sentía miedo y tristeza Paula?
- ¿Qué harías vosotros/as si os pasara lo mismo que a Paula?
- ¿Os gustaría tener una camiseta con un corazón muy grande como la de Lucía? ¿Por qué?

Orientaciones didácticas

Al terminar la conversación, la maestra resumirá brevemente las ideas principales.

Es posible cambiar la camiseta que la abuela le regala a Lucía por algún objeto del aula y así poder establecer un paralelismo y utilizarlo en situaciones similares que se den en el grupo.

Si algún niño o niña de la clase se llama igual, será necesario modificar los nombres. Es importante utilizar nombres que reflejen la diversidad cultural.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las emociones que genera el rechazo, habrán trabajado la empatía hacia el sufrimiento de los demás y habrán aprendido que es posible resolver un problema de diferentes formas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra cuenta el cuento	5 min
		3 Conversación	15 min

P3
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones de miedo
y tristeza en el acoso**

Actividad 2

Qué pasaría si...



Preparación 10 min
Realización 30 min

Fuente: Basada en el libro de Boqué y Torremorell MC. Hacemos las paces: mediación 3-6 años: propuesta de gestión constructiva, creativa, cooperativa y crítica de los conflictos. Barcelona: Ceac, 2005.

Objetivos

- Reconocer las emociones de tristeza y/o miedo en nosotros mismos y en las otras personas en caso de rechazo.
- Trabajar la empatía.
- Pensar en diferentes formas de solucionar un problema.

Descripción de la actividad

La maestra inicia una charla con el grupo sobre las situaciones en las que se podría generar un conflicto: «¿Qué pasaría si quisieras jugar con un juguete que tú no tienes y un compañero o compañera sí? ¿Qué pasaría si quisieras jugar en un grupo y no te dejaran?». La maestra les pregunta qué soluciones se les ocurren y las recopila. A continuación, pregunta a los niños y niñas

cuál creen que es la mejor solución y por qué, valorando brevemente las soluciones aportadas: «Cuántas soluciones hemos encontrado? ¿Todas las soluciones que hemos dicho son válidas? ¿Por qué sí y por qué no?»

Orientaciones didácticas

Es posible plantear la actividad en relación a un conflicto determinado que pueda haber sucedido en clase y se puede presentar a través de un cuento o algún material de apoyo digital (vídeo).

La maestra enfatizará las emociones asociadas al rechazo, introducirá el concepto de empatía y analizará por qué algunas soluciones son respetuosas y generan emociones agradables y otras no.

La maestra subrayará la idea de que los problemas pueden solucionarse de diferentes formas.

La maestra destacará la importancia de cuidar tanto a las otras personas como a nosotros mismos.

Las soluciones a las que se llega se pueden incluir en las normas de convivencia de clase.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las emociones que genera el rechazo, habrán trabajado la empatía hacia el sufrimiento de los demás y habrán aprendido que es posible resolver un problema de diferentes formas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra y los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra plantea una situación hipotética conflictiva «Qué pasaría si...»	10 min
		3 Conversación	15 min

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 1

El ratón Serafín


Preparación 10 min
Realización 35 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable o cruel con otro/a.
- Reflexionar sobre cómo debemos actuar cuando percibimos que estamos haciendo algo que no queremos por la presión de otro compañero/a.
- Reforzar la idea de que, cuando una situación desagradable nos sobrepasa, debemos buscar ayuda en un referente adulto.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta la historia del ratón Serafín a los niños y niñas que estarán sentados formando un corro. Durante la explicación del cuento, la maestra se detiene diversas veces y les plantea preguntas.

El texto del cuento es el siguiente:

Había una vez un ratón que se llamaba Serafín. Serafín no tenía a nadie con quien jugar durante el recreo. Observó el patio y vio a la tiburón Nati.

—¿Quieres jugar conmigo, DIENTES GRANDES? —dijo Serafín.

A la tiburón Nati no le gustó lo que el ratón Serafín le había dicho, pero Serafín le daba un poco de miedo, así que pensó que era mejor decirle que jugaría con él.

—Vale —dijo la tiburón Nati, algo preocupada.

El ratón Serafín dijo:

—Vale, ahora quiero que vayas a buscar al conejo Pablo y que, cuando lo encuentres, le digas OREJOTAS. —Nati sabía que lo que le pedía no estaba bien, pero tenía demasiado miedo como para no hacerlo.

La maestra plantea preguntas a los niños y niñas: «¿De qué creéis que tenía miedo Nati?, ¿Alguna vez os habéis sentido así?».

La tiburón Nati encontró al conejo Pablo y le dijo:

—¡OREJOTAS, OREJOTAS! ¡Tienes unas OREJAS ENORMES!

Después, volvió con Serafín, que la observaba de lejos. Serafín parecía satisfecho y le dijo:

—Ahora quiero que vayas a buscar al erizo Eric y que, cuando lo encuentres, le digas que está gordo. Venga, ¡va!

Nati sabía que lo que estaba haciendo era cruel y estaba mal, pero seguía sintiendo demasiado miedo como para dejar de hacer lo que Serafín le pedía. De alguna forma, le hacía sentir poderoso el hecho de hacer sentir mal a los compañeros durante el recreo.

La maestra plantea preguntas a los niños y niñas: «¿Qué creéis que significa sentirse poderoso?, ¿Cómo lo expresaríais?». La maestra destaca el concepto de tener el poder de hacer que alguien haga algo.

Nati fue a buscar al erizo Eric y le dijo:

—¡Eres muy gordo, pero mucho!

El conejo Pablo y el erizo Eric empezaron a llorar. Se sentían muy tristes y muy mal, como si no valieran nada. Habían herido sus sentimientos.

Al día siguiente, el ratón Serafín fue a buscar a la tiburón Nati y le pidió que hiciera más cosas malas a Pablo y a Eric. ¡Nati tenía tanto miedo que no sabía qué hacer! La situación siguió igual al día siguiente, y al otro, hasta que el erizo Eric se sentía tan triste y tan mal que se lo explicó a su mamá, que vino a la escuela y le contó todo lo ocurrido a la maestra.

La maestra preguntó a todos los animales de la clase si sabían qué podían hacer respecto a lo que había sucedido durante la hora del recreo.

La maestra plantea preguntas a los niños y niñas: «¿Sabéis qué sucede?». Estos quizás dirán que el ratón Serafín y la tiburón Nati están siendo crueles y están insultando a los demás o tal vez dirán que les están acosando. No es necesario introducir el concepto de acoso si previamente los niños y niñas no lo introducen ellos/as mismos/as. La maestra pregunta:

«¿Qué creéis que deberían hacer los animales y su profesora?».

«¿Qué le hubiera podido decir la tiburón Nati al ratón Serafín si no quería ser cruel con los demás?».

«¿Cómo podría haber pedido ayuda si tenía miedo?».

«¿Quién creéis que estaba siendo cruel y desagradable en esta historia?».

«Si vosotros lo hubierais visto, ¿cómo creéis que la habríais podido ayudar?».

Orientaciones didácticas

Es posible explicar el cuento con la ayuda de títeres.

Explicar qué significan, a partir del mismo cuento, palabras como «cruel» o «desagradable» incluidas en las preguntas. Se recomienda utilizar el siguiente vocabulario durante la realización de la actividad: igual, diferente, cruel, insultar, a propósito, accidentalmente, poder, marginar.

Una vez respondidas las preguntas, se recomienda finalizar el cuento con alguna de las propuestas de los niños y niñas.

La maestra debe reforzar la idea que, ante un comportamiento desagradable y cruel que no podemos resolver nosotros mismos, es necesario buscar ayuda y explicar la situación a una persona adulta. También es necesario buscar ayuda si vemos que uno de nuestros compañeros o compañeras está sufriendo un comportamiento cruel. La maestra reforzará la idea de que todos somos responsables de proteger a las otras personas y, a la vez, todos/as tenemos derecho a protegernos y a que nadie nos haga daño.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que si se encuentran en una situación desagradable que los sobrepasa, es necesario que busquen ayuda en una persona adulta de confianza.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		0 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro.	5 min
	El cuento y 4 títeres	1 La maestra explica el cuento utilizando, si es posible, la ayuda de títeres	15 min
		2 La maestra se va parando para plantearles preguntas	15 min

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 2

¿Tú qué harías?



Preparación 20 min
Realización 30 min

Objetivos

- Identificar cuando un niño o niña está siendo desagradable o cruel con otro/a.
- Reflexionar sobre posibles soluciones ante una situación desagradable.
- Valorar las consecuencias de adoptar una solución u otra ante una situación desagradable.

Descripción de la actividad

La maestra da a los niños y niñas tarjetas con dibujos en las que se muestran diferentes acciones cotidianas y cercanas a ellos/as, como, por ejemplo:

- Un niño o niña que no deja jugar a otro/a con el balón.
- Un niño o niña que se ríe de otro/a porque le gusta jugar a peluquerías.

Cada secuencia tiene dos o tres finales diferentes dibujados en las tarjetas y los niños y niñas deberán elegir con qué tarjeta creen que debería continuar la secuencia y por qué.

La maestra puede invitar a los niños y niñas a explicar si alguna vez les ha sucedido lo que han visto a las tarjetas.

Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo la actividad con medio grupo.

También es posible realizar la actividad con fotografías o imágenes que muestren situaciones cotidianas de conflicto en el recreo, en el aula o el comedor (por ejemplo: niños y niñas que se pelean, un niño o niña que le quita la pelota a otro/a, etc.). Es necesario asegurarse de que ambos sexos aparezcan representados en tantas imágenes como sea posible.

Se recomienda utilizar el siguiente vocabulario durante la actividad: igual, diferente, cruel, insultar, a propósito, accidentalmente, poder.

Se recomienda llevar a cabo la actividad más de una vez.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre situaciones en las que un niño o niña está siendo desagradable con otro y habrán pensado y valorado diferentes soluciones. También sabrán que, si se encuentran en una situación desagradable, es necesario que recurran a una persona adulta de confianza en búsqueda de ayuda.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo	Tarjetas, fotografías o láminas impresas a color	1 Los niños y niñas visualizan las tarjetas con las secuencias de acciones, y comentan qué ven y qué creen que están haciendo en cada imagen	15 min
		2 Elección de las imágenes que siguen a continuación en la secuencia y charla sobre la actividad	15 min

P3 ~ Familias

Área temática 1
Todos somos diferentes

Actividad 1

Me llamo... ¿por qué?



Preparación a casa 25 min
Realización a casa 25 min
Realización en el aula 60 min

Objetivos

- Valorar positivamente el hecho de que todos/as somos diferentes.
- Potenciar el respeto hacia uno/a mismo/a y las otras personas.
- Compartir una actividad agradable con la familia.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias pidiéndoles que expliquen a su hijo o hija por qué eligieron su nombre. El día que se realice la actividad en clase, todos los niños y niñas explicarán por qué se llaman como se llaman.

Al finalizar la explicación de cada niño o niña, los demás le aplauden.

A continuación, la maestra da a cada niño o niña su nombre escrito en mayúsculas para que decore las letras. Finalmente se cuelgan los nombres en un rincón del aula.

Orientaciones didácticas

También es posible pedir a las familias que escriban el motivo en una nota para la maestra, aparte de explicárselo a sus hijos e hijas.

Sería adecuado sugerir que las madres y padres que utilizan otro tipo de letra o alfabeto, etc., escriban el nombre en su idioma.

Se recomienda que la maestra fomente la reflexión acerca de que las personas y los nombres tienen distintos orígenes y que la diversidad cultural es positiva.

Si alguna familia no se implica en la actividad, la maestra puede intentar preguntárselo directamente a algún miembro de la familia o, si no es posible, puede buscar junto con el niño o niña el origen y significado de su nombre.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias y habrán trabajado el respeto hacia uno mismo/a y la valoración positiva de la diversidad.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
	2 El día de la actividad, la maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
	3 Por turnos, todos los niños y niñas explicarán por qué se llaman como se llaman	25 min
Una hoja con el nombre de cada niño y niña	4 Los niños y niñas decoran las letras de su nombre y se crea un rincón en el aula con los nombres de todo el grupo	30 min



CAMBIOS,
PÉRDIDA
Y MUERTE

Unidad 6

Cambios, pérdida y muerte

Contenido

Esta última unidad se centra en el cambio. En ella se abordan diferentes tipos de cambios, tanto positivos como negativos, los sentimientos asociados a los mismos y estrategias para afrontarlos. También se trabajará la pérdida y el sentimiento de echar de menos algo o una persona que es importante para nosotros/as. Finalmente se introducirán los conceptos de vivo y muerto.

Áreas temáticas

1 Cambios

Objetivo: reconocer los cambios positivos y negativos, así como cosas o situaciones que no cambian

2 Pérdida y muerte

Objetivo: reconocer una pérdida e introducir el concepto de vivo/muerto

3 Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida

Objetivo: saber reconocer y expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida

4 Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable

Objetivo: aprender por lo menos una herramienta para regular una emoción desagradable cuando se produce un cambio que no deseamos y otra que nos permita sentirnos mejor cuando experimentamos una emoción desagradable asociada a un cambio o una pérdida.

Interculturalidad y género

- Se recomienda aprovechar esta unidad para abordar los cambios a partir de cómo cambia nuestro cuerpo a medida que crecemos. Conocer mejor nuestro cuerpo nos ayudará a respetar tanto nuestro propio cuerpo, como el de los demás.
- A lo largo de esta unidad también es necesario recordar que tenemos derecho a no querer dar un beso o un abrazo, así como a decirlo. Y si algún alumno tampoco quiere recibirlos, también deberemos respetarlo. Es necesario insistir en que solo debemos expresar ternura si nos apetece, no para satisfacer a otra persona o evitar que se enfade.
- Todas las personas experimentan dolor y una sensación de pérdida tras la muerte de un ser querido. Sin embargo, la forma en la que las personas sienten y expresan estos sentimientos difiere en función de cada cultura y religión. Es necesario pues informarse debidamente a fin de intentar comprender, respetar y otorgar la importancia pertinente a las diferentes formas de expresar y entender las emociones, la vida, la muerte y el proceso de duelo de cada individuo en particular y de las diferentes culturas y religiones.

Vocabulario

Cambio
Acostumbrarse
Antes
Después
Agradable
Desagradable
Bonito/a
Miedoso/a
Miedo
Contento/a
Echar de menos
Triste
Vivo/a
Muerto/a
Incómodo/a
Perdido/a
Pérdida
Sentirse solo/a
Enfadado/a
Injusto/a
Preocupado/a

- Todas las culturas siguen unos rituales propios que influyen en la forma en la que se expresa el dolor. Se trata de prácticas que nos aportan una sensación de estabilidad y seguridad. Asimismo, ayuda a los seres queridos de la persona que ha muerto a afrontar la pérdida.
- Cada cultura ve el mundo de una forma distinta. Esta visión incluye también las creencias sobre el significado y el propósito de la vida y lo que sucede después de la muerte, y nos indica cómo las personas entienden y gestionan la muerte. Así, por ejemplo, es posible que resulte más fácil sobrellevar la muerte si se cree en la vida después de la muerte. En algunas culturas, la gente cree que el espíritu de una persona afecta y/o influye directamente en su vida. Los miembros de algunas familias se sienten más seguros al creer que su ser querido les vigila.
- En todas las culturas, la muerte se asocia a unos rituales y costumbres a fin de ayudar a realizar el proceso de duelo. Los rituales ofrecen a las personas una forma de expresar su dolor. Asimismo, también permiten que la comunidad pueda apoyar a las personas afligidas. Así es como se denominan a las personas que se encuentran en un proceso de dolor y de duelo tras una pérdida. La muerte crea caos y confusión. Los rituales aportan una sensación de rutina y normalidad. Los rituales y las costumbres ofrecen un conjunto de indicaciones que contribuyen a estructurar el tiempo alrededor de la muerte y establecen los roles de las personas durante el mismo. Los rituales y las costumbres nos guían y orientan al tener que abordar las siguientes situaciones:
 - Cómo la gente se preocupa por la persona que está a punto de morir. Esto incluye quién está presente y qué ceremonias se realizan antes y después de la muerte.
 - Cómo se manipula el cuerpo después de la muerte. Esto incluye cómo se limpia el cuerpo y se viste, quien lo manipula, y si este se entierra o incinera.
 - Si la pena se expresa en silencio y en privado o en voz alta y pública. Esto incluye si el llanto público o el lamento se consideran expresiones adecuadas del dolor.
 - Cómo las personas de diferente género o edad gestionan el duelo.
 - Quién participa en los rituales.
 - Cuánto tiempo realizan el duelo los familiares y cómo se visten y se comportan durante el período de duelo.
 - Cómo se honra a los muertos.
 - Qué nuevos roles se espera que asuman los familiares. Esto incluye si una viuda se puede volver a casar o el hijo o la hija mayor se convierte en el líder de la familia.
- Todas las personas interiorizan las creencias y valores de su cultura y, a la vez, tienen unas necesidades y han vivido unas experiencias únicas, de modo que la forma de responder a los cambios y al duelo varía de una persona a otra.
- No hay una única manera de realizar el duelo. Los rituales de duelo normales en una cultura pueden parecer extraños en otra. En este sentido, puede resultar complejo saber cómo actuar de forma sensible ante una persona de un contexto cultural diferente que se encuentra en duelo. En estos casos es necesario tener en cuenta las preguntas siguientes:
 - ¿Qué cree la familia afectada en relación a la muerte?
 - ¿Qué emociones y comportamientos se consideran respuestas habituales de duelo en la cultura de esta persona?
 - ¿Quién debería asistir a ceremonias de duelo y cómo se espera que vistan y actúen los asistentes?
 - ¿Se espera que ofrezcamos regalos, flores u otras ofrendas?
 - ¿Qué días o fechas especiales serán importantes para la familia afectada?
 - ¿Qué tipo de condolencia verbal o escrita expresan?
 - Es recomendable tener en cuenta la posibilidad de hablar con alguien que comparta este mismo trasfondo cultural o buscar información en Internet.
- La religión es importante para la mayoría de las víctimas/supervivientes. Muchas personas no saben cuál es su posicionamiento religioso hasta que se produce una pérdida. Algunas religiones dan a los individuos más poder sobre la vida, otras dan a determinadas personas poder sobre la vida, mientras que otras dan a los espíritus más poder sobre la muerte que a los vivos. Algunas diferencias religiosas son, por ejemplo:
 - Judaísmo: todas las costumbres están diseñadas para tratar el cuerpo con respeto, por lo que, en general, las autopsias y los embalsamamientos están prohibidos. El hecho de ver el cadáver también se considera irrespetuoso. Las necesidades emocionales de los supervivientes son muy importantes, pero existen diferencias entre las tradiciones judías reformista, conservadora y ortodoxa. Shiva hace referencia al período de duelo de siete días posterior al entierro de la persona fallecida. La familia no cocina ningún alimento y se guarda una vela o una lámpara en memoria del difunto. Después de estos siete primeros días, se anima a los supervivientes a unirse a la sociedad, todavía en duelo. Si hay algún recién nacido en la familia, es muy probable que se le ponga el nombre de la

persona difunta. Es importante recordarlo, ya que algunas culturas creen que es inadecuado poner el nombre de una persona que ha fallecido, e incluso los adultos pueden cambiarse los nombres para evitar llamarse igual que alguien que ha muerto.

- Tradiciones islámicas: las tradiciones difieren en cada país y la interpretación turca del islam, por ejemplo, es un poco diferente a la de los otros países árabes. La muerte se considera un acto de Dios, por lo que no se cuestiona. Los seguidores fieles creen que todos los sucesos de la vida,

incluyendo el período y el tipo de muerte, han sido escritos previamente por Dios. A las personas que se encuentran en un proceso de duelo se las anima a mostrar sus sentimientos de una forma abierta y llorar, ya que se cree que el llanto limpia el alma. Cualquier expresión de rebelión contra la decisión de Dios de llevarse una persona se considera pecado. Los amigos visitan la casa del difunto y hablan con los miembros de la familia, alentándolos a describir cómo se produjo la muerte, qué estaban haciendo en ese momento, así como otros detalles. Durante siete días, nunca se deja solos a los miembros

de la familia. Según la tradición, no se puede ver la televisión ni escuchar la radio ni dispositivos musicales durante 40 días, si bien esta práctica ha disminuido en los últimos años. Los musulmanes son muy sensibles en relación a dónde se entierra a sus queridos. Desean ser enterrados en un cementerio para musulmanes.

El cuerpo se entierra sin el ataúd y envuelto con ropa blanca, ya que se cree que debe tocar el suelo. También es necesario lavarlo/bañarlo siguiendo unos rituales determinados antes de iniciar la ceremonia funeraria.



P3
~
Aula

Área temática 1
Cambios

Actividad 1

El girasol



Preparación 10 min

Realización 2 sesiones de 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Empezar a comprender que un ser vivo (en este caso, una planta) nace, vive y muere.
- Observar y ser conscientes de los cambios que experimenta el girasol.
- Expresar emociones con el cuerpo.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta el cuento *El girasol* a los niños y niñas, que se encuentran sentados formando un corro.

El texto del cuento es el siguiente:

Cada sábado, la madre de Marcos se iba a trabajar y Marcos se quedaba con su abuelo. Marcos quería mucho a su abuelo, pero cuando su madre se iba, sentía una sensación extraña en el estómago. No quería que su madre se fuera. Gritaba y lloraba, y el abuelo lo abrazaba y lo acercaba hasta la ventana. Desde allí podía ver cómo su madre subía al coche. Se despedía de ella diciéndole adiós con la mano y ella también le decía adiós con los brazos. Entonces Marcos y el abuelo buscaban algo divertido que hacer. Cuando la madre volvía a recogerlo, Marcos ya volvía a sonreír y reír. A veces, se lo pasaba tan bien que no quería volver a casa.

Un sábado, Marcos fue a casa de su abuelo, como siempre. Cuando se acercó a mirar por la ventana vio que fuera había una maceta. Se despedió de la madre y le preguntó al abuelo:

— Abuelo, ¿para qué es esta maceta?

El abuelo se dirigió al armario y cogió un paquete. Se lo enseñó a Marcos.

En el exterior había una fotografía de una flor, una flor grande y amarilla.

—¿Qué crees que hay dentro? ¿Una flor?

Marcos abrió el paquete. En su interior había tres semillas pequeñas. Marcos se llevó una gran desilusión.

El abuelo le explicó que si plantaban la semilla en la tierra, la semilla crecería hasta transformarse en un girasol como el de la fotografía. Así pues, el abuelo y Marcos pusieron un poco de tierra en la maceta y añadieron la semilla. A continuación, la cubrieron con un poco más de tierra y, finalmente, la regaron con una regadera especial que el abuelo había comprado a Marcos.

El sábado siguiente, cuando Marcos llegó a casa del abuelo, se despidió rápidamente de su madre y corrió a mirar qué había en la maceta. Creía que encontraría una flor, pero solo había tierra. Marcos se sintió desilusionado, pero el abuelo le dijo:

—Paciencia, Marcos. Debes tener paciencia. Marcos regó la maceta.

El próximo sábado, cuando Marcos llegó a casa del abuelo, corrió hacia la maceta. Creía que encontraría una gran flor amarilla. Al principio solo podía ver tierra, pero cuando se fijó otra vez, vio algo en la tierra. Parecía un gusano pequeño. Se disponía a desenterrarlo cuando el abuelo lo detuvo.

—Paciencia, Marcos. Debes tener paciencia. Es un brote y crecerá.

El sábado siguiente, al llegar a casa del abuelo, corrió de nuevo hacia la maceta. Se fijó mucho, pero no podía ver el brote.

De hecho, ya no era un brote, también tenía una hoja verde. Marcos observó la hoja verde.

—Esto es una hoja. ¿Dónde está mi flor?— dijo Marcos.

—Paciencia, Marcos. Debes tener paciencia. Esto es una hoja y crecerá y se convertirá en una planta, encima de la cual saldrá una flor hermosa.

Marcos continuó visitando el abuelo durante todo el verano. Cada vez corría hacia la maceta y, cada vez, el girasol tenía una hoja más y una mayor altura. Cuando Marcos preguntaba «¿Dónde está mi girasol?», el abuelo siempre le respondía: «Paciencia, Marcos. Debes tener paciencia».

Entonces, un sábado, cuando Marcos observó la planta, vio algo en la parte superior. No era una flor. Marcos dijo:

—Es de color verde. No es una flor bonita como la de la foto.

El abuelo le dijo:

—Paciencia, Marcos. Debes tener paciencia. Es un capullo y un día se abrirá y dentro de él habrá una bonita flor.

El sábado siguiente, cuando Marcos corrió a ver la planta, se detuvo y se la quedó mirando fijamente. En la parte superior había un bonito girasol, igual que el del paquete. Marcos estaba muy contento.

Le gustaba mucho el girasol. Esperaba a que llegaran los sábados para poder ir a verlo. Ya no lloraba ni chillaba cuando su madre se iba a trabajar. Sabía que volvería a la hora de merendar.

Entonces, un sábado, cuando Marcos jugaba cerca del girasol, le cayó algo en la cabeza que, flotando, llegó hasta el suelo, justo delante de él. Era uno de los pétalos del girasol. Marcos se acercó al girasol e intentó volverlo a poner en su sitio, pero, entonces, otro pétalo cayó en sus manos. Corrió a enseñárselo al abuelo.

El abuelo le dijo:

—Ya estamos casi en otoño y el girasol está envejeciendo.

Cuando Marcos volvió a visitar el abuelo la semana siguiente, el girasol ya no tenía ningún pétalo. Tenía un color marrón y estaba seco.

Marcos rompió a llorar.

—Está muerto —dijo— ¿Por qué no lo has cuidado bien?

El abuelo cogió unas tijeras grandes y cortó la parte superior de la planta. Le enseñó a Marcos que en medio había un montón de semillas, iguales a la que habían plantado en la maceta en primavera. El abuelo cogió una de estas semillas y se la dio a Marcos.

—Esta es para que la plantes el próximo año—le dijo.

Juntos la pusieron en un sobre y la guardaron en el armario hasta que llegara la primavera.

A continuación, la maestra inicia una conversación en la que plantea al grupo preguntas como, por ejemplo:

«¿Cómo se sintió Marcos cuando el abuelo le dio la semilla? ¿Cómo se sintió Marcos cuando vio que el pétalo caía al suelo? ¿Qué creéis que le pasó al girasol? ¿Por qué?».

Posteriormente, la maestra propone a los niños y niñas que representen la historia a través del movimiento y la mímica, expresando cómo el girasol inicia su vida como una pequeña semilla, se transforma primero en una pequeña hoja, crece y crece y, por último, se abre y se convierte en un magnífico girasol antes de marchitarse y convertirse de nuevo en una semilla.

Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo la actividad en dos sesiones. En la primera sesión se explica la historia y se charla sobre ella.

Para explicar la historia es posible utilizar imágenes de ayuda. En la segunda sesión se representa el cuento con mímica. En la segunda sesión es importante prestar especial atención al trabajo gestual y establecer un paralelismo entre los cambios y transformaciones que experimenta la semilla y las posturas de nuestro cuerpo. Se puede invitar a los niños y niñas a consensuar entre todos cómo representar gestualmente cada una de las fases de crecimiento de la semilla.

También es posible optar por plantar semillas para que vean el proceso de crecimiento de una planta, en especial si no se realiza la actividad 2 de esta área temática.

Esta actividad puede llevarse a cabo con medio grupo.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que el ciclo de la vida es un ciclo natural en el cual los seres vivos nacen, crecen y mueren.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo, en corro	Imágenes de respaldo para contar la historia	1 Explicación de la historia	10 min
		2 Conversación	10 min
		3 Revisión de la historia	5 min
Medio grupo		4 Representación de la historia con mímica	15 min

P3
~
Aula

Área temática 1
Cambios

Actividad 2

Plantar semillas de lentejas



Preparación 20 min

Realización 50 minutos para plantar las semillas y un trimestre para observar su evolución y hablar sobre la misma.

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Empezar a comprender que un ser vivo (una planta) nace, vive y muere.
- Experimentar el ciclo de la vida con semillas de lentejas: nacer, crecer y morir.
- Introducir el vocabulario: «estar vivo», «vivir» y «muerte».

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas plantar semillas de lentejas. Para ello, los niños y niñas colocan en un vaso o recipiente transparente un poco de algodón en la base, añaden unas semillas de lentejas y las cubren con más algodón. A continuación, lo riegan con agua.

Durante los días siguientes se observan los vasos y el crecimiento de la planta. La maestra les plantea preguntas para que tomen consciencia de este proceso: «¿Qué les ha pasado a las semillas de lentejas? ¿Qué creéis que pasará ahora?».

Es importante llegar hasta el final del proceso para poder observar que, después de mucho tiempo, la planta se muere. La maestra aprovechará esta observación para iniciar una charla con el grupo: «¿Qué le ha pasado en la planta? ¿Alguna vez se os ha muerto alguna planta? ¿Por qué creéis que ha sucedido?».

La maestra toma fotografías del proceso para documentar la experiencia, crear un mural que se colgará en el aula y charlar sobre el mismo.

Orientaciones didácticas

Es mejor utilizar semillas de lentejas porque estas crecen rápidamente, pero es posible realizar la actividad con otros tipos de semillas.

Es recomendable utilizar un recipiente transparente para plantar las semillas, ya que así pueden observar todas las transformaciones.

Algunas plantas se pueden trasplantar a macetas y otras se pueden dejar en el recipiente transparente. Estas últimas nos servirán para experimentar: regar poco o en exceso, etc., para poder visualizar todo el proceso.

Plantar las semillas de lentejas puede permitir recuperar el concepto abordado en unidades anteriores sobre cuidar de los demás.

Los períodos para realizar las observaciones son orientativos.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que el ciclo de la vida es un ciclo natural en el cual los seres vivos nacen, crecen y mueren.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
El grupo completo o medio grupo	Lentejas, algodón, recipientes transparentes, recipientes pequeños para regar y cámara de fotos	1 Cada niño y niña planta las semillas lentejas y se hace una fotografía	1er día: 50 min
1 o 2 niños y niñas encargados de la tarea riegan las semillas	Cámara de fotos y recipiente pequeño para regar	2 Regar periódicamente y observar las transformaciones, fotografiar y conversar	5° día: 10 min
		3 Regar periódicamente y observar las transformaciones, fotografiar y conversar	10° día: 10 min
1 o 2 niños y niñas encargados de la tarea riegan las semillas. Conversación: el grupo completo		4 Regar periódicamente y observar las transformaciones, fotografiar y conversar	15° día: 10 min
El grupo completo o medio grupo	Fotos, cartulina, pegamento	5 Mural	17° día: 30 min
	Maceta, regadora, tierra	6 Opcional: trasplantar alguna planta a una maceta	Algunas semanas
El grupo completo	Cámara fotográfica	7 Observar alguna planta que se ha muerto y fotografiarla	10 min
El grupo completo o medio grupo	Mural de fotos	8 Introducir nuevas fotos en el mural sobre la muerte, etc.	15 min

P3 ~ Aula

Área temática 2 Pérdida y muerte

Actividad 1

Hallazgo de un insecto

Preparación 15 min
Realización 25 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Empezar a ser conscientes de que un ser vivo, con el paso del tiempo, muere.
- Introducir el vocabulario: «estar vivo», «vivir» y «muerte».
- Mostrar respeto y cuidado por los otros seres vivos y por el entorno que nos rodea.

Descripción de la actividad

La maestra puede aprovechar el hecho de encontrar un insecto muerto en el patio para generar un debate sobre el ciclo de la vida, guiando la conversación con preguntas como, por ejemplo: «¿Qué creéis que le ha pasado? ¿Volverá a vivir? ¿Qué le pasará ahora?».

Del mismo modo, encontrar una araña o un insecto vivo, también puede aprovecharse para hablar del derecho a vivir, con preguntas como, por ejemplo: «¿Qué pasaría si lo pisarais? ¿Os gustaría que alguien os pisara? ¿Cómo os sentiríais?».

Una vez encontrado un insecto vivo o muerto lo podemos llevar a clase y

observarlo con lupas. Si el insecto está vivo, lo podemos devolver al patio.

Orientaciones didácticas

Es importante aprovechar la ocasión para introducir el vocabulario: «estar vivo», «vivir» y «muerte». Hablar sobre el ciclo vital de las plantas y de las personas, si es oportuno.

Es necesario tener en cuenta que el origen familiar, cultural o la religión del alumno influyen en la forma en que se expresa y se elabora el duelo.

A lo largo del curso, es posible que los niños y niñas experimenten la muerte de un animal o incluso de una persona amada. Esta situación ofrecerá la oportunidad de trabajar las emociones asociadas con la pérdida: tristeza, rabia, etc. siempre y cuando el niño o niña quiera expresarlas. También se puede aprovechar la ocasión para preguntar al resto de niños y niñas cómo creen que se siente el niño o niña que ha sufrido la pérdida y qué pueden hacer para ayudarle. Por otra parte, el niño o niña

afectado/a puede desear explicar qué ha pasado y hacer preguntas que la maestra es importante que responda con franqueza, respetando las opiniones y creencias tanto de la familia como de la comunidad.

Es posible realizar la actividad en pequeños grupos, descubriendo y cuidando a diferentes animales.

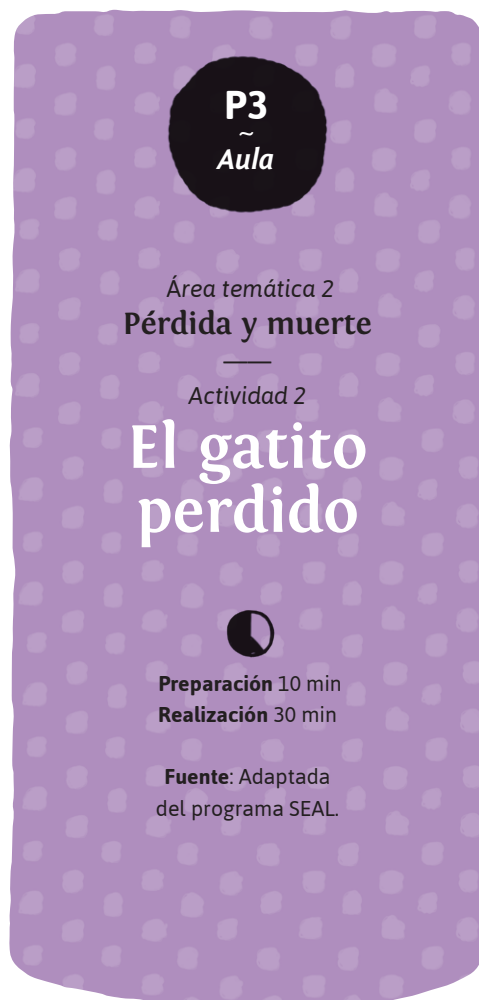
Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que el ciclo de la vida es un ciclo natural en el cual los seres vivos nacen, crecen y mueren. También se habrá introducido vocabulario sobre la vida y la muerte.

Finalmente se habrá reflexionado sobre el derecho a vivir de los seres vivos y habrán entendido que si el animal encontrado está vivo es necesario que lo devolvamos al lugar donde lo hayamos encontrado.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Lupas para realizar la observación (opcional)	0 Búsqueda de un insecto, araña... vivo o muerto	
		1 Se trae a la clase el insecto	5 min
Grupo completo, en corro		2 Conversación	15 min
		3 Si el insecto está vivo, lo devolvemos al patio	5 min



Objetivos

- Reconocer una pérdida.
- Reflexionar sobre el sentimiento de pérdida.
- Ser conscientes acerca de cómo nos sentimos cuando perdemos algo que es importante para nosotros/as.

Descripción de la actividad

La maestra explica una historia a los niños y niñas, que están sentados formando un corro. La historia tiene el siguiente argumento: una niña que se llama Abril tiene un gatito de peluche al que quiere mucho. Es su juguete favorito y se lo lleva a todas partes. Un día lo pierde y pese a que lo busca por todas partes no lo encuentra. Abril está muy triste y le echa mucho de menos.

Un día va a una tienda y descubre a su gatito en el escaparate. Quiere comprarlo, pero otra niña lo compra primero. Abril se disgusta mucho. Finalmente, por mediación de su hermana, logra que la niña le cambie el gatito por otro juguete y así recupera su querido gatito.

A partir del cuento, la maestra inicia una conversación que puede dirigir planteando preguntas como, por ejemplo: «Cómo se sintió Abril cuando perdió a su gatito? ¿Cómo os sentiríais vosotros si perdierais vuestro juguete favorito? ¿Os ha pasado algo similar? ¿Cómo se sintió Abril cuando la otra niña se quedó con su gatito? ¿Cómo os sentiríais si os sucediera lo mismo? ¿Cómo podríamos haber ayudado a Abril si no hubiera podido recuperar su gatito?».

Orientaciones didácticas

La maestra puede establecer un paralelismo con posibles situaciones cotidianas para los niños y niñas como, por ejemplo, cuando alguien te quita un juguete o un objeto que te gusta mucho. La maestra intenta ayudarles a verbalizar cómo se sienten en estas situaciones y a reflexionar acerca de cómo pueden sentirse mejor.

La maestra invita a los niños y niñas a explicar situaciones en las que se hayan sentido como la protagonista del cuento, sin forzar a ningún niño o niña a participar.

Es posible acompañar la explicación del cuento con imágenes u otro material de respaldo visual.

Modificar el nombre de la protagonista de la historia si se considera oportuno.

Esta actividad puede llevarse a cabo con medio grupo.

Si en lugar de contar la historia se prefiere leer un cuento se recomienda utilizar *Peluche*. Si se dispone de algún otro cuento que se cree adecuado para trabajar la muerte o pérdida de un ser querido también es posible utilizarlo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido a reconocer una pérdida y habrán reflexionado sobre las emociones que esta puede generar. Asimismo, reflexionarán acerca de que, cuando perdemos algo importante, puede ser positivo explicar cómo nos sentimos, ya que nos puede ayudar a reducir el dolor y aumentar el bienestar.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Cuento	1 Explicación del cuento	15 min
		2 Conversación	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Hughes S. *Peluche*. Barcelona: Flamboyant; 2010.

P3
~
Aula

Área temática 3
**Emociones relacionadas
con los cambios y la pérdida**

Actividad 1

Me cambio de casa


Preparación 10 min
Realización 25 min

Objetivos

- Saber reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Saber expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Trabajar la empatía hacia una persona que ha sufrido una pérdida.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta una historia a los niños y niñas, que están sentados formando un corro. La historia tiene el siguiente argumento: Daniel y su familia se cambian de casa, de hecho, ¡también se cambian de ciudad! Cuando llegan a la nueva ciudad, a la nueva casa, Daniel no está contento. No le gusta ni la ciudad, ni la casa, ni la escuela. No le gusta nada. Y ante todo... echa mucho de menos a sus amigos y amigas de antes, su escuela de antes, su casa de antes... Poco a poco conocerá a nuevos niños y niñas de la nueva escuela y hará nuevos amigos y

amigas, descubrirá cosas de su nueva casa que le encantarán y ¡hará actividades en su nueva escuela que en la de antes no hacían! ¡Daniel acabará sintiéndose contento y feliz con su nueva vida!

Después de explicar el cuento, la maestra inicia una conversación planteando preguntas, como, por ejemplo: «¿Cómo os sentáis al principio de curso?

¿Os sentiríais como Daniel? alguna otra vez os habéis sentido como Daniel? Si nos sucediera lo mismo que al personaje del cuento, ¿qué haríais para mantener las amistades antiguas?».

Orientaciones didácticas

Es importante crear el clima adecuado para fomentar la escucha y la participación. La maestra intentará que todos los niños y niñas participen en la conversación.

Si algún niño de la clase se llama igual, se puede modificar el nombre del personaje.

Deberán utilizarse nombres que reflejen la diversidad del aula.

Si un niño o niña ha migrado hace poco, se puede aprovechar la ocasión para destacar el valor del proceso migratorio, el duelo migratorio y el proceso vivido durante el cambio.

Si en lugar de contar la historia se prefiere leer un cuento se recomienda utilizar el cuento *Mi nueva casa*.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las emociones que genera una pérdida y se habrá introducido el concepto de empatía hacia las personas que la han experimentado. También se habrá introducido la idea de que todos los cambios siempre tienen su lado positivo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra explica la historia	10 min
		3 Conversación	10 min

La referencia del cuento recomendado es: Altés M. *Mi nueva casa*. Barcelona: Blackie Books; 2014.

P3
~
Aula

Área temática 3
**Emociones relacionadas
con los cambios y la pérdida**

Actividad 2

¿Hemos perdido algo importante?


Preparación 5 min
Realización 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Saber reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Saber expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Trabajar la empatía hacia quien ha sufrido una pérdida.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas, que están sentados formando un corro, que ha perdido algo importante (por ejemplo un anillo que le regaló su abuela que le

recordaba mucho a ella y, que además, le gustaba mucho). La maestra explica qué siente ante esta pérdida. A continuación, la maestra inicia una conversación en la que les plantea preguntas como, por ejemplo: «¿Alguna vez habéis perdido algo que era muy importante para vosotros? ¿Por qué era tan importante? ¿Cómo os ha hecho sentir la pérdida?».

Orientaciones didácticas

Es importante crear el clima adecuado para fomentar la escucha y la participación.

La maestra intentará que todos los niños y niñas participen en la conversación y los ayudará a expresar sus sentimientos.

La actividad puede llevarse a cabo en dos sesiones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de las emociones que genera una pérdida y se habrá introducido la noción de empatía hacia las personas que la sufren.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo, en corro		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra explica que ha perdido un objeto personal importante	5 min
		3 Conversación	10 min

P3 ~ Aula

Área temática 4
**Herramientas para
potenciar el bienestar
cuando se produce un
cambio desagradable**

Actividad 1

Para estar mejor...


Preparación 10 min
Realización 25 min

Objetivos

- Pensar en estrategias para regular una emoción desagradable provocada por una pérdida.
- Experimentar una estrategia que nos permita sentirnos mejor ante un hecho desagradable.
- Reflexionar sobre el hecho de que no todas las estrategias gustan a todo el mundo y que debemos respetarlo.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro e inicia una charla sobre la pérdida de algo importante. A continuación les pregunta cómo se sentirían si se encontraran en esta situación y qué podrían hacer para sentirse mejor o cómo podrían ayudar a alguien que ha sufrido una pérdida para que se sintiera

mejor. La maestra recopila las ideas y aporta ideas nuevas. Algunas opciones pueden ser: dar o pedir un abrazo, dar o pedir un beso, pedir que nos escuchen o escuchar, dar o pedir un masaje, etc.

Para finalizar la actividad se propone realizar un masaje por parejas: el receptor del masaje se tumba en el suelo y otro niño o niña, con una pluma, siguiendo el ritmo de una música suave, le pasa la pluma por la cara, las orejas, el cuello, las manos, etc.

Orientaciones didácticas

Es importante crear un clima de calma y bienestar.

Es necesario transmitir las ideas de que si queremos dar un beso o un abrazo a alguien primero le debemos preguntar si quiere que lo hagamos; y que tenemos derecho a no querer que nos den un beso o un abrazo

y a decirlo, así como las otras personas tienen el deber de respetarlo. Es necesario transmitir que solo debemos dar o aceptar un beso o un abrazo si nos apetece, no para satisfacer otra persona o evitar que se enfade.

Es necesario respetar si hay algún niño o niña que no quiere dar o recibir el masaje final.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán propuesto y pensado estrategias para regular las emociones desagradables que podemos experimentar ante una pérdida, habrán practicado una de ellas y habrán entendido que no todas las estrategias son adecuadas para todo el mundo, en cualquier momento.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cartulina, rotuladores	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas hablan sobre la pérdida de cosas que son importantes para nosotros y acerca de cómo nos sentimos cuando esto sucede.	5 min
Grupo completo. Apuntar o dibujar en una cartulina las cosas que nos hacen sentir mejor.		3 La maestra y los niños y niñas llevan a cabo una lluvia de ideas sobre cosas o acciones que nos hacen sentir mejor cuando estamos tristes como consecuencia de una pérdida	5 min
Por parejas		4 Práctica de una acción que puede ayudarnos a sentirnos mejor: masajes por parejas	5 min a un niño/a y 5 min al otro/a

P3
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
potenciar el bienestar
cuando se produce un
cambio desagradable**

Actividad 2

**Jugaremos
dentro porque
fuera llueve**


Preparación 10 min
Realización 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Empezar aprender a regular las emociones ante un cambio no deseado.
- Pensar en estrategias que nos permitan sentirnos mejor ante un cambio inesperado.
- Reflexionar acerca de las cosas positivas que nos pueden aportar un cambio inesperado.

Descripción de la actividad

La maestra representa con dos títeres una situación que implica un cambio respecto a lo previsto. La maestra escenifica las emociones desagradables que sienten

los títeres cuando sucede algo que no tenían previsto y pide a los niños y niñas cómo pueden ayudarles a sentirse mejor. La maestra puede representar una escena en la que los títeres deben jugar en clase en lugar de salir al patio a jugar al escondite como querían, porque llueve.

La maestra puede preguntar: «¿Cómo creéis que se sienten los títeres? ¿Cómo podemos ayudarles? ¿Qué deben estar pensando? ¿Cómo podrían sentirse mejor?».

Finalmente, la maestra puede representar alguna de las propuestas del grupo.

Orientaciones didácticas

La maestra puede aprovechar el diálogo entre los títeres para fomentar la participación.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado en las estrategias que pueden utilizar cuando se encuentran ante un cambio inesperado que les genera emociones desagradables, habrán visto cómo un títere utiliza como mínimo una y se habrá introducido la idea de que los cambios también nos pueden aportar cosas positivas inesperadas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	2 títeres	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra representa la situación de cambio utilizando los títeres	5 min
		3 Los niños y niñas proponen diferentes formas para lograr que los títeres se sientan mejor ante el cambio	5 min
		4 La maestra escenifica uno de los finales propuestos por los niños y niñas	5 min

P3 ~ Familias

Área temática 1
Cambios

Actividad 1

El primer día de clase



Preparación a casa 15 min

Realización a casa 20 min

Realización en el aula 30 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Compartir con la familia las emociones que nos generan los cambios.
- Compartir con la familia las estrategias que nos ayudan a afrontar mejor un cambio.
- Compartir una actividad de educación emocional con la familia.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias pidiéndoles que hablen con sus hijos o hijas sobre su primer día de clase. Tanto los padres/madres/hermanos/hermanas u otros familiares de referencia, como los mismos niños y niñas, explican

cómo se sintieron el primer día que fueron a la escuela y qué les ayudó a sentirse bien.

Es necesario tener en cuenta que puede que haya personas que no tuvieron la oportunidad de asistir a la escuela. En este caso se puede recomendar que hablen de otro cambio que hayan vivido, por ejemplo, y si corresponde, de su proceso migratorio (cómo se sintieron, cómo fue...).

El día que se lleva a cabo la actividad en clase, los niños explican por turnos la conversación que han mantenido con su familia. Al finalizar, la maestra resume brevemente las emociones indicadas las estrategias que se han explicado para hacer frente al cambio que supone empezar a ir la escuela.

Orientaciones didácticas

En caso de que la familia de algún niño o niña no se implique en la actividad, la maestra puede compartir su experiencia con él/ella.

Es posible crear un dibujo del primer día en la escuela de las familias.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán escuchado y explicado las emociones que generan los cambios y las estrategias para afrontarlos de una forma positiva.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
	2 Las familias comparten su experiencia con sus hijos e hijas	20 min
	3 El día que se lleva a cabo la actividad en el aula, los niños y niñas explican lo que han compartido con su familia	20 min
	4 La maestra resume brevemente las emociones indicadas y las estrategias	10 min

P4



PERTENENCIA



Unidad 1

Pertenencia

Contenido

En esta unidad se ofrece a los niños y niñas la oportunidad de reconocerse a sí mismos/as, de comprender que forman parte de un grupo que los acepta y aprecia, así como de contribuir a crear un entorno amable y seguro para todo el mundo. En esta primera unidad también se presentan las emociones básicas y se introduce la idea de que todas las emociones son aceptables, si bien no lo son todos los comportamientos. Por último, se introducen herramientas para regular las emociones de miedo y tristeza.

Áreas temáticas

1 Yo: nombre propio, características personales y autoimagen

Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de ellos/as mismos/as.

2 El otro y el entorno: nombres de los compañeros/as, identidad del grupo, conocimiento del aula y del centro, conocimiento de las rutinas

Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de que forman parte del grupo clase y se familiaricen con el entorno clase.

3 Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en las demás personas

Objetivo: conocer las emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa.

4 Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular una emoción desagradable.

Interculturalidad y género

- A pesar de que la necesidad de pertenencia se da tanto en los niños como en las niñas, es necesario tener en cuenta que el concepto de pertenencia no debería vincularse al género. Es decir, no se deberían crear vínculos de pertenencia en clase en función de si se es un niño o una niña, sino que debe lograrse que el sentimiento de pertenencia sea neutro en términos de género. No obstante, debemos recordar el punto del que partimos. La pertenencia no es neutra en nuestra sociedad, pertenecemos a ella de una forma concreta y el género es un elemento esencial a la hora de definirla. Así, por ejemplo, no es lo mismo ser un niño o una niña en clase, en ambos casos ejercen roles distintos y ocupan espacios diferentes.
- Es importante que tanto las imágenes como la música seleccionadas para llevar a cabo las distintas actividades reflejen diferentes estilos y zonas geográficas.

Vocabulario

Yo
Tú
Otros/as
Escuela
Clase
Emoción
Contento/a
Triste
Enfadado/a
Asustado/a
Sorprendido/a
Igual
Diferente
Feliz
Tranquilo/a
Preocupado/a



Área temática 1: Yo: nombre propio, características personales y autoimagen

- Ser un niño o una niña es un aspecto esencial de la autoimagen y de la imagen que el resto tiene de mí. Es pues fundamental romper con imágenes estereotipadas acerca de qué significa o representa ser un niño o una niña, así como con el aspecto y los gustos que se supone que debemos tener en función de ello.
- Es importante no emitir juicios de valor sobre el aspecto físico de los niños y niñas. En este mismo sentido, debemos intentar no reforzar los cánones de belleza mayoritarios e incluir también la diversidad y tratarla como un valor a la hora de hablar del aspecto físico.
- Es fundamental tener en cuenta la presión en cuanto a la autoimagen a la que se somete socialmente a los niños y a las niñas ya desde una edad muy temprana, a través de la publicidad y los juguetes. Si bien esta presión afecta a ambos, la estigmatización de los niños que adoptan roles, aspectos y juegos típicamente considerados de niñas es superior a la que experimentan las niñas que adoptan roles, aspectos y juegos considerados de niños.
- Así pues, debemos ser conscientes de las diferencias que establecemos entre niños y niñas en algunas actividades y materiales, e intentar neutralizar las diferencias que ellos mismos crean.
- En contextos culturales diversos es muy importante intentar pronunciar los nombres propios de la forma más correcta y cercana a la original como sea posible e interesarse por su significado, en caso de que puedan tener significados específicos.
- Es fundamental observar las características familiares, el idioma materno y las creencias de todos los niños y niñas, ya que son los ejes a partir de los cuales construirán su autoimagen, autoestima e identidad.

Área temática 2: El otro y el entorno

- Empezamos a construir la identidad del grupo clase. Es importante que el nombre de la clase incluya parte de los dos géneros, y que tanto la representación como la participación de niños y niñas sean equitativas.
- Es fundamental neutralizar los comentarios que expresen que los niños o niñas no pueden ser algo determinado y, por lo tanto, es necesario evitar los nombres que puedan dar lugar a esta situación. En este mismo sentido, debemos intentar neutralizar comentarios del tipo «esto no lo quiero porque es de niñas», o viceversa.
- Se debe garantizar la participación de todas las personas de la clase, incluso la de aquellas que suelen participar menos. Es necesario que todo el mundo tenga su propia voz.

Área temática 3: Las emociones básicas en uno/a mismo/a y en las demás personas.

- Se espera que las niñas aprendan a regularse emocionalmente antes que los niños (tanto como consecuencia de la imagen y los estereotipos que tenemos en este sentido, como por la forma en la que les enseñamos a socializarse). Probablemente el nivel de exigencia en esta área es mayor en las niñas porque se supone que es uno de sus puntos fuertes. Debemos analizar si nosotras aplicamos esta misma perspectiva.
- Ejemplo: cómo y dónde les decimos que se sienten en clase, adjudicando a las niñas el rol de «tranquilizadoras» de niños (más movidos) a la hora de ubicarlas en una mesa u otra.
- Se suele exigir una mayor empatía a las niñas que a los niños y, en consecuencia, este aspecto se trabaja más con ellas que con ellos. Así, pues, es necesario asegurarnos que en el grupo clase este

valor se trabaje de forma equilibrada entre niños y niñas y que, por lo tanto, se espere por igual en unos y otros.

Área temática 4: Herramientas para regular el miedo y la tristeza

- Las interpretaciones que hacemos en relación al comportamiento de los niños y las niñas también tienen un sesgo de género:
 - El miedo se tolera mejor en las niñas, de modo que el hecho de sentirlo, identificarlo y expresarlo suele censurarse más en los niños que en las niñas. Será pues necesario tener en cuenta este sesgo al trabajar la regulación de esta emoción con el grupo clase.
 - Es necesario que observemos si a algún niño o niña le cuesta expresar sus miedos. Debemos acompañar al alumnado para que puedan expresar las cosas que les dan miedo.
 - Por lo general, a fin de regular la tristeza intentamos que las niñas se acerquen al modelo de los niños basado en «superar» los miedos y la tristeza y negar estas emociones (espejismo de la igualdad).
 - Debemos reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias y desempeñan una función y romper así con la idea de que hay emociones buenas y emociones malas. Expresar una emoción nunca es una muestra de debilidad, ¡todo lo contrario! Esta afirmación es especialmente importante a medida que los niños y niñas están más socializados/as y por lo tanto son más mayores.
- Es importante tener en cuenta las diferentes formas en las que es posible regular y gestionar las emociones en función de los patrones culturales.

P4
~
Aula

Área temática 1

**Yo: nombre propio,
características personales
y autoimagen**

Actividad 1

La caja de mis tesoros



Preparación 30 min

Realización 10 min por niño/a,
en diferentes sesiones

Objetivos

- Seleccionar tres objetos que sean especiales para nosotros/as.
- Explicar por qué nos gustan estos tres objetos.
- Experimentar la diferencia como algo positivo.

Descripción de la actividad

La maestra trae a clase una caja muy bien adornada, y de su interior extrae tres objetos especialmente importantes para ella y explica por qué son importantes para ella.

La maestra explica que irá invitando a todos los niños y niñas, uno a uno, a traer una caja con tres objetos que sean especiales para ellos/as. Estando los alumnos sentados formando un corro, el niño o niña que trae los objetos explica por qué cada objeto es importante para él/ella. Sus compañeros y compañeras podrán hacerle preguntas y hablar sobre los objetos que ha traído.

Al finalizar el curso, todos los niños y niñas habrán llevado su caja de los tesoros y

habrán presentado a sus compañeros sus objetos preferidos.

Orientaciones didácticas

Es importante que la maestra escoja objetos que no estén estereotipados por su género.

Será necesario ayudar a los niños y niñas más tímidos a explicar por qué han escogido sus objetos.

En esta actividad es importante solicitar la colaboración de la familia para que les ayuden a elegir los objetos que les gustan y crear la caja de los tesoros. Se recomienda ofrecer unas pautas sencillas a las familias para que eviten incluir objetos violentos, ofensivos o sexistas.

En caso de que la maestra considere que es difícil contar con la implicación de alguna familia, es posible utilizar la caja que ella habrá traído el primer día, como una caja viajera. Si un niño o niña no trae sus tres objetos especiales, la maestra le ayudará a escogerlos entre los objetos de la clase o la escuela.

La maestra reforzará las diferencias que se dan entre ellos como un hecho positivo y enriquecedor. Es muy importante que ningún niño o niña se sienta ridiculizado/a por el objeto que ha elegido.

La maestra también debe asegurarse de que se den cuenta de que un mismo objeto puede provocar emociones diferentes, pero que ello no es motivo para que nos burlemos del niño o niña que ha escogido un determinado objeto. De forma análoga, la maestra también puede destacar que determinados objetos nos pueden provocar unas respuestas similares.

Se recomienda desarrollar esta actividad en varias sesiones (por ejemplo, una sesión por cada niño o niña cada semana) a lo largo de todo el curso o de un trimestre, para evitar que resulte pesada.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de cosas que les gustan.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Una cajita o maleta	1 La maestra adornará una caja	
Grupo completo formando un corro		2 La maestra presenta sus objetos preferidos a los niños y niñas y explica que otro día lo hará uno de sus compañeros/as	10 min
		3 El niño o niña que ha traído la caja muestra y explica los objetos que ha seleccionado	10 min

P4
~
Aula

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características personales
y autoimagen**

Actividad 2

**¿Qué nos
gusta hacer?**



Preparación 5 min

Realización 25 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Poder explicar alguna característica de uno/a mismo/a.
- Darse cuenta de que, a pesar de que somos diferentes, también nos parecemos en muchas cosas.
- Comprender que nos pueden gustar, o no, las mismas cosas.

Descripción de la actividad

Todos los niños y niñas se sientan formando un corro. Cada niño o niña dice algo que le gusta hacer. Los niños y niñas se van pasando un juguete blando y suave y mientras la maestra toca un instrumento de percusión. Cuando se detiene la música, el niño o niña que tiene el juguete se convierte en el protagonista y los demás deben intentar recordar lo que ha dicho que le gusta hacer.

Orientaciones didácticas

Esta actividad puede llevarse a cabo en un grupo reducido.

Es necesario tener en cuenta que esta actividad es muy tranquila y sin movimiento, por lo que es necesario buscar el momento más adecuado para llevarla a cabo.

Ideas clave

Al finalizar la actividad los niños y niñas habrán reflexionado acerca de una actividad que les gusta y habrán hablado sobre ella.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra les invita a pensar en una actividad que les guste y a explicarla	5 min
	Un instrumento de percusión. Un juguete suave	3 La maestra toca un instrumento de percusión y los niños y niñas se van pasando un juguete suave unos a otros. Cuando la maestra deja de tocar, los compañeros/as deben recordar qué le gusta hacer al niño o niña que ahora tiene el juguete	15 min

P4 ~ Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 1

Nos damos un abrazo



Preparación 10 min

Realización 25 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Transmitir estima y reconocimiento.
- Sentirse amado/a.
- Sentirse parte de un grupo.

Descripción de la actividad

La maestra explica que todos los niños y niñas de la clase forman un grupo de compañeros y compañeras que comparten muchas cosas: la clase, los juegos, el patio, etc. La maestra les explica que todos ellos son especiales y que forman parte del grupo de la clase (por ejemplo "todos y cada uno de nosotros somos importantes y especiales y juntos somos la clase de las peonzas").

La maestra explica que una forma de hacer saber a un compañero o compañera que es importante para el grupo es darle un abrazo.

La maestra organiza a los niños y niñas, que están de pie y forman un corro, y les propone pasarse un abrazo suave para crear así una cadena de abrazos que una todo el grupo.

La maestra les explica que, antes de dar un abrazo a un compañero o compañera le pediremos si le parece bien y solo lo abrazaremos si nos dice que sí. La maestra también les explica que dar y recibir abrazos puede resultar muy agradable pero que, si a algún niño o niña no le apetece recibir un abrazo, tiene todo el derecho de decirlo y el resto de compañeros y compañeras deberán respetarlo, ya que, de lo contrario, lo único que lograremos es que se sienta mal.

Al terminar la cadena de abrazos, la maestra les pregunta si les ha gustado pasar el abrazo y si les ha gustado recibirlo.

Se recomienda que la maestra organice el corro de forma que se sienten al lado niños y niñas que no suelen jugar, para facilitar así el acercamiento.

Orientaciones didácticas

Es mejor llevar a cabo esta actividad formando un corro porque así ven cómo se van pasando el abrazo.

Es necesario tener en cuenta las posibles diferencias culturales, así como que puede que algún niño o niña que se sienta incómodo/a con este tipo de contacto. De ser así, es posible optar por darse la mano, en lugar de un abrazo.

Es recomendable invitarles a fijarse en la forma en la que se abrazan sus compañeros y compañeras, qué cara ponen y pensar en lo que deben sentir en ese instante.

Esta actividad puede repetirse a lo largo del curso, según el criterio de la maestra o la situación del grupo clase (por ejemplo, si se detecta que algún niño o niña se siente solo/a o cuando se incorpora un niño o niña nuevo a la clase).

Ideas clave

Al finalizar esta actividad los niños y niñas sabrán que forman parte de un grupo que los acepta.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Crear un ambiente de tranquilidad		1 La maestra explica que todos juntos forman un grupo	5 min
		2 La maestra pide a los niños y niñas que formen un corro y les propone realizar una cadena de abrazos	5 min
		3 La maestra pregunta al niño o niña que tiene a su derecha si puede abrazarlo y si este dice que sí, lo abraza	1 min
		4 Este niño y niña abraza a su vez al niño o niña que tiene a su derecha y se sigue la cadena hasta que se llega de nuevo a la maestra	14 min

P4
~
Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 2

Me llamo...



Preparación 5 min

Realización 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Recordar los nombres de los compañeros y compañeras de clase.
- Reconocer a los compañeros y compañeras como integrantes del grupo clase.
- Experimentar el hecho de sentir que formamos parte del grupo clase.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y se van pasando una pelota. Cuando a un niño o niña le llega la pelota, tiene que decir su nombre y volver a pasarla, hasta que la pelota haya llegado a todo el mundo y todos los niños y niñas hayan dicho su nombre. A continuación, se repite

la actividad, esta vez cantando la siguiente canción:

*Hola [decimos el nombre del niño o la niña],
¿cómo estás?*

Y tus amistades, ¿cómo están?

Haremos lo posible por ser buenos amigos

*Hola [decimos el nombre del niño o niña],
¿cómo estás?*

Orientaciones didácticas

Es necesario ayudar a los niños y niñas más tímidos/as, cantando con ellos/as o diciendo entre todos su nombre.

Debe tenerse en cuenta que, si la actividad se lleva a cabo cantando la canción, durará

más tiempo y puede que disminuya la atención de los niños. Por ello, es recomendable buscar un momento en el que puedan estar más motivados.

En lugar de la pelota también es posible utilizar otro objeto, como, por ejemplo, un globo.

Es necesario que la maestra se asegure de que todos los niños reciban la pelota. Se puede utilizar la consigna "no se puede repetir".

Ideas clave

Al finalizar esta actividad, los niños y niñas sabrán que forman parte de un grupo que los acepta.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Crear un ambiente de tranquilidad		1 La maestra pide a los niños y niñas que se sienten en el suelo formando un corro	5 min
Grupo completo	Una pelota	2 Los niños y niñas se van pasando la pelota. El niño o niña que la recibe dice su nombre y la vuelve a pasar a otro compañero o compañera	5 min
		3 Ir pasando una pelota mientras se canta una canción. El niño o niña que la recibe dice su nombre y la vuelve a pasar a otro compañero o compañera	10 min

P4 ~ Aula

Área temática 3

Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en los demás

Actividad 1

¿Cómo te sientes?



Preparación 15 min
Realización 45 min

Objetivos

- Conocer las emociones básicas.
- Identificar una emoción básica a partir de la expresión de la cara.
- Empezar a expresar a las otras personas cómo nos sentimos.

Descripción de la actividad

La maestra da a los niños y niñas plastilina de colores y les pide que hagan una cara. La cara debe tener, como mínimo, ojos y boca. Cuando hayan terminado, la maestra les pregunta si las caras que han hecho parecen contentas. A continuación, la maestra les pide que expliquen momentos o vivencias personales que les hagan sentir contentos.

La maestra también destaca si algún niño o niña ha creado una cara triste, enfadada, asustada o de sorpresa. La maestra representará las emociones que los niños y niñas no hayan creado con su cara de plastilina cambiándoles la forma de la boca para mostrarles cómo, de esta forma, cambia la emoción que expresa la cara.

Al terminar, la maestra crea un rincón en clase: el "Rincón de las emociones", en el que pueden dejar sus caras con su nombre al lado. Se les invita a ir cambiando la forma de la boca de su cara de plastilina cuando quieran para expresar a los demás cómo se sienten en un momento determinado.

Orientaciones didácticas

Es posible utilizar otros materiales, como goma Eva o una cinta adherente.

Si se utiliza plastilina, se puede utilizar pegamento para que no se despegue.

En base al criterio de la maestra, es posible llevar a cabo la actividad con medio grupo.

En el "Rincón de las emociones" se puede poner un ejemplo de una cara de plastilina que represente cada emoción.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que hay diferentes emociones y que es posible expresarlas con la cara. También se habrán dado cuenta de que una misma emoción puede estar provocada por situaciones muy diferentes.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica brevemente la actividad	5 min
	Cartulina de color blanco. Punzón y felpa o tijeras	2 La maestra da a los niños y niñas una cartulina con la forma de una redonda ya marcada, que ellos recortarán	5 min
	Plastilina de colores	3 La maestra da a los niños y niñas plastilina y cada niño crea su cara sobre la cartulina redonda	10 min
Grupo completo. Sentados en corro		4 Una vez terminadas todas las caras, la maestra pregunta a los niños y niñas qué emoción expresan y utiliza su propia cara de plastilina, si es necesario, para abordar todas las emociones básicas	10 min
Grupo completo		5 La maestra pregunta qué situaciones les hacen sentir cada una de las emociones	10 min
		6 Los niños y niñas colocan su cara en el "Rincón de las emociones" y la maestra los anima a cambiar la forma de su boca de plastilina cuando quieran expresar a los demás cómo se sienten	5 min

P4
~
Aula

Área temática 3

**Las cinco emociones
básicas (alegría, tristeza,
rabia, miedo y sorpresa)
en uno/a mismo/a
y en los demás**

Actividad 2

Emocionándonos con la música



Preparación 10 min

Realización 30 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Conocer las emociones básicas.
- Ser conscientes de los diferentes estados de ánimo que podemos sentir.
- Experimentar que la música nos puede generar emociones agradables.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas escuchan diferentes tipos de música: alegre, triste, relajante, intensa, etc. A continuación, o después de escuchar cada música según considere mejor la maestra, les plantea las siguientes preguntas: ¿Os ha gustado? ¿Cómo os habéis sentido mientras la escuchabais? ¿A qué creéis que se parece esta música (por ejemplo: a correr y saltar, a estar acostados en la cama por la noche, etc.)?

Orientaciones didácticas

Después de aprender el impacto emocional de la música, la maestra puede animar a los niños y niñas a que le pidan canciones para generar los climas emocionales que creen que necesitan.

Hay que tener en cuenta que para llevar a cabo esta actividad es necesario disponer de un espacio sin muebles.

Si la maestra lo considera oportuno, es posible realizar la actividad en grupos reducidos y utilizar materiales de respaldo visual (el dado de las emociones, por ejemplo) para identificar más fácilmente cada una de las emociones.

Se recomienda desarrollar la actividad en más de una sesión cambiando las canciones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que hay diferentes tipos de emociones y que la música puede generar emociones agradables.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Música triste Música relajada Música intensa	1 La maestra explica a la clase que escucharán diferentes músicas y que les animará a ponerse de pie para expresarse con el cuerpo (con la cabeza, con los brazos, ... Caminando, bailando, saltando, ...)	5 min
		2 Después de escuchar cada tipo de música, los niños y niñas verbalizan qué han sentido emocionalmente (si les ha gustado, cómo se han sentido cuando la escuchaban, a qué creen que se parece esta música, etc.)	25 min
		3 Posteriormente, en la misma sesión o bien en otras sesiones se repite la actividad con los distintos tipos de música	(25 min)

P4

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Actividad 1

El tarro de las palabras bonitas



Preparación 15 min
Realización 1 h i 45 min
en diferentes sesiones

Objetivos

- Identificar palabras que nos hacen sentir bien.
- Decir las palabras que nos gustan y diferenciarlas de las que no nos gustan porque nos hacen sentir mal.
- Alentar a niños y niñas de diferentes cursos a ayudarse unos a otros.

Descripción de la actividad

La maestra propone un juego: pensar palabras bonitas que podamos regalar.

Sentados formando un corro cada niño o niña piensa y dice una palabra que considere bonita (beso, abrazo, flor, amigo, ...). La maestra la escribe en un papel y se le da al niño o niña que la ha dicho. Los niños y niñas también pueden escribirla ellos/as mismos/as. Cuando todos hayan escrito su palabra, se la regalan a un compañero o compañera. La idea es que todo el mundo tenga una nueva palabra bonita que le haya regalado un compañero o compañera de clase.

La maestra crea una lista con estas palabras y, en otra sesión, propone a los niños ponerlas en el "Tarro de las palabras bonita". Los niños y niñas, por grupos, intentan escribir las diferentes palabras

en un papel y, si así lo desean, acompañarlas con una imagen. En clase, la maestra puede dibujar un tarro en una cartulina grande, en cuyo interior los niños y niñas colocan las palabras pegadas al lado de las imágenes correspondientes.

Cuando un niño o niña diga alguna palabra que no le guste a otro porque le entristece o enfada, la maestra animará al niño o niña a ir al tarro a coger y dar una palabra bonita a su compañero o compañera para que se sienta mejor.

Orientaciones didácticas

Para introducir la actividad, la maestra puede aprovechar una situación de conflicto que se genere en clase en la que dos compañeros/as discuten y se dicen cosas desagradables. Más adelante también es posible utilizar esta actividad para resolver conflictos en clase.

Para acompañar las palabras con imágenes se puede implicar a los hermanos/as mayores y a compañeros y compañeras de cursos más avanzados. Así, por ejemplo, se puede organizar una sesión en la que los niños y niñas de cursos más avanzados acompañen a los más pequeños en el aula de informática y, juntos, busquen una imagen en Internet que ilustre la palabra

y la impriman. También es posible crear un dibujo relacionado con la palabra.

Es necesario tener en cuenta que todos los niños y niñas deben tener una palabra, de modo que si algún niño se queda sin ella, deberá gestionarse la situación y quizás establecer un orden para regalar las palabras (orden alfabético, fecha de nacimiento, el niño que se encuentre a la derecha, o similar).

Cuestiones para reflexionar y pensar

Lograr que los niños y niñas se den cuenta de que hay palabras que nos gustan y palabras que no nos gustan. Saber que los demás también nos pueden ayudar.

Potenciar la participación e implicación de todos los niños y niñas de la clase.

Ideas clave

Al terminar la actividad se habrá abordado la fuerza y la importancia que tienen las palabras, tanto en positivo como en negativo.

Ver a los alumnos y alumnas más mayores como compañeros y compañeras que nos pueden ayudar.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		1 Surge un conflicto en clase que es necesario resolver	
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro		2 Los niños y niñas y la maestra se sientan formando un corro para buscar una solución	15 min
Grupo completo		3 La conversación gira alrededor de la idea de que hay palabras que no nos gustan	20 min
	Papel y lápiz	4 Los niños y niñas piensan y dicen palabras “bonitas” y la maestra las escribe en un papel que da a cada niño	20 min
		5 Cuando todos los niños y niñas hayan escrito la palabra buscan un compañero a quién dársela	10 min
Por grupos. Es necesario contar con la colaboración de niños y niñas de otros cursos	Ordenador e impresora	6 En otro momento escribimos las palabras en una lista y pedimos a niños y niñas mayores que nos ayuden a buscar una imagen bonita relacionada con la palabra para acompañarla.	25 min
Grupo completo	Póster	7 En un rincón de la clase colgaremos un tarro de cartulina en el que pegaremos todas las palabras	15 min
		8 Siempre que sea necesario pueden ir a buscar una palabra que les ayude a resolver un conflicto	

P4
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Actividad 2

Hacemos una pizza



Preparación 5 min

Realización 25 min

Objetivos

- Experimentar una estrategia de relajación.
- Aprender que una estrategia de relajación puede ayudarnos a regular emociones desagradables.
- Practicar la estrategia de relajación con un compañero o compañera.

Descripción de la actividad

La maestra organiza a los niños y niñas sentados en corro de forma que las manos de un niño o niña toquen la espalda del compañero o compañera que tiene delante de él.

Pondremos una música muy suave que les invite a relajarse y a ser más conscientes de lo que hacen.

Los niños y niñas siguen las consignas que les da maestra:

- “Esparcimos la masa” – mueven las manos por la espalda del compañero o compañera como si extendieran la masa.
- “Añadimos las aceitunas” – dan unos toques suaves con los dedos.

- “Tiras de pimiento” – deslizan los dedos por la espalda.

Podemos seguir diciendo ingredientes y realizando diferentes movimientos con las manos por la espalda del compañero o compañera.

Al terminar, explicamos que una vez preparada la pizza hay que ponerla en el horno. Lo representaremos haciendo que cada niño o niña ponga sus dos manos en la espalda del compañero o compañera que tiene delante durante dos minutos con la idea de transmitirle calor.

Una vez finalizada la actividad, la maestra les preguntará cómo se han sentido mientras les “hacían una pizza” o mientras la hacían sobre la espalda del compañero o compañera. La maestra también les explica que a veces nos sentimos mal y que, cuando esto sucede, podemos pedir a algún compañero que nos “haga una pizza”.

Orientaciones didácticas

Se recomienda acompañar la actividad con una música suave que ayude a desarrollar el ejercicio con calma y sin prisa.

Es importante que la maestra permanezca atenta a lo largo de la actividad si hay niños o niñas que parecen incómodos/as con el contacto físico para pedirles si les gusta la actividad o si prefieren no hacerla. Si un niño o niña no desea participar en la actividad, deberemos respetarlo.

En función de la dinámica de la clase, es posible realizar la actividad en parejas en lugar de sentados en un corro. Esta actividad puede repetirse a lo largo del curso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido y practicado una estrategia para regular emociones desagradables como el miedo o la tristeza y potenciar el bienestar. También se habrán dado cuenta de que con esta herramienta pueden ayudar a los demás a sentirse bien y que, al revés, estos también podrán ayudarles a ellos a estar tranquilos y relajados.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro	Música	2 La maestra pide a los niños y niñas que se sienten formando un corro de lado de modo que puedan tocar con las dos manos la espalda del compañero o compañera que tienen sentado delante de él. La maestra pone una música tranquila	5 min
Grupo completo		3 La maestra da las consignas de los distintos movimientos haciendo ver que se prepara una pizza a la que vamos añadiendo ingredientes	10 min
		4 Al terminar, los niños y niñas ponen sus dos manos encima la espalda del compañero o compañera imitando que ponen la pizza en el horno	1 min
		5 La maestra les pregunta cómo se sienten durante y después de la relajación (más tranquilos, descansados ...)	4 min

P4 ~ Familia

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 1

¡Mi clase!



Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Familiarizarse con los compañeros y compañeras de clase y sus nombres.
- Compartir lo que sabemos de nuestros compañeros y compañeras con el aula y las familias.
- Trabajar la identidad del grupo clase.

Descripción de la actividad

La maestra prepara en una hoja Din A4 las fotos en tamaño carné de todos los niños y niñas de la clase e incluye su nombre debajo. A continuación, entrega una hoja a cada niño y niña para que se la lleve a casa y pueda colgarla en su habitación, o en el lugar que elijan con su familia, como un póster.

Detrás de la hoja se incluirá una consigna para las familias, que básicamente indicará que miren el póster junto con sus hijos o hijas y repasen el nombre de sus compañeros/as.

También es posible añadir preguntas que pueden formular las familias a sus hijos o hijas, como, por ejemplo:

- ¿Cómo se llama este niño o niña?
- ¿Con quién has jugado hoy? ¿Te lo has pasado bien?
- ¿Hay algún niño o niña que no es amigo o amiga tuyo, pero que te gustaría que lo fuera? ¿Qué podrías hacer para ser su amigo o amiga?
- ¿Quién crees que es el niño o niña que ayuda más a los demás, más gracioso/a, más risueño/a ...?
- ¿Qué es lo que más te gusta de este niño o niña?

Orientaciones didácticas

Se recomienda indicar a las familias que lo ideal es realizar la actividad con el niño o la niña cuando esté tranquilo, antes de acostarse, por ejemplo.

En esta actividad, es fundamental el acompañamiento y las respuestas que las familias pueden dar ante descripciones que puedan tener alguna connotación de género o diversidad. Es necesario que las familias intenten corregir las descripciones que estén muy basadas en roles de género, así como cualquier tipo de desacreditación de algún compañero/a debido a alguna característica o diferencia. Al redactar la nota informativa para las familias se recomienda incluir estas indicaciones de forma sencilla.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de sus compañeros y compañeras de clase con sus familias. Esto habrá ayudado a trabajar la identidad del grupo clase y a compartir lo que saben de sus compañeros y compañeras con sus familias.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Hoja Din A4 y fotos de carné	1 La maestra prepara una hoja con las fotos de carné de los niños y niñas de la clase y da una hoja a cada niño o niña	
Póster	2 Cuando los niños o niñas estén tranquilos, las familias miran con ellos/as el póster de sus compañeros y compañeras de clase y hablan sobre ellos/as	30 min





AUTISMO

Unidad 2

Autoestima

Contenido

Esta unidad permite desarrollar en los niños y niñas la autoconciencia de las emociones propias y el autoconocimiento sobre qué les provoca una emoción u otra. Se potencia la conciencia de que está bien y es positivo ser como somos. En esta segunda unidad también se trabaja la conciencia y la expresión de nuestras propias necesidades. Por último, se ofrecen herramientas para regular la ansiedad y la inquietud.

Áreas temáticas

1 Conciencia de lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo las emociones están relacionadas con nuestro comportamiento

Objetivo: saber identificar emociones en distintas situaciones.

2 Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Objetivo: saber expresar qué provoca una determinada emoción.

3 Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a

Objetivo: integrar la idea de que «está bien ser como somos». La diversidad nos enriquece.

4 Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la ansiedad.

Interculturalidad y género

- La autoestima es la forma en la que cada persona se valora a ella misma y se siente valorada por los demás. Es esencial garantizar que otorgamos a las dinámicas, actitudes, comportamientos y emociones que desde los estereotipos de género se consideran socialmente femeninas el mismo valor que las emociones y formas de actuar consideradas masculinas y que gozan de un mayor prestigio en nuestra sociedad. De esta forma reduciremos los sesgos de autoestima de género entre niñas y niños.
- Es posible modificar los nombres propios que aparecen en las actividades. Es más, es recomendable modificarlos para que reflejen mejor la diversidad de nuestra aula.
- Diversas actividades relacionan las emociones con colores concretos. En este caso, es recomendable que todas las actividades asocien los mismos colores a las mismas emociones. A continuación, indicamos algunos aspectos que es necesario tener en cuenta acerca de qué significan determinados colores en las diferentes culturas:

Vocabulario

Me siento
Necesito
*Me gusta/
no me gusta*
Tranquilo/a
Inquieto/a
Preocupado/a
Triste
Asustado/a



- El **amarillo** es el color de la luz y del oro. Se relaciona con la riqueza y la abundancia, con la acción y el poder. También con la fuerza y sus propiedades estimulantes. El amarillo dorado simboliza la divinidad en la religión. También tiene connotaciones negativas como la envidia, la rabia o la traición.
- El **naranja** simboliza el entusiasmo y la acción. También se relaciona con determinadas religiones orientales, y algunos de sus significados tienen que ver tanto con lo terrenal (como la lujuria y la sensualidad, entre otros), como con lo divino, dado que también representa la exaltación. En el hinduismo se considera el color de los auspicios y lo sagrado.
- El **rojo** es el color más vigoroso que existe; muestra alegría y fiesta. Es impulsivo y simboliza la sangre, el fuego, la pasión, la fuerza... También se relaciona con la destrucción, la crueldad y la violencia. En el judaísmo significa sacrificio y pecado, mientras que en el cristianismo, pasión y amor.
- El **azul** es el color del espacio, de la lejanía y del infinito. La gama cromática de los azules simboliza la tranquilidad, el frío y la inteligencia.
- El **verde** es el color de la naturaleza y de la humanidad. Representa la esperanza y el equilibrio emocional. También tiene connotaciones negativas, como el veneno, lo demoníaco y su relación con los reptiles. También es el color de los celos.
- El **lila o violeta** se identifica con la pasión y se relaciona con ideas que se acercan al sufrimiento y la muerte. También con la tristeza y la penitencia. Su variante púrpura se relaciona con la realeza y la dignidad, así como con la melancolía y la delicadeza.

- El **marrón** es un color severo, confortable. Evoca el ambiente otoñal y transmite la impresión de gravedad y equilibrio. Es el color realista, quizá porque es el color de la tierra que pisamos.
- El **blanco**, por lo general, se asocia a unas connotaciones positivas, como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud.
- El **negro**, simboliza todo lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte, luto, etc., si bien también la elegancia.

Área temática 1: Conciencia de lo que sentimos

Área temática 2: Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones

- Es necesario recordar y trasladar en clase que los niños no sienten emociones ni tienen sentimientos diferentes que las niñas y viceversa.
- Se recomienda observar si los gustos de la clase son homogéneos o no, y si los niños y niñas se sienten libres y seguros para mostrar sus preferencias e intereses más allá de los roles de género y, por tanto, de romperlos.

Área temática 3: Sentimiento de bienestar con uno mismo

- Debemos recordar que los cuidados no son solo cosa de niñas. Es necesario destacar la importancia del autocuidado también en los niños como parte de quererse y respetarse a sí mismos.
- Es necesario promover la intercooperación y la cooperación por encima de la competencia y la competición.
- Es importante tener presente que nunca se pueden forzar ni exigir las muestras de afecto.

Debemos intentar no caer en estas dinámicas. También es necesario recordar que en nuestra sociedad se da un sesgo que provoca que tendamos a exigir más muestras de este tipo a las niñas. Debemos contribuir a recordar que nadie debe obligar a las niñas a mostrar afecto si estas no desean hacerlo.

Área temática 4: Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

- Debemos tener en cuenta que no socializamos las emociones de forma neutra al género. Así, por ejemplo, solemos vincular la ansiedad y la inquietud en mayor medida a los niños, ya que los consideramos más movidos e inquietos. Esta mirada también responde a un constructo social que hemos creado en relación a lo que significa ser niño y las actitudes que hemos normalizado en ellos. En consecuencia, una niña «más movida» o «más rebelde» siempre se percibirá desde una doble penalización y con una aceptación menor porque se sale de la norma de lo que es esperable que sea y haga.
- Es conveniente analizar si, en clase, las niñas expresan todas las emociones o si bien inhiben alguna de ellas.

P4
~
Aula

Área temática 1
Conciencia de lo que sentimos, por qué lo que sentimos, y cómo las emociones están relacionadas con nuestra forma de comportarnos

Actividad 1

Arte emocionante



Preparación 20 min

Realización 35 min

Objetivos

- Ser conscientes de lo que sienten.
- Saber expresar qué les provoca una situación determinada.
- Identificar las emociones utilizando el vocabulario adecuado: contento/a, alegre, satisfecho/a, triste, enfadado/a, preocupado/a, rabioso/a, emocionado/a y orgulloso/a.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les muestra diferentes cuadros. Cada maestra puede escoger los cuadros que crea más idóneos, como, por ejemplo, El grito de Munch, Bailando con el miedo de Paul Klee, La chica de la perla de Vermeer, La Gioconda de Da Vinci, alguno de los autorretratos de Frida Khalo, etc. Al escoger los cuadros es necesario tener siempre en cuenta los criterios y recomendaciones sobre la diversidad.

La maestra deja un tiempo para que puedan observar los cuadros y les pide que elijan un cuadro sobre el que después hablarán.

La maestra inicia una conversación con los niños y niñas sobre el cuadro que han escogido y les pregunta qué han sentido al observar la obra de arte y qué emoción creen que se expresa en el cuadro.

Una variante de esta actividad, empleando la misma metodología, consistiría en utilizar vídeos de diferentes tipos de danzas de todo el mundo que transmitan emociones diversas.

Orientaciones didácticas

Se recomienda a la maestra que escoja obras expresivas en las que la misma obra o bien sus autores representen la diversidad desde el punto de vista cultural, de género, etc.

La maestra explicará que el arte nos provoca emociones y que a menudo los

colores o fragmentos de las creaciones sugieren los sentimientos que pueden representar.

Es importante indicar a los niños y niñas que es necesario respetar la opinión y explicación de los demás compañeros y compañeras.

Se puede considerar la posibilidad de realizar la actividad en pequeños grupos para poder así profundizar más en ella. Al final de la actividad, si se dispone de tiempo, pueden elaborar una obra plástica en la que expresen las diferentes emociones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado emociones estéticas, serán más conscientes de sus emociones y habrán pensado junto con la maestra la relación que existe entre el arte y las emociones.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes de los cuadros	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra les pide que observen las imágenes de los cuadros y que elijan uno para hablar sobre él	10 min
		3 La maestra inicia una charla y les pregunta qué han sentido al observar la obra de arte y qué emoción creen que expresa el cuadro	20 min

P4 ~ Aula

Área temática 1

Conciencia de lo que sentimos, por qué lo que sentimos, y cómo las emociones están relacionadas con nuestra forma de comportarnos

Actividad 2

¡Hacemos un picnic!



Preparación 5 min

Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Saber reconocer cuándo estamos emocionados/as.
- Saber expresar cómo nos sentimos cuando estamos emocionados/as.
- Relacionar un comportamiento determinado con una emoción.

Descripción de la actividad

La maestra pide a las familias que los niños y niñas lleven a clase su peluche, muñeco o muñeca favoritos.

La maestra explica a los niños y niñas que jugarán con los peluches a celebrar un picnic. La maestra les propone que expliquen cómo se sienten representando que los peluches están celebrando un picnic. A continuación, les propone diferentes situaciones y los peluches deben explicar cómo se sienten al saber que:

- celebrarán una fiesta de su cumpleaños al salir de la escuela,
- su tía viene de visita desde un país lejano,
- al mediodía comerán su plato favorito.

Orientaciones didácticas

La maestra observará con atención el juego simbólico de los niños y niñas con sus peluches.

Si algún niño o niña no trae el peluche a clase, o si la maestra prefiere no tener que involucrar a las familias, es posible utilizar los muñecos y peluches de la escuela.

Es necesario que la maestra respete si un niño o niña no quiere participar en la actividad, si bien le invitaremos a participar en ella de nuevo mientras la llevamos a cabo.

Se recomienda realizar la actividad en pequeños grupos, siempre que sea posible, para que mantengan un mayor contacto entre ellos y puedan expresarse de una forma más abierta.

Es necesario que quede claro que deben expresar sus emociones como si ellos fueran los peluches.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que diferentes situaciones nos pueden provocar diferentes emociones y que estas pueden variar de una persona a otra.

También habrán experimentado cómo una emoción puede provocar que nos comportemos de una forma u otra.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Nota para las familias	0 La maestra comunica y explica la actividad a las familias	1 semana
		1 La maestra introduce la actividad y reparte a cada niño y niña su peluche	20 min
	Peluches	2 Los niños y niñas exponen en grupo las emociones que ha experimentado su peluche al hacer un picnic	10 min
		3 La maestra presenta otras situaciones y los niños y niñas representan qué sienten sus peluches y cómo se comportan en función de lo que sienten	
		4 Puesta en común por parte de los niños y las niñas	

P4 ~ Aula

Área temática 2

Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Actividad 1

Las impresiones equivocadas



Preparación 15 min

Realización 30 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Identificar los signos corporales (expresión facial, postura y tono de voz) que refleja cada emoción.
- Aprender cómo hacer concordar la expresión corporal con la expresión oral de una emoción determinada.
- Reconocer manifestaciones discordantes entre la expresión corporal y la expresión oral de una emoción determinada en las otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que adivinen qué emoción representará. A continuación, expresa con su cuerpo (tono de voz, cara) una emoción determinada mientras transmite un mensaje oral que no coincide con la emoción representada (por ejemplo, dice “estoy enfadada” mientras muestra una expresión, tono de voz y gestos de alegría). La maestra pide a los niños y niñas que se inventen un mensaje que se corresponda con lo que está expresando con el cuerpo o bien que le expliquen cómo debería representar con el cuerpo la emoción que está verbalizando. La maestra les propone hacer expresiones discordantes y que los compañeros y compañeras deban proponer cómo deberían ser para corresponderse con la realidad.

Orientaciones didácticas

Esta actividad requiere espacio para que los niños y niñas puedan moverse.

Es importante respetar a los niños y niñas que no quieran participar en la actividad. Es necesario tener en cuenta que, con la observación inactiva, también se produce un aprendizaje importante.

Se pueden utilizar máscaras u otros materiales para manifestar las emociones.

Esta actividad puede realizarse varias veces a lo largo del curso, y a partir de la segunda sesión, pueden ser los mismos niños y niñas en grupos los que propongan situaciones en las que se da una discordancia entre el lenguaje verbal y el corporal.

Algunas propuestas de expresiones discordantes son:

- Mostrar cara de asco y decir: “¡Me encanta comer gusanos de tierra, mmm que buenos, comería gusanos todos los días!”.
- Mostrar una cara enfadada y decir “Soy feliz, súper feliz, estoy muy emocionado/a y es un día genial” en un tono de voz fuerte y agresivo.
- En una postura de brazos abiertos en cruz y un cuerpo relajado, expresar que tenemos mucho miedo y que queremos irnos de allí.

- Sentados en suelo y con una cara y una postura de aburrimiento, decir “qué bien que me lo estoy pasando, ¡me lo estoy pasando pipa!”.
- Colocamos un objeto en medio del corro y nos situamos lejos de este, con una expresión postural tensa. Entonces decimos: “Puedo acercarme cuando quiera al objeto porque no tengo miedo”.
- Con la cara triste y una postura compungida decimos: “¡Qué noticia más bonita me has explicado, qué alegría! ¡Me siento contento/a, feliz, alegre, vivo/a!”.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido la importancia que tiene el hecho de que la expresión oral y corporal concuerden entre sí para poder entender correctamente un mensaje.

También habrán aprendido cómo reconocer y expresar una emoción determinada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra pide a los niños y niñas que adivinen la emoción que representará y transmite un mensaje oral sobre su estado de ánimo, expresando una expresión facial opuesta al mensaje transmitido	5 min
		2 La maestra inicia una charla con el grupo sobre los aspectos discordantes que han identificado y les pide qué pueden hacer para que el mensaje oral concuerde con la expresión corporal	10 min
		3 La maestra, o un niño o niña voluntario/a, transmite otro mensaje discordante con la expresión corporal o el tono de voz y se repite el punto anterior	15 min

P4
~
Aula

Área temática 2

Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Actividad 2

El monstruo de colores y nosotros



Preparación 10 min

Realización 45 min

La referencia del cuento recomendado es: Llenas A. El monstruo de colores. Barcelona: Flamboyant; 2014.

Objetivos

- Saber reconocer nuestras propias emociones.
- Saber expresar con palabras lo que nos pasa.
- Ser cada vez más conscientes de nuestras propias emociones.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta el cuento *El monstruo de colores* de Anna Llenas. A continuación, inicia una conversación en la que los niños y niñas podrán explicar las situaciones que les generan las diferentes emociones que se muestran en el cuento. Posteriormente, cada niño o niña escogerá una emoción y dibujará su monstruo.

Orientaciones didácticas

Es posible encontrar fácilmente el cuento en diferentes formatos.

El dibujo de los monstruos puede hacerse con diversos materiales, en función de la disponibilidad de la escuela (lápices de colores, ceras, pinturas, ropa, plumas, purpurina, etc.).

Otra opción sería que los niños y niñas se dibujaran a ellos/as mismos/as en lugar de dibujar los monstruos. Para los alumnos o alumnas que tengan dificultades para dibujar, es posible utilizar imágenes impresas.

Complementariamente, la maestra puede crear un montaje con las fotografías de los niños y niñas simulando la emoción elegida. Esta parte de la actividad puede realizarse también en una segunda sesión.

Si no se dispone del cuento, la maestra se puede inventar uno, intentando describir las cinco emociones básicas y asociar un color diferente a cada una de ellas.

Cuestiones para reflexionar y pensar

A veces, a los niños y niñas les cuesta hablar de ellos/as mismos/as y expresan y canalizan sus sentimientos a través de un personaje imaginario.

Ideas clave

Al terminar la actividad, habrán vinculado diferentes emociones a diferentes situaciones y también habrán visto cómo lo hacen otros compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les explica el cuento	10 min
		2 La maestra inicia una charla sobre las situaciones que viven los niños y niñas similares a las del monstruo	15 min
Individualmente	Cartulina, ceras, pintura, colores, purpurina, plumas, pegatinas, etc.	3 Los niños y niñas escogen y dibujan el monstruo que han escogido	20 min

P4
~
Aula

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

Me siento orgulloso/a de mí



Preparación 15 min

Realización 45 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Ampliar el vocabulario emocional: “estoy orgulloso/a de...”.
- Pensar en aspectos de uno/a mismo/a de los que nos sentimos orgullosos.
- Abordar la idea que “está bien ser como soy”.

Descripción de la actividad

Antes de hacer la actividad la maestra habrá preparado fotografías e imágenes que muestren a niños y niñas que están contentos/as y orgullosos/as por algo que han conseguido. Es importante revisar las imágenes elegidas para no replicar estereotipos sexistas y tener en cuenta los criterios de diversidad.

El día que se realiza la actividad la maestra muestra las imágenes e inicia una charla en la que les pregunta:

- ¿Cómo creéis que se siente este niño o niña? ¿Por qué creéis que se siente así?

- ¿Hay alguna cosa que os haga sentir de este modo?

La maestra les anima a dibujarse a ellos/as mismos/as haciendo algo de lo que se sienten orgullosos/as. Posteriormente, formando un corro, cada niño o niña explica su dibujo diciendo: “Me siento orgulloso/a de mí porque...”.

Al finalizar su explicación todo el grupo le aplaude.

Orientaciones didácticas

Es posible utilizar fotografías de los niños y niñas del aula en lugar de imágenes.

Es importante que la maestra preste atención a los niños y niñas con dificultades para encontrar algo de lo que sentirse orgullosos para poderlos ayudar. Es importante que lo que dibujen se ajuste a la realidad, ya que una buena autoestima se construye sobre un autoconcepto real.

También es importante trabajar que no hay unas habilidades o acciones más

importantes o valiosas que otras. Este hecho está relacionado con la idea de que en nuestra sociedad se otorga un mayor prestigio a algunas acciones y habilidades típicamente consideradas masculinas.

Aunque en esta actividad se trabaja la autoestima, se debe dar la misma importancia y valor tanto a los aspectos colectivos como a los individuales. Es necesario tener en cuenta que hay culturas, por lo general no occidentales, en las que el valor personal o individual se basa en la relación con el colectivo o lo comunitario como la familia.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado en aspectos de ellos/as mismos/as de los que se sienten orgullosos/as y los habrán verbalizado, habrán trabajado la idea de que es bueno ser como es uno/a mismo/a y finalmente habrán aprendido qué quiere decir sentirse orgulloso de uno/a mismo/a.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		0 La maestra prepara fotografías de niños y niñas que estén contentos por algo que hacen o que han logrado	
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro	Fotografías de niños y niñas contentos/as y orgullosos/as	1 La maestra inicia una charla sobre cómo se sienten los niños y niñas que salen en las fotografías y por qué se sienten así	10 min
	Papel, colores, ceras, rotuladores, etc.	2 Los niños y niñas dibujan algo por lo que se sienten orgullosos/as	15 min
		3 Cada niño y niña explica su dibujo y los compañeros y compañeras le aplauden	20 min

P4 ~ Aula

Área temática 3 Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a

Actividad 2

¡Lo que sabes hacer mejor!



Preparación 20 min

Realización 40 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Tener una buena imagen de uno/a mismo/a.
- Abordar la idea que “está bien ser como soy”.
- Pensar en aspectos positivos de las demás personas.

Descripción de la actividad

La maestra prepara fotografías tipo carné de todos los niños y niñas y las cuelga a un lugar accesible a todo el mundo. A continuación, prepara dibujos sobre acciones que los niños y niñas de la clase saben hacer (dibujar muy bien, correr mucho, ayudar a los compañeros, etc.). La maestra señala todas las fotografías una a una y entre todos eligen el dibujo que creen que representa

mejor lo que sabe hacer cada uno de ellos. Debajo de cada fotografía pegan el dibujo elegido.

Orientaciones didácticas

Si a los niños y niñas les cuesta elegir un dibujo para un niño o niña concreto, la maestra les ayudará a pensar en situaciones específicas en las que ese niño o niña lleva a cabo alguna de las situaciones representadas por los dibujos.

La maestra puede decir en cada caso un motivo por el cual, cada niño o niña realiza cada acción determinada especialmente bien. De esta forma los niños relacionarán quién soy y cómo soy con lo que hago bien. Se debe intentar llegar a un consenso entre la acción propuesta por el grupo y el niño o niña en cuestión.

En lugar de utilizar fotografías es posible realizar la actividad directamente con los niños y niñas, de forma que estos se queden la imagen o representación de la acción que hacen bien.

Si es posible, se recomienda llevar a cabo la actividad en grupos pequeños para evitar que resulte demasiado larga.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que los compañeros y compañeras hayan indicado alguna acción que los caracteriza y que es positiva y habrán participado en la elección de las acciones positivas de los demás. Se habrá trabajado la idea de que está bien ser como soy.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Fotografías alumnos/as y dibujos de acciones	0 La maestra prepara y cuelga fotografías de los niños y niñas	10 min
		1 La maestra prepara dibujos de acciones que los niños y niñas saben hacer	10 min
		2 Entre toda la clase eligen una acción para cada niño y niña de la clase	40 min

P4
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para regular
la ansiedad y la inquietud**

Actividad 1

Globos y estrellas de colores


Preparación 15 min
Realización 35 min

Fuente: La idea original del cuento
recomendado es de Eva López Nolla.

Objetivos

- Aprender una estrategia para regular la ansiedad.
- Experimentar los efectos de regular una emoción desagradable.
- Practicar la visualización.

Descripción de la actividad

La maestra explica el siguiente cuento:

Rita es una niña que va a la escuela como todos y todas vosotros. Su juguete favorito son los globos. Le encanta hacerlos volar y ver cómo se elevan y suben y bajan ligeros llenos de viento. Se imagina que el viento que hay dentro del globo lleva el aire de la persona que lo ha hinchado. Cada globo lleva en su interior un aire distinto.

A Rita, a lo largo del día, le pasan cosas divertidas, aburridas, y otras estremece-doras, y también vive situaciones que la enfadan o la entristecen. Hay momentos agradables y momentos que no quiere recordar. Siempre piensa que sacaría los momentos que no le gustan del interior de su cuerpo soplando y que los encerraría dentro de un globo que haría despegar hasta que ya no pudiera verlo.

Además, Rita también imagina que este globo lleno de energías desagradables llega hasta donde se encuentran los planetas y que se pincha y explota ... y que, al explotar, el aire que sale es tan fuerte que un montón de estrellitas de colores suaves y brillantes caen del cielo poco a poco, yendo a parar a todas las partes del cuerpo de Rita llenándola de colores ... y que entonces ella se siente totalmente alegre y feliz.

Al acabar el día, Rita se tumba en su cama, cierra los ojos y empieza a respirar tranquila imaginando que el aire entra por sus pies y realiza todo el recorrido (desde sus tobillos, rodillas, muslos, caderas, vientre, pecho, cuello) hasta su cabeza.

Este aire que va subiendo, arrastra las energías desagradables del día. Entonces, cuando el aire le llega a la cabeza, Rita lo deja salir muy suavemente por la boca y se imagina que va hinchando el globo. Repite el proceso varias veces (el aire entra por los pies y sube...) hasta que cree que el globo imaginario ya está lleno. Entonces sopla muy fuerte para que el globo imaginario se eleve hacia el cielo. Lo ve subir y subir... se imagina cómo explota y es entonces cuando siente como le caen las estrellitas sobre todo su cuerpo y se llena de alegría. ¡Qué bien descansa con la luz de las estrellas!

Al finalizar la explicación del cuento, la maestra propone a los niños y niñas practicar lo que hace Rita. La maestra pide al grupo que se coloque en posición relajada (tumbados en el suelo o sentados en la silla con la cabeza sobre las manos, por ejemplo). La maestra les pide que permanezcan en silencio y cuenta de 10 a 0 en un tono de voz cada vez más suave. La maestra propone a los niños y niñas que presten atención a su respiración, a cómo entra el aire en su interior y cómo sale, intentando respirar despacio. Les sugiere que se fijen como el aire entra por la nariz, llega a la barriga y esta se hincha. A continuación, les pide que se imaginen que el aire entra por la punta de los pies, viaja desde allí hasta la cabeza, sale por su boca e hincha despacio su globo imaginario... La maestra continúa la visualización tal y como se explica en el cuento.

Al finalizar la actividad se puede hablar con los niños y niñas sobre qué han sentido y qué les ha gustado más.

Orientaciones didácticas

En un principio se recomienda llevar a cabo la sesión en un ambiente acogedor, en un grupo pequeño, tumbados en el suelo. En sesiones posteriores es posible realizar esta actividad con menos preparación y con un grupo más numeroso.

Se sugiere que en el momento del cuento en el que caen estrellas, la maestra tire suavemente confeti para que los niños y niñas vinculen una experiencia física en su cuerpo a la experiencia cognitiva de imaginar la explosión del globo. Los aprendizajes que implican al cuerpo contribuyen a anclar la experiencia emocional.

Esta actividad puede resultar útil para concluir una actividad que implique movimiento, al volver del recreo o en días de lluvia.

Cuestiones para reflexionar y pensar

La mente ejerce una gran influencia en nuestro bienestar físico y emocional.

Practicar visualizaciones y técnicas de relajación desde la infancia da lugar a una mente más abierta y positiva. Nos ayuda a sentirnos más seguros y seguras de nosotros mismos y más despiertos y creativos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido una técnica para relajarse cuando estén nerviosos/as porque les hayan pasado cosas desagradables o simplemente para relajarse antes de ir a dormir.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica el cuento de Rita	20 min
Grupo pequeño o grupo completo		2 Los niños y niñas practican la visualización	5 min
		3 La maestra y los niños y niñas hablan sobre qué han sentido y qué es lo que más les ha gustado	10 min

P4
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Actividad 2

El rincón de la paz



Preparación 30 min

Realización 30 min

Objetivos

- Aprender una estrategia para regular la ansiedad.
- Experimentar los efectos de regular una emoción desagradable.
- Experimentar diferentes formas de regular una emoción desagradable.

Descripción de la actividad

La maestra prepara previamente un “Rincón de la paz” en el aula. Este espacio debe incluir una mesa y un par de sillas, cojines en el suelo, una alfombra y decoración relajante.

La maestra presenta el rincón de la paz a los niños como un lugar al que pueden ir cuando necesitan calmarse, estar tranquilos o relajarse.

La maestra presenta los diferentes materiales que hay en este espacio y explica para qué sirven: minerales, objetos de madera, pelotas blandas, plumas, objetos de masaje, cajas sensoriales con harina, arena fina, piedrecitas, hojas para dibujar y escribir mensajes, mandalas para pintar, auriculares con música relajante, cajitas de olores agradables, álbum de fotografías que inspiren calma, un cuento para resolver conflictos con imágenes que se entiendan sin leer, etc. Siempre es necesario tener en cuenta los criterios de diversidad.

La maestra divide la clase en cuatro o cinco grupos para que puedan rotar y manipular las diferentes tipologías de materiales.

Para finalizar la actividad, la maestra ofrece a los niños y niñas llevarse a casa un mandala para colorearlo.

Orientaciones didácticas

Los materiales del rincón pueden ser variados y es posible ir ampliándolos. Así, por ejemplo:

- Una tortuguita de peluche, si conocen la técnica de la tortuga (véase la actividad de P3 “El cuento de la tortuguita”).
- Botellas con agua teñida de colores y purpurina de colores (la podemos llamar “la botella de la calma”; véase más adelante una actividad relacionada con este concepto).
- En la pared, un cartel circular dividido en sectores y, en cada sector, una imagen que recuerde las diferentes maneras de calmarse después de un conflicto.

Es necesario vigilar que no coincidan muchos niños a la vez en el rincón de la paz, ya que de lo contrario dejaría de ser un lugar tranquilo y de calma.

No es necesario que sea una zona de grandes dimensiones, se trata de adaptar un pequeño espacio de la clase al que los niños y niñas puedan acudir siempre que lo necesiten y encuentren el material necesario para relajarse y estar tranquilos.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Diferencias entre el rincón de la paz y la silla de pensar:

Rincón de la paz	Silla para pensar
La persona adulta invita al niño o niña a ir a él	La persona adulta obliga al niño o a la niña a ir a él
El niño o la niña puede levantarse y volver al grupo cuando quiera	La persona adulta decide cuando el niño o la niña puede levantarse y volver al grupo
Sirve para relajarse, resolver conflictos, nos hace sentir mejor	No hace sentir mejor al niño o la niña y la relación de poder se experimenta de forma negativa
El niño o la niña aprende a ser responsable de las consecuencias de sus acciones	El niño o la niña aprende que si la persona adulta lo ve comportarse mal, lo castiga

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que hay un espacio en la clase al que pueden ir si están nerviosos/as y habrán experimentado diferentes formas de relajarse.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Materiales (véase la descripción de la actividad)	0 La maestra prepara el rincón de la paz	
Grupo completo		1 La maestra presenta al grupo el rincón de la paz y lo que pueden encontrar en él	15 min
4 o 5 grupos pequeños		2 En grupos pequeños, los niños y niñas manipulan los diferentes materiales del rincón de la paz	15 min
	Mandalas	3 La maestra da un mandala a todos los niños y niñas para que lo pinten en casa	

P4 ~ **Familias**

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

El libro para hablar con el corazón



Preparación en casa 15 min

Realización en casa 5 min

Realización en el aula 35 min

Objetivos

- Reforzar el sentimiento de que “está bien ser como soy”.
- Expresar las cualidades positivas.
- Compartir una actividad agradable con la familia.

Descripción de la actividad

La maestra prepara una libreta de hojas blancas y, en la portada, pega un gran corazón y escribe el título “El libro para hablar con el corazón”. En la primera hoja pega las indicaciones para la familia: escribir en una hoja el nombre de su hijo o hija y anotar diferentes cualidades del mismo/a. La libreta va pasando de una

familia a otra con la periodicidad que la maestra considere oportuna. Cada semana se lee en clase lo que ha escrito la familia y el niño o niña explica si le han gustado las cosas que han dicho de él o ella y cómo se ha sentido cuando ha escuchado las palabras de su familia.

Orientaciones didácticas

Al intercambiar la libreta de una familia a otra puede incluirse también el cuento *Siempre te querré, pequeñín* y se puede sugerir a las familias que lo lean antes de rellenar la libreta.

Si alguna familia no se implica con la actividad, la maestra y el niño o la niña pueden rellenar la libreta conjuntamente.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable, habrán escuchado cómo sus referentes más importantes dicen cualidades positivas sobre él y habrá reforzado el sentimiento de que está bien ser como soy.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota a las familias explicándoles la actividad	20 min
Libreta de hojas blancas	2 La maestra prepara la libreta y engancha un gran corazón bajo el título “El libro para hablar con el corazón”	5 min
Cartulinas de colores Rotuladores, tijeras, cola, etc.	3 Las familias reciben el libro y escriben el nombre y distintas calidades de su hijo o hija. La maestra lee en clase lo que han escrito las familias	10 min

La referencia del cuento recomendado es: Gliori D. *Siempre te querré, pequeñín*. Barcelona: Planeta, 2005.

AMISTAD



Unidad 3

Amistad

Contenido

Esta unidad se centra en el desarrollo de habilidades clave del aprendizaje social y emocional: compartir, hacer algo por turnos, escuchar a los demás, pedir ayuda y ser capaz de empatizar con las emociones de los demás.

En esta tercera unidad también se aborda la resolución de conflictos y la conciencia y regulación de la rabia.

Áreas temáticas

- 1 **Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas**

Objetivo: mostrar las habilidades abordadas en el área temática 1 en la mayoría de las actividades grupales.

- 2 **Conciencia de la emoción rabia**

Objetivo: identificar la emoción de la rabia en nosotros y nosotras, así como en los y las demás.

- 3 **Herramientas para regular la rabia**

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la rabia.

- 4 **Resolución de conflictos**

Objetivo: aprender al menos una manera de solucionar una situación en la que no se está de acuerdo con la otra persona

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Compartir
Trabajar juntos/as
Esperar el turno
Escuchar
Pedir ayuda
Amigo/a
Enfadado/a
Enfurecido/a
Hacer las paces
Incluir

Interculturalidad y género

Área temática 1: Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas

- Es importante fijarse en qué liderazgos se dan en clase y si alguna dinámica del grupo clase excluye a algún niño o niña.
- De ser así, es necesario analizar si estos niños/as presentan alguna característica especial que pueda dar lugar a la desigualdad.
- Los contextos socioculturales y religiosos pueden ser diversos y, por tanto, también las formas de entender las habilidades esenciales en el aprendizaje social y emocional que se pueden dar en clase. En las culturas individualistas se fomenta la autonomía individual y el logro personal, mientras que en las colectivistas se promueve la armonía relacional y la interdependencia.
- A menudo, como mujeres actuamos y educamos a las niñas siguiendo la premisa de ser y actuar para gustar a los demás. Debemos intentar no reproducir este aprendizaje en clase.

Área temática 2: Conciencia de la emoción de rabia Área temática 3: Herramientas para regular la rabia

- La emoción de la rabia, y su expresión, la hemos interiorizado como un valor/característica masculinos. Sin embargo, las emociones no entienden de género. Debemos intentar ser igual de tolerantes ante conductas violentas de niños y niñas... y no actuar en base a lo que se espera de ellos.
- Es necesario evitar trasladar siempre a las niñas la carga de comprender y aceptar la rabia de los demás hacia ellas. Debemos entender que las niñas también pueden estar enfadadas y que pueden no querer entrar en razón en algún momento u otro. También es válido y les ayudamos a poner límites.
- Es importante tener en cuenta que la expresión de la emoción se ve influida en gran medida por la cultura en la que se ha socializado una persona.



P4
~
Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 1

Golpear el suelo con el pie



Preparación 10 min

Realización 20 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Practicar el hecho de tener que esperar nuestro turno.
- Practicar el hecho de escuchar a los compañeros y compañeras.
- Realizar una actividad con todo el grupo clase.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas forman un corro y, cuando llega su turno, dicen su nombre y golpean el suelo con el pie tres veces y, a continuación, el turno pasa al siguiente niño o niña. La maestra puede iniciar la ronda y pedir al niño o niña de su derecha que la siga.

Orientaciones didácticas

Es importante destacar a los niños y niñas que deben golpear el suelo tres veces, ni una más ni una menos, y que deben respetar el turno de sus compañeros y compañeras y esperar a que les toque a ellos/as.

Es posible modificar la actividad de modo que utilicen las manos en lugar de los pies.

Se pueden hacer varias rondas modificando la parte del cuerpo con la que se golpea y las preguntas que se responden.

Si se cree oportuno, también se puede realizar la actividad en un grupo pequeño.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido un juego y practicado cómo esperar su propio turno y escuchar a los demás.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas, en pie, crean un corro	2 min
		2 La maestra presenta la actividad	3 min
		3 Realización del juego	15 min

P4
~
Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 2

Bailamos la canción de la felicidad



Preparación 5 min
Realización 25 min

Objetivos

- Practicar el hecho de tener que esperar nuestro turno.
- Realizar una actividad con todo el grupo clase.
- Interactuar con un compañero o compañera, realizando la gesticulación de la danza.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que formen un corro estando en pie y les explica que cantarán una canción y la bailarán juntos. Primero, la maestra se sitúa delante de un niño o niña y este/a sale a bailar gesticulando mientras canta la letra de la canción.

A continuación, tanto la maestra como el niño o la niña eligen a dos niños o niñas más y todos repiten la canción haciendo los gestos. Debe repetirse esta acción

hasta que todos los niños y niñas hayan bailado la canción.

Canción de la felicidad:

*“Si estás triste y te falta la alegría,
Corre y echa fuera la melancolía,
Ven aquí y aprenderás,
La canción de la felicidad.*

*Bate las alas, mueve las antenas,
Vamos a jugar con las manitas,
Vuela hacia aquí y vuela hacia allá,
La canción de la felicidad”.*

Orientaciones didácticas

Es recomendable que la maestra inicie la danza. En YouTube es posible consultar diferentes formas de hacer las gesticulaciones.

La maestra puede aprovechar para observar a qué niños y niñas les cuesta esperar su turno, cómo siguen las consignas, a qué

niños y niñas les escogen mucho o poco, o los que se muestren vergonzosos para bailar. En caso de que no se escoja a algún niño o niña, la maestra animará a los demás a escogerlo para salir a bailar. Deberá respetarse si algún niño o niña no quiere participar en la actividad.

Se recomienda realizar la actividad en una sala amplia.

En vez de por parejas, pueden salir a bailar en grupos de tres o cuatro.

Es posible ampliar la actividad de modo que cada niño o niña explique qué le hace feliz una vez termine la danza.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán disfrutado jugando y bailando y habrán practicado cómo esperar su propio turno.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	La canción de la felicidad	1 Los niños y niñas, en pie, forman un corro	2 min
		2 Escuchamos la canción y la maestra enseña a los niños y niñas los gestos que deben realizar	5 min
		3 La maestra hace una demostración delante de un niño o niña y juntos bailan la canción de la felicidad	5 min
		4 La maestra y el niño o niña buscan dos niños o niñas más y vuelven a bailar la canción	3 min
		5 Los cuatro niños y niñas que han bailado buscan cuatro niños o niñas más, y así sucesivamente	10 min

P4 ~ Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 3

¡Mamá, tengo sed!



Preparación 0 min

Realización 25 min

Fuente: Adaptación de un juego popular.

Objetivos

- Practicar el hecho de tener que esperar nuestro turno.
- Practicar el hecho de escuchar a los compañeros y compañeras.
- Disfrutar de una actividad en grupo.

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas sentarse formando un corro en el suelo y ella se queda de pie.

En el juego, la maestra representa el rol de madre. Se inicia la actividad con una cantinela, que consiste en una conversación entre la madre (la maestra) y los niños y niñas.

La cantinela es la siguiente:

(Niños y niñas) ¡Mamá, tengo sed!

(Madre) Bebe agua...

(Niños) ¡Hay una mosca!

(Madre) Bebe un poquito...

(Niños y niñas) ¡Hay un mosquito!

(Niños y niñas) Mamá, ¿a qué hora vendrán los reyes?

(Madre) A las... (cinco, siete, ...)

A continuación, todos los niños y niñas deben cubrirse los ojos y contar hasta la cifra que ha dicho la madre. Mientras cuentan, la madre esconde un objeto detrás un niño o niña. Cuando terminen de contar, la maestra les dice que abran los ojos y que miren detrás de ellos.

El niño o niña que tenga el objeto detrás de él/ella debe cogerlo y empezar a correr alrededor del corro (por la parte de fuera) para intentar pillar a la madre (maestra). Esta debe correr y sentarse en el lugar del niño o la niña. Si el niño o la niña no consiguen pillarla antes de sentarse, él o ella pasarán a hacer de madre y se vuelve a repetir el juego, repitiendo el diálogo. Si el niño pilla a la madre, esta vuelve a hacer de madre.

Orientaciones didácticas

Es recomendable realizar la actividad con medio grupo (12-13 niños y niñas).

La dinámica de la actividad se puede repetir tantas veces como se quiera.

La maestra animará a los niños y niñas a que escondan el objeto detrás de algún compañero o compañera que todavía no haya sido escogido/a.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Puede observarse qué niños y niñas saben esperar su turno y a qué niños les cuesta. También se puede observar si siguen las consignas acordadas: cubrirse los ojos, contar... O a qué compañero o compañera elige cada niño o niña y ver si hay algún niño o niña que no es elegido por nadie. Finalmente, la maestra puede fijarse en qué niño o niña tiene vergüenza a la hora de representar el rol de madre.

No es necesario decir "padre" en vez de "madre" cuando quien asume el rol de madre es un niño. Puede que haya niños o niñas que solo tengan una madre, dos madres, un padre, dos padres, vivan con los abuelos, cuya madre o padre hayan muerto... y todo esto es susceptible para los niños y niñas y debe tenerse en cuenta. No modificarlo puede generar reflexiones interesantes alrededor del género.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que, en una actividad colectiva, todos tenemos la oportunidad de jugar y disfrutar, aunque debamos esperar nuestro turno.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo: 12-13 niños	Diálogo "¡Mamá, tengo sed". Objeto para ocultar	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra explica el juego y hace una demostración	5 min
		3 La maestra y los niños y niñas juegan al juego	15 min

P4
~
Aula

Área temática 2
**Conciencia de
la emoción rabia**

Actividad 1

¡Como un dragón!



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Acercarse a la conciencia de la rabia mediante el cuento.
- Compartir experiencias de rabia con los otros niños y niñas.
- Empezar a pensar en ideas para regular la rabia.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro e intenta crear un ambiente relajado. A continuación empieza a explicar un cuento basado en las siguientes ideas clave:

- El protagonista se enfada mucho cuando algo no le sale bien o cuando una persona adulta no le da el permiso para hacer algo.
- Cuando el protagonista se enfada, tiene la sensación de que se convierte en un dragón, y esto le entristece.

- Al cabo de un rato, cuando sus padres lo abrazan o piensa en algo bonito o huele algo especial para él... deja de ser un dragón y vuelve a ser un niño.

La maestra inicia una charla con los niños y niñas en la que les pregunta: “¿Os habéis sentido alguna vez como el protagonista? ¿Vosotros, cuándo os enfadáis? ¿Por qué creéis que se convierte en un dragón? ¿Qué hacéis cuando os enfadáis?”. La maestra reflexiona sobre las preguntas y las respuestas y les ayuda a otorgar un nombre a las emociones y sentimientos que expresan para trabajar un poco el vocabulario relacionado con los mismos (por ejemplo: enfadado/a, enfurecido/a, disgustado/a, decepcionado/a, frustrado/a, triste, etc.).

Orientaciones didácticas

Al explicar el cuento, se recomienda introducir cambios en la modulación de la voz en función de cada personaje y la emoción que se esté experimentando,

sobre todo en relación a la emoción de rabia. También es importante que introduzca ejemplos de cosas que nos suceden en el día a día que pueden provocar estas emociones.

Es posible utilizar otros soportes para explicar el cuento (imágenes, títeres, vídeo, audio, etc.).

La maestra deberá tener en cuenta todas las aportaciones de los niños y niñas y fomentar el respeto por los turnos de palabra y las diferentes manifestaciones de las emociones que expliquen.

Es recomendable acompañar la actividad con el cuento *¡Soy un dragón!*

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre la rabia, su expresión y alguna idea para regularla.

También habrán reconocido esta emoción en situaciones cotidianas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Opcional: Cuento <i>¡Soy un dragón!</i>	2 La maestra cuenta el cuento	10 min
		3 Conversación	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Goossens P., Robberecht T. *¡Soy un dragón!* Barcelona: Baula, 2003.

P4
~
Aula

Área temática 2
Conciencia de
la emoción rabia

Actividad 2

Embrollo de emociones



Preparación 5 min
Realización 35 min

Objetivos

- Identificar las emociones básicas.
- Ser conscientes de la emoción de la rabia.
- Compartir vivencias o situaciones que generan rabia y alegría.

Descripción de la actividad

La maestra prepara un muñeco o peluche envuelto con 5 cordeles de colores y lo coloca en un lugar visible de la clase para que los niños y niñas lo encuentren al día siguiente. Cuando lo encuentran, la maestra les propone desenvolver cada cordel y, en función de su color, colocarlo en 5 tarros diferentes. Cada tarro simbolizará una emoción.

Posteriormente se recomienda explicar el cuento *El monstruo de colores*, haciendo hincapié en la emoción de la rabia. Una vez haya explicado el cuento, la maestra inicia una charla con el grupo en la que hablan de las situaciones que pueden provocar que nos enfademos o, por lo contrario, que estemos contentos.

Orientaciones didácticas

Se propone que los cordeles de colores sean: negro-miedo, amarillo-alegría, azul- tristeza, verde-calma, rojo-rabia y rosa-amor.

El muñeco se puede crear con cartulina y/o goma Eva.

Se puede realizar la actividad en dos sesiones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado sobre las emociones básicas, habrán reflexionado sobre la rabia y su expresión y habrán compartido situaciones que les generan rabia y alegría.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Maestra	Muñeco, cordeles de 5 colores	1 Preparación del muñeco	
Grupo completo	Muñeco y 5 tarros transparentes	2 Presentación del muñeco a la clase	5 min
		3 Desenvolver el muñeco	5 min
Grupo completo. En corro	Cuento <i>El monstruo de colores</i>	4 Explicación del cuento	10 min
		5 Conversación y reflexión	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Llenas A. *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant; 2014.

P4
~
Aula

Área temática 3

Herramientas para regular la rabia

Actividad 1

Receta para quitarse la rabia de encima



Preparación 5 min

Realización 20 min

Fuente: Pinterest (www.pinterest.com)

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos enfadan.
- Aprender una estrategia para regular la rabia.
- Practicar una estrategia para regular la rabia.

Descripción de la actividad

La maestra inicia una conversación con los niños y niñas centrada en las situaciones que los enfadan y en cómo se sienten cuando están enfadados. A continuación, la maestra les explica que conoce una receta para quitarse la rabia de encima y les propone probarla. La receta consiste en seguir estos cinco pasos cuando vean que se están enfadando:

- 1.º Hacer tres rugidos de león.
- 2.º Dar cinco pisadas de elefante.

3.º Dar un aplauso de cocodrilo.

4.º Dar dos gritos de mosquito.

5.º Abrazarse a uno mismo.

La maestra colgará un recordatorio de la receta en algún lugar visible del aula.

Orientaciones didácticas

Una vez aprendida la receta, la maestra animará a practicarla cuando vea algún niño o niña enfadado/a.

Se trata de una técnica de gestión emocional fisiológica; ayuda a reducir la intensidad de la emoción, pero no la cambia. Para modificar una emoción es esencial aceptarla, comprenderla y actuar para cambiarla.

Se puede considerar la posibilidad de pedir a los niños y niñas que compartan su forma de gestionar la rabia, ya que en función

del contexto cultural puede que se den diferencias.

En grupos en los que haya diversidad cultural y/o religiosa sería interesante mencionar que hay diferentes técnicas de relajación que están relacionadas con la espiritualidad. Se podría animar a que los niños y niñas de contextos diversos las compartan con el grupo si se sienten cómodos y así lo desean. Para facilitarlo se sugiere hablar con los padres/madres sobre este tema.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños habrán compartido experiencias que les enfadan y habrán aprendido y practicado una estrategia para regular la rabia.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo.		1 La maestra y los niños y niñas charlan sobre situaciones que nos enfadan y cómo nos sentimos cuando nos enfadamos	8 min
	Receta	2 La maestra explica la receta para quitarse la rabia de encima	3 min
		3 Los niños y niñas practican la receta	7 min
	Cartulina, rotuladores	4 La maestra colgará la receta en algún lugar visible del aula	2 min

P4
~
Aula

Área temática 3
**Herramientas para
regular la rabia**

Actividad 2

¡Me enfado!



Preparación 5 min

Realización 40 min

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos enfadan.
- Pensar en formas de regular la rabia.
- Practicar por lo menos dos estrategias para regular la rabia.

Descripción de la actividad

La maestra inicia una conversación con los niños y niñas centrada en las situaciones que los enfadan y les invita a dibujar una situación como ejemplo. Posteriormente se anima a cada niño o niña a explicar el dibujo a sus compañeros y compañeras si lo desea.

La maestra charla con los niños y niñas sobre cómo pueden regular la emoción de la rabia ("¿Qué haces cuando sucede esto? ¿Cómo te sientes? ¿Qué te ayuda a no enfadarte tanto?"). Entre todo el grupo se eligen un par de estrategias y se practican (por ejemplo: respiraciones profundas y la técnica de la tortuga).

Orientaciones didácticas

Se puede utilizar un cuento o títeres para iniciar la conversación.

Es posible llevar a cabo la actividad en más de una sesión.

La maestra puede dedicar un rincón del aula para colgar los dibujos y que así toda la clase pueda ver que situaciones hacen enfadar a sus compañeros y compañeras. En lugar de un dibujo, también se pueden representar las situaciones de rabia, o tomar fotografías y colgarlas en el aula.

Algunas ideas que la maestra puede sugerir para regular la rabia son:

- Inspirar y expirar profunda y lentamente cinco veces. La maestra les mostrará cómo hacerlo y les ayudará (por ejemplo, inspirando y expirando lentamente en la mano del niño).
- Buscar un lugar donde poder estar solos un instante para calmarnos.
- Beber agua.

- Coger un par de pelotas pequeñas y blandas y estrecharlas con fuerza.
- Coger un palo de lluvia y manipularlo para sentir su sonido relajante.
- Aplastar muy fuerte un buen trozo de plastilina.
- Practicar la técnica de la tortuga.
- Buscar a una persona adulta que pueda ayudarnos.

Se recomienda seguir trabajando las estrategias a lo largo del curso para que los niños y niñas las interioricen y puedan utilizarlas cuando sea necesario.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán identificado situaciones propias y de los demás que pueden provocar rabia, habrán pensado conjuntamente de qué forma pueden regular esta emoción y habrán practicado al menos un par de estrategias de regulación.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro.	Papel y material diverso	1 Conversación entre la maestra y los niños y niñas sobre las situaciones que los enfadan	10 min
Grupo completo		2 Elaboración de los dibujos	10 min
		3 Conversación sobre los dibujos y sobre cómo regular la rabia	20 min

P4
~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 1

Cuando hago las paces con mi amigo/a...



Preparación 5 min
Realización 35 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Fomentar la escucha y el respeto por los turnos de palabra.
- Verbalizar las emociones que sentimos cuando nos peleamos y cuando hacemos las paces.
- Pensar en formas adecuadas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica que hoy hablarán de los amigos y las amigas. La maestra les pide que piensen en un amigo o amiga y lleva a cabo las siguientes rondas:

- Lo que me gusta de mi amigo o amiga es...
- Cuando me peleo con mi amigo o amiga me siento...
- Cuando hago las paces con mi amigo o amiga me siento...

Al terminar las tres rondas, la maestra compara cómo nos sentimos cuando nos peleamos y cuando hemos hecho las paces.

Pregunta a los niños y niñas de qué formas podemos hacer las paces con un amigo o amiga con el que nos hemos peleado. Algunas ideas que pueden surgir en la conversación pueden ser:

- Esperar a sentirnos menos enfadados para hacer las paces.
- Pedir perdón si hemos hecho algo hecho mal.
- Reflexionar cómo se puede sentir el otro niño o niña.
- Explicar a la otra persona por qué nos hemos enfadado.
- Proponer formas para garantizar que lo que ha sucedido no vuelva a pasar.
- Buscar la forma de que ambos podamos quedar satisfechos.
- Pedir ayuda a una persona adulta si no sabemos cómo resolver un conflicto.
- Fijarnos cómo resuelven conflictos los demás y hacerlo de la misma forma si nos gusta cómo lo hacen.
- Pedir lo que necesitamos que el otro respete de nosotros.

Orientaciones didácticas

Si es necesario, es posible abordar el concepto de «hacer las paces» antes de iniciar la actividad.

Es necesario que la maestra respete a los niños y niñas que no quieran participar en las rondas.

La maestra puede dibujar las diferentes formas de resolver un conflicto que han surgido y colgarlo en algún rincón visible de la clase. También pueden ser los niños y niñas los que hagan los dibujos.

Si hay algún niño o niña que siente que no tiene amigos o amigas o al que no elige nadie, la maestra puede hablar como si fuera amigo o amiga suyo/a.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre cómo nos sentimos cuando nos peleamos en comparación a cuando hacemos las paces. También habrán pensado en formas adecuadas de resolver un conflicto.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica que hoy hablarán de la amistad	5 min
		2 Se llevan a cabo las tres rondas	18 min
		3 La maestra inicia una charla con los niños y niñas sobre las diferentes formas de hacer las paces	12 min

P4
~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 2

Nuestra forma de resolver en P4



Preparación 10 min
Realización 25 min

Objetivos

- Consensuar ideas de forma conjunta que faciliten la convivencia en el aula.
- Comprender que hay formas inadecuadas de resolver un conflicto.
- Aprender maneras adecuadas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas sentarse formando un corro. La maestra inicia una conversación para que entre todos piensen cómo les gustaría que funcionase la clase en lo que respecta a la relación entre iguales (por ejemplo: pedir las cosas por favor, esperar a que un niño o niña acabe lo que está haciendo antes de coger su material, etc.).

A continuación, los niños y niñas piensan qué deberían hacer si se produce un conflicto provocado por incumplir estas ideas consensuadas.

Posteriormente la maestra dibuja lo acordado y cuelga el dibujo en algún sitio visible de la clase.

Orientaciones didácticas

Es recomendable acordar un máximo de tres ideas de funcionamiento.

Es recomendable que, si se incumple alguna de las ideas acordadas, deban mirarse a los ojos, explicar cómo se sienten, escuchar al otro y pensar conjuntamente, si es necesario con la ayuda de la maestra, cómo resolver el conflicto.

Se recomienda transmitir las normas pactadas a la familia para que sea posible trabajar este aspecto en casa de una forma similar.

Se recomienda concluir la actividad abrazándose todos juntos. Debe respetarse si algún niño o niña no quiere participar en este abrazo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado juntos ideas para garantizar una buena convivencia y habrán aprendido ideas para resolver un conflicto de una forma adecuada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas inician una charla para pensar ideas sobre el funcionamiento de la clase	10 min
		3 Los niños y niñas deciden diferentes formas para resolver los conflictos que se produzcan en la clase en relación con las ideas acordadas	10 min
	Cartulina, rotuladores	4 La maestra o los niños y niñas dibujan lo que se haya acordado para que lo puedan recordar y se cuelga el dibujo en algún lugar visible de la clase.	

P4 ~ Familias

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 1

Collage de las personas a las que quiero



Preparación a casa 40 min

Realización a casa 40 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Compartir una actividad agradable con la familia.
- Identificar rasgos característicos de las personas a las que quiero.
- Practicar las habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias y les propone hacer un collage con sus hijos o hijas.

Se sugiere a las familias que elaboren una lista conjuntamente con sus hijos o hijas de las personas que para ellos/as son o han sido importantes. A partir de aquí, escriben

en una hoja o cartulina los nombres de estas personas y/o pegan una fotografía. Alrededor, debajo o encima se pegan imágenes o dibujos de los rasgos característicos de cada una de estas personas (actividades que hacen, cuál es su comida preferida, qué animales tienen, etc.).

Se puede pedir a los niños y niñas que lleven el collage para comentarlo en clase.

Orientaciones didácticas

Es necesario tener en cuenta que algunas religiones, como la islámica, no permiten representar o dibujar nada que tenga alma.

Se puede sugerir a la familia que cuelgue el collage en un lugar especial de casa.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias, habrán identificado y pensado en las personas que para ellos son importantes, habrán practicado las habilidades de esperar el turno, y de escuchar y comprender las emociones de los demás.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
	2 Los niños y niñas elaboran una lista de las personas que para ellos/as son importantes	5 min
Papel y colores/ rotuladores/ceras, etc.	3 Los niños y niñas crean los collage con sus familias	35 min
	4 Los niños y niñas cuelgan el collage en un lugar especial de su casa con la ayuda de sus familias	5 min



RETOOS

Retos

Contenido

Esta unidad se centra principalmente en la automotivación, entendida como la capacidad de avanzar hacia un objetivo a pesar de las adversidades y, de forma secundaria pero previa, en el autoconocimiento de nuestras propias habilidades, cualidades y puntos fuertes. En esta cuarta unidad se abordará la alegría y la frustración, vinculadas a la consecución o no de un objetivo. Finalmente se proponen herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración.



Áreas temáticas

1 Cómo soy: mis habilidades y puntos fuertes

Objetivo: desarrollar los sentimientos de autoconfianza y de eficacia personal.

2 Objetivos realistas y equilibrados

Objetivo: tomar decisiones acertadas y equilibradas en relación a los objetivos que nos fijamos.

3 La alegría y la frustración

Objetivo: saber explicar qué he hecho, qué he hecho bien, y qué debo hacer de una forma diferente.

4 Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Objetivo: aprender al menos una herramienta para potenciar la emoción de la alegría y otra para aumentar la tolerancia a la frustración.

Interculturalidad y género

Es necesario fomentar un enfoque menos competitivo de los retos. Si el proceso de socialización es diferente, es normal que también se generen diferencias, por lo que es necesario incluir todas las sensibilidades.

Debe observarse si se dan diferencias en la autopercepción y, por tanto, la autovalorización de las capacidades, así como en las capacidades de superación entre niños y niñas y, de ser así, intentar trabajar para que estas no se den en el aula.

Asimismo, también es necesario fomentar la participación en grupos mixtos en las dinámicas para evitar potenciar la idea de que los niños son buenos en unas cosas y las niñas en otras.

La frustración puede ser experimentada y afrontada de formas distintas, en función de la religión que se profese. En el Islam, la frustración se gestiona mediante el control mental y la espiritualidad.

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Error
Persistencia
Lograr
Orgulloso/a
Objetivo
Intentar
Trabajo conjunto

P4

~
Aula

Área temática 1

**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 1

**Me gusta
como soy**



Preparación 35 min

Realización 50 min

Objetivos

- Trabajar el desarrollo de sentimientos de autoconfianza.
- Manifestar nuestros propios gustos con confianza.
- Mostrar respeto por los gustos de las otras personas.

Descripción de la actividad

Esta actividad consta de dos partes:

PRIMERA PARTE

Sesión 1:

La maestra muestra dos sobres grandes a los niños y niñas, uno con una cara alegre y, otro, con una cara de asco, y les explica que el primero lo llenaremos con imágenes que nos gusten y el segundo con todas las cosas que no queremos para nosotros.

A continuación, la maestra inicia una charla con los niños y niñas sobre las cosas que nos gustan y las que no nos gustan. La maestra guía la conversación, pero también respeta la espontaneidad del grupo.

Lo más importante de esta sesión es que la maestra recopile diferentes lugares y oficios, juegos, juguetes, deportes y/o actividades extraescolares que gustan y no gustan a los niños y niñas para utilizarlos en la segunda sesión.

La maestra anima a los niños y niñas a que traigan a clase fotografías de lugares, oficios, deportes, juguetes preferidos, cantantes, colores, personajes de cuentos y dibujos animados.

Sesión 2:

Formando un corro, la maestra muestra a los niños y niñas diferentes bandejas con imágenes en mesas separadas entre sí:

- Una bandeja con hojas para dibujar.
- Una bandeja con imágenes de lugares: parques, habitaciones, montañas, playas, campings...
- Una bandeja con imágenes de juegos: simbólicos (caseta, médicos/as, coches...), puzzles, de parejas...
- Una bandeja con imágenes de juguetes: muñecos variados, peluches ...
- Una bandeja con imágenes de oficios: peluqueros/as, carteros/as, maestros/as, albañiles, oficinistas...
- Una bandeja con imágenes de deportes: natación, esquí, hockey ...
- Una bandeja con imágenes de actividades extraescolares que sabemos que llevan a cabo.

La maestra dice a los niños y niñas que si falta alguna imagen se lo digan, que la buscará en Internet. Es importante que tengan a su disposición el máximo número de imágenes que representen sus gustos.

Es necesario que cada niño y niña tenga dos sobres para rellenarlos con lo que quiera.

SEGUNDA PARTE

Sesión 3:

Los niños y niñas se colocan por parejas. Cada pareja tiene un papel de embalar y uno de sus miembros se coloca sobre el papel para que su compañero o compañera resiga su silueta con un color

y, a continuación, se repite la misma acción con el otro compañero o compañera.

Individualmente, cada niño y niña pega dentro de su silueta lo que le gusta y, fuera de esta, lo que no le gusta.

La maestra les ofrece materiales con los que decorar su silueta: ceras, pinturas, pegamento, lanas, telas...

Finalmente, la maestra toma una fotografía del niño o niña con su silueta, y entre todos crean un mural de todas las fotografías para colgarlo en clase llegando a la conclusión de que todos somos, a la vez, ¡diferentes e iguales!

Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo la primera y segunda parte de la actividad con la mitad del grupo. Las diferentes partes de las actividades pueden llevarse a cabo en más sesiones de las previstas si la maestra considera que la atención de los niños y niñas puede disminuir. También es posible acortar la actividad pasando directamente a la segunda parte (silueta).

En la sesión 1 de la primera parte, se puede enviar una nota a las familias para que puedan colaborar en la actividad ayudando a los niños y niñas a traer imágenes a la clase. La actividad, sin embargo, no deberá depender de la colaboración de las familias, ya que la escuela ofrecerá el tiempo y los materiales necesarios para rellenar los sobres.

La silueta debe ser como quieran los niños y niñas.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán manifestado qué cosas les gustan y qué cosas no les gustan sin que nadie les haya juzgado por sus gustos, lo que habrá contribuido a aumentar su autoconfianza.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo	Sobres grandes, ficha preparada previamente, lápices y colores	1 Sesión 1 (ver la descripción)	15 min
	Bandejas con imágenes y sobres individuales	2 Sesión 2 (ver la descripción)	15 min
	Papel de embalar, materiales diversos (ver la descripción)	3 Sesión 3 (ver la descripción)	20 min

P4 ~ Aula

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 2

Mural del “sabía, sé y podré”



Preparación 30 min

Realización 40 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Tener una imagen positiva de uno/a mismo/a.
- Mostrar confianza en uno/a mismo/a.
- Ser conscientes de la importancia del esfuerzo para conseguir los objetivos.

Descripción de la actividad

La maestra habrá preparado fotografías de niños y niñas de una edad aproximada a los de la clase, así como también de niños y niñas más pequeños y más mayores en las que aparezcan llevando a cabo acciones/ actividades propias de su edad. La maestra propone a los niños y niñas crear un mural con tres columnas diferentes con los siguientes títulos: “De pequeño/a sabía”, “Ahora sé” y “Cuando sea mayor podré”, en el que deberán pegar bajo cada columna las imágenes que correspondan. Una vez pegadas las fotografías, los niños y niñas

explican al resto del grupo por qué han escogido una columna determinada.

La maestra repasará lo que sabían hacer de pequeños/as, lo que saben hacer ahora y cómo lo han ido logrando y lo que sabrán hacer en el futuro y cómo pueden conseguirlo.

Orientaciones didácticas

Esta actividad también se puede llevar a cabo con fotografías de los niños y niñas que la maestra pida a las familias.

Es importante que todos los niños y niñas sean conscientes de que han logrado un objetivo.

Por último, es necesario que la maestra destaque que para lograr los objetivos es fundamental esforzarse.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en diversas sesiones.

Es necesario transmitir la idea de que los logros no solo han sido producto del esfuerzo individual de cada niño o niña, sino también gracias al apoyo colectivo. ¿Qué rol han desempeñado sus padres y madres en el hecho de que ahora puedan hacer nuevas cosas? ¿Y sus tíos y tías? ¿Y sus compañeros y compañeras? ¿Y sus hermanos y hermanas?

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre lo que han logrado hacer a lo largo de los años, sobre las dificultades que han tenido que vencer y el esfuerzo que ello les ha conllevado. Esta reflexión les ayudará a aumentar su autoconfianza y motivarlos a alcanzar los retos que se reflejarán en el mural.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Fotografías	1 La maestra explica la actividad y reparte las fotografías a los niños y niñas	5 min
	Mural de fotos	2 Los niños y niñas pegan las imágenes en el mural	10 min
	Mural de fotos	3 Formando un corro, cada niño o niña explica donde ha pegado las fotos y por qué	20 min
		4 La maestra repasa todo lo que han dicho	5 min

P4
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 1

¡Yo puedo!



Preparación 15 min
Realización 35 min

Objetivos

- Saber que a los deseos que nos proponemos hacer realidad los llamamos retos.
- Fijarnos un objetivo/reto.
- Tomar decisiones para alcanzar un objetivo/reto.

Descripción de la actividad

Esta actividad se ha creado para llevarla a cabo en dos sesiones.

Sesión 1:

En corro, la maestra inicia una conversación con los niños y niñas sobre “las cosas que nos gustaría saber hacer”. La maestra explica que las cosas que deseamos hacer realidad se llaman objetivos/retos.

Sesión 2:

La maestra muestra a través de las imágenes todos los objetivos/retos que los niños y niñas se han propuesto conseguir en la sesión 1 ordenados en dos grupos:

- Objetivos/retos que lograremos después de mucho tiempo.
- Objetivos/retos que lograremos rápidamente.

La maestra pide a cada niño y niña que se fije un objetivo/reto. Una vez elegido,

pueden colgar un dibujo, una frase o una imagen del objetivo/reto a lograr junto a su fotografía (si no se ha tomado previamente, será necesario hacerlo).

La maestra supervisará las decisiones que toma cada niño o niña para alcanzar su objetivo. Cuando un niño o niña alcance su objetivo/reto, puede guardar el dibujo/frase/imagen que lo representa en su cajita de emociones o colgarlo en el panel de objetivos logrados que haya en la clase.

Orientaciones didácticas

Las familias pueden ayudar a los niños y niñas a elegir un objetivo/reto, pero es importante dejar claro que será el niño o niña quien decida finalmente el objetivo.

La maestra puede ofrecer tarjetas a los niños y niñas con frases como: “tú puedes”, “confío en ti”... para ayudarles a sentirse seguros en la consecución de su objetivo.

Una variante de la actividad puede consistir en que la maestra observe qué hacen en clase y convertir alguna acción en un objetivo/reto.

En función del grupo es posible plantear objetivos más generales y visibilizar así como los esfuerzos individuales nos ayudan a alcanzar los objetivos grupales.

Es importante que la maestra les transmita la idea de que es necesario esforzarse para alcanzar objetivos/retos y para mejorar algo que no nos haya salido del todo bien.

Es necesario que los niños y niñas tomen decisiones y se equivoquen y caigan para poder volverse a levantar.

Es importante que la persona adulta verbalice a los niños y niñas con firmeza “tú puedes”, “confío en ti”.

Debe tenerse en cuenta la diversidad a la hora de seleccionar las imágenes.

Es importante transmitir la idea de la importancia que tiene el grupo/comunidad para alcanzar los retos individuales, así como la importancia de nuestro esfuerzo individual para alcanzar los retos colectivos/grupales.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que los objetivos/retos son cosas que nos gustaría conseguir y/o saber hacer, habrán reflexionado acerca de qué tipo de objetivos/retos se pueden plantear alcanzar por ahora y se habrán fijado un objetivo/reto individual.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra y los niños y niñas conversan sobre qué les gustaría saber hacer	5 min
	Fotografías	2 Los niños y niñas observan las fotografías	5 min
		3 Los niños y niñas eligen un objetivo/reto	10 min
	Hojas, colores, imágenes	4 Representan el objetivo a conseguir mediante un dibujo o una imagen	15 min
Individual		5 La maestra supervisa el logro de los objetivos por parte de los niños y niñas	

P4
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 2

La fábula de la liebre y la tortuga



Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de tomar decisiones acertadas en relación con los objetivos que nos proponemos.
- Identificar el valor de la perseverancia.
- Reflexionar sobre el sentimiento de frustración.

Descripción de la actividad

La maestra explica la fábula de la liebre y la tortuga. La maestra plantea preguntas a los niños y niñas sobre la historia para asegurarse de que han entendido el argumento e inicia una charla sobre el valor de la perseverancia, la alegría que siente la tortuga y la tolerancia a la frustración que deberá aprender la liebre.

Orientaciones didácticas

La fábula de la tortuga y la liebre puede encontrarse fácilmente en Internet o en la biblioteca. Es posible utilizar cualquier tipo de formato: digital, en papel, con el respaldo de imágenes, etc.

Puede ser interesante representar el cuento con títeres, por ejemplo, ya que se trata de un recurso que siempre gusta a los niños y niñas de educación infantil.

Si es necesario, es posible llevar a cabo la actividad en más de una sesión y a lo largo del curso.

Cuestiones para reflexionar y pensar

La tolerancia a la frustración es uno de los aspectos más difíciles de trabajar y, al mismo tiempo, uno de los más importantes. Es necesario tenerlo muy claro para poder así reforzar este concepto con otras actividades.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre la perseverancia como un elemento clave para alcanzar un objetivo/reto.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Formato digital, imágenes o libro	2 La maestra explica la fábula	10 min
		3 La maestra inicia una conversación a partir de la fábula	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Nój N. La llebre i la tortuga. Barcelona: Cruïlla, 2016.

P4

~
Aula

Área temática 3
Alegría y frustración

Actividad 1

Un semáforo especial



Preparación 5 min

Realización 35 min

Objetivos

- Explicar qué he hecho y qué cosas han ido bien.
- Explicar qué cosas debo hacer de una forma diferente.
- Reflexionar sobre las emociones asociadas a las cosas que nos salen bien y a las que debemos hacer de una forma diferente.

Descripción de la actividad

En corro, la maestra explica al grupo dos cosas que ha hecho recientemente. Una de ellas la hace sentir muy orgullosa y contenta y la otra no le ha salido muy bien. Al explicarlo, tiene un semáforo con dos caras, una cara alegre y una que transmita un reto y ganas de mejorar. Mientras explica lo que ha hecho bien muestra la cara contenta y, mientras explica lo que debe mejorar, la cara de reto y ganas de mejorar. A continuación, pasa el semáforo a un niño o niña y le pide que haga lo mismo. Se lleva a cabo una ronda para que todos los niños y niñas puedan participar en la actividad.

Orientaciones didácticas

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra debe haber hablado con los niños y niñas sobre qué significa fijarse un reto y destacar que es posible que a veces no alcancemos los retos al primer intento, que no sucede absolutamente nada si es así y que lo más importante es siempre intentarlo.

Debemos respetar a los niños y niñas que no deseen compartir sus experiencias con los demás.

Es necesario otorgar un gran valor a los retos logrados y animarles a alcanzar los retos que les cuesten más.

Cuestiones para reflexionar y pensar

A fin de reforzar la autoestima de los niños y niñas es necesario compartir tanto los logros como los retos que no han logrado alcanzar. Es necesario diferenciar entre tristeza y frustración y transmitir la idea

de que la frustración no tiene por qué ser algo negativo, sino que puede alentarnos a alcanzar lo que nos proponemos.

Desde la perspectiva de la diversidad religiosa, es posible que se crea que hay unas fuerzas superiores que determinan nuestro destino, así como que, aunque a veces nos propongamos objetivos y hagamos todo lo posible para lograrlos, quizás no lo conseguimos porque "hay otras cosas preparadas para nosotros".

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre algo que hayan logrado y acerca de algo que deban hacer de una forma diferente. También habrán escuchado a sus compañeros y compañeras explicar sus experiencias.

Por último, también habrán hablado de la importancia que tienen el esfuerzo y la perseverancia.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo o medio grupo	Semáforo	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra comparte dos experiencias	5 min
		3 Se lleva a cabo una ronda en la que los niños y niñas comparten dos experiencias	25 min

P4
~
Aula

Área temática 3
Alegría y frustración

Actividad 2

Sí que puedo y lo intento



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Saber explicar qué cosas nos salen bien.
- Saber explicar qué cosas nos cuestan un poco más.
- Intentar sustituir el “no puedo” por un “sí puedo y lo intento”.

Descripción de la actividad

La maestra prepara un espacio en el que sea posible sentarse cómodamente formando un corro y explica al grupo un cuento en el que el protagonista anima a todas las personas que tercamente se empeñan en decir que no saben hacer algo, a intentarlo y a disfrutar mientras lo intentan.

A continuación, la maestra inicia una charla sobre las cosas que nos salen bien y nos gusta hacer y las cosas que nos cuestan un poco más. Seguidamente, la maestra propone a los niños y niñas firmar un contrato de compromiso simbólico que implique evitar decir “no puedo” y cambiarlo por un “sí puedo y lo intento”.

Orientaciones didácticas

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra debe haber hablado con los niños y niñas sobre qué significa fijarse un reto y destacar que es posible que a veces no alcancemos los retos, y que no sucede absolutamente nada si es así, ya que por el solo hecho de intentarlo ya habrán aprendido muchas cosas que les servirán para otros retos. Para llevar a cabo esta actividad se recomienda leer el cuento *El punto*, de Peter H. Reynolds.

El texto de la hoja compromiso podría ser, por ejemplo, el siguiente:

Nombre de la clase:

Nombre de la escuela:

Fecha:

(Nombre del niño o la niña) se compromete a intentar disfrutar de todo lo que haga y evitar decir o pensar “no puedo” y utilizar en cambio “sí puedo y lo intento”.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Debemos respetar a los niños y niñas que no deseen compartir sus experiencias con los demás.

Es necesario otorgar un gran valor a los retos logrados y animar a los niños y niñas a alcanzar los retos que les cuesten más.

Si se considera necesario, es posible utilizar más de un cuento o un soporte diferente (vídeo, títeres, etc.).

El contrato puede establecerse con dibujos para que sea más visual.

Ideas clave

Al terminar la actividad, se habrá abordado la idea de no ver la frustración como algo negativo, sino como algo que nos anima a lograr lo que nos proponemos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Cuento	2 Explicación del cuento	5 min
		3 Ronda de los niños y las niñas	15 min
Individual/Grupo completo	Firma del compromiso	4 Firma del compromiso	5 min

La referencia del cuento recomendado es: Reynolds PH. *El punto*. Barcelona: Sierras, 2005.

P4

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Actividad 1

“Yo he logrado...”



Preparación 5 min

Realización 40 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Hablar sobre el hecho de que todos y todas hacemos bien algunas cosas.
- Reflexionar sobre la necesidad de esforzarse para alcanzar los retos.
- Disfrutar de la emoción agradable asociada a alcanzar un reto.

Descripción de la actividad

La maestra invita a una persona de la escuela o externa a la misma que haya logrado hacer realidad algún objetivo que pueda demostrar (por ejemplo, hacer malabarismos, hacer ganchillo, algún deportista que haga alguna voltereta espectacular...) a venir al aula. La maestra invita a los niños y niñas a que le hagan preguntas como, por ejemplo: “¿Sabías hacerlo cuando eras pequeño/a? ¿Cómo lo has logrado? ¿Es difícil?”.

La maestra y la persona invitada inician una charla con los niños y niñas sobre lo que ya

saben hacer, pero que les ha llevado tiempo y esfuerzo aprender. Cada vez que un niño o niña explique que ha logrado algo con su propio esfuerzo (“yo he logrado...”) toda la clase debe aplaudir muy fuerte.

Se recomienda llevar a cabo la actividad en dos sesiones.

Orientaciones didácticas

Es necesario escoger muy bien la persona que hará la breve explicación y demostración.

La demostración deberá ser breve y el vocabulario utilizado muy conciso y sencillo.

Se recomienda pensar y preparar las posibles preguntas que puede que hagan los niños y niñas con anterioridad. Es importante no olvidar incluir preguntas en las que se haga referencia a las personas que les han ayudado a alcanzar los objetivos, ya que el apoyo colectivo influye en ello.

La maestra será la primera en poner un ejemplo de algo que haya logrado diciendo “yo he logrado” y se asegurará de que todos los niños y niñas participen en la actividad.

La maestra deberá destacar que todos y todas tenemos puntos fuertes y aspectos a mejorar y que es necesario respetar a nuestros compañeros y compañeras, ya que a cada uno de nosotros hay cosas que nos resultan más fáciles que otras y que estas difieren de unos a otros. Aquí entrará en juego la autopercepción de cada niño y niña y la autoestima vinculada al género, por lo que se recomienda tenerlo en cuenta en relación a las capacidades que se autoadjudiquen.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre el valor del esfuerzo y el camino que es necesario recorrer para conseguir un objetivo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		0 La maestra prepara una silla para la persona invitada y pide a los niños y niñas que se sienten formando un corro	5 min
		1 Explicación y demostración de la persona invitada y turno abierto de preguntas	20 min
		2 Reflexión grupal sobre qué han logrado los niños y niñas y qué les ha supuesto un gran esfuerzo	5 min
		3 Verbalización individual del reto conseguido y ovación de los compañeros y compañeras	10 min

P4
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Actividad 2

“¡Felicitémonos!”



Preparación 20 min

Realización 15 min diarios

Fuente: Adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Potenciar la alegría ante los retos alcanzados.
- Reconocer el esfuerzo y la perseverancia de los demás.
- Practicar el hecho de felicitar a las demás personas por sus éxitos.

Descripción de la actividad

La maestra elabora un rótulo grande y plastificado en el que habrá escrito tres veces: “Hoy felicitamos a... por...” y lo cuelga en un lugar visible del aula. La maestra explica a los niños y niñas que cada día escribirán el nombre de tres niños o niñas y los motivos por los que se les felicita.

La maestra les invita a que piensen por qué motivos podrían felicitarlos.

Entre todos, establecen que felicitarán a un niño o niña, por ejemplo, cuando:

- Asuma como un reto las cosas que no le han salido muy bien.
- Mantenga la perseverancia/el esfuerzo ante los retos (por ejemplo: cada día intenta abrocharse la cremallera de la chaqueta, aunque no lo consiga).
- Establezca y consiga un objetivo (por ejemplo: cuando un niño o una niña que se despista a menudo se propone recordar la tarea que tiene asignada).

Orientaciones didácticas

Es importante tener muy en cuenta que es necesario felicitar a todos los niños y niñas por un motivo. También se puede proponer que sean los mismos niños y niñas los que escriban su nombre en el cartel plastificado y que la maestra escriba el motivo por el cual deben ser felicitados.

La maestra puede ayudar al niño o niña a identificar qué aspecto de él/ella mismo/a le ha ayudado a conseguir el objetivo por el cual le felicitan.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Es importante que los niños y niñas se den cuenta que lograr un objetivo/reto es igual de importante que la trayectoria que seguimos para hacerlo realidad.

Es posible alargar la actividad a lo largo de todo el trimestre, o curso, si se desea.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre el valor del esfuerzo y el camino que es necesario recorrer para conseguir un objetivo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cartulina de color; rotuladores, plásticos y plastificadora	0 Preparación de material: rótulo plastificado	20 min
		1 Presentación del rótulo y explicación de la propuesta	5 min
		2 Charla grupal en la que se determina cuándo se felicitará a los niños y niñas	5 min
		3 Cada día se felicita a 3 niños o niñas y se escribe en el rótulo	(15 min diarios durante 2 semanas aprox.)

P4
~
Familias

Área temática 3
Alegría y frustración

Actividad 1

Actividades de alegría



Preparación en casa 20 min
Realización en casa 25 min
Realización en el aula 20 min

Objetivos

- Ser conscientes de las actividades que hemos realizado con nuestra familia que nos generan alegría.
- Compartir con la familia una actividad agradable.
- Compartir con los demás las actividades familiares que nos generan alegría.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias pidiéndoles que, junto con su hijo o hija, creen una lista de las actividades que realizan juntos y que les hacen sentir

alegres. Cuando se tengan todas las listas, cada niño o niña explicará la suya al resto de la clase.

Orientaciones didácticas

Es posible escribir, dibujar o pegar fotografías de las actividades alegres. Para facilitar la realización de la actividad a las familias, es posible especificar ejemplos concretos que les sirvan de guía.

Es necesario tener en cuenta que, en un contexto cultural diverso, la religión y espacios de culto suelen celebrarse en familia y ser importantes para sus

miembros. Es importante mostrar sensibilidad y tener en cuenta estos aspectos.

Si una familia no se implica en la actividad, la maestra puede crear junto con el niño o niña una lista de actividades que le generen alegría.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido un rato agradable con su familia y habrán sido conscientes de las actividades familiares que les generan alegría.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
	2 Las familias crean una lista con las actividades que llevan a cabo juntos y que les generan alegría	25 min
Lista	3 Entrega de la lista a la clase	1 semana
	4 Puesta en común: cada niño o niña explica las actividades que ha incluido en su lista	20 min

JUSTICIA Y ACOSO



Unidad 5

Justicia y acoso

Contenido

Esta unidad se centra en el acoso escolar (también denominado con el anglicismo *bullying*). En ella se trabajará el concepto de acoso escolar, qué consecuencias emocionales genera y cómo podemos hacerle frente. Se hará énfasis en que es positivo que todos y todas seamos diferentes, en la detección de conductas desagradables o crueles de unos hacia otros, en la valoración de estas conductas como injustas, en el reconocimiento del miedo y la tristeza como emociones asociadas al acoso, en la empatía y apoyo hacia el niño o niña acosado/a y en la importancia de avisar a una persona adulta.

Áreas temáticas

1 Todos somos diferentes

Objetivo: valorar positivamente el hecho de que todos y todas somos diferentes y potenciar el respeto hacia uno/a mismo y las otras personas.

2 Identificación del acoso escolar

Objetivo: saber identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable y/o cruel consigo mismo/a o con otro/a niño/a.

3 Las emociones de miedo y tristeza en el acoso

Objetivo: aprender a reconocer las emociones de tristeza y/o miedo en nosotros mismos y en las otras personas cuando se produce una situación de acoso, así como saber cómo actuar ante estos casos.

4 Herramientas para hacer frente al acoso

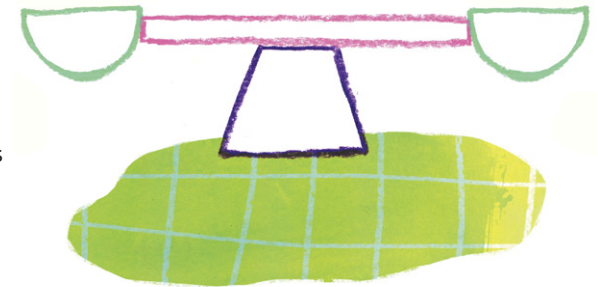
Objetivo: desarrollar herramientas para hacer frente al acoso.

Vocabulario

Igual/diferente
Formar parte de
Cruel
Insultar
A propósito
Abusar
Inseguridad
Accidentalmente
Poder
Marginar
Cuidar a los demás
Fuerza
Derecho
Amarse a uno/a mismo/a

Interculturalidad y género

- Es necesario recordar que debemos integrar en las dinámicas la diversidad de género, de identidad, de orientación sexual, etc. de una forma normalizada.
- Trabajar la idea de que no hay niños o niñas mejores a otros, siempre desde la perspectiva de que todo el mundo tiene unos derechos que nadie puede violar.
- Es esencial trabajar codo con codo con las familias para que estas compartan la idea de tratar con respeto a los niños y niñas y que estos/as integren que es así como merecen ser tratados/as.
- También es necesario trabajar con las familias el hecho de que, ante cualquier situación de posible acoso, no deben cuestionar nunca al niño o niña y que deben lograr que se sienta acogido, escuchado y comprendido.
- Puede que no sea posible responder a todas preguntas sobre este tema de forma concreta o en el aula, ya que solo disponemos de un tiempo limitado. Es necesario, pues, tener en cuenta y recopilar todas las inquietudes que puedan surgir alrededor del acoso para retomarlas cuando sea posible.
- Es necesario tener en cuenta que la diversidad cultural puede ser uno de los motivos que pueden dar lugar a la discriminación o acoso escolar.
- Los niños y niñas perciben las diferencias físicas y las dinámicas intergrupales y crean una explicación de lo que ven independientemente de si se les habla sobre prejuicios y racismo.
- Debemos tener presente que los niños y niñas (4-5 años) que pertenecen a grupos étnico-culturales de mayor poder favorecen a sus iguales al tomar decisiones o a la hora de asociarse, mientras que los niños y niñas que forman parte de grupos con un menor poder no muestran esta preferencia o, si lo hacen, lo hacen hacia el grupo que goza de un estatus mayor.
- Para evitar seguir reproduciendo situaciones de desigualdad, de discriminación o de acoso, se recomienda abordar las diferencias étnico-culturales y el racismo de forma directa, de forma adecuada a su edad y haciendo referencia a que se trata de una problemática estructural.



P4
~
Aula

Área temática 1
Todos somos diferentes

Actividad 1

El elefante de colores



Preparación 10 min
Realización 30 min

Objetivos

- Valorar positivamente el hecho de que todos y todas somos diferentes.
- Potenciar el respeto hacia uno mismo.
- Potenciar el respeto hacia los demás.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica un cuento con el siguiente argumento: hay un elefante que tiene muchos colores, lo que le hace sentir que es diferente a los y las demás. Este hecho le entristece y hace que se aleje de los demás e intente hacer algo para ser igual que el resto (por ejemplo, teñirse el cuerpo del color de los otros elefantes o estirarse la trompa). Sin embargo, cuando intenta parecerse a los demás nadie lo reconoce y le echan de menos. Al final pasa algo que provoca que el protagonista vuelva a ser como era (por ejemplo, lloverá y el animal teñido perderá

su color o la trompa del elefante protagonista volverá a su tamaño original). Cuando el elefante vuelve a ser como era antes, el resto de animales del grupo estarán muy contentos y le dirán que a ellos les gusta tal y como es. El protagonista también acabará concluyendo que todos somos diferentes y que está bien que cada uno sea como es.

Una vez haya explicado el cuento, la maestra plantea las siguientes preguntas a los niños para iniciar una conversación:

- ¿Qué os parece que le pasaba al protagonista?
- ¿Cómo creéis que se sentía?
- ¿Por qué creéis que quería ser como los demás?
- ¿Por qué lo echan de menos los otros animales?
- ¿Qué os parece lo que acaba pensando el protagonista al final del cuento?

Orientaciones didácticas

Se recomienda leer el cuento *Elmer* para llevar a cabo la actividad. Es posible explicar el cuento utilizando títeres o con un vídeo.

Se recomienda utilizar ejemplos que les resulten cercanos para fomentar la participación y asegurarnos de que comprenden la actividad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre la idea de que todos somos diferentes, y que es positivo que sea así.

También habrán hablado sobre el hecho de que es necesario que nos respetamos unos a los otros, ya que nadie es mejor ni peor que otra persona y todos tenemos nuestras potencialidades.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra cuenta el cuento	10 min
		3 Conversación entre la maestra y los niños y niñas a partir de las preguntas planteadas por la maestra	15 min

La referencia del cuento recomendado es: McKee D. *Elmer*. Barcelona: Beascoa, 2016.

P4

~

Aula

Área temática 1

Todos somos diferentes

Actividad 2

Niños y niñas como yo

Preparación 15 min

Realización 30 min

La referencia del cuento recomendado es:
 . Kindersley B, Kindersley A, Unicef. Niños como yo. Barcelona, Bruño; 1995.
 . Turin A, Bosnia N. Rosa Caramelo. Barcelona: Kalandraka, 2012.

Objetivos

- Comprender que todos y todas somos diferentes.
- Potenciar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Darse cuenta de que las diferencias nos enriquecen.

Descripción de la actividad

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra buscará imágenes en las que aparezcan niños y niñas de otras culturas viviendo en casas diferentes, llevando ropa diferente, comiendo alimentos diferentes, jugando con juguetes diferentes... También es posible abordar esta actividad a partir de la diversidad que se da en clase. Si hay niños o niñas de otros países o de un origen cultural diferente, la maestra les puede proponer que traigan a clase instrumentos,

juguets, cuentos o fotos de sus países para exponerlos en un rincón de la clase durante un determinado período de tiempo.

La maestra les muestra las imágenes e inicia una conversación sobre los aspectos en los que somos iguales y también sobre aquellos que nos hacen diferentes, así como sobre las cosas que nos podrían enseñar y aquellas que podríamos enseñarles.

Orientaciones didácticas

Para llevar a cabo esta actividad se recomienda utilizar el libro *Niños como yo*. El cuento *Rosa caramelo* también puede resultar adecuado para esta actividad.

Se recomienda iniciar la charla planteando preguntas para guiar a los niños y niñas y lograr que les resulte más fácil.

Es probable que en clase haya alumnos o alumnas con un origen cultural diverso que

conocen y practican la cultura de su familia, así como la de la escuela.

Es posible abordar esta actividad a partir de la propia experiencia de los niños y niñas, ya que les resultará cercana y real. De esta forma evitaremos caer en estereotipos, por ejemplo, si es del Magreb será tuareg y vivirá en el desierto del Sahara... Dicho de otro modo: es posible ser diverso dentro de una misma cultura.

Es recomendable destacar las cosas que nos hacen iguales o que tenemos en común.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas se habrán dado cuenta de que hay niños y niñas que son muy diferentes a ellos/as, pero que, a la vez, también son iguales en muchos aspectos, y valorarán la diferencia como positiva y enriquecedora.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Libro o imágenes	1 Presentación de las imágenes/libro de la actividad	5 min
		2 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	25 min

P4
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 1

Lucas y el rincón de la construcción



Preparación 10 min

Realización 35 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Identificar cuando un niño o una niña está siendo desagradable y/o cruel con otro/a.
- Introducir el concepto de empatía.
- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho ser rechazado/a.

Descripción de la actividad

La maestra explica la historia de “Lucas y el rincón de la construcción”.

El texto de la historia es el siguiente:

Lucas estaba jugando en el rincón de la construcción de clase cuando Emma se acercó a él. Emma entró en la zona de construcción y, de repente, Lucas dijo:

—No puedes jugar. Eres una niña, y las niñas no pueden venir aquí.

Emma se puso triste y se fue con los ojos llenos de lágrimas. Al cabo de un rato, sin embargo, se acercó otra persona: David.

—No puedes jugar aquí. ¡Los niños con el cabello de color negro no pueden venir aquí!

David se sorprendió y se sintió estupefacto ante la actitud y las palabras de Lucas. Se fue enfadado y triste. A continuación, quién se acercó para jugar fue María. Pero Lucas le dijo:

—No puedes jugar aquí. Eres gorda, y aquí sólo podemos jugar los delgados.

María se fue triste, pero también enfadada. ¿Por qué había sido tan desagradable con

ella? Pensó qué podía hacer y decidió pedir ayuda. Fue a buscar a su maestra, Isabel, y le dijo:

—Lucas me ha hecho sentir muy mal y ha hecho que esté triste. ¿Puedes decirle que pare?

La maestra pregunta a los niños y niñas: “¿Qué ha hecho Lucas para que María se sintiera mal? ¿Y qué creéis que puede hacer la maestra Isabel para que Lucas deje de ser desagradable con los demás niños y niñas?”.

La maestra explica que Lucas necesita ayuda para entender cómo debe comportarse de forma agradable.

La maestra destaca que el hecho de que María haya explicado la situación a una persona adulta y haya compartido sus sentimientos le ha ayudado.

La maestra Isabel habló con María y Lucas, juntos, para averiguar qué había sucedido. Mientras hablaba, Emma y David les miraban de lejos, porque todavía estaban demasiado enfadados para poder hablar de lo que les había sucedido.

Isabel escuchó atentamente por qué Lucas no quería que los niños más gordos jugaran con él. La maestra intentó que Lucas entendiera cómo se había sentido María a raíz de aquello.

Lucas pidió perdón a María y, con la ayuda de la maestra Isabel, montaron un avión con los bloques de construcción.

La maestra pregunta: “¿Creéis que la maestra debe hacer algo más para ayudar a Lucas a ser amable?”.

Orientaciones didácticas

En la conversación, la maestra también puede preguntarles qué harían ellos si fueran María, Emma o David. La maestra también destacará qué ha hecho Lucas para que sus compañeros y compañeras se sintieran mal.

Si algún niño o niña de la clase se llama igual, será necesario modificar los nombres. Deben utilizarse nombres que reflejen la diversidad cultural.

Es posible utilizar títeres o muñecos para explicar el cuento e incluso plantearse la opción de representar la situación.

Esta actividad puede llevarse a cabo con medio grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de cuándo un niño o niña se está comportando de forma desagradable con otro/a, sobre la necesidad de ser empático con los demás y sobre las emociones que nos genera el hecho de ser rechazados. Se habrá destacado la importancia de respetar a los demás y se habrá reflexionado sobre el hecho de que no se debe tolerar que nadie nos trate mal.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Libro o imágenes	1 Presentación de las imágenes/los objetos de la actividad	5 min
		2 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	25 min

P4
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 2

La caja brillante y la rota



Realización 40 min

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o una niña está siendo desagradable y/o cruel con otro/a.
- Introducir el concepto de empatía.
- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho de ser rechazado.

Descripción de la actividad

Antes de realizar la actividad, la maestra busca dos cajas. Una de las cajas debe estar un poco rota y es la que contendrá las emociones negativas, y la otra debe tener un papel brillante de colores. La maestra también deberá preparar diferentes

imágenes y dibujos donde se ven niños y niñas en situaciones que muestran cooperación y estima y en otros se ven o intuyen situaciones de rechazo y acoso.

El día en el que se realiza la actividad, la maestra les explica que tiene una bolsa llena de dibujos que se han mezclado. La maestra explica que algunos dibujos nos hacen pensar en situaciones desagradables que provocan miedo y/o tristeza y otras en situaciones agradables que provocan *alegría y calma*. Se lleva a cabo una ronda en la que cada niño y niña coge un dibujo de la bolsa, explica lo que ve y lo coloca en la caja correspondiente. La bolsa de los dibujos y las dos cajas estarán situadas en el centro del corro.

Orientaciones didácticas

Si la maestra considera que un dibujo por niño o niña es excesivo puede tener tres dibujos por caja y comentarlos de forma más detallada.

Ideas clave

Al terminar la actividad, habrán identificado cuando un niño o niña está siendo desagradable con otro/a y habrán hablado sobre las emociones que genera el hecho de ser rechazado.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Dos cajas, papel brillante, pegamento, imágenes/ dibujos	0 La maestra prepara dos cajas (una rota y una forrada de papel brillante) e imágenes con situaciones agradables e imágenes de rechazo o acoso 1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro 2 La maestra presenta y explica la actividad 3 Se realiza una ronda en la que cada niño y niña coge una imagen, la explica y la clasifica 4 Conclusión final	5 min 5 min 25 min 5 min

P4
~
Aula

Área temática 3

Las emociones de miedo y tristeza en el acoso

Actividad 1

La isla de los tiburones



Preparación 10 min

Realización 35 min

Fuente: Actividad basada en el libro de Boqué y Torremorell MC. Hagamos las paces: mediación 3-6 años: propuesta de gestión constructiva, creativa, cooperativa y crítica de los conflictos. Barcelona: Ceac, 2005.

Objetivos

- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho de ser rechazado.
- Trabajar la empatía.
- Pensar en alternativas al rechazo de los demás.

Descripción de la actividad

La actividad se realiza en el patio. La maestra dibuja un círculo muy grande en el que quepan todos los niños y niñas. El círculo representa una isla en la que viven. Los niños y niñas representan que salen a nadar. De repente, la maestra les avisa que viene un tiburón (ella misma) y los niños y niñas deben correr hacia la isla. Una vez ha pasado el "peligro", vuelven a nadar y la maestra aprovecha para reducir el tamaño de la isla, así cuando regresa el tiburón hay menos espacio para salvarse.

En este momento es importante observar su reacción: echar a los demás, sostenerlos fuerte para que no caigan, etc.

La dinámica se repite hasta que la isla es muy pequeña. Es necesario indicar que no gana quién permanece en la isla hasta el final, sino que lo más importante es conseguir que en la isla haya el máximo número de niños y niñas posible. La maestra inicia una charla con el grupo en la que les pregunta:

- ¿Qué estrategias han funcionado mejor para salvarse?
- ¿Te has quedado fuera de la isla? ¿Por qué no has podido estar en la isla? ¿Te han ayudado tus compañeros y compañeras? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te has quedado en la isla? ¿Qué has hecho para salvarte? ¿Has podido ayudar a tus compañeros y compañeras? ¿Por qué? ¿Cómo te sentirías si hubiese sido al revés?

Orientaciones didácticas

Se puede plantear que algún niño o niña o la misma maestra utilicen un muñeco o títere como tiburón para que la actividad resulte más realista.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre el hecho de que es posible reaccionar de formas muy diferentes ante problemas diferentes y que nuestras actitudes y reacciones pueden tener consecuencias para los demás. La manera en la que actuamos puede ayudar a mejorar una situación o agravarla. También habrán reflexionado sobre las emociones que genera el rechazo y habrán aumentado su empatía.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica el juego en el patio	5 min
Maestra	Tiza	2 La maestra representa el círculo	5 min
Grupo completo		3 Primera acción del juego: todos los niños y niñas se colocan en la isla y, a continuación, salen a nadar	2 min
		4 Viene el tiburón	2 min
Grupo completo		5 Vuelven a la isla y una vez todos los niños y niñas se encuentran en ella, vuelven a salir	1 min
Maestra		6 La maestra reduce el círculo y se repite la secuencia	10 min
Grupo completo		7 Conversación final	10 min



Área temática 3

Las emociones de miedo y tristeza en el acoso

Actividad 2

Pistas de emociones



Preparación 15 min
Realización 30 min

Objetivos

- Reflexionar sobre las emociones que genera el hecho ser rechazado.
- Trabajar la empatía.
- Pensar en alternativas al rechazo de los demás.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas que se convertirán en detectives y que usarán pistas para averiguar qué ha sucedido. La maestra les presenta dos títeres que son los protagonistas y les explica una historia en la que no sucede ningún hecho relevante.

De repente, la maestra se detiene, esconde los títeres y dice: “pero algo ha sucedido para que el títere (*indicar el nombre del títere*) se sintiera así” y les muestra una cara expresando una emoción. En este punto los niños y niñas, a partir de la pista de emoción que les ha dado la maestra, deben pensar y expresar qué puede haber pasado.

Orientaciones didácticas

La maestra trabajará las emociones de miedo y tristeza, especialmente las asociadas al rechazo y al acoso. También se plantearán pistas de emociones con caras de alegría y amor.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de qué pueden decirle a alguien que los está tratando mal, habrán empatizado con la persona que se siente rechazada y habrán aprendido que es necesario pedir ayuda a una persona adulta si son acosados/as.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Caras que expresen las emociones de miedo, tristeza, alegría y amor	1 La maestra explica a los niños y niñas que se convertirán en detectives y que utilizarán pistas de emociones	10 min
	Títeres	2 La maestra explica a los niños y niñas diferentes historias, les da las pistas de emociones y, entre todos, averiguan qué puede haber sucedido	20 min

P4

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para hacer frente al acoso

Actividad 1

¿Qué crees que dicen?



Preparación 15 min

Realización 30 min

Objetivos

- Aprender por imitación qué podemos decir a alguien que nos está molestando.
- Trabajar la empatía.
- Integrar la idea de que es necesario pedir ayuda a una persona adulta si sufren algún tipo de acoso.

Descripción de la actividad

La maestra explica una historia inventada que sucede en el ámbito escolar (en el patio, la clase o el comedor, por ejemplo).

Esta historia contiene un caso de acoso verbal o físico, más o menos sutil o explícito, en función de las características del grupo. La maestra dibuja o pega imágenes de los personajes que salen en el relato en la pizarra. A medida que explica la historia, la maestra dibuja o pega bocadillos o globos de diálogo y/o de pensamiento en la pizarra

y anima a los niños a que piensen qué podría leerse en cada una de ellas.

La maestra puede plantear las siguientes preguntas para ayudarles a pensar cómo pueden rellenar los bocadillos o globos:

- ¿Qué podría decir esta persona si la molestaran o la acosaran?
- ¿Cómo creéis que se sentiría?
- ¿Qué podría decirle a una persona adulta para pedirle ayuda?

Al terminar la historia, la maestra realiza una escenificación en la que expresa con las palabras y con el cuerpo posibles reacciones que los niños y niñas deben copiar. A continuación, copian las reacciones de la maestra, tanto a nivel verbal como no verbal.

Por último, la maestra resume brevemente los aspectos más importantes que han surgido en las conversaciones.

Orientaciones didácticas

En vez de dibujar o pegar a los personajes y los bocadillos o globos en la pizarra, es posible proyectar imágenes de Internet.

Para que entiendan mejor la actividad, también se puede optar por representar la historia con títeres.

Es posible partir de una situación real que haya sucedido en clase, modificando los nombres de los personajes.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado acerca de qué pueden decir a alguien que nos está tratando mal, habrán empatizado con la persona que se siente rechazada y habrán aprendido que es necesario pedir ayuda a una persona adulta si son acosados/as.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes de los personajes, globos de diálogo o pensamiento	1 La maestra explica la historia y plantea preguntas	15 min
		2 La maestra resume brevemente las ideas más relevantes que han surgido en la charla	15 min

P4
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 2

El cuento de la Caperucita roja explicado por el lobo



Preparación 15 min
Realización 45 min

Objetivos

- Reflexionar sobre la necesidad de ver las cosas desde distintos puntos de vista.
- Trabajar la empatía.
- Reflexionar sobre algunas herramientas para hacer frente al acoso.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que se sienten en el suelo formando un corro y les pregunta si conocen algún lobo que aparezca en un cuento y qué les parece. Después les lee el cuento de la *Caperucita Roja* explicado por el lobo. Finalmente les pregunta si ha cambiado su opinión sobre el del lobo ahora que han escuchado su versión y en qué sentido.

Durante la actividad se puede utilizar el siguiente vocabulario: igual, diferente, cruel, insultar, a propósito, accidentalmente, poder, marginar.

Orientaciones didácticas

Para llevar a cabo la actividad se recomienda leer cualquiera de las versiones del cuento disponibles en Internet.

Durante la actividad se puede utilizar el siguiente vocabulario: igual, diferente, cruel, insultar, a propósito, accidentalmente, poder, marginar.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre la necesidad de valorar los diferentes puntos de vista en un conflicto, habrán trabajado la empatía y habrán debatido estrategias para hacer frente a una situación de rechazo. La maestra habrá transmitido que a las personas se las debe valorar por sus hechos y no por las opiniones de otras personas. También se habrá hablado sobre cómo, a veces, las apariencias engañan y que en estos casos es una buena idea preguntar a las personas implicadas y solucionar los malentendidos.

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán tenido que darse cuenta de que debemos ser justos y agradables con los demás.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro.	5 min
		2 Charla sobre los lobos	5 min
		3 La maestra cuenta el cuento	15 min
		4 Conversación final	20 min

P4

Familias

Área temática 4

Herramientas para hacer frente al acoso

Actividad 1

Marcos no quiere ir a la escuela



Preparación a casa 16 min

Realización a casa 25 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Identificar el acoso escolar.
- Comprender las emociones de miedo y tristeza que podemos sentir si sufrimos algún tipo de acoso.
- Aprender que, si sufrimos algún tipo de acoso, debemos explicárselo a una persona adulta de confianza.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias en la que les pide que lean a sus hijos o hijas la historia de Marcos y conversen sobre las preguntas propuestas.

La historia de “Marcos no quiere ir a la escuela” es la siguiente:

“¡No me encuentro bien, mamá!” —chilló Marcos. “No me puedes obligar a ir al colegio porque no me encuentro bien.

Por favor, llama a la abuela y que venga a cuidarme”. La madre miró a Marcos.

No parecía que estuviera enfermo, pero sí cansado. “De acuerdo, Marcos —dijo su mamá—pero tendrás que quedarte en la cama todo el día y descansar”. La madre de Marcos llamó a la abuela y al cabo de muy poco rato, ya estaba en casa con él.

Cuando Marcos se quedó solo en su habitación saltó de la cama y se puso a jugar con sus juguetes. Se lo estaba pasando

tan bien jugando que no se dio cuenta de que la abuela abría la puerta.

“Marcos... —dijo la abuela suavemente— me parece que no estás muy enfermo...”.

Cuando la madre llegó a casa, Marcos estaba ayudando a su abuela a preparar la cena. “Me parece que ya te encuentras mejor, ¿verdad Marcos?”.

A la mañana siguiente, cuando la madre despertó a Marcos para ir a la escuela, este le volvió a decirle: “No me encuentro bien, mamá... ¡No puedo ir a la escuela!”.

“Marcos... —dijo su mamá— a ti te encantaba ir a la escuela... ¿Qué sucede? ¿Hay algo de la escuela que te hace sentir incómodo?”

A partir de aquí, las familias plantearán las siguientes preguntas a los niños y niñas:

- ¿Crees que Marcos está enfermo?
- ¿Por qué motivo crees que Marcos no quiere ir a la escuela?
- ¿Cómo crees que se siente Marcos?
- ¿Crees que Marco debería explicar a su madre lo que le sucede?
- ¿Cómo crees que su mamá podría ayudar a Marcos?

Una vez finalizada la conversación, concluir el cuento con alguna de las explicaciones de los niños y niñas.

Orientaciones didácticas

Es importante que las familias se centren en dos aspectos clave: cómo se siente un niño o niña acosado/a y la importancia de avisar a una persona adulta de confianza para que esta pueda ayudarle.

La persona adulta debe saber que nunca debe dudar o negar lo que le explica el niño o la niña.

Es fundamental que el adulto transmita al niño o niña que, ante una situación de acoso, debe explicar a una persona adulta de confianza lo que sucede.

Puede ser conveniente enviar a la familia la historia traducida en otros idiomas para que la entiendan. También se puede optar por crear un cuento ilustrado para las familias que no saben leer o no comprenden el catalán/castellano. Asimismo, se puede ofrecer la posibilidad de enviar la historia en formato audio a las familias que lo necesiten (personas ciegas, tartamudas...).

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre el acoso escolar, habrán hablado de las emociones que este provoca y habrán aprendido que, si sufren acoso, deben explicárselo a una persona adulta de confianza.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias e historia sobre Marcos	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad, junto con la historia	
Historia de Marcos	2 Las familias leen la historia a sus hijos o hijas.	5 min
	3 Las familias charlan con los niños y niñas basándose en las preguntas propuestas	20 min



CAMBIOS,
PÉRDIDA
Y MUERTE

Unidad 6

Cambios, pérdida y muerte

Contenido

Esta última unidad se centra en el cambio. En ella se abordan diferentes tipos de cambios, tanto positivos como negativos, los sentimientos asociados a los mismos y estrategias para afrontarlos. También se trabajará la pérdida y el sentimiento de echar de menos algo o una persona que es importante para nosotros/as. Finalmente se introducirán los conceptos de vivo y muerto.

Áreas temáticas

1 Cambios

Objetivo: reconocer los cambios positivos y negativos, así como cosas o situaciones que no cambian

2 Pérdida y muerte

Objetivo: reconocer una pérdida e introducir el concepto de vivo/muerto

3 Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida

Objetivo: saber reconocer y expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida

4 Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable

Objetivo: aprender por lo menos una herramienta para regular una emoción desagradable cuando se produce un cambio que no deseamos y otra que nos permita sentirnos mejor cuando experimentamos una emoción desagradable asociada a un cambio o una pérdida.

Interculturalidad y género

- Se recomienda aprovechar esta unidad para abordar los cambios a partir de cómo cambia nuestro cuerpo a medida que crecemos. Conocer mejor nuestro cuerpo nos ayudará a respetar tanto nuestro propio cuerpo, como el de los demás.
- A lo largo de esta unidad también es necesario recordar que tenemos derecho a no querer dar un beso o un abrazo, así como a decirlo. Y si algún alumno tampoco quiere recibirlos, también deberemos respetarlo. Es necesario insistir en que solo debemos expresar ternura si nos apetece, no para satisfacer a otra persona o evitar que se enfade.
- Todas las personas experimentan dolor y una sensación de pérdida tras la muerte de un ser querido. Sin embargo, la forma en la que las personas sienten y expresan estos sentimientos difiere en función de cada cultura y religión. Es necesario pues informarse debidamente a fin de intentar comprender, respetar y otorgar la importancia pertinente a las diferentes formas de expresar y entender las emociones, la vida, la muerte y el proceso de duelo de cada individuo en particular y de las diferentes culturas y religiones.

Vocabulario

Cambio
Acostumbrarse
Antes
Después
Agradable
Desagradable
Bonito/a
Miedoso/a
Miedo
Contento/a
Echar de menos
Triste
Vivo/a
Muerto/a
Incómodo/a
Perdido/a
Pérdida
Sentirse solo/a
Enfadado/a
Injusto/a
Preocupado/a

- Todas las culturas siguen unos rituales propios que influyen en la forma en la que se expresa el dolor. Se trata de prácticas que nos aportan una sensación de estabilidad y seguridad. Asimismo, ayuda a los seres queridos de la persona que ha muerto a afrontar la pérdida.
- Cada cultura ve el mundo de una forma distinta. Esta visión incluye también las creencias sobre el significado y el propósito de la vida y lo que sucede después de la muerte, y nos indica cómo las personas entienden y gestionan la muerte. Así, por ejemplo, es posible que resulte más fácil sobrellevar la muerte si se cree en la vida después de la muerte. En algunas culturas, la gente cree que el espíritu de una persona afecta y/o influye directamente en su vida. Los miembros de algunas familias se sienten más seguros al creer que su ser querido les vigila.
- En todas las culturas, la muerte se asocia a unos rituales y costumbres a fin de ayudar a realizar el proceso de duelo. Los rituales ofrecen a las personas una forma de expresar su dolor. Asimismo, también permiten que la comunidad pueda apoyar a las personas afligidas. Así es como se denominan a las personas que se encuentran en un proceso de dolor y de duelo tras una pérdida. La muerte crea caos y confusión. Los rituales aportan una sensación de rutina y normalidad. Los rituales y las costumbres ofrecen un conjunto de indicaciones que contribuyen a estructurar el tiempo alrededor de la muerte y establecen los roles de las personas durante el mismo. Los rituales y las costumbres nos guían y orientan al tener que abordar las siguientes situaciones:
 - Cómo la gente se preocupa por la persona que está a punto de morir. Esto incluye quién está presente y qué ceremonias se realizan antes y después de la muerte.
 - Cómo se manipula el cuerpo después de la muerte. Esto incluye cómo se limpia el cuerpo y se viste, quien lo manipula, y si este se entierra o incinera.
 - Si la pena se expresa en silencio y en privado o en voz alta y pública. Esto incluye si el llanto público o el lamento se consideran expresiones adecuadas del dolor.
 - Cómo las personas de diferente género o edad gestionan el duelo.
 - Quién participa en los rituales.
 - Cuánto tiempo realizan el duelo los familiares y cómo se visten y se comportan durante el período de duelo.
 - Cómo se honra a los muertos.
 - Qué nuevos roles se espera que asuman los familiares. Esto incluye si una viuda se puede volver a casar o el hijo o la hija mayor se convierte en el líder de la familia.
- Todas las personas interiorizan las creencias y valores de su cultura y, a la vez, tienen unas necesidades y han vivido unas experiencias únicas, de modo que la forma de responder a los cambios y al duelo varía de una persona a otra.
- No hay una única manera de realizar el duelo. Los rituales de duelo normales en una cultura pueden parecer extraños en otra. En este sentido, puede resultar complejo saber cómo actuar de forma sensible ante una persona de un contexto cultural diferente que se encuentra en duelo. En estos casos es necesario tener en cuenta las preguntas siguientes:
 - ¿Qué cree la familia afectada en relación a la muerte?
 - ¿Qué emociones y comportamientos se consideran respuestas habituales de duelo en la cultura de esta persona?
- ¿Quién debería asistir a ceremonias de duelo y cómo se espera que vistan y actúen los asistentes?
- ¿Se espera que ofrezcamos regalos, flores u otras ofrendas?
- ¿Qué días o fechas especiales serán importantes para la familia afectada?
- ¿Qué tipo de condolencia verbal o escrita expresan?
- Es recomendable tener en cuenta la posibilidad de hablar con alguien que comparta este mismo trasfondo cultural o buscar información en Internet.
- La religión es importante para la mayoría de las víctimas/supervivientes. Muchas personas no saben cuál es su posicionamiento religioso hasta que se produce una pérdida. Algunas religiones dan a los individuos más poder sobre la vida, otras dan a determinadas personas poder sobre la vida, mientras que otras dan a los espíritus más poder sobre la muerte que a los vivos. Algunas diferencias religiosas son, por ejemplo:
 - Judaísmo: todas las costumbres están diseñadas para tratar el cuerpo con respeto, por lo que, en general, las autopsias y los embalsamamientos están prohibidos. El hecho de ver el cadáver también se considera irrespetuoso. Las necesidades emocionales de los supervivientes son muy importantes, pero existen diferencias entre las tradiciones judías reformista, conservadora y ortodoxa. Shiva hace referencia al período de duelo de siete días posterior al entierro de la persona fallecida. La familia no cocina ningún alimento y se guarda una vela o una lámpara en memoria del difunto. Después de estos siete primeros días, se anima a los supervivientes a unirse a la sociedad, todavía en duelo. Si hay algún recién nacido en la familia, es muy probable que se le ponga el nombre de la

persona difunta. Es importante recordarlo, ya que algunas culturas creen que es inadecuado poner el nombre de una persona que ha fallecido, e incluso los adultos pueden cambiarse los nombres para evitar llamarse igual que alguien que ha muerto.

- Tradiciones islámicas: las tradiciones difieren en cada país y la interpretación turca del islam, por ejemplo, es un poco diferente a la de los otros países árabes. La muerte se considera un acto de Dios, por lo que no se cuestiona. Los seguidores fieles creen que todos los sucesos de la vida, incluyendo el período y el tipo de

muerte, han sido escritos previamente por Dios. A las personas que se encuentran en un proceso de duelo se las anima a mostrar sus sentimientos de una forma abierta y llorar, ya que se cree que el llanto limpia el alma. Cualquier expresión de rebelión contra la decisión de Dios de llevarse una persona se considera pecado. Los amigos visitan la casa del difunto y hablan con los miembros de la familia, alentándolos a describir cómo se produjo la muerte, qué estaban haciendo en ese momento, así como otros detalles. Durante siete días, nunca se deja solos a los miembros de la familia. Según la tradición,

no se puede ver la televisión ni escuchar la radio ni dispositivos musicales durante 40 días, si bien esta práctica ha disminuido en los últimos años. Los musulmanes son muy sensibles en relación a dónde se entierra a sus queridos. Desean ser enterrados en un cementerio para musulmanes. El cuerpo se entierra sin el ataúd y envuelto con ropa blanca, ya que se cree que debe tocar el suelo. También es necesario lavarlo/bañarlo siguiendo unos rituales determinados antes de iniciar la ceremonia funeraria.



P4
~
Aula

Área temática 1
Cambios

Actividad 1

El primer día de colegio



Preparación 5 min
Realización 30 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Hablar sobre el hecho de que las cosas pueden cambiar.
- Reflexionar sobre el hecho de que los cambios pueden ser positivos.
- Normalizar el hecho de que a veces nos cueste asumir los cambios.

Descripción de la actividad

La maestra representa la siguiente situación con dos títeres: el títere madre le dice al títere hija que hoy es su primer día de colegio. La hija responde que no quiere ir a la escuela y que prefiere quedarse en casa con ella. En este momento, la maestra pregunta a los niños y niñas: ¿Cómo se siente el títere que hace de hija? ¿Cómo se siente el títere que hace de madre? ¿Alguna vez os habéis sentido como el títere que hace

de hija? ¿Qué creéis que pasará a continuación?”. La maestra dará los títeres a los niños y niñas y estos/as deberán continuar la obra de teatro.

Orientaciones didácticas

La maestra deberá tener en cuenta a todos los niños y niñas que lloraron en la escuela al principio del curso, les preguntará cómo se sentían y les propondrá teatralizar el final de la historia. Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran participar en la actividad.

La maestra puede concluir la actividad explicando que los padres y madres no dejan de quererlos cuando los traen a la escuela, y les recordará todos los momentos divertidos de los que disfrutaron en la escuela con sus nuevos amigos y amigas. También

se pueden utilizar ejemplos de cambios recientes, como, por ejemplo, una actividad extraescolar nueva, un cambio de grupo-clase, la llegada de un hermano, etc.

Se puede utilizar otra figura distinta a la de la madre (padre, abuelo/abuela, tutor/a, persona que cuida del niño/a).

Si se cree conveniente, es posible ensayar la representación del final de la historia con los títeres y llevar a cabo la actividad en dos sesiones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado sobre el hecho de que el cambio es algo habitual, y que es normal que a veces nos cueste, ¡pero que nos puede aportar muchas cosas positivas!

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo en corro	Títeres	1 La maestra presenta a los títeres	5 min
Maestra		2 La maestra representa el diálogo entre títeres	5 min
Grupo completo en corro		3 Conversación con los niños y niñas	5 min
		4 La maestra pregunta a los niños y niñas y les invita a representar el final de la historia	10 min
Maestra		5 Conclusión de la actividad	5 min

P4
~
Aula

Área temática 1
Cambios

Actividad 2

Gusanos de seda



Preparación 30 min
Realización 30 minutos
y 1 trimestre de observación

Objetivos

- Ver cómo las cosas, situaciones, animales y personas cambian con el paso del tiempo.
- Aprender a observar los cambios.
- Cuidar y asumir responsabilidades hacia los animales.

Descripción de la actividad

La maestra presenta unas imágenes de gusanos de seda a los niños y niñas y les pide que digan a sus padres que traigan gusanos para cuidarlos en clase. Una vez los gusanos estén en la clase, la maestra los pondrá en una caja con orificios para que puedan respirar. Los niños y niñas les dan hojas de morera para comer, limpian la caja, etc. La maestra les propone que dibujen en una libreta los cambios que observan en los gusanos.

Orientaciones didácticas

Esta actividad debe realizarse en el segundo trimestre para que coincida con la primavera.

Si no pueden traer a clase gusanos de seda, la escuela se los puede proporcionar.

Esta actividad puede llevarse a cabo con otros animales, como, por ejemplo, ranas. También puede realizarse observando cómo cambian los árboles y las hojas a lo largo de las estaciones.

Es importante lograr que todos los niños y niñas participen en la actividad de una manera u otra: llevando los gusanos a clase, llevando hojas de morera, limpiando la caja, investigando los gusanos de seda en casa, etc.

Se puede organizar una excursión para ir a buscar hojas de morera.

Es posible complementar la actividad con la creación de una investigación o proyecto sobre los gusanos de seda, y pedir a todos los niños y niñas que busquen información sobre ellos.

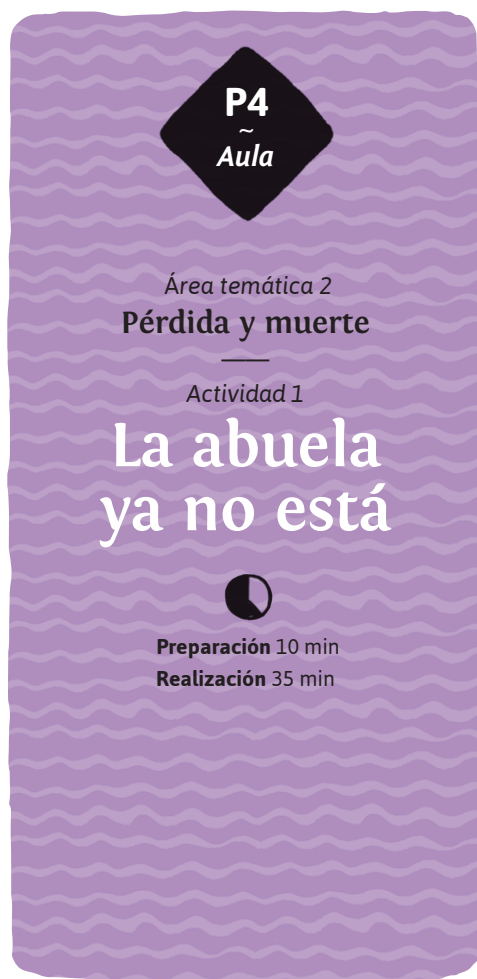
También se puede realizar una ficha o un mural con imágenes del proceso de cambio de los gusanos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre el hecho de que los cambios son necesarios y nos ayudan a crecer. También habrán practicado el hecho de cuidar y asumir responsabilidades con respecto a otros seres vivos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo en corro	Imágenes de los gusanos de seda	1 Presentación de la actividad	10 min
Maestra	Caja, materiales para decorarla	2 Preparación de la caja y rincón especial en el aula	10 min
Grupo completo en corro	Cartulina y rotuladores para escribir las diferentes responsabilidades	3 Pactar entre todos las responsabilidades relacionadas con el cuidado de los gusanos	10 min
	Libreta y lápices de colores	4 Observación de los cambios de los gusanos y reflejarlos en la libreta	Todo el 2.º trimestre o el tiempo que los gusanos de seda necesiten
		5 Cuando los gusanos se conviertan en mariposas se liberarán a la naturaleza o en el patio	



Objetivos

- Hablar de la muerte.
- Darse cuenta de que el tiempo ayuda a afrontar una muerte con menos tristeza.
- Crear recursos para afrontar situaciones difíciles.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les explica la historia de una niña cuya abuela ha muerto. La maestra explica las emociones de los familiares de la niña (padre, madre y abuelo, por ejemplo), así como las emociones de la misma niña. A continuación, la maestra explica cómo la niña va afrontando la muerte de la abuela poco a poco hasta que un día la recuerda con dulzura en lugar de estar triste. Una de las cosas que hace la niña es recordar los

momentos bonitos y divertidos que pasó con la abuela, explicar qué emociones va sintiendo cada día que pasa o dibujar cosas que le gustarían a la abuela.

Después de explicar la historia, la maestra inicia una charla con los niños y niñas y les pregunta: “¿Cómo se siente la niña cuando sabe que se ha muerto su abuela? ¿Cómo se siente la madre/el padre/el abuelo? ¿Qué crees que puede hacer la niña para no sentirse tan triste?”

Por último, la maestra propone crear un dibujo libre escuchando música relajante de fondo.

Orientaciones didácticas

Es posible explicar el cuento de diferentes formas dependiendo de si se explica como medida de prevención o en caso de haberse producido la muerte de un familiar de algún

niño o niña de la clase. Si a la maestra le parece oportuno, puede introducir variaciones.

Es necesario tener en cuenta que la muerte se interpreta, se entiende o se vive de diversas formas en cada cultura y/o religión.

Se puede recurrir a los recursos para sentirse mejor, ya trabajados anteriormente, al final de la actividad.

Para realizar esta actividad se recomienda el cuento *Mi amiga invisible (la muerte)*.

Ideas clave

Al terminar esta actividad, los niños y niñas habrán hablado de la muerte y habrán reflexionado sobre cómo afrontarla. También habrán reflexionado sobre el hecho de que hablar de la pérdida puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Cuento	1 Explicación del cuento	10 min
		2 Conversación	10 min
Grupo completo. Sentados en las mesas	Hojas, colores y música relajante	3 Creación de un dibujo libre mientras escuchamos música relajante	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Canals M, Aguilar S. *Mi amiga invisible (la muerte)*. Barcelona: Salvatella. Col·lecció Emocions; 2011.

P4
~
Aula

Área temática 2
Pérdida y muerte

Actividad 2

Me convertiré en...



Preparación 10 min
Realización 20 min

Objetivos

- Hablar de las pérdidas que pueden implicar un cambio.
- Hablar de lo que podemos ganar con un cambio.
- Hablar sobre cómo los cambios son inevitables y de las emociones que nos pueden generar.

Descripción de la actividad

La maestra cuenta una historia que explica que no va a ser posible vivir para siempre como somos ahora. Para ello, puede utilizar el ejemplo de una semilla que acaba convirtiéndose en un árbol, de una gota de agua que acaba convirtiéndose, con muchas otras gotas de agua, en una nube, de un grano

de arena que acaba convirtiéndose, con muchos otros granos, en una duna, etc. La maestra se centrará en la resistencia inicial al cambio, en las emociones que genera la perspectiva del cambio y lo que nos es desconocido, las aventuras que representan las nuevas situaciones y las emociones positivas que nos generan, y finalmente, abordará el cambio como un motor de la vida que nos ayuda a crecer.

Después de explicar la historia, la maestra inicia una charla con los niños y niñas y les pregunta: “¿Os ha gustado la historia? ¿Por qué? ¿Os gustaría ser siempre pequeños/as como ahora? ¿Qué cosas nos perderíamos si fuéramos siempre pequeños como ahora? ¿Qué cosas ha perdido el protagonista de la historia al cambiar? ¿Qué ha ganado?”.

Orientaciones didácticas

Para llevar a cabo esta actividad recomendamos utilizar el cuento *La gota y el cerezo*.

También es posible recurrir a otros cuentos o historias para explicar que las cosas cambian a medida que crecemos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de las cosas que se pierden y se ganan con los cambios, así como de las emociones que estos generan. La maestra habrá transmitido que los cambios nos ayudan a crecer si los vamos aceptando poco a poco.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Cuento	1 La maestra explica la historia	5 min
Grupo completo. Sentados en las mesas o en el suelo		2 La maestra y los niños y niñas conversan sobre la historia	15 min

La referencia del cuento recomendado es: Satz M.
La gota y el cerezo. Barcelona: Babulinka Books; 2014.

P4 ~ Aula

Área temática 3 Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida

Actividad 1

¡Hacemos parejas!



Preparación 10 min

Realización 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio o pérdida.
- Relacionar las emociones con una causa.
- Darse cuenta de que las mismas situaciones pueden provocar emociones diferentes.

Descripción de la actividad

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra preparará unas tarjetas con caras que representen diferentes emociones. La maestra intenta que haya unas 10 tarjetas que representen no solo las emociones básicas, sino también otras algo más complejas, especialmente las relacionadas con el cambio y la pérdida (por ejemplo: sorpresa, frustración, curiosidad, inquietud). La maestra también prepara tarjetas que reflejen las diferentes situaciones que pueden provocar cada una de las emociones representadas en las tarjetas.

El día de la actividad la maestra pone las diferentes tarjetas de imágenes de

expresiones faciales sobre la mesa junto con las tarjetas que representan situaciones. Los niños y niñas, con el apoyo de la maestra, conversan y deciden cómo emparejar las tarjetas que expresan las emociones con las que expresan las situaciones.

Orientaciones didácticas

Algunas de las situaciones relacionadas con el cambio y la pérdida que se pueden presentar son, por ejemplo:

- Un niño o una niña que ha perdido su juguete favorito.
- Un niño o una niña que no tiene a nadie con quien jugar.
- Un niño o una niña que llora porque ha tenido que despedirse de su madre o de su padre.

Debe tenerse en cuenta la diversidad de género y cultural al seleccionar las imágenes.

Los niños y niñas pueden ayudar a la maestra a preparar y recortar las imágenes de diferentes situaciones y caras que

reflejen diferentes emociones. Las pueden recortar de periódicos, revistas, tarjetas de felicitación, que la maestra luego plastificará.

Las imágenes de situaciones deben adaptarse a las características de la clase.

Es posible utilizar imágenes de niños y niñas en las que se reflejen las diversas emociones.

Es importante tener en cuenta las diferentes formas de expresar los sentimientos en las diferentes culturas y ser sensibles respecto a esta diversidad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre diferentes situaciones de cambio o pérdida y las emociones asociadas a las mismas. También se habrán dado cuenta de que, ante un cambio o una pérdida, diferentes personas pueden expresar diferentes emociones.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo. En corro.	Fotografías/imágenes	0 La maestra prepara tarjetas con expresiones faciales y posibles situaciones que las pueden provocar	35 min
		1 Los niños y niñas emparejan las caras con las situaciones	20 min
		2 Conversación	15 min

P4
~
Aula

Área temática 3
**Emociones relacionadas
con los cambios y la pérdida**

Actividad 2

El termómetro emocional



Preparación 10 min

Realización 30 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Darse cuenta de que, ante una misma situación, podemos reaccionar emocionalmente de formas diferentes.
- Ser conscientes de los cambios emocionales.

Descripción de la actividad

La maestra toma una foto de cada niño y niña en la que expresa por un lado alegría y por otro tristeza, para poder así construir un termómetro emocional para cada alumno y alumna. Los niños y niñas fabrican su propio termómetro graduando las diferentes emociones de menos agradables a más agradables. La maestra les da una pinza de tender ropa en la que ha escrito su nombre. La pinza servirá para indicar su temperatura emocional.

Una vez creado el termómetro, la maestra les dice que explicará brevemente una situación y que, a continuación, deben colocar su pinza en la posición del termómetro que mejor exprese cómo

creen que se sentirían en cada una de estas situaciones.

La maestra expone diferentes situaciones e incluye ejemplos relacionados con el cambio y la pérdida. Algunas de las situaciones que puede exponer la maestra son, por ejemplo:

- Debemos salir de la clase y no encontramos el álbum que hemos estado preparando durante meses.
- Hemos perdido el álbum de cromos que tanto nos gusta mirar.
- Nos cambiamos de casa.
- Vamos a la fiesta de cumpleaños de nuestro/a mejor amigo/a.
- Nuestra abuela nos regala un perro pequeño.
- Se ha muerto el pez que teníamos en casa.
- Hemos visto una caca de perro en la calle.
- Vamos al cine a ver una película de dibujos animados y cuando llegamos ya no quedan entradas.

Por último, la maestra habla acerca de cómo las emociones pueden variar a lo

largo del día y propone a los niños y niñas que, al llegar a clase, al volver del recreo y por la tarde coloquen su pinza en el lugar de su termómetro que mejor refleje cómo se sienten.

Orientaciones didácticas

Si la maestra lo considera oportuno, puede iniciar una breve charla con el niño o niña y preguntarle: “¿Cómo te sientes? ¿Por qué te sientes así? ¿Cómo podemos ayudarte?”.

Se recomienda llevar a cabo esta actividad en dos sesiones. En la primera sesión se puede crear el termómetro y, en la segunda, imaginar las diferentes situaciones y colocar la pinza en el termómetro.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las diferentes emociones relacionadas con el cambio y la pérdida, se habrán dado cuenta de que no todos sentimos las mismas emociones ante una misma situación y se habrá trabajado la conciencia emocional.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		0 La maestra toma fotografías de los niños y niñas en las que expresan diferentes emociones. Impresión y plastificación	
Trabajo individual	Cámara fotográfica, ordenador, impresora, plastificadora, tijeras	1 Los niños y niñas crean el termómetro: pintan un termómetro con una gradación de colores, lo recortan y pegan las fotografías	20 min
Medio grupo	Cartulina blanca, colores, tijeras, pinzas de tender la ropa	2 La maestra expone diferentes situaciones y los niños y niñas colocan la pinza en el termómetro	10 min
Grupo completo	Termómetros y pinzas de tender la ropa	3 La maestra explica a los niños y niñas que, durante varios días y en tres momentos diferentes de cada día, les preguntará cómo se sienten y deberán situar su pinza en el lugar del termómetro que corresponda	

P4

Aula

Área temática 4

**Herramientas para
potenciar el bienestar
cuando se produce un
cambio desagradable**

Actividad 1

¡Una caja de herramientas para sentirnos bien!



Preparación 20 min

Realización 50 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Fomentar las emociones agradables relajando el tono muscular.
- Aprender algunas estrategias básicas para gestionar emociones ante un cambio inesperado.
- Practicar distintas estrategias para regular emociones desagradables.

Descripción de la actividad

Antes de iniciar la actividad, la maestra habrá preparado una caja a la que llamará “caja de herramientas”. Puede tratarse de una caja de herramientas real o de una caja de cartón con dibujos de herramientas pegados, por ejemplo.

El día en el que se lleva a cabo la actividad, la maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro e inicia una breve conversación sobre lo que sienten cuando se produce un cambio inesperado que no les gusta. La maestra anima a los niños y niñas a dar ejemplos y explicar las emociones que sienten.

A continuación, la maestra explica que tiene una caja de herramientas para los momentos en los que se sientan mal por lo que acaban de comentar. La maestra explica que sacará de la caja varias herramientas (dibujos ilustrativos de la herramienta plastificados) que pondrán en práctica. Las herramientas serán las siguientes:

1. Pasarse una sonrisa:

Un niño o niña debe girarse hacia el niño o niña que tiene a su derecha y sonreír. Este debe hacer lo mismo con su compañero o compañera, hasta completar el círculo. La maestra les pregunta: “¿Cómo os ha hecho sentir?” y hace notar que, cuando una persona nos sonríe, solemos sentirnos mejor.

2. La ducha:

Se divide a los niños y niñas en grupos de tres. Uno/a de los niños o niñas se pone en medio y cierra los ojos, mientras que los otros dos se colocan a su lado y simulan que son el agua de la ducha. Primero caen las gotas de agua por encima de su cuerpo (sus compañeros le golpean suavemente con los dedos por todo el cuerpo), a continuación, añaden un jabón especial por la cabeza, el cuello, el cuerpo... y lo enjabonan (repiten movimientos suaves circulares), retiran el jabón (le pasan la mano abierta por todo el cuerpo), le ponen crema (le frotan el cuerpo) y, para acabar, le ponen un albornoz muy calentito (y le dan un abrazo).

3. Hacemos cosquillas:

Los niños y niñas se tumban en los colchones o en el suelo, relajados, con los ojos cerrados. Tras un momento de tranquilidad, la maestra canta una canción suave y les dice: “Ahora tenéis que despertar a vuestros compañeros y compañeras haciéndoles muchas cosquillas... ¡Cosquillas sin parar!”.

4. Música y danza:

La maestra pone una música alegre y todos los niños y niñas bailan. Para acabar la actividad, la maestra pregunta: “¿Cómo estáis?, ¿Qué os ha gustado y por qué? ¿Cómo os sentís?”. A continuación, la maestra explica que dejarán la caja de herramientas en algún lugar especial del aula y que la pueden abrir para coger una herramienta cuando sientan que la necesitan o vean que algún otro niño o niña la necesita.

Orientaciones didácticas

Las diferentes dinámicas pueden llevarse a cabo en la misma sesión o en sesiones diferentes, en función de las necesidades del grupo.

Es necesario tener en cuenta la diversidad de género y cultural a la hora de seleccionar las imágenes y la música.

Puede ser útil relacionar esta actividad con la de “La abuela ya no está”.

Es importante no forzar a ningún niño o niña a participar en la actividad si no desea hacerlo.

Es necesario respetar a los niños y niñas a los que no les gusten y no quieran llevar a cabo las técnicas propuestas, especialmente las que conllevan contacto físico.

Se sugiere que, cada vez que el aprendizaje cotidiano de la gestión de las emociones en el patio o en el aula permita aprender

una nueva herramienta, los niños y niñas hagan un dibujo y lo pongan en la caja de herramientas.

También pueden dibujar una situación en la que hayan utilizado alguna de las herramientas propuestas.

Con el tiempo, la caja de herramientas quedará pequeña y será necesario cambiarla por una más grande. Podemos utilizar este hecho como símbolo de que,

crecer, vivir experiencias y aprender a partir de ellas nos aporta herramientas emocionales.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que en clase hay una caja en la que pueden encontrar herramientas para sentirse mejor y las habrán practicado.

La maestra habrá transmitido la idea de que, aunque se produzcan cambios que nos generen sentimientos incómodos, estos no duran para siempre.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Caja de cartón, materiales para decorar la caja, dibujos de herramientas, dibujos ilustrativos de las herramientas que se practicarán	0 La maestra prepara una "caja de herramientas"	
Grupo completo. En corro		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas conversan sobre los cambios y las pérdidas y las emociones que estos nos provocan	5 min
	Caja de herramientas	3 La maestra presenta la caja de herramientas y explica para qué sirve	5 min
		4 Los niños y niñas practican la herramienta de pasarse una sonrisa	5 min
Grupo de 3 niños		5 Los niños y niñas practican la herramienta de la ducha	5 min
Grupo completo. Tumbados	Colchones	6 Los niños y niñas practican la herramienta para hacer cosquillas	5 min
	Música alegre	7 Los niños y niñas practican la herramienta de la música y la danza	10 min
	Caja de herramientas	8 Conversación final y repaso acerca de donde se dejará la caja y cuándo la abriremos	10 min

P4
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
potenciar el bienestar
cuando se produce un
cambio desagradable**

Actividad 2

Mi juguete favorito



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Trabajar la capacidad de los niños y niñas para comprender los sentimientos asociados a los cambios.
- Trabajar la capacidad de los niños y niñas para regular los sentimientos asociados a los cambios.
- Empezar a desarrollar algunas estrategias básicas para gestionar emociones ante un cambio inesperado.

Descripción de la actividad

La maestra pregunta a los niños y niñas si tienen algún juguete especial que les ayuda a sentirse mejor cuando sienten alguna emoción desagradable como miedo, tristeza o rabia. La maestra les pide que lo traigan a clase.

Una vez lo hayan traído todos los niños y niñas, la maestra inicia una conversación

sobre cómo los juguetes especiales nos pueden ayudar cuando nos sentimos preocupados/as, tristes o angustiados/as y les pide que expliquen qué situaciones, especialmente las relacionadas con los cambios desagradables, les han preocupado alguna vez. Puede plantearles preguntas como, por ejemplo: “¿Habéis perdido alguna vez algo que era importante para vosotros/as? ¿Cómo os sentisteis? ¿Habéis experimentado alguna vez algún cambio que os resultara desagradable? ¿Cómo os sentisteis? ¿Os ayuda vuestro juguete especial cuando os encontráis en una situación como las que hemos explicado? ¿Cómo os ayuda? ¿Cómo os sentís cuando vuestro juguete especial os ayuda? ¿Habéis perdido el juguete alguna vez? ¿Cómo os sentisteis? ¿Qué podéis hacer si no tenéis con vosotros a vuestro juguete especial y os pasa algo que os preocupa?”.

Orientaciones didácticas

Es recomendable escribir una carta a los padres, madres o cuidadores e invitarles a que un día determinado los niños y niñas lleven a clase su juguete más especial.

Si algún niño o niña no lleva ningún juguete, escogerá uno de la clase.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de las emociones asociadas a los cambios desagradables, así como de algunas estrategias vinculadas a un objeto tranquilizador (juguete preferido) para regularlas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Nota para las familias	0 La maestra prepara una nota para las familias	
Grupo completo. En corro	Un juguete de casa o de la escuela	1 La maestra presenta la actividad	10 min
		2 La maestra y los niños y niñas conversan sobre el juguete especial que han traído a clase y cómo les ayuda en momentos de cambios y pérdidas	20 min

P4

~

Familias

Área temática 1

Cambios

Actividad 1

El mundo que me imagino...

Preparación en casa 10 min

Realización en casa 45 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Reflexionar sobre los cambios que suceden.
- Pensar en los aspectos positivos de los cambios.
- Pensar en pequeñas acciones que podemos hacer para que suceda un cambio.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota explicativa de la actividad a las familias. Las familias hablan con sus hijos o hijas sobre algunas cosas de su entorno más cercano (o más lejano,

cómo deseen) que les gustaría que fuesen diferentes. A continuación eligen un par de ejemplos y el niño o niña y la persona adulta los dibujan en una hoja. Finalmente conversan acerca de si pueden llevar a cabo alguna pequeña acción para que ese cambio suceda.

Orientaciones didácticas

El dibujo puede colgarse en algún sitio visible de casa.

En él se puede pegar una foto del niño o niña y elaborar los dos dibujos en una nube de pensamiento.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado con sus familias sobre cambios que les gustaría que sucedieran, los habrán dibujado para aportarles una mayor consistencia y habrán pensado en alguna acción para hacer posibles los cambios dibujados.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	0 La maestra envía una nota en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Hoja blancas, colores, rotuladores, etc.	1 La familia charla con el niño o niña sobre qué les gustaría que fuera diferente	15 min
	2 La familia y el niño o niña dibujan las dos situaciones elegidas	20 min
	3 La familia y el niño o niña conversan sobre si pueden hacer algo para hacer realidad el cambio	10 min

P5



PERTENENCIA



Unidad 1

Pertenencia

Contenido

En esta unidad se ofrece a los niños y niñas la oportunidad de reconocerse a sí mismos/as, de comprender que forman parte de un grupo que los acepta y aprecia, así como de contribuir a crear un entorno amable y seguro para todo el mundo. En esta primera unidad también se presentan las emociones básicas y se introduce la idea de que todas las emociones son aceptables, si bien no lo son todos los comportamientos. Por último, se introducen herramientas para regular las emociones de miedo y tristeza.

Áreas temáticas

1 Yo: nombre propio, características personales y autoimagen

Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de ellos/as mismos/as.

2 El otro y el entorno: nombres de los compañeros/as, identidad del grupo, conocimiento del aula y del centro, conocimiento de las rutinas

Objetivo: lograr que los niños y niñas sean conscientes de que forman parte del grupo clase y se familiaricen con el entorno clase.

3 Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en las demás personas

Objetivo: conocer las emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa.

4 Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular una emoción desagradable.

Interculturalidad y género

- A pesar de que la necesidad de pertenencia se da tanto en los niños como en las niñas, es necesario tener en cuenta que el concepto de pertenencia no debería vincularse al género. Es decir, no se deberían crear vínculos de pertenencia en clase en función de si se es un niño o una niña, sino que debe lograrse que el sentimiento de pertenencia sea neutro en términos de género. No obstante, debemos recordar el punto del que partimos. La pertenencia no es neutra en nuestra sociedad, pertenecemos a ella de una forma concreta y el género es un elemento esencial a la hora de definirla. Así, por ejemplo, no es lo mismo ser un niño o una niña en clase, en ambos casos ejercen roles distintos y ocupan espacios diferentes.
- Es importante que tanto las imágenes como la música seleccionadas para llevar a cabo las distintas actividades reflejen diferentes estilos y zonas geográficas.

Vocabulario

Yo
Tú
Otros/as
Escuela
Clase
Emoción
Contento/a
Triste
Enfadado/a
Asustado/a
Sorprendido/a
Igual
Diferente
Feliz
Tranquilo/a
Preocupado/a



Área temática 1: Yo: nombre propio, características personales y autoimagen

- Ser un niño o una niña es un aspecto esencial de la autoimagen y de la imagen que el resto tiene de mí. Es pues fundamental romper con imágenes estereotipadas acerca de qué significa o representa ser un niño o una niña, así como con el aspecto y los gustos que se supone que debemos tener en función de ello.
- Es importante no emitir juicios de valor sobre el aspecto físico de los niños y niñas. En este mismo sentido, debemos intentar no reforzar los cánones de belleza mayoritarios e incluir también la diversidad y tratarla como un valor a la hora de hablar del aspecto físico.
- Es fundamental tener en cuenta la presión en cuanto a la autoimagen a la que se somete socialmente a los niños y a las niñas ya desde una edad muy temprana, a través de la publicidad y los juguetes. Si bien esta presión afecta a ambos, la estigmatización de los niños que adoptan roles, aspectos y juegos típicamente considerados de niñas es superior a la que experimentan las niñas que adoptan roles, aspectos y juegos considerados de niños.
- Así pues, debemos ser conscientes de las diferencias que establecemos entre niños y niñas en algunas actividades y materiales, e intentar neutralizar las diferencias que ellos mismos crean.
- En contextos culturales diversos es muy importante intentar pronunciar los nombres propios de la forma más correcta y cercana a la original como sea posible e interesarse por su significado, en caso de que puedan tener significados específicos.
- Es fundamental observar las características familiares, el idioma materno y las creencias de todos los niños y niñas, ya que son los ejes a partir de los cuales construirán su autoimagen, autoestima e identidad.

Área temática 2: El otro y el entorno

- Empezamos a construir la identidad del grupo clase. Es importante que el nombre de la clase incluya parte de los dos géneros, y que tanto la representación como la participación de niños y niñas sean equitativas.
- Es fundamental neutralizar los comentarios que expresen que los niños o niñas no pueden ser algo determinado y, por lo tanto, es necesario evitar los nombres que puedan dar lugar a esta situación. En este mismo sentido, debemos intentar neutralizar comentarios del tipo «esto no lo quiero porque es de niñas», o viceversa.
- Se debe garantizar la participación de todas las personas de la clase, incluso la de aquellas que suelen participar menos. Es necesario que todo el mundo tenga su propia voz.

Área temática 3: Las emociones básicas en uno/a mismo/a y en las demás personas.

- Se espera que las niñas aprendan a regularse emocionalmente antes que los niños (tanto como consecuencia de la imagen y los estereotipos que tenemos en este sentido, como por la forma en la que les enseñamos a socializarse). Probablemente el nivel de exigencia en esta área es mayor en las niñas porque se supone que es uno de sus puntos fuertes. Debemos analizar si nosotras aplicamos esta misma perspectiva.
- Ejemplo: cómo y dónde les decimos que se sienten en clase, adjudicando a las niñas el rol de «tranquilizadoras» de niños (más movidos) a la hora de ubicarlas en una mesa u otra.
- Se suele exigir una mayor empatía a las niñas que a los niños y, en consecuencia, este aspecto se trabaja más con ellas que con ellos. Así, pues, es necesario asegurarnos que en el grupo clase este

valor se trabaje de forma equilibrada entre niños y niñas y que, por lo tanto, se espere por igual en unos y otros.

Área temática 4: Herramientas para regular el miedo y la tristeza

- Las interpretaciones que hacemos en relación al comportamiento de los niños y las niñas también tienen un sesgo de género:
 - El miedo se tolera mejor en las niñas, de modo que el hecho de sentirlo, identificarlo y expresarlo suele censurarse más en los niños que en las niñas. Será pues necesario tener en cuenta este sesgo al trabajar la regulación de esta emoción con el grupo clase.
 - Es necesario que observemos si a algún niño o niña le cuesta expresar sus miedos. Debemos acompañar al alumnado para que puedan expresar las cosas que les dan miedo.
 - Por lo general, a fin de regular la tristeza intentamos que las niñas se acerquen al modelo de los niños basado en «superar» los miedos y la tristeza y negar estas emociones (espejismo de la igualdad).
 - Debemos reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias y desempeñan una función y romper así con la idea de que hay emociones buenas y emociones malas. Expresar una emoción nunca es una muestra de debilidad, ¡todo lo contrario! Esta afirmación es especialmente importante a medida que los niños y niñas están más socializados/as y por lo tanto son más mayores.
- Es importante tener en cuenta las diferentes formas en las que es posible regular y gestionar las emociones en función de los patrones culturales.

P5
~
Aula

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características personales
y autoimagen**

Actividad 1

Dibujándome



Preparación 15 min
Realización 1 h i 15 min

Objetivos

- Aumentar la conciencia sobre uno/a mismo/a.
- Identificar nuestras propias características personales.
- Verbalizar las propias características personales.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que se dibujen a ellos/as mismos/as. La maestra les da el tiempo suficiente para que puedan terminar el dibujo añadiendo todos los detalles que puedan definirlos mejor.

Cuando todos los niños y niñas han terminado su dibujo, se forma un corro y cada niño o niña debe describir su autorretrato. Los demás niños y niñas pueden hacerle preguntas sobre los detalles que han añadido para definirse mejor.

Orientaciones didácticas

Es esencial que el grado de interés y participación del grupo durante toda la conversación sea alto. Para ello, es importante el criterio a seguir a la hora de establecer el orden de participación, que puede elegir la maestra exclusivamente o con la ayuda de los niños y niñas.

Se recomienda desarrollar la actividad en dos o más sesiones para evitar que resulte pesada y que todos los niños y niñas puedan tener el mismo tiempo. En este caso, se recomienda explicar este hecho a los niños y niñas argumentando por qué lo explican un día u otro.

Se puede crear un marco para los dibujos para darles de esta forma un valor especial o bien para colgarlos en la clase.

Esta actividad implica abordar el tema de las diferencias (por ejemplo, el color de piel, la diversidad funcional, etc.). También

se puede aprovechar para romper ideas como, por ejemplo, que todas las niñas llevan el cabello largo y todos los niños lo llevan corto.

Ideas clave

Al terminar la actividad los niños y niñas habrán identificado y expresado sus características personales.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Hojas iguales para todos los niños. Deben sobrar, por si alguien quiere volver a hacer el dibujo	1 La maestra presenta la actividad individual: dibujarse a ellos mismos	30 min
		2 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
Grupo completo. Respetando el turno de palabra		3 Siguiendo un criterio preestablecido, los niños y niñas enseñan y explican sus dibujos al resto de compañeros y compañeras	40 min

P5
~
Aula

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características personales
y autoimagen**

Actividad 2

¿Quién es?



Preparación 5 min
Realización 20 min

Objetivos

- Trabajar la autoimagen a partir de las descripciones de los compañeros y compañeras.
- Pensar en nuestras características personales a partir de las descripciones de las otras personas.
- Pensar en los rasgos distintivos de nuestros compañeros y compañeras.

Descripción de la actividad

La maestra propone jugar a describirnos: cada niño o niña debe pensar en otro niño o niña de la clase y describirlo (por ejemplo: cómo tiene el cabello, a qué le gusta jugar, en qué mesa se sienta, etc.). El resto de niños y niñas deben poder decir de quién se trata, basándose en la descripción. Si dudan, pueden hacer preguntas.

Orientaciones didácticas

Se recomienda que los niños y niñas estén sentados formando un corro para verse mejor.

Es necesario que el primer niño que describa a otro tenga una buena fluidez verbal para que los demás niños y niñas vean claramente cómo deben hacer la actividad.

Es necesario que la maestra se asegure de que todos los niños y niñas hayan sido descritos y hayan descrito a un compañero o compañera, en una o más sesiones.

Con esta actividad también se pretende que los niños y niñas se sientan queridos/a, acogidos/a, reconocidos/as e importantes, ya que durante un rato han sido los protagonistas. De ahí que, antes de llevar a cabo la actividad, será necesario trabajar que el lenguaje debe ser respetuoso en todo momento para que ningún niño o niña se pueda sentir incómodo/a cuando

lo/la describan. Esta actividad puede ser una buena oportunidad para reforzar la diferencia y la diversidad como algo positivo y necesario.

Se puede considerar realizar la actividad a finales del primer trimestre o bien a principios del segundo trimestre, para que los niños y niñas se conozcan mejor y puedan definir a las personas con un vocabulario más amplio.

Se recomienda dividir la actividad en dos sesiones.

Ideas clave

Al finalizar esta actividad, los niños y niñas habrán trabajado su autoimagen y habrán escuchado cuáles son, según sus compañeros y compañeras, sus características personales, haciendo énfasis en la heterogeneidad que se da en el aula, en el entorno y en el mundo. Somos iguales, pero diferentes.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 Cada niño o niña debe pensar en otro niño o niña de la clase	5 min
		3 La maestra elige al niño o niña que empieza a describir el compañero o compañera que ha escogido	5 min
		4 Los demás niños y niñas deben averiguar quién es	5 min
		5 El niño o niña que lo acierte, deberá describir a otro compañero o compañera	

P5
~
Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 1

Hacemos el mar



Preparación 10 min

Realización 25 min

Objetivos

- Experimentar que los niños y niñas de la clase son un grupo.
- Ser conscientes del hecho de formar parte de un grupo.
- Experimentar una actividad divertida con el grupo.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas que entre todos forman un grupo y que, juntos, pueden hacer grandes cosas, como, por ejemplo, convertirse en un mar. La maestra explica que, aunque cada niño y niña tiene margen de libertad para decidir sus movimientos porque el mar no es uniforme y hay olas más altas y más lentas, el mar acaba siendo uno, como ellos, que también son un grupo.

La maestra pide que la mitad de los niños y niñas de la clase se coloquen uno al lado del otro, cogiéndose de las manos. A unos

tres metros, se coloca el resto de la clase, también uno al lado del otro y cogidos de las manos.

La maestra les explica que se convertirán en un mar y en las olas del mar que llegan a la playa. Para ello les pide que, cuando escuchen el ruido de las olas del mar, tienen que desplazarse hacia adelante, de puntillas, con los brazos alzados... como si fueran una ola que llega a la playa. Y luego deberán ir hacia atrás, caminando de espalda, con los brazos bajados, agachándose un poco, como si arrastraran los pies. Después de unas cuantas olas, se tumban en el suelo y hacen la croqueta porque son agua que va de un lado a otro suavemente sobre la arena mojada.

Orientaciones didácticas

Si el grupo es muy grande, es posible crear tres hileras en vez de dos grupos.

La actividad también se puede llevar a cabo sin que se cojan de las manos.

Se puede invitar a los niños y niñas a que sean ellos/as las que propongan cómo representarían las olas en lugar de que lo haga la maestra.

Para realizar esta actividad, se puede considerar la posibilidad de reservar otro espacio distinto a la clase, como, por ejemplo, el gimnasio.

Se recomienda mantener un ambiente tranquilo y calmado en todo momento, para evitar que en la parte en la que hacen la croqueta se genere un gran alboroto.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que, entre todos, forman un grupo y pueden hacer grandes cosas juntos, como, por ejemplo, convertirse en un mar.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Dos grupos (o tres, si el grupo es muy grande)		1 La maestra divide la clase en dos grupos, que se cogen de las manos	5 min
	Sonido del mar al llegar a la playa	2 Al oír el sonido de la mar, los niños y niñas representan las olas que llegan a la playa	15 min
Los niños y niñas se tumban en el suelo formando hileras		3 Los niños y niñas hacen la croqueta representando el agua sobre la arena mojada	5 min

P5
~
Aula

Área temática 2

**El otro y el entorno:
nombres de los compañeros
y compañeras, identidad
del grupo, conocimiento
del aula y del centro,
conocimiento de las rutinas**

Actividad 2

¿Dónde está nuestra mascota?



Preparación 20 min

Realización 35 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Conocer los diferentes espacios del aula o del centro.
- Asociar las rutinas con los diferentes espacios.
- Ser conscientes del hecho de formar parte de un grupo.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas deben encontrar la mascota de la clase que previamente la maestra habrá escondido. Irán encontrando pistas que indicarán qué rutina suelen realizar cerca del lugar donde se encuentra y, entre todos, deberán descifrarlas.

Al repetir la actividad, es posible ampliar el espacio en el que se esconde la mascota. Así, por ejemplo, se puede salir de clase e ir a espacios que los niños y niñas también conozcan: comedor, patio, gimnasio, biblioteca, etc.

Orientaciones didácticas

Es necesario potenciar la ayuda entre compañeros y compañeras. Es necesario transmitir la idea de que, si colaboran entre ellos, les será más fácil encontrar su mascota, leer las pistas, moverse por los espacios, etc. Se recomienda potenciar que los grupos sean mixtos. También es importante estimular la participación de los niños y niñas más tímidos/as y evitar que solo expresen su opinión los más extrovertidos/as.

Esta actividad se puede repetir a lo largo del curso, aumentando su duración (por ejemplo, se pueden añadir más pistas) o su complejidad (empezando por pistas más sencillas y después proponer pistas en las que deban realizar una pequeña prueba para conseguir la siguiente pista).

Se puede considerar realizar la actividad con todo el grupo, o dividir el grupo en dos y llevarla a cabo en dos días, o que un grupo prepare las pistas y el otro las busque.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas conocerán los principales espacios del aula y las rutinas asociadas a cada uno de ellos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Mascota Trozos de papel para hacer las pistas Lápiz	0 La maestra esconde la mascota y las pistas para encontrarla	15 min
Grupo completo o en grupos pequeños		1 Los niños y niñas encuentran la primera pista que, una vez descifrada, los llevará a la segunda	15 min
		2 Finalmente, los niños y niñas encuentran la mascota en un espacio de la clase o bien fuera de ella	5 min

P5

~
Aula

Área temática 3

Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en las demás personas

Actividad 1

La caja de la alegría



Preparación 35 min
Realización 1 h i 30 min

Objetivos

- Pensar en objetos o situaciones vinculadas a objetos que nos provocan alegría.
- Expresar qué situaciones nos provocan cada una de las emociones básicas.
- Darnos cuenta de que las situaciones que nos provocan emociones pueden diferir entre personas.

Descripción de la actividad

Antes de llevar a cabo esta actividad, la maestra pide a los niños y niñas que lleven una caja de zapatos de su casa y puede dedicar una sesión a decorar la caja para que se convierta en la “caja de la alegría”. Para ello, los niños y niñas pueden recortar y pegar sobre la caja caras que expresen alegría, pegar pegatinas con expresiones de alegría dibujadas o pintarla de diferentes colores. Una vez hayan terminado su caja de la alegría, la maestra les pide que traigan de casa un par o tres de objetos o imágenes que les hagan sentir alegría. En clase, cada niño o niña coge estos objetos de su caja y explica por qué estos objetos o imágenes le hacen sentir alegre.

Orientaciones didácticas

Es muy importante el orden de intervención, así como no alargar demasiado las exposiciones verbales para que los niños y niñas que ya hayan hablado no pierdan el interés por la exposición de los compañeros/as que aún no lo han hecho. Todos deben tener su momento de protagonismo.

En esta actividad es importante pedir la colaboración de la familia para que

ayuden al niño o niña a elegir los objetos o imágenes que lo hacen sentir alegre. Es recomendable aportar algunas sugerencias a las familias: evitar objetos bélicos o peligrosos, sexistas o con mensajes discriminatorios.

En función del tiempo que se quiera dedicar a la actividad en clase y del grado de implicación de las familias, se puede pedir a los niños que lleven la caja decorada de casa.

Si la maestra prevé que será difícil contar con la implicación de la familia, será necesario preparar cajas de zapatos por si algún niño o niña no trae la suya. Si un niño o niña no trae imágenes u objetos que le hacen sentir alegre, la maestra puede ayudarlo a escogerlos de entre los objetos de la clase o la escuela.

La maestra reforzará las diferencias y semejanzas que se dan entre ellos como un hecho positivo y enriquecedor.

La maestra también se esforzará para que se den cuenta de que un mismo objeto puede provocar respuestas diferentes.

Una variante de esta actividad consiste en tener una caja común en la que cada niño o niña pondrá un objeto que asocie con la alegría.

Otra variante consiste en que dentro de la caja no se coloquen solo objetos, sino también dibujos que representen cosas no materiales (por ejemplo, un beso de la madre o del padre).

Una vez se ha hablado de la alegría, la maestra puede preguntarles acerca de las cosas que les entristecen, enfadan, asustan o sorprenden. De este modo también se trabajarán el resto de emociones básicas.

Si al pedirles que nos den ejemplos de situaciones que les generan una emoción desagradable, algún niño o niña expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede poner en peligro su integridad física o psíquica (negligencia, abuso o maltrato) es recomendable que la maestra valide la emoción (“entiendo que te sientas así”) y le sugiera hablar sobre la misma más tarde tranquilamente.

Es recomendable evitar que deba explicar con detalle una situación como las indicadas ante todo el grupo. Posteriormente, es necesario hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia de los compañeros y compañeras sobre la situación que ha indicado. En función de lo que explique, será necesario seguir el Protocolo de prevención, detección, notificación, derivación y coordinación de situaciones de maltrato infantil y adolescente en el ámbito educativo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán escuchado y explicado que hay situaciones vinculadas a objetos que nos hacen sentir alegres, que una misma situación puede provocar una emoción de alegría a una persona y no en otra, y que, del mismo modo, hay situaciones que nos provocan alegría y otras tristeza, rabia, miedo o sorpresa.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Caja de zapatos y materiales para decorarla	0 La maestra pide a los niños y niñas que traigan de casa una caja de zapatos y tres objetos que les hagan sentir alegres. Los niños y niñas decoran la caja	30 min
Grupo completo	Caja de emociones	1 Se sientan en corro y la maestra reparte a cada niño y niña su caja de la alegría	5 min
		2 Por turnos, los niños y niñas abren su caja y cogen los objetos que les hacen sentir alegres	5 min
		3 Cada niño o niña expone por qué los objetos elegidos le hacen sentir alegre	50 min

P5

~
Aula

Área temática 3

Las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa) en uno/a mismo/a y en las demás personas

Actividad 2

Tarjetas emocionadas



Preparación 25 min

Realización 35 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Reconocer facialmente las emociones básicas.
- Expresar qué situaciones nos provocan cada una de las emociones básicas.
- Darnos cuenta de que las situaciones que nos provocan emociones pueden diferir entre personas.

Descripción de la actividad

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra preparará unas tarjetas de papel o cartón en las que aparezca una cara que exprese un sentimiento (fotografías o dibujos).

La maestra da a cada niño y niña una tarjeta y les pide que no la miren. A continuación, por turnos, la maestra pide que giren la carta y representen con mímica la cara de la tarjeta. Los demás niños y niñas deberán adivinar cómo es la cara del niño o niña ("Su cara es una cara triste ... o contenta, asustada, enfadada, sorprendida").

Una vez todos los niños y niñas hayan representado la cara de su tarjeta, la maestra propone jugar al juego de "Pasarse una frase". La maestra pide a los niños y niñas que escojan dos tarjetas de emociones diferentes y que, por turnos,

digan "Me siento contento/a (o triste, asustado/a, enfadado/a, sorprendido/a cuando...".

Orientaciones didácticas

Es importante que las fotografías y dibujos tengan en cuenta la diversidad cultural y religiosa.

Para llevar a cabo el juego "Pasarse una frase", la maestra puede haber preparado diferentes imágenes o fotografías en las que aparezcan niños y niñas en diferentes situaciones, que puedan evocar emociones diversas. Si un niño o niña no sabe qué decir cuando sea su turno, la maestra puede ayudarle dándole alguna de las imágenes preparadas.

Si al pedirles que nos den ejemplos de situaciones que les generan una emoción desagradable, algún niño o niña expresa o insinúa una situación que la maestra cree que puede poner en peligro su integridad física o psíquica (negligencia, abuso o maltrato), es recomendable que la maestra valide la emoción ("entiendo que te sientas así") y le sugiera hablar sobre la misma más tarde tranquilamente. Es recomendable evitar que el niño o niña explique una situación como las indicadas ante todo el grupo. Posteriormente, es necesario

hablar con el niño o niña sin demora y sin la presencia del resto de compañeros y compañeras sobre la situación que ha descrito. En función de lo explique, será necesario seguir el Protocolo de prevención, detección, notificación, derivación y coordinación de situaciones de maltrato infantil y adolescente en el ámbito educativo.

Es necesario respetar siempre el hecho de que puedan sentir vergüenza. Aun así, se debe animar a todos los alumnos y alumnas de la clase a participar en la actividad.

Si la maestra lo considera oportuno, es posible ampliar el debate y no solo plantearles preguntas acerca de cuándo sentimos la emoción, sino también por qué.

Esta actividad puede acompañarse con la lectura del cuento *El monstruo de colores*. Es una buena opción para introducirla en clase.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de las cinco emociones básicas y de la expresión facial de las mismas. También habrán expresado y escuchado situaciones en las que sienten al menos dos de las cinco emociones básicas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Cuento	0 La maestra prepara tarjetas con imágenes que expresen emociones	
		1 Por turnos, los niños y niñas representan con mímica la emoción de su tarjeta y el resto de la clase adivina de qué emoción se trata	20 min
		2 Se juega al juego "Pasarse una frase"	15 min

P5

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Actividad 1

Paseamos



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Decir a otro niño o niña una característica que nos gusta de él o de ella.
- Experimentar la emoción agradable que sentimos cuando otras personas nos dicen cosas que les gustan de nosotros/as.
- Aprender que una manera de regular una emoción desagradable es tener pensamientos agradables.

Descripción de la actividad

La maestra pone música suave y pide a los niños y niñas que paseen por la clase. A la mitad del grupo le da un balón pequeño (uno por niño o niña). La maestra explica que, cuando un niño o niña con balón se encuentre con otro sin balón, le dará su balón y a la vez le dirá algo que le gusta de él/ella.

Al terminar la actividad, la maestra pregunta a los niños y niñas si les ha gustado lo que han dicho de ellos y cómo se han sentido.

También les explicará que cuando se sientan tristes o les dé miedo hacer algo, pueden recordar todas las cosas bonitas y positivas que les han dicho.

Orientaciones didácticas

Al principio de la actividad, la maestra puede aportar ejemplos para que puedan hacerse una idea de las cosas bonitas que pueden decir.

Es necesario que la maestra se asegure de que todos los niños y niñas hayan recibido y pasado el balón al menos una vez. La maestra debe prepararles para que no solo den la pelota a sus amigos/as.

Si la maestra lo considera oportuno, es posible realizar la misma actividad diferentes veces a lo largo del curso.

Una vez realizada la actividad, si en clase se produce un momento triste o en el que los niños y niñas sienten miedo, se puede aprovechar para recordarles cosas bonitas y positivas que los demás compañeros y compañeras les dijeron cuando jugaron a "Paseamos".

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que una forma para regular una emoción desagradable es tener un pensamiento positivo y agradable. En este sentido, habrán aprendido que, cuando se sientan tristes o tengan miedo, pueden pensar en las cosas bonitas que les han dicho sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
En el gimnasio o en un espacio amplio. Dividir a los alumnos y alumnas en dos grupos	Pelotas pequeñas o medianas. Música suave	1 Situar a los niños y niñas en el espacio elegido, separados unos de otros. La maestra da una pelota a la mitad del grupo	
		2 Los niños y niñas pasean libremente	10 min
		3 Al cruzarse la mirada con otro niño o niña, si se tiene una pelota, debe dársela y decirle algo positivo	20 min

P5
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular el miedo y la tristeza

Actividad 2

Una pizca de alegría



Preparación 20 min

Realización 45 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Ser conscientes de que a veces nos sentimos tristes, que no es malo, y que, en muchas ocasiones, es necesario.
- Ser consciente de las diferentes razones que nos pueden hacer sentir tristes.
- Aprender estrategias para regular la tristeza.

Descripción de la actividad

La maestra busca imágenes de niños y niñas con una actitud triste. Les muestra una de las imágenes y les pregunta si alguien sabe cómo se siente el niño o la niña de la fotografía. También les pregunta que por qué lo saben (“¿Cómo pone la boca? ¿Cómo tiene los ojos?”) y los anima a imitar esta expresión facial. Después, la maestra inicia una conversación en la que les pregunta qué le puede haber pasado a este niño o niña para que esté triste. Finalmente pregunta: “¿Qué podríais hacer para que se sienta mejor?” “Cuando vosotros estáis tristes, ¿qué hacéis?”.

Es posible tomar fotografías de las ideas que surjan y colgarlas en clase.

Algunas de las cosas que podemos hacer para que los niños y niñas que están tristes se sientan mejor, son: abrazarlos, hablar con ellos, decirles algo que nos guste de ellos, dejarles un juguete, etc.

Algunas ideas que podemos sugerirles para que se sientan mejor, son: explicárselo a una persona adulta, leer un cuento que les guste mucho, pensar en algo que han hecho o harán que les resulte divertido, escuchar una música muy alegre o respirar lentamente.

Orientaciones didácticas

Es importante asegurarse de que todos los niños y niñas participen en la actividad.

Es necesario ser sensible a las diferencias culturales y a la forma en que las diferentes culturas expresan las emociones. Es importante que las fotografías y dibujos tengan en cuenta la diversidad cultural y religiosa.

También es importante que la maestra les explique que, cuando tengan un problema, lo mejor es detenerse, pensar y explicárselo a una persona adulta de confianza. En este punto, puede ser importante explorar cuáles son las personas adultas de confianza de

cada niño o niña para asegurarnos de que todo el mundo cuenta con al menos una.

Es importante que se explique que deben aceptar todos los tipos de sentimientos que puedan sentir y que es bueno mostrarlos a las otras personas.

Se pueden tomar fotografías de los niños y niñas llevando a cabo algunas de las ideas propuestas y colgarlas en clase.

Es posible utilizar recursos audiovisuales, imágenes impresas o proyectadas de la emoción trabajada, para que les resulte más fácil reconocerla.

Es necesario que todas las emociones estén representadas por imágenes tanto de niños como de niñas y evitar que las imágenes sigan el patrón: miedo-niña, ira-niño.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas sabrán que hay diferentes motivos por los que se pueden sentir tristes y habrán aprendido estrategias para regular la tristeza.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra les muestra imágenes de niños y niñas tristes y les pregunta cómo creen que se sienten	10 min
		3 Los niños y niñas imitan las expresiones de las imágenes	25 min
		4 La maestra pregunta a los niños y niñas estrategias para regular la tristeza y practican una de ellas para terminar la actividad sintiéndose bien	25 min

P5
~
Familias

Área temática 1
**Yo: nombre propio,
características personales
y autoimagen**

Actividad 1

**¿Cómo soy?
¿Qué me
gusta?**



Preparación en casa 15 min
Realización en casa 15 min
Realización en el aula 60 min

Objetivos

- Identificar y expresar cómo somos.
- Tener una imagen positiva de uno/a mismo/a.
- Mostrar confianza en la propia persona.

Descripción de la actividad

La maestra pide a las familias que graben un pequeño vídeo de aproximadamente dos minutos de duración de sus hijos o hijas. En este vídeo, los niños y niñas deben presentarse, describirse y explicar sus aficiones, con quién viven, etc.

Al finalizar la visualización de los vídeos en clase, la maestra inicia una breve conversación con los niños y niñas protagonistas y les pregunta cómo se han sentido al grabar el vídeo y verlo con sus compañeros y compañeras.

Orientaciones didácticas

Puede ser útil ofrecer a las familias preguntas que pueden formularles durante la grabación del vídeo: “¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Con quién vives? ¿Qué te gusta hacer los sábados y domingos? ¿Cuál es tu juego favorito?”. Algunos niños y niñas se sienten más cómodos si el padre o la madre o quien le formula las preguntas también aparece en el vídeo. Si la maestra lo considera oportuno, también se puede ofrecer esta opción a las familias.

Se recomienda hacer hincapié a las familias acerca de que debe tratarse de un vídeo sencillo, grabado con la cámara del móvil o cualquier otra cámara de la que dispongan. También se recomienda indicar que el vídeo debe grabarse en horizontal para facilitar su visionado.

En lugar de grabar un vídeo, también es posible traer una fotografía o hacer un dibujo.

Estas opciones, sin embargo, se abordan en las actividades del bloque aula.

En clase, es recomendable elegir un momento en el que los niños y niñas estén tranquilos para ver todos los vídeos. También se recomienda buscar un criterio que les permita saber cuándo será el momento de visualizar su vídeo y de poder hablar sobre sí mismo/a.

Al finalizar la actividad, la maestra puede preguntar cómo se han sentido al conocer un poco mejor a los protagonistas de cada vídeo y escuchar lo que han explicado. Esta actividad permite trabajar la empatía, romper prejuicios provocados por el desconocimiento, etc.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán expresado cómo son y habrán trabajado la confianza en ellos mismos y la autoimagen positiva.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía a todas las familias una nota informativa en la que explica la actividad	
Teléfono móvil	2 Las familias graban un vídeo sobre sus hijos o hijas y se lo envían a la maestra (por correo electrónico, en un lápiz de memoria USB o de la forma que la maestra considere más factible)	15 min
	3 Visualización de los vídeos en clase	50 min
	4 La maestra inicia una breve conversación con los niños y niñas sobre cómo se han sentido al grabar el vídeo y visualizarlo	10 min



AUTISMO

Unidad 2

Autoestima

Contenido

Esta unidad permite desarrollar en los niños y niñas la autoconciencia de las emociones propias y el autoconocimiento sobre qué les provoca una emoción u otra. Se potencia la conciencia de que está bien y es positivo ser como somos. En esta segunda unidad también se trabaja la conciencia y la expresión de nuestras propias necesidades. Por último, se ofrecen herramientas para regular la ansiedad y la inquietud.

Áreas temáticas

1 Conciencia de lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo las emociones están relacionadas con nuestro comportamiento

Objetivo: saber identificar emociones en distintas situaciones.

2 Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Objetivo: saber expresar qué provoca una determinada emoción.

3 Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a

Objetivo: integrar la idea de que «está bien ser como somos». La diversidad nos enriquece.

4 Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la ansiedad.

Interculturalidad y género

- La autoestima es la forma en la que cada persona se valora a ella misma y se siente valorada por los demás. Es esencial garantizar que otorgamos a las dinámicas, actitudes, comportamientos y emociones que desde los estereotipos de género se consideran socialmente femeninas el mismo valor que las emociones y formas de actuar consideradas masculinas y que gozan de un mayor prestigio en nuestra sociedad. De esta forma reduciremos los sesgos de autoestima de género entre niñas y niños.
- Es posible modificar los nombres propios que aparecen en las actividades. Es más, es recomendable modificarlos para que reflejen mejor la diversidad de nuestra aula.
- Diversas actividades relacionan las emociones con colores concretos. En este caso, es recomendable que todas las actividades asocien los mismos colores a las mismas emociones. A continuación, indicamos algunos aspectos que es necesario tener en cuenta acerca de qué significan determinados colores en las diferentes culturas:

Vocabulario

Me siento
Necesito
Me gusta/no me gusta
Tranquilo/a
Inquieto/a
Preocupado/a
Triste
Asustado/a



- El **amarillo** es el color de la luz y del oro. Se relaciona con la riqueza y la abundancia, con la acción y el poder. También con la fuerza y sus propiedades estimulantes. El amarillo dorado simboliza la divinidad en la religión. También tiene connotaciones negativas como la envidia, la rabia o la traición.
- El **naranja** simboliza el entusiasmo y la acción. También se relaciona con determinadas religiones orientales, y algunos de sus significados tienen que ver tanto con lo terrenal (como la lujuria y la sensualidad, entre otros), como con lo divino, dado que también representa la exaltación. En el hinduismo se considera el color de los auspicios y lo sagrado.
- El **rojo** es el color más vigoroso que existe; muestra alegría y fiesta. Es impulsivo y simboliza la sangre, el fuego, la pasión, la fuerza... También se relaciona con la destrucción, la crueldad y la violencia. En el judaísmo significa sacrificio y pecado, mientras que en el cristianismo, pasión y amor.
- El **azul** es el color del espacio, de la lejanía y del infinito. La gama cromática de los azules simboliza la tranquilidad, el frío y la inteligencia.
- El **verde** es el color de la naturaleza y de la humanidad. Representa la esperanza y el equilibrio emocional. También tiene connotaciones negativas, como el veneno, lo demoníaco y su relación con los reptiles. También es el color de los celos.
- El **lila o violeta** se identifica con la pasión y se relaciona con ideas que se acercan al sufrimiento y la muerte. También con la tristeza y la penitencia. Su variante púrpura se relaciona con la realeza y la dignidad, así como con la melancolía y la delicadeza.

- El **marrón** es un color severo, confortable. Evoca el ambiente otoñal y transmite la impresión de gravedad y equilibrio. Es el color realista, quizá porque es el color de la tierra que pisamos.
- El **blanco**, por lo general, se asocia a unas connotaciones positivas, como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud.
- El **negro**, simboliza todo lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte, luto, etc., si bien también la elegancia.

Área temática 1: Conciencia de lo que sentimos

Área temática 2: Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones

- Es necesario recordar y trasladar en clase que los niños no sienten emociones ni tienen sentimientos diferentes que las niñas y viceversa.
- Se recomienda observar si los gustos de la clase son homogéneos o no, y si los niños y niñas se sienten libres y seguros para mostrar sus preferencias e intereses más allá de los roles de género y, por tanto, de romperlos.

Área temática 3: Sentimiento de bienestar con uno mismo

- Debemos recordar que los cuidados no son solo cosa de niñas. Es necesario destacar la importancia del autocuidado también en los niños como parte de quererse y respetarse a sí mismos.
- Es necesario promover la intercooperación y la cooperación por encima de la competencia y la competición.
- Es importante tener presente que nunca se pueden forzar ni exigir las muestras de afecto.

Debemos intentar no caer en estas dinámicas. También es necesario recordar que en nuestra sociedad se da un sesgo que provoca que tendamos a exigir más muestras de este tipo a las niñas. Debemos contribuir a recordar que nadie debe obligar a las niñas a mostrar afecto si estas no desean hacerlo.

Área temática 4: Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

- Debemos tener en cuenta que no socializamos las emociones de forma neutra al género. Así, por ejemplo, solemos vincular la ansiedad y la inquietud en mayor medida a los niños, ya que los consideramos más movidos e inquietos. Esta mirada también responde a un constructo social que hemos creado en relación a lo que significa ser niño y las actitudes que hemos normalizado en ellos. En consecuencia, una niña «más movida» o «más rebelde» siempre se percibirá desde una doble penalización y con una aceptación menor porque se sale de la norma de lo que es esperable que sea y haga.
- Es conveniente analizar si, en clase, las niñas expresan todas las emociones o si bien inhiben alguna de ellas.

P5

Aula

Área temática 1

Conciencia de lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo las emociones están relacionadas con nuestro comportamiento

Actividad 1

Lucía y Hugo van en autobús



Preparación 10 min

Realización 35 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Ser conscientes de cómo pueden sentirse las otras personas.
- Reflexionar sobre las razones que pueden llevar a las demás personas a sentirse de una determinada forma.
- Relacionar las emociones de las demás personas con su comportamiento posterior.

Descripción de la actividad

La maestra explica el siguiente cuento:

Todos los niños y niñas de la clase de P5 se disponían a salir de excursión en autobús. Lucía y Hugo estaban muy emocionados. Hugo estaba tan emocionado que incluso sentía una desagradable sensación de estar asustado. Permaneció muy quieto en el patio mientras sujetaba muy fuerte su fiambra nueva. Lucía estaba tan emocionada que creía que explotaría. Cuando vio a Hugo, corrió hacia él gritando: “Vamos en autobús y yo soy la conductora”. Hacía mucho ruido. Imitaba a un autobús y comenzó a correr dando vueltas por el patio. Hugo se fue acercando a la pared. “¿Sube a mi autobús Hugo!”, chillaba Lucía mientras corría cada vez más cerca de él. “¿Soy la conductora!”, seguía gritando. Algunos de los niños y de las niñas se agarraron a Lucía, por lo que el autobús cada vez era más largo. Lucía estaba tan emocionada que cada vez corría más y más rápido. Conducía el autobús muy cerca de Hugo.

“¿Sube al autobús!”, chillaba Lucía. Pero Hugo se encontraba tan cerca de la pared que, de repente, Lucía se dio cuenta de que no podía detenerse. Chocó contra Hugo y la fiambra nueva de Hugo salió disparada. Los demás niños y niñas que estaban en el autobús también chocaron unos contra otros. Se generó un buen lío.

La maestra se dirigió al patio, comprobó que nadie se hubiera hecho daño, cogió la fiambra y se llevó a Lucía y a Hugo a la clase.

Al cabo de un rato llegó a la escuela el autobús para ir de excursión. Lucía y Hugo se sentaron juntos cerca del conductor. Hugo agarró con fuerza su fiambra y ambos imitaron los ruidos del autobús... en voz muy baja y muy tranquilos... ¡El viaje en autobús fue increíble!

Después de explicar el cuento, la maestra inicia una charla con los niños y niñas y les pregunta:

- ¿Qué creéis que le dijo la maestra a Lucía?
- ¿Cómo creéis que podríais haber ayudado a Lucía a calmarse?
- ¿Por qué creéis que Hugo no quería subir al autobús de Lucía?
- Hugo estaba tan emocionado, que se sentía un poco asustado. ¿Cómo podríais haberle ayudado a sentirse mejor?

Orientaciones didácticas

Esta actividad puede aprovecharse para ampliar el vocabulario emocional. Aparte de describir cómo se sienten los personajes utilizando el vocabulario de las emociones básicas, se recomienda introducir palabras como: emocionado/a, alegre, decepcionado/a, enfadado/a, orgulloso/a, asustado/a, etc.

Es posible modificar la narración del texto y pasarlo a primera persona para que les resulte más fácil de entender.

Es posible acompañar el texto con dibujos o imágenes para que sea más visual.

Si la maestra lo considera oportuno, se puede repetir la actividad y volver a leer el cuento transcurrido un cierto tiempo para ver cómo cambian las respuestas y si han integrado más vocabulario emocional.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las emociones de otras personas y cómo su comportamiento puede verse influido por estas. También habrán ampliado su vocabulario emocional.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento	1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro con la maestra	5 min
		2 La maestra cuenta el cuento	5 min
		3 La maestra y los niños y niñas inician una conversación para responder a los interrogantes de la actividad	25 min

P5

~
Aula

Área temática 1

**Conciencia de lo que
sentimos, por qué
lo sentimos y cómo
las emociones están
relacionadas con nuestro
comportamiento**

Actividad 2

Teatro de emociones



Preparación 35 min

Realización 30 min

Objetivos

- Reflexionar sobre los motivos que pueden hacernos sentir de una determinada forma.
- Relacionar nuestras emociones con una situación concreta.
- Relacionar nuestras emociones con nuestro comportamiento posterior.

Descripción de la actividad

La maestra prepara una lista de situaciones, las explica y propone a los niños y niñas que representen como se sentirían en cada una de ellas. A continuación, la maestra les pide que expliquen por qué creen que se sentirían así. Algunas de las situaciones pueden ser, por ejemplo:

- Estamos jugando en el arenero y otro niño o niña nos tira arena.

- Hoy celebramos un cumpleaños en clase.
- Un amigo o amiga nos dice que no quiere jugar con nosotros/as.
- Estamos a punto de coger el autobús para ir de excursión.

Orientaciones didácticas

La representación de las emociones y los comportamientos asociados se puede llevar a cabo de forma conjunta o bien individualmente en función de las características del grupo.

Si es posible, es recomendable llevar a cabo la actividad en grupos pequeños.

Si alguna de las situaciones representadas a lo largo de la actividad sucede de verdad, se puede aprovechar la ocasión para reflexionar sobre ella.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado que una situación determinada nos puede provocar una emoción y cómo esta puede hacer que nos comportemos de una forma determinada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Lista de situaciones	1 La maestra explica la actividad. Si la representación es individual, los niños y niñas se sientan formando hileras, como en el teatro. Si la representación es en grupo, permanecerán en pie, formando un corro	5 min
		2 Al finalizar la representación, el niño o niña protagonista o bien los niños y niñas que lo deseen explican por qué creen que se sienten como lo han representado	25 min

P5
~
Aula

Área temática 2

Reconocimiento y expresión de nuestras propias emociones y necesidades de una forma adecuada

Actividad 1

Dos títeres y un cubo



Preparación 10 min

Realización 40 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Reconocer nuestras necesidades.
- Expresar nuestras necesidades de una forma adecuada.
- Pensar en formas adecuadas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra representa una situación cotidiana de conflicto con la ayuda de títeres: un títere está jugando y necesita un cubo, así que decide quitarle el cubo al otro títere. Este le pega y coge el cubo. El primer títere se pone a llorar.

La maestra inicia una charla con los niños y niñas en la que les pregunta:

- ¿Qué falla en esta situación?
- ¿Qué creéis que podría hacer el segundo títere si necesita el cubo?

Orientaciones didácticas

La maestra puede plantear otras situaciones de conflicto.

Es posible escenificar la situación en lugar de utilizar títeres. De ser así, los propios niños y niñas pueden representar lo que narra la maestra.

Después de realizar la actividad, se recomienda aprovechar las situaciones de conflicto real para recordar lo que se ha trabajado en la actividad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido a defender de una forma adecuada sus necesidades.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Títeres	1 La maestra representa una situación de conflicto con los títeres	10 min
		2 La maestra y los niños y niñas charlan acerca de cómo resolver el conflicto de una forma positiva	15 min
		3 Los niños y niñas llegan a un acuerdo sobre cuál es la manera más adecuada de resolver el conflicto	15 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Reconocimiento
y expresión de nuestras
propias emociones
y necesidades de
una forma adecuada**

Actividad 2

El buzón de las emociones



Preparación 25 min
(para construir el buzón)

Realización 20 min

Fuente: Adaptada adaptada
del programa SEAL

Objetivos

- Expresar aspectos positivos de las demás personas.
- Expresar nuestras necesidades a través de diferentes canales de comunicación.
- Aprender a resolver pequeños conflictos de forma adecuada.

Descripción de la actividad

La maestra presenta un buzón creado por ella misma con una caja de cartón y decorado con papeles de seda de colores. La maestra explica a la clase que el buzón servirá para poder expresar todo lo que sentimos, ya sea positivo o negativo, y que a menudo nos cuesta verbalizar en voz alta. Así pues, si por ejemplo a un niño o a una niña le gustaría decir a un compañero o compañera que ayer cuando jugaban se enfadó mucho porque no lo dejaron participar, el niño podrá escribir o dibujar lo que siente y dejar un mensaje al compañero o compañera o a la maestra.

La maestra explica que cada día abrirán el buzón para ver si hay algún mensaje. Cuando haya uno, la maestra lo dará

al alumno o alumna al que va dirigido para que lo pueda mirar y le ayudará a leerlo si es necesario. Este niño o niña decidirá si quiere compartir el mensaje con el resto de compañeros y compañeras y, de ser así, la maestra animará a todo el grupo a buscar soluciones.

La maestra pone como ejemplo dos mensajes: uno en el que explica algo que haya generado emociones agradables (una acción positiva de un niño o niña o en el que agradece algo a algún compañero o compañera) y otro en el que explica algo que haya generado emociones desagradables. En este último caso, la maestra hace hincapié en la importancia de que el mensaje sea respetuoso.

Orientaciones didácticas

La maestra intentará que los niños y niñas cada vez se sientan más cómodos y seguros para verbalizar sus sentimientos.

Es importante mantener la privacidad de los posibles intercambios de mensajes. Es necesario que la maestra actúe de mediadora si se genera alguna situación complicada.

Si la maestra lee alguna situación que la hace sospechar que pueda tratarse de una situación que ponga en riesgo la salud mental o física del niño o niña, deberá hablar con él o ella de forma privada ofreciéndole su apoyo y ayuda y deberá activar los protocolos pertinentes.

La idea de la actividad es dejar el buzón en la clase todo el curso para que sirva para resolver situaciones desagradables, pero también, para enviar mensajes positivos y constructivos.

La maestra debe asegurarse de que todos los niños y niñas hayan recibido mensajes agradables a lo largo del curso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas dispondrán de una nueva herramienta para expresar emociones y sabrán que es posible expresar sus emociones y necesidades de una forma adecuada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Caja grande de cartón, tijeras, barniz y papel de seda de colores	0 La maestra crea "El buzón de las emociones"	
		1 La maestra presenta el buzón y el objetivo del mismo	15 min
		2 La maestra pone un ejemplo inventado y todos juntos lo comentan	5 min

P5
~
Aula

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

El ratón que se sentía pequeño



Preparación 5 min
Realización 45 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Mostrar una actitud positiva hacia los nuevos acontecimientos.
- Aprender a expresar nuestras propias emociones.
- Ser conscientes de que tenemos nuestra propia identidad y nuestras propias habilidades.

Descripción de la actividad

Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra les explica la historia de un ratón que se siente muy poca cosa, muy pequeño, y cree que no sirve para nada en comparación con el resto de animales de la selva.

La maestra explica el cuento basándose en estos elementos esenciales:

1. El ratón desea ser igual de especial que los demás animales.
2. El ratón ve que el león es un gran líder, que la gacela corre muy rápido y que el mono puede subirse a los árboles. Al ratón le gustaría ser tan especial como ellos.

3. El ratón decide esconderse porque se siente poco útil e infeliz.
4. Un cazador captura a muchos animales de la selva, los cuales piden ayuda al ratón.
5. Aunque el ratón no se siente capaz de hacer nada, intenta ayudar a sus amigos, y los libera mordiendo las cuerdas con las que estaban atados.
6. El resto de animales le agradecen mucho lo que ha hecho y le dicen que puede pedir lo que quiera. El ratón se da cuenta de que ya le han dado lo que deseaba: ¡le han ayudado a comprender que está bien ser como es!

Después de explicar el cuento, la maestra inicia una conversación con los niños y niñas sobre las emociones que sienten los diferentes personajes, intentándolo relacionar con otras situaciones vividas por los niños y niñas.

Orientaciones didácticas

La actividad también puede desarrollarse a partir de una situación similar que haya podido producirse en el aula o en el patio.

La actividad puede prolongarse con una representación gráfica del cuento y una representación teatral llevada a cabo por los propios niños y niñas.

En la reflexión grupal es importante destacar que todos tenemos puntos fuertes y otros a mejorar, ya que todos somos diferentes, pero que siempre está bien ser como somos. En este punto también es posible introducir la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo, aportando valor al hecho de compartir.

Al finalizar la actividad, los propios niños y niñas pueden intentar identificar y expresar sus puntos fuertes, así como los aspectos que creen que podrían mejorar.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre la idea de que está bien ser cómo somos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo o medio grupo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra cuenta el cuento del ratón que se sentía pequeño	15 min
		3 La maestra y los niños y niñas charlan sobre el cuento	25 min

P5

Aula

Área temática 3

Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a

Actividad 2

Las palabras que nos hacen sentir bien



Preparación 15 min

Realización 45 min

Objetivos

- Integrar la idea que “está bien ser como soy”.
- Observar que tenemos gustos diferentes.
- Expresar y compartir mis gustos con el resto del grupo.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que escriban palabras que les gusten en diferentes papeles de colores. Estas palabras deben ser especiales para ellos, ya sea por su significado o porque les gustan cómo suenan, porque les hacen sentir bien, etc. Posteriormente, la maestra crea un rincón en la clase donde colgarán todas las palabras que hayan escrito. En diferentes

sesiones se leerán las palabras y los niños y niñas que las han escrito compartirán con el resto del grupo por qué las han elegido.

Orientaciones didácticas

Se pueden acompañar las palabras con dibujos e imágenes que representen la palabra.

Este rincón se puede mantener durante todo el curso escolar o, si es necesario retirarlo una vez transcurrido un cierto tiempo, los niños y niñas se pueden intercambiar los papeles con las palabras bonitas.

Si debe retirarse el rincón, es posible plastificar las palabras y guardarlas en una caja transparente para poderlas utilizar a lo largo del curso.

Cuestiones para reflexionar y pensar

Es necesario que la maestra trabaje el respeto por las emociones de todos los compañeros y compañeras, aunque sean diferentes de las nuestras.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán visto cómo las palabras pueden incidir en las emociones, y habrán comprendido la importancia y el impacto que tienen las palabras que decimos a las otras personas. También habrán visto cómo pueden tener gustos diferentes a los demás niños y que está bien ser como uno es.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Papeles de colores y otros materiales que la maestra crea oportunos	0 La maestra pide a los niños y niñas que escriban palabras que les gusten	15 min
		1 La maestra crea un rincón en la clase en el que los niños y niñas cuelgan las palabras especiales que han escrito	10 min
Grupo pequeño		2 En momentos específicos, los niños y niñas muestran las palabras especiales al resto del grupo y explican por qué son especiales para ellos/as	Sesiones de 20 min

P5

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Actividad 1

La botella de la calma



Preparación 20 min

Realización 50 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL

Objetivos

- Construir un instrumento para aprender a regular la ansiedad.
- Experimentar cómo el hecho de observar un objeto detenidamente puede convertirse en una herramienta para relajar la mente.
- Aprender una estrategia para regular la ansiedad.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias pidiéndoles que traigan a clase botellas pequeñas de plástico transparente.

La maestra propone a los niños y niñas sentarse formando un corro y les explica que, a veces, nos enfadamos o estamos nerviosos y no sabemos cómo volver a estar tranquilos. La maestra deja que hablen de sus propias experiencias y genera un ambiente en el que la expresión oral les ayude a describir situaciones desequilibrantes para ellos. A continuación, la maestra muestra los materiales que ha preparado (botella, papel rizado, purpurina, agua y cinta adhesiva) y les hará observar el proceso de elaboración de varias botellas de la calma.

1. Llenar la botella de agua.
2. Poner el papel rizado dentro de la botella para teñir el agua de color.
3. Poner purpurina dentro de la botella describiéndola como un elemento similar al polvo de una hada que servirá para que sea mágica.
4. Cerrar la botella asegurando el tapón con cinta adhesiva.

La maestra pide a los niños y niñas que formen pequeños corros y pone las botellas en el centro para poder observar cómo cae la purpurina al fondo y ver lo que sentimos.

La maestra les propone crear su propia botella de la calma de forma individual para que puedan llevársela a casa y les sirva para tranquilizarse cuando lo necesiten.

Orientaciones didácticas

Es posible introducir glicerina a la botella para así poder añadir otros materiales que pesen más para que caigan más lentamente.

La maestra puede proporcionar las botellas si desea evitar pedir las a las familias.

Se puede crear una botella para cada mesa y que los niños y niñas la compartan.

Si la maestra lo considera oportuno, es posible crear un rincón con todas las botellas al que los niños y niñas pueden acudir cuando se sientan nerviosos/as y deseen tranquilizarse.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas tendrán una estrategia y un instrumento para regular la ansiedad.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 Se inicia una conversación en la que la maestra propone a los niños y niñas que expliquen alguna vivencia desequilibrante	10 min
	Botellas pequeñas de plástico transparente agua, papel rizado, purpurina, cinta adhesiva	3 La maestra muestra los materiales y explica qué hará y para qué les servirán	
	Botellas pequeñas de plástico transparente agua, papel rizado, purpurina, cinta adhesiva	4 La maestra crea ante los niños y niñas, y con su ayuda, varias botellas de la calma	10 min
En grupos pequeños		5 En grupos, observan las botellas y su efecto relajante	5 min
		6 Los niños y niñas crean sus botellas de la calma con la ayuda de la maestra	20 min

P5
~
Aula

Área temática 4

Herramientas para regular la ansiedad y la inquietud

Actividad 2

Mantra del aeiou



Preparación 10 min

Realización 20 min

Objetivos

- Practicar la respiración abdominal.
- Experimentar las sensaciones de recitar un mantra.
- Aprender una estrategia para regular la ansiedad.

Descripción de la actividad

La maestra inicia la actividad explicando a los niños y niñas que entre todos recitaremos un mantra. La maestra les explica que los mantras son originarios de la India, y que consisten en repetir muchas veces seguidas una palabra o una frase, y que esto nos ayuda a liberar nuestra mente de los pensamientos y, por lo tanto, a relajarnos. La maestra hace hincapié en la importancia de escuchar las voces de nuestros compañeros y compañeras cuando recitan el mantra porque se creará una magia muy bonita.

Los niños y niñas se colocan de pie, formando un corro y realizan tres respiraciones profundas: cogen aire hasta llenar la barriga y lo sueltan muy lentamente. La maestra puede proponer a los niños y niñas que se pongan la mano en la tripa para que noten cómo se hincha y se deshincha.

A continuación, los niños y niñas se cogen de las manos y la maestra comienza a recitar un mantra con las cinco vocales, conocido como mantra del aeiou, intentando que sea un sonido continuo. Para ello es necesario soltar el aire muy despacio. Los niños y niñas se añaden al mantra y lo recitan todos juntos.

Orientaciones didácticas

El primer día podemos recitar el mantra durante un minuto e ir aumentando la duración a medida que el alumnado se acostumbre a su práctica.

Es posible que a algunos niños y niñas les cueste realizar correctamente la respiración abdominal. De ser así, practicaremos la respiración tumbados en el suelo colocando las manos en la tripa para que noten cómo ésta se hincha y deshincha, o bien colocando la mano en la tripa de un compañero de clase.

En lugar de utilizar el mantra neutro del aeiou se puede utilizar también una palabra o frase emocional como, por ejemplo, “me tranquilizo” o “me calmo”. Se les puede dar la oportunidad de consensuar una palabra o frase para realizar el mantra.

La actividad se puede desarrollar en pequeños grupos y repetirla a lo largo del curso como una herramienta de relajación, y para mejorar la respiración abdominal.

Cuestiones para reflexionar y pensar

La palabra “mantra” procede de *man* (“mente”) y *tra* (“liberación”). Es un concepto del pensamiento de la India que se presenta como un instrumento para liberar la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden. Un mantra puede consistir en una sílaba, una palabra, una frase o un texto largo, que al ser recitado y repetido lleva a la persona a un estado de concentración profunda (*dhāranā*).

Los mantras poseen una doble función. Por un lado nos ayudan a calmar la mente y, por el otro, poseen una calidad vibracional que actúa directamente sobre nosotros a nivel físico, mental-emocional y espiritual.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán aprendido y practicado una herramienta de regulación emocional.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica qué es un mantra y para qué sirve	10 min
		2 Los niños y niñas practican la respiración abdominal	5 min
		3 La maestra y los niños y niñas se cogen de las manos y recitan el mantra	5 min

P5
~
Familias

Área temática 3
**Sentimiento de bienestar
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

Compartimos momentos que nos hacen sentir bien



Preparación en casa 30 min

Realización en casa 30 min

Realización en el aula 45 min

Objetivos

- Compartir una actividad agradable con la familia.
- Recordar a la familia momentos especiales de su hijo o hija.
- Reforzar el sentimiento de “está bien ser como soy”.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias y les propone seleccionar 10 fotografías de momentos especiales de su hijo o hija (nacimiento, su primer diente, primeros pasos, cumpleaños, celebraciones familiares, etc.) y pegarlas en un álbum. También les puede ofrecer la posibilidad de hacer dibujos en lugar de escoger las fotografías. La familia y el niño o niña seleccionan las

fotos o dibujos que formarán su álbum y comentan las emociones que han sentido al crear el álbum. Se pide a los niños y niñas que lleven su álbum a la clase para poder mirarlo y comentarlo.

Esta actividad puede llevarse a cabo en una sola sesión, en la que los niños y niñas miran libremente el álbum del resto de compañeros y compañeras, o bien a lo largo de todo el curso, si se miran los álbumes uno a uno y se comentan con la maestra y el conjunto de la clase.

Orientaciones didácticas

Con esta actividad se pretende, además de elaborar el pequeño álbum, que las personas adultas puedan expresar que quieren a su hijo e hija y recuerden con

afecto los momentos que han compartido. Si alguna familia no se implica con la actividad, la maestra y el niño o niña pueden crear el álbum recordando momentos especiales que haya vivido en la escuela.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias y se habrá reforzado el sentimiento de que está bien ser como soy.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Fotografías y álbumes, pegamento o cinta adhesiva	2 Las familias seleccionan las fotografías/dibujos y crean el álbum	
Álbum	3 Los niños y niñas muestran su álbum y miran el álbum de sus compañeros y compañeras	45 min

AMISTAD



Amistad

Contenido

Esta unidad se centra en el desarrollo de habilidades clave del aprendizaje social y emocional: compartir, hacer algo por turnos, escuchar a los demás, pedir ayuda y ser capaz de empatizar con las emociones de los demás.

En esta tercera unidad también se aborda la resolución de conflictos y la conciencia y regulación de la rabia.

Áreas temáticas

- 1 **Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas**

Objetivo: mostrar las habilidades abordadas en el área temática 1 en la mayoría de las actividades grupales.

- 2 **Conciencia de la emoción rabia**
Objetivo: identificar la emoción de la rabia en nosotros y nosotras, así como en los y las demás.

- 3 **Herramientas para regular la rabia**
Objetivo: aprender al menos una herramienta para regular la rabia.
- 4 **Resolución de conflictos**
Objetivo: aprender al menos una manera de solucionar una situación en la que no se está de acuerdo con la otra persona

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Compartir
Trabajar juntos/as
Esperar el turno
Escuchar
Pedir ayuda
Amigo/a
Enfadado/a
Enfurecido/a
Hacer las paces
Incluir

Interculturalidad y género

Área temática 1: Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas

- Es importante fijarse en qué liderazgos se dan en clase y si alguna dinámica del grupo clase excluye a algún niño o niña.
- De ser así, es necesario analizar si estos niños/as presentan alguna característica especial que pueda dar lugar a la desigualdad.
- Los contextos socioculturales y religiosos pueden ser diversos y, por tanto, también las formas de entender las habilidades esenciales en el aprendizaje social y emocional que se pueden dar en clase. En las culturas individualistas se fomenta la autonomía individual y el logro personal, mientras que en las colectivistas se promueve la armonía relacional y la interdependencia.
- A menudo, como mujeres actuamos y educamos a las niñas siguiendo la premisa de ser y actuar para gustar a los demás. Debemos intentar no reproducir este aprendizaje en clase.

Área temática 2: Conciencia de la emoción de rabia Área temática 3: Herramientas para regular la rabia

- La emoción de la rabia, y su expresión, la hemos interiorizado como un valor/característica masculinos. Sin embargo, las emociones no entienden de género. Debemos intentar ser igual de tolerantes ante conductas violentas de niños y niñas... y no actuar en base a lo que se espera de ellos.
- Es necesario evitar trasladar siempre a las niñas la carga de comprender y aceptar la rabia de los demás hacia ellas. Debemos entender que las niñas también pueden estar enfadadas y que pueden no querer entrar en razón en algún momento u otro. También es válido y les ayudamos a poner límites.
- Es importante tener en cuenta que la expresión de la emoción se ve influida en gran medida por la cultura en la que se ha socializado una persona.



P5

Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 1

La danza de los amigos y las amigas



Preparación 5 min

Realización 45 min

Objetivos

- Practicar cómo esperar nuestro turno.
- Practicar cómo escuchar a los demás.
- Disfrutar de una actividad en grupo y en pareja.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a colocarse por parejas, uno delante del otro, formando una doble hilera. Cuando suene la música, y en parejas, deberán representar los gestos que propone la canción.

Letra de la canción

*Un amigo con la mano derecha
lo saludo con la mano izquierda (Bis)
juntos nos movemos
y le doy dos besos en la nariz.*

*Caminamos las manos enlazadas (Bis)
caminamos y meneamos el culo.*

*Y una vuelta hacia aquí
Y una vuelta hacia allá (Bis)
te abrazo muy fuerte
para volver a empezar.*

Orientaciones didácticas

Se puede utilizar otra canción que represente la interculturalidad en el aula.

Es recomendable realizar la actividad con medio grupo (12-13 niños y niñas). Si no es posible dividir el grupo, es recomendable llevar a cabo la actividad en un espacio amplio.

Es importante que primero la maestra muestre el baile con un niño o niña y haga notar que deben realizarse movimientos diferentes en función del ritmo. A continuación, los demás niños y niñas los imitarán.

También es aconsejable enseñar la danza por partes: escuchar la primera estrofa, ver los movimientos e imitarlos.

La maestra puede escoger si es ella quien forma las parejas o si las forman los propios niños y niñas, asegurándose de que ninguno de ellos se queda solo. También puede proponerles que cambien de pareja al repetir la canción. Se recomienda estar atento a las dinámicas de emparejamiento, es decir, observar si solo bailan niñas con

niñas y niños con niños o, por lo contrario, creen que solo pueden bailar con alguien del sexo contrario.

Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran hacer gestos como, por ejemplo, besos en la nariz, abrazos o mover el culo. Entre todos pueden buscar alternativas de movimientos para que se sientan cómodos y, si les apetece bailar, que bailen. También es posible modificar la letra por completo pensando en otras formas de expresar la amistad a los demás.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán practicado cómo esperar su turno para poder bailar y habrán experimentado que, si todos colaboramos para que la danza salga bien, esta puede ser un motivo de satisfacción y disfrute.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo: 12-13 niños y niñas	Canción: La danza de los amigos	➊ Escuchar la canción	5 min
		➋ La maestra y un niño o niña enseñan a los demás cómo se baila la canción (estrofa 1)	5 min
		➌ Todos los niños y niñas bailan la 1.ª estrofa	5 min
		➍ La maestra y un niño o niña enseñan a los demás cómo se baila la canción (estrofa 2)	5 min
		➎ Todos los niños y niñas bailan la 2.ª estrofa	5 min
		➏ La maestra y un niño o niña enseñan a los demás cómo se baila la canción (estrofa 3)	5 min
		➐ Todos los niños y niñas bailan la 3.ª estrofa	5 min
		➑ Todo el grupo baila la canción entera	10 min

P5

Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 2

El juego de las parejas



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Practicar cómo esperar nuestro turno.
- Practicar cómo escuchar a los demás.
- Interactuar con otro compañero o compañera.

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas sentarse formando un corro y da a cada uno una pieza de un juego de las parejas (tipo Memory) que se tenga en la clase. La maestra explica que tienen que mirar la pieza y guardarla sin que sus compañeros y compañeras la vean.

La maestra elige un niño o niña para que muestre su pieza a los demás. El niño o niña que tiene la misma pieza debe levantarse y situarse en medio del corro, donde ambos se dan las manos y se cambian de lugar, respectivamente. A continuación, la maestra dice el nombre de otro niño o niña y se repite la actividad.

Orientaciones didácticas

Se recomienda utilizar materiales de una dificultad adecuada a los niños y niñas.

Para escoger al primer niño o niña que mostrará su pieza se puede cantar alguna de las canciones habituales, como por ejemplo:

*En la casa de Pinocho,
En un café rifaron un gato,
Pinto, pinto gorgorito, etc.*

A continuación, la maestra puede proponer que sean los mismos niños y niñas quienes decidan a quien le toca, o bien se puede establecer una consigna del tipo “saldrá el niño o niña que esté sentado a la derecha del último niño o niña que ha salido”, etc.

La maestra pedirá a los niños y niñas que estén atentos para ver las fichas que enseñan sus compañeros y compañeras y poder responder rápidamente, ya que así el juego es ágil y divertido.

Si el número de niños y niñas no es par, la maestra puede participar en el juego y coger una pieza.

Es posible formar las parejas empleando otros métodos, como, por ejemplo, gomets (un tipo especial de pegatinas).

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado cómo esperar su propio turno, escuchar a los demás y disfrutar interactuando con otro compañero o compañera.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Un juego de parejas	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	3 min
		2 La maestra reparte una ficha del juego a cada niño y niña	5 min
		3 Se escoge el niño o niña que empieza el juego	2 min
		4 Se lleva a cabo el juego	20 min

P5

~
Aula

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 3

Uno-dos-tres toca la pared



Realización 25 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Practicar cómo esperar nuestro turno.
- Practicar cómo escuchar a los demás.
- Disfrutar de una actividad en grupo.

Descripción de la actividad

Esta actividad está basada en un juego tradicional en el que a un niño o niña le toca parar. Este se sitúa mirando a una pared. Los demás niños y niñas se colocan formando una línea detrás del niño o niña que para, a una distancia definida al principio del juego (de 7 a 10 metros de la pared aproximadamente). Cuando comienza el juego, el niño o niña que para golpea la pared con las manos y dice: "¡Uno, dos, tres, toca la pared!". Mientras lo dice, sus compañeros y compañeras se aproximan a él/ella tan rápido como pueden. El niño o niña que para, una vez ha dicho la frase, se gira para mirar si algún compañero o compañera

todavía se mueve. Si es así, lo llamará y este/a deberá volver a la línea de inicio. Los niños y niñas deben permanecer quietos antes de que el niño o niña que para termine la frase.

El juego avanza hasta que uno de los niños o niñas consigue llegar y tocar la espalda del que para. Entonces, este debe salir corriendo para pillar a alguno de sus compañeros y compañeras. Si lo consigue, el niño o niña al que haya pillado será al que le tocará parar.

Orientaciones didácticas

Es recomendable realizar este juego con medio grupo (12-13 niños y niñas).

Se recomienda que la maestra explique el juego y haga una demostración en la que ella es la persona que para. También se recomienda recordar la importancia de cumplir las normas del juego.

Puede que a los niños y niñas a veces les resulte difícil aceptar la decisión de otro compañero o compañera y puede que no quieran obedecer la orden de volver al inicio.

En estas situaciones es aconsejable dejar que sean ellos mismos quienes gestionen la resolución del conflicto y, si no saben hacerlo, que la maestra intervenga y les ayude.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado cómo esperar su propio turno, escuchar al compañero o compañera que para y disfrutar de una actividad en grupo. También se habrá trabajado cómo aceptar lo que indica el niño o niña que para y la regulación de las emociones asociadas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo: 12-13 niños	Juego en el patio	1 Explicación del juego	5 min
		2 Demostración del juego	5 min
		3 Realización del juego	15 min

P5

~
Aula

Área temática 2
**Conciencia de
la emoción de la rabia**

Actividad 1

**Adivina,
adivinanza,
cómo me
siento sin
decir ninguna
palabra**



Preparación 10 min

Realización 40 min

Objetivos

- Identificar las emociones básicas.
- Ser conscientes de la emoción de la rabia.
- Compartir situaciones que nos generan rabia.

Descripción de la actividad

La maestra presenta a los niños y niñas diferentes situaciones que generan emociones, sobre todo de la rabia. Puede hacerlo utilizando imágenes, verbalizando la situación al oído, etc. A continuación, asigna cada situación a un niño o niña o un grupo pequeño para que la representen teatralizándola para que los demás la adivinen.

Posteriormente, se forma un corro sentados en el suelo y se inicia una charla sobre lo que se ha hecho. La maestra puede utilizar alguna de las siguientes preguntas para dirigir la reflexión:

- ¿Qué situación nos ha hecho sentir realmente enfadados?
- ¿Qué hemos notado cuando nos sentíamos así?
- ¿Cómo hemos visto a la persona que estaba enfadada?

Orientaciones didácticas

Cada niño y niña expresará la emoción tal y como la siente y crea conveniente. No se deben dar pistas sobre cómo deben expresarlas.

Se invitará a todos los niños y niñas a participar en el juego y a representar la emoción que les toque, pero deberá respetarse si algún niño o niña no quiere participar.

Se recomienda repetir la actividad varias veces para que entiendan e integren la dinámica.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán identificado situaciones que generan diferentes emociones, especialmente de rabia, y habrán reflexionado sobre qué se siente junto a la rabia y cómo nos mostramos cuando sentimos rabia.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Imágenes	1 La maestra reparte entre los niños y niñas las diferentes situaciones que pueden generar emociones	10 min
Grupo completo. En corro		2 Representación e identificación de las emociones	15 min
		3 Conversación y reflexión	15 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Conciencia de
la emoción de la rabia**

Actividad 2

El globo rojo



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Ser conscientes de la emoción de la rabia.
- Observar qué puede ocurrir cuando sentimos rabia.
- Verbalizar algunas situaciones que generan ira o rabia.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro e intenta crear un ambiente tranquilo de escucha y respeto. La maestra coge un globo rojo deshinchado y explica que el globo es mágico porque cuando se enfada se hincha sin cesar y cuando escucha cosas bonitas se deshinch. Los niños y niñas, con la ayuda de la maestra, lo ponen a prueba. Se lleva a cabo una primera ronda en la que cada niño o niña explica algo que le genere rabia. A continuación, la maestra hincha un poco el globo. Cuando el globo está completamente hinchado y todos los niños y niñas han participado en la actividad, la maestra les

pregunta cómo ven el globo: “Está relajado o tenso? ¿Creéis que se siente cómodo estando enfadado? ¿Qué puede ocurrir si se enfada más? ¿Alguna vez os habéis sentido tan enfadados y os habéis puesto tan rojos como el globo?”. La maestra puede mostrarles qué significa estar relajado o tenso al referirnos a un globo. Una vez finalizado el debate, la maestra intenta petar el globo sin que se den cuenta. Entonces les pregunta: “¿Qué ha sucedido? ¿Por qué creéis que ha sucedido?”.

A continuación, la maestra coge otro globo rojo hinchado y explica que se lo ha encontrado quejándose por los pasillos. Y pregunta: “¿Qué podríamos hacer para que no estalle? ¿Qué os va bien hacer a vosotros y vosotras cuando estáis enfadados y deseáis calmaros?”

Con cada aportación, la maestra deshinch. un poco el globo que cada vez está menos tenso y más relajado. La maestra lo comenta con los niños y niñas. Al final, cuando ya no queda aire en el globo, la maestra concluye la actividad, vinculándola a otra actividad sobre la regulación de la rabia.

Orientaciones didácticas

Se necesitan dos globos rojos y una aguja que la maestra mantendrá escondida para hacer estallar el primer globo.

La maestra puede preguntar a los niños y niñas si se sienten identificados con el globo. También puede preguntar qué entienden por el concepto de “petar” (estallar) cuando sentimos mucha rabia.

También pueden llevarse el globo a casa sin que haya estallado a fin de aprender a convivir con las emociones, sin necesidad de librarse de ellas.

Ideas clave

Al terminar, los niños y niñas habrán reflexionado sobre qué ocurre cuando sentimos rabia, algunas situaciones que nos pueden generar rabia, y habrán empezado a pensar en algunas ideas para regularla.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Un globo rojo	1 La maestra muestra el globo y explica que se trata de un globo mágico y por qué	5 min
		2 Los niños y niñas verbalizan situaciones que les dan rabia	10 min
	Un globo y una aguja	3 Se peta el globo y se reflexiona acerca de la actividad	5 min
	Un globo nuevo hinchado	4 La maestra explica a los niños y niñas que ha encontrado un globo enfadado y les pide que le den ideas para calmarlo	5 min
	Globo nuevo deshinchado	5 Reflexión final	5 min

P5
~
Aula

Área temática 3
**Herramientas para
regular la rabia**

Actividad 1

María, Rubén y los cubos de colores



Preparación 5 min

Realización 40 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Aprender a reconocer la emoción de la rabia.
- Aprender una herramienta para regular la rabia.
- Empezar a pensar en los pasos que nos permiten resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra explicará el cuento María, Rubén y los cubos de colores. A medida que explica el cuento plantea preguntas a los niños y niñas que les harán reflexionar sobre la conciencia de la emoción de la rabia y las herramientas que pueden utilizar para regularla y resolver conflictos.

Había una vez un niño que se llamaba Rubén y que hacía muy poco que había empezado a ir a la escuela todos los días. En la escuela se lo pasaba muy bien, y ya se había acostumbrado a despedirse de su familia cada día: les daba un gran abrazo y les decía adiós con la mano al salir por la puerta.

Rubén era bastante tímido y callado y pasaron unas cuantas semanas hasta que empezó a hablar con otros compañeros. Había una niña con quien le había gustado mucho jugar el día anterior: María. María y Rubén se dieron cuenta de que a ambos les gustaba mucho jugar con los cubos de construcción.

Ese día, Rubén fue a la zona de construcción a ver si encontraba a María. Ella ya estaba allí, atareada jugando con los cubos pequeños de colores. Rubén no sabía muy bien cómo debía actuar, ya que él también quería jugar.

La maestra pregunta a los niños qué creen que podría hacer Rubén.

Se dirigió hacia María y empezó a jugar cerca de ella. Él la miró y le sonrió con gran simpatía. María alzó la vista y se lo quedó mirando un minuto. Luego dijo: —Oh, hola.

Rubén ya estaba contento porque había tenido la idea de hacer una gran sonrisa y había funcionado. María se había fijado en él y había sido amable y le había dicho hola.

Pasaron mucho rato construyendo cosas, y María le pidió a Rubén que la ayudara a construir un puente para que pasaran los coches. Rubén escuchó atentamente a María para saber exactamente qué quería que hiciera. No sabía qué tipo de puente podía construir para ayudarla, así que le preguntó algunas cosas: “¿Qué tipo de puente construimos? ¿Grande o pequeño?”.

María escuchó con atención las preguntas de Rubén y le contestó que sería una buena idea construir un puente grande para que pudieran pasar muchos coches.

María puso un cubo para empezar a construir el puente y miró a Rubén. Él puso un cubo junto al suyo, luego María puso otro, y así, poco a poco, construyeron el puente.

Pasaron mucho rato construyendo el puente juntos. La maestra estaba muy contenta porque habían trabajado muy bien juntos, y Rubén llegó a su casa muy contento y le dijo a su madre que había hecho una amiga que se llamaba María.

La maestra pregunta a los niños y niñas qué creen que ha ayudado a María y Rubén a trabajar tan bien juntos, y qué han tenido que hacer los dos amigos para poder trabajar juntos.

El día siguiente pasó algo... María y Rubén estaban jugando en el patio. Usaban unas cajas grandes de cartón para construir cosas. Apenas acababan de construir una cabaña que vino David y se dirigió directamente a su interior.

María se quedó asombrada, mirando cómo otro niño había entrado en su cabaña. Su cara enrojeció, y su cuello también. Se notaba extraña, y también notaba su tripa algo rara. Abrió la boca para hablar, pero en lugar de salirle palabras, se puso a gritar muy fuerte. Según su cara parecía estar muy enfadada, tenía una cara extraña y los ojos llenos de rabia. Chilló: “Sal de mi cabaña. No puedes entrar en ella. ¡Sal, sal!”.

Rubén tenía mucho miedo. Nunca había oído chillar a nadie de esta forma y se fue corriendo lejos de María, hacia el interior de la escuela, buscando un lugar seguro.

La maestra pregunta a los niños y niñas por qué creen que Rubén huye corriendo, ¿qué creen que la ha asustado? La maestra les invita a hablar sobre los sentimientos de María y Rubén, y les da un tiempo para que expresen sus ideas.

David también se fue corriendo, y María se quedó sola. El calor que había sentido antes se estaba desvaneciendo, y se empezó a sentirse triste y muy sola. Se sentía mal por lo que acababa de suceder, pero no sabía qué podía hacer. Era su cabaña, y no quería que David entrara en ella.

La maestra pregunta a los niños y niñas qué creen que podría haber hecho María en lugar de enfadarse tanto. Les pregunta qué hacen si algo les incomoda o les enfada.

La maestra se acercó a ellos e intentó que María le explicara qué había pasado. La maestra le ayudó a aprender cómo calmarse: respirando profundamente cinco veces. Una vez se calmó, María le pudo explicar qué había sucedido.

La maestra dijo: “¿Dónde está, ahora, tu amigo Rubén? María le dijo que no lo sabía, y la maestra le propuso ir a buscarlo juntas. Rubén se encontraba en clase, dibujando. Vio que María se acercaba a él, y huyó corriendo, esta vez hacia el rincón de los libros.

La maestra pregunta a los niños y niñas por qué creen que Rubén vuelve a huir y qué debe pensar.

La maestra se dirigió a Rubén y le preguntó qué le pasaba. Rubén dijo: “María ha empezado a chillar, su cara daba miedo. No quiero ser amigo suyo. La maestra miró a María y le dijo: “María, ¿qué puedes hacer para que Rubén deje de tener miedo por lo que has hecho antes? Le caes bien, pero no le ha gustado que antes chillaras”. “¡No lo sé!” —Dijo María.

La maestra pregunta a los niños y niñas qué creen que podría hacer para que Rubén vuelva a ser su amigo.

La maestra habló con los dos y les explicó que a veces las cosas no salen del todo bien entre amigos. Les explicó que es importante recordar algunos detalles que nos pueden ayudar cuando las cosas no salen bien. Les dijo lo siguiente: “Cuando os sucede algo que no os gusta, primero siempre debéis intentar hablar con vuestro amigo y explicarle el problema. En segundo lugar, si vuestro amigo no os escucha, debéis buscar ayuda.

Escuchad qué os explica vuestro amigo después de haber hablado con él, e intentad pensar qué podríais haber hecho diferente para que ambos estuvierais satisfechos”.

María y Rubén hicieron lo que la maestra les había propuesto y al cabo de muy poco tiempo volvieron a jugar juntos con los cubos de colores, ¡y se lo pasaron muuuuuy bien!

Orientaciones didácticas

En función de las características del grupo, es posible explicar el cuento en más de una sesión.

La maestra puede crear dibujos que reflejen qué cosas podemos hacer cuando estamos

enfadados, así como los pasos a seguir para resolver un conflicto y colgarlos en un lugar visible del aula.

Se recomienda cambiar los nombres de los personajes del cuento si hay niños o niñas con los mismos nombres en clase.

Es recomendable utilizar otros nombres que reflejen la diversidad de nombres que posiblemente se da en el aula.

Si en clase hay dos maestras, una puede explicar el cuento y la otra realizar las preguntas y dinamizar la actividad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre qué aspectos pueden facilitar la convivencia, cómo nos sentimos cuando estamos enfadados y qué reacción podemos provocar en los demás, qué podemos hacer cuando estamos enfadados y, finalmente, cómo podemos resolver un conflicto con un compañero o compañera.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
Grupo completo	Papel y materiales	2 La maestra explica el cuento y al mismo tiempo plantea preguntas para reflexionar sobre él	35 min

P5
~
Aula

Área temática 3 Herramientas para regular la rabia

Actividad 2

Me enfado cuando...



Preparación 10 min

Realización 45 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos enfadan.
- Pensar en formas de regular la rabia.
- Practicar por lo menos dos estrategias para regular la rabia.

Descripción de la actividad

Sentados formando un corro, la maestra propone a los niños y niñas que piensen en situaciones en las que se enfadan o sienten rabia y les da materiales para que las dibujen. A continuación, cada niño y niña explica el dibujo a los y las demás.

La maestra charla con los niños y niñas acerca de cómo regular la emoción de la rabia ("¿Qué haces cuando sucede esto? ¿Cómo te sientes? ¿Qué te ayuda a no enfadarte tanto?"). Entre todo el grupo se eligen un par de estrategias y se practican (por ejemplo: respiraciones profundas y la técnica de la tortuga).

Orientaciones didácticas

La maestra puede reservar un rincón de la clase para colgar los dibujos para que todos

los niños y niñas puedan ver qué situaciones enfadan a sus compañeros y compañeras. También es posible dibujar y colgar dibujos sobre las formas que podemos utilizar para regular la emoción de la rabia.

Para iniciar la conversación, es posible escoger y abordar una situación que haya sucedido en la escuela.

Si se considera que puede resultar una actividad demasiado larga, es posible llevarla a cabo en dos sesiones.

Algunas ideas que pueden sugerirse para regular la rabia, son:

- Inspirar y expirar profunda y lentamente cinco veces. (La maestra mostrará cómo hacerlo y les ayudará, por ejemplo, inspirando y expirando lentamente en la mano del niño o niña.)
- Buscar un lugar donde poder estar solo/a un instante para calmarse.
- Beber algo de agua.
- Coger un par de pelotas pequeñas y blandas y estrecharlas con fuerza.
- Coger un palo de lluvia y manipularlo para sentir su sonido relajante.
- Aplastar muy fuerte un trozo de plastilina.

- Practicar la técnica de la tortuga.
- Buscar una persona adulta que pueda ayudarlos.

También es posible invitar a los niños y niñas a que sean ellos/as mismos/as los que propongan formas de regular la rabia, ya que pueden darse diferencias en función del contexto cultural.

Todas las ideas anteriores son una técnica de gestión emocional fisiológica; ayudan a reducir la intensidad de la emoción, pero no la cambian. Para variar una emoción es esencial aceptarla, comprenderla y actuar para cambiarla.

Para terminar la actividad se puede leer el cuento ¡Vaya rabieta! , de Mirielle d'Allancé.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán identificado situaciones propias y de las otras personas que pueden provocar rabia, habrán pensado conjuntamente de qué forma pueden regular esta emoción y habrán practicado al menos un par de estrategias para regularla.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Papel y material diverso	1 Conversación sobre las situaciones que los enfadan	5 min
Grupo completo		2 Elaboración de los dibujos	15 min
		3 Conversación sobre los dibujos y sobre cómo regular la rabia	25 min

La referencia del cuento recomendado es: D'Allancé M. ¡Vaya rabieta! Sant Joan Despí: Corimbo, 2004.

P5

~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 1

¡Hacemos un teatro de emociones!



Preparación 5 min

Realización 45 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Fomentar la escucha y el respeto por los turnos de palabra.
- Verbalizar las emociones que sentimos cuando nos peleamos y cuando hacemos las paces.
- Pensar en formas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas que hoy llevarán a cabo un teatro de emociones. La maestra asigna una situación de conflicto a cada grupo pequeño y les pide que representen el conflicto. La maestra les anima a hacer las paces mientras realizan la representación.

Algunos conflictos que pueden representarse son, por ejemplo:

- Un niño o una niña da un empujón o pega a otro/a.
- Un niño o una niña que rompe algo de otro/a.
- Un niño o una niña que quita un juguete de las manos de otro niño o niña.
- Un niño o una niña que no escucha a otro niño o niña mientras este/a está hablando.

Una vez realizadas las representaciones, o al acabarlas todas ellas, la maestra inicia una conversación con los niños y niñas

en la que puedan explicar qué han visto, qué creen que ha sucedido y cómo han solucionado el conflicto los niños y niñas que lo estaban representando.

Repetir la actividad con el resto de situaciones.

Algunas ideas que pueden surgir a la hora de pensar acerca de cómo podemos resolver conflictos son, por ejemplo:

- Esperar a sentirnos menos enfadados para hacer las paces.
- Pedir perdón si hemos hecho algo mal.
- Pensar cómo puede sentirse el otro niño o niña respecto a lo que ha sucedido.
- Explicar al otro niño o niña por qué nos hemos enfadado.
- Proponer formas para garantizar que lo que ha sucedido no vuelva a pasar.
- Buscar la forma de que ambos podamos estar satisfechos.
- Pedir ayudar a una persona adulta si no sabemos muy bien cómo resolver un conflicto.
- Fijarnos en la forma en la que resuelven los conflictos los demás y hacerlo de la misma forma si nos gusta como lo hacen.
- Pedir lo que necesitamos que respeten de nosotros/as.

Al terminar las representaciones, la maestra compara cómo nos sentimos cuando nos peleamos y cuando hemos hecho las paces.

Orientaciones didácticas

Antes de llevar a cabo la actividad es recomendable que la maestra recuerde qué son las emociones a partir de otras actividades ya realizadas.

Es importante intercalar los roles del niño que provoca la situación conflictiva entre niños y niñas.

Es muy importante crear un clima tranquilo y receptivo.

Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran participar en la actividad.

Los conflictos que se representen pueden basarse en situaciones que se hayan vivido en la escuela.

Es posible considerar la opción de ensayar o practicar la representación de teatro antes de realizar la actividad.

Si se considera necesario, es posible dividir el grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán representado conflictos y habrán reflexionado sobre posibles formas para resolverlos. También habrán reflexionado sobre las emociones asociadas a un conflicto y a la resolución del mismo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra explica que haremos una obra de teatro sobre las emociones, divide a los niños y niñas en pequeños grupos y les asigna un ejemplo de conflicto	5 min
		3 Los niños y niñas representan el conflicto y cómo hacen las paces	20 min
		4 La maestra y los niños y niñas reflexionan acerca de las emociones asociadas a los conflictos y cómo estos se han resuelto	10 min
		5 La maestra compara las emociones que sentimos cuando nos peleamos y cuando hacemos las paces	5 min

P5
~
Aula

Área temática 4
Resolución de conflictos

Actividad 2

Nuestra forma de resolver en P5



Preparación 10 min

Realización 30 min

Objetivos

- Consensuar de forma conjunta ideas para facilitar la convivencia en el aula.
- Comprender que hay formas inadecuadas de resolver un conflicto.
- Aprender maneras adecuadas de resolver un conflicto.

Descripción de la actividad

La maestra propone a los niños y niñas que se sienten formando un corro. La maestra inicia una conversación para que entre todos piensen cómo les gustaría que funcionase la clase en lo que respecta a la relación entre iguales (por ejemplo: pedir las cosas por favor, esperar a que un niño

o niña acabe lo que está haciendo antes de coger su material, etc.). A continuación, los niños y niñas piensan qué deben hacer si se produce un conflicto provocado por incumplir estas ideas consensuadas.

Posteriormente la maestra dibuja lo acordado y cuelga el dibujo en algún sitio visible de la clase. También pueden dibujar o incluso escribir sus propuestas.

Orientaciones didácticas

Es recomendable acordar un máximo de tres ideas de funcionamiento.

Se propone que, en caso de que se incumpla alguna de las ideas acordadas, los niños y niñas deben mirarse a los ojos, explicar

cómo se sienten, escuchar al otro y pensar conjuntamente, si es necesario con la ayuda de la maestra, cómo resolver el conflicto.

Es posible revisar y actualizar las normas de funcionamiento.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado juntos ideas para garantizar una buena convivencia y habrán pensado ideas para resolver un conflicto de una forma adecuada.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra y los niños y niñas inician una charla para pensar ideas sobre el funcionamiento de la clase	15 min
		3 Los niños y niñas deciden diferentes formas para resolver los conflictos que se produzcan en la clase en relación con las ideas acordadas	10 min
	Cartulina, rotuladores	4 La maestra o los niños y niñas dibujan lo que se haya acordado para que el grupo lo pueda recordar y cuelgan el dibujo en algún lugar visible de la clase	

P5
~
Familias

Área temática 1

Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas: saber compartir, esperar nuestro turno, escuchar a los y las demás cuando hablan, pedir ayuda cuando la necesitamos y comprender las emociones de las otras personas

Actividad 1

Los círculos de las personas que son importantes para mí



Preparación en casa 10 min
Realización en casa 25 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Compartir una actividad agradable con la familia.
- Identificar las personas que son importantes para mí.
- Practicar las habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota a las familias y les proporciona una hoja en la que hay diferentes círculos dibujados, uno dentro del otro (véase el ejemplo en las orientaciones didácticas).

Las familias deberán ayudar a sus hijos e hijas a pensar acerca de qué personas son importantes para ellos/as. Los nombres de las personas más importantes o especiales para ellos/as se escribirán en el círculo del

centro. Los nombres de las personas menos cercanas al niño o a la niña se escribirán en los círculos más alejados del centro. A medida que se lleva a cabo la actividad, las familias hablan con los niños y niñas sobre qué nombres deben escribir y en qué lugar del círculo.

Orientaciones didácticas

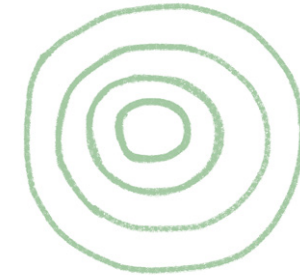
Se puede sugerir a la familia que cuelgue el dibujo con los círculos en un lugar especial de su casa.

Es posible pintar los círculos de colores y escribir los nombres con un color que destaque.

Es necesario respetar que quieran poner los nombres en un círculo o en otro.

Se puede pedir a los niños y niñas que traigan la hoja a clase para comentarla todos juntos.

Ejemplo de un dibujo de círculos:



Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán compartido una actividad agradable con sus familias, habrán identificado y pensado en las personas que son importantes para ellos y habrán practicado las habilidades de esperar el turno, escuchar a los demás y escuchar y comprender las emociones de los demás.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias	1 La maestra envía una nota informativa en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Hoja de los círculos, rotuladores, lápices	2 Las familias explican a los niños y niñas la actividad y, juntos, piensan en los nombres y los colocan en un círculo u otro	20 min
	3 Los niños y niñas cuelgan el dibujo de los círculos en un lugar especial de su casa con la ayuda de sus familias	5 min



RETOOS

Retos

Contenido

Esta unidad se centra principalmente en la automotivación, entendida como la capacidad de avanzar hacia un objetivo a pesar de las adversidades y, de forma secundaria pero previa, en el autoconocimiento de nuestras propias habilidades, cualidades y puntos fuertes. En esta cuarta unidad se abordará la alegría y la frustración, vinculadas a la consecución o no de un objetivo. Finalmente se proponen herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración.



Áreas temáticas

1 Cómo soy: mis habilidades y puntos fuertes

Objetivo: desarrollar los sentimientos de autoconfianza y de eficacia personal.

2 Objetivos realistas y equilibrados

Objetivo: tomar decisiones acertadas y equilibradas en relación a los objetivos que nos fijamos.

3 La alegría y la frustración

Objetivo: saber explicar qué he hecho, qué he hecho bien, y qué debo hacer de una forma diferente.

4 Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Objetivo: aprender al menos una herramienta para potenciar la emoción de la alegría y otra para aumentar la tolerancia a la frustración.

Interculturalidad y género

Es necesario fomentar un enfoque menos competitivo de los retos. Si el proceso de socialización es diferente, es normal que también se generen diferencias, por lo que es necesario incluir todas las sensibilidades.

Debe observarse si se dan diferencias en la autopercepción y, por tanto, la autovalorización de las capacidades, así como en las capacidades de superación entre niños y niñas y, de ser así, intentar trabajar para que estas no se den en el aula.

Asimismo, también es necesario fomentar la participación en grupos mixtos en las dinámicas para evitar potenciar la idea de que los niños son buenos en unas cosas y las niñas en otras.

La frustración puede ser experimentada y afrontada de formas distintas, en función de la religión que se profese. En el Islam, la frustración se gestiona mediante el control mental y la espiritualidad.

Vocabulario

Aprender
Terminar
Futuro
Error
Persistencia
Lograr
Orgulloso/a
Objetivo
Intentar
Trabajo conjunto

P5
~
Aula

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 1

Sabía, sé y podré



Preparación 10 min
Realización 50 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Desarrollar el sentimiento de autoconfianza.
- Desarrollar el sentimiento de eficacia personal.
- Experimentar orgullo ante los hitos alcanzados.

Descripción de la actividad

Se inicia una conversación en la que se comparten imágenes en las que aparecen niños y niñas más pequeños y niños y niñas más mayores realizando diversas actividades: aprendiendo a caminar, tomando el biberón, jugando, leyendo, yendo en bicicleta, escribiendo, saltando, haciendo volteretas, etc.

Se lleva a cabo una ronda completando cada una de las siguientes tres frases:

- Cuando yo era pequeño sabía...
- Ahora sé...

- Cuando sea mayor podré...

La maestra va anotando lo que dicen los niños y niñas en tres columnas diferentes (una por cada frase). El mural resultante se puede colgar en un lugar visible del aula.

Orientaciones didácticas

Es posible utilizar imágenes de los mismos niños y niñas de la clase o de hermanos o hermanas mayores para ejemplificar lo que hacían de pequeños/as y lo que pueden llegar a hacer de mayores.

Debe tenerse en cuenta la diversidad al seleccionar las imágenes.

Es necesario respetar si un niño o niña quiere, o no, participar en la ronda de compartir.

Se pueden pedir las imágenes a las familias para que el mural resulte más cercano a los niños y niñas, pero si no es posible, la maestra deberá buscar las imágenes.

Se recomienda realizar la actividad en grupos pequeños y, si es posible, en más de una sesión.

Se pueden utilizar fotografías que los mismos niños y niñas traigan a clase, pero hay que fomentar que las respuestas no se limiten a lo que se ve en las imágenes.

Es importante respetar las características de todos los niños y niñas y evitar hacer comparaciones entre las capacidades de diferentes niños y niñas, así como menospreciar unas determinadas capacidades frente a otras.

Ideas clave

Al terminar la actividad se habrá reforzado la autoestima del alumnado y se habrá distinguido entre los retos alcanzados y los pendientes.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Imágenes diversas de niños y niñas más pequeños/as, de niños y niñas de aproximadamente P5 y de niños y niñas más mayores	2 Los niños y niñas observan las imágenes	10 min
	Papel y rotuladores	3 Se lleva a cabo una ronda de conversación	30 min
		4 La maestra cuelga el mural	5 min

P5

Aula

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 2

¡Soy así!



Preparación 20 min
Realización 50 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Desarrollar el sentimiento de autoconfianza.
- Desarrollar el sentimiento de eficacia personal.
- Verbalizar las cosas que hacemos especialmente bien.

Descripción de la actividad

La maestra prepara un espacio en el que los niños y niñas puedan sentarse cómodamente y les muestra una imagen suya pegada en una hoja en la que ha escrito algo que sabe hacer bien y la comparte con ellos. A continuación les reparte una hoja con una imagen de cada uno de ellos y les pide que digan y escriban o dibujen en la

hoja tres cosas (o una o dos según considere oportuno) que sepan hacer muy bien. Se lleva a cabo una ronda en la que cada niño o niña explica una de las tres cosas que ha escrito o dibujado. Posteriormente se cuelgan las hojas en un rincón visible a todo el mundo.

Orientaciones didácticas

Las fotografías de los niños y las niñas las tomará la maestra y las imprimirá para poner disponer de ellas en el momento de realizar la actividad.

En vez de utilizar fotografías, los niños pueden dibujarse a sí mismos.

Se puede añadir una sesión en la que se ponga en común las cosas que todos los niños y niñas de la clase hacen bien.

Es necesario tener en cuenta que, a veces, puede que nos cueste compartir con los demás las cosas que hacemos muy bien.

La maestra destacará que es importante que todo el mundo respete las intervenciones de los demás.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños habrán pensado en habilidades personales, las habrán reforzado al escribirlas o dibujarlas y las habrán verbalizado. También habrán escuchado las habilidades de los demás niños y habrán visto que han sido capaces de verbalizarlas.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
	Imagen propia	2 La maestra les muestra una imagen suya y explica a los niños y niñas una habilidad	5 min
	Papel, fotos y rotuladores o lápices	3 Los niños y niñas dibujan o escriben tres cosas que se les dan muy bien	15 min
		4 Se lleva a cabo una ronda en la que los niños y niñas explican al menos una de las tres cosas que han escrito o dibujado	20 min
	Pared	5 Se cuelga el mural	5 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 1

Esta semana...



Preparación 4 min

Realización 40 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Elegir un reto realista y equilibrado.
- Experimentar el hecho de tomar decisiones en relación con los objetivos que fijamos.
- Distinguir entre el reto propuesto y el objetivo logrado.

Descripción de la actividad

La maestra y los niños y niñas se reúnen en un espacio definido previamente (es posible crear un espacio de conversación, encuentro, un círculo mágico...) y se inicia una ronda con la frase: "Esta semana nos propondremos...". La maestra deja que los niños y niñas propongan retos y los anota. Democráticamente, se escoge la propuesta que más gusta a todo el mundo, teniendo en cuenta que debe sea realista y asequible.

La maestra escribe el reto elegido en un mural para que puedan verlo los niños y niñas.

Orientaciones didácticas

Se propone realizar la actividad los lunes, para así tener el resto de días para trabajarla.

También es posible prolongar la actividad más de una semana, en función del tipo de reto.

Para dirigir adecuadamente la conversación, es positivo que los niños y niñas tengan la sensación de que se trata de una especie de asamblea, en la que hay un moderador/a que ayuda a respetar y dirigir la conversación hacia el objetivo de elegir un reto y un secretario/a (que puede encargarse, con la ayuda de la maestra, de escribir el objetivo propuesto), etc.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado el hecho de elegir un reto asequible.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Reunión de la maestra y los niños y niñas en el punto de conversación	5 min
		2 Inicio de la conversación	5 min
	Pizarra o papel para escribir la propuesta	3 Ronda de propuestas	15 min
		4 Votación de las propuestas	5 min
	Papel, lápices, colores...	5 Plasmación gráfica	10 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Objetivos realistas
y equilibrados**

Actividad 2

El reto de la tortuga, y el mío



Preparación 10 min

Realización 45 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Elegir un reto realista y equilibrado.
- Experimentar el hecho de tomar decisiones en relación con los objetivos que fijamos.
- Distinguir entre el reto propuesto y el objetivo logrado.

Descripción de la actividad

La maestra explica la fábula de la liebre y la tortuga. A continuación, inicia una conversación en la que explica que, para alcanzar un reto, es necesario esforzarnos mucho y perseverar. En la fábula, la tortuga ganó la carrera gracias a las ganas y el empeño que puso en ello. La maestra anima a los niños a que expliquen retos que les gustaría conseguir. Es necesario que los retos sean alcanzables a corto plazo (por ejemplo, en una semana). Los retos se escriben y se cuelgan en clase y, al cabo de una semana, se vuelve al espacio y se valoran.

Orientaciones didácticas

Es posible encontrar el cuento que se propone en formato digital o en papel.

Puede resultar positivo que los niños y niñas tengan la sensación de que se trata de una especie de asamblea, en la que hay un moderador/a que ayuda a respetar y dirigir la conversación hacia el objetivo de elegir un reto y un secretario/a (que puede encargarse, con la ayuda de la maestra, de escribir el objetivo propuesto), etc. También será importante hablar de las cosas que nos han ayudado y no nos ha ayudado a alcanzar los retos que nos hemos propuesto.

Es necesario que los retos sean realistas y que se puedan alcanzar.

La actividad puede llevarse a cabo en varias sesiones y a lo largo del curso.

Se puede empezar planteando retos que faciliten un funcionamiento adecuado de la clase, adaptados a las necesidades de los niños.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado el hecho de elegir un reto asequible.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Reunión de la maestra y los niños y niñas en el punto de conversación	5 min
		2 Explicación de la fábula	10 min
	Pizarra o papel para escribir la propuesta	3 Ronda de propuestas	20 min
	Papel, lápices, colores...	4 Plasmación gráfica	10 min

La referencia del cuento recomendado es: Nój N. La liebre y la tortuga. Barcelona: Cruïlla, 2016.

P5

Aula

Área temática 3
La alegría
y la frustración

Actividad 1

¡Cosas que hemos aprendido y cosas que queremos aprender!



Preparación 10 min

Realización 60 min

Fuente: Actividad adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Expresar las emociones que sentimos cuando algo nos salen bien.
- Expresar las emociones que sentimos cuando las cosas no nos salen bien.
- Proponernos nuevos retos.

Descripción de la actividad

La maestra inicia una charla en la que anima a los niños y niñas a explicar cómo se han sentido cuando han logrado realizar alguna cosa relacionada con el contexto escolar que antes no sabían hacer (por ejemplo, escribir el nombre con letra ligada, saltar de las espalderas, etc.) o, por lo contrario, cuando se han sentido frustrados por no conseguirlo. La maestra lo escribe en tiras de papeles de colores.

Entre todos pegan los papeles de las cosas que han logrado hacer en una cartulina con el título “¡Cosas que hemos aprendido!”,

y en otra cartulina “¡Cosas que queremos aprender!”.

Durante el curso, toda la clase se compromete a ayudar al resto de compañeros y compañeras a lograr su objetivo.

Orientaciones didácticas

La maestra guiará la actividad de forma que los retos de aprendizaje que los niños y niñas se vayan marcando sean viables en un plazo de tiempo limitado como, por ejemplo, un trimestre.

Se mantendrá el mural hasta que todo el mundo logre hacer realidad el objetivo que se había propuesto.

Se puede proponer que sean los mismos niños y niñas los que intenten escribir en las tiras de colores.

Se recomienda llevar a cabo la actividad con medio grupo de clase.

Es posible llevar a cabo la actividad en dos sesiones.

Si se cree oportuno, es posible trabajar a nivel individual con cada niño o niña los retos que se ha establecido.

Es necesario tener en cuenta que, desde la diversidad religiosa, la frustración puede vivirse y afrontarse de una forma muy diferente. A veces se cree que existen fuerzas superiores que no podemos controlar y que determinan nuestro destino, de modo que hagamos lo que hagamos, no lograremos alcanzar determinados retos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre los retos que han planteado y las emociones que sienten cuando logran alcanzarlos, o, por lo contrario, cuando no lo consiguen. También se habrán planteado nuevos retos.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Medio grupo	Rotuladores, tiras de papel de colores y 2 cartulinas grandes	1 Los niños y niñas se sientan formando un corro y la maestra prepara el material	5 min
		2 Los niños y niñas explican qué retos han logrado últimamente y estos se escriben en los papeles de colores	20 min
		3 La maestra o los niños y niñas escriben en los papeles nuevos objetivos escolares	15 min
		4 La maestra y los niños y niñas pegan los papeles de colores en cartulinas	15 min
		5 Cierre de la actividad con el compromiso de que todos/as se ayudarán entre ellos/as para que todo el mundo pueda conseguir su objetivo	5 min

P5
~
Aula

Área temática 3
**La alegría
y la frustración**

Actividad 2

A mí me cuesta... ¡pero lo conseguiré!



Preparación 10 min

Realización 40 min

Objetivos

- Expresar algo que nos cuesta.
- Ser conscientes de la emoción que nos genera el hecho de que nos cueste hacer algo.
- Verbalizar que seremos capaces de hacer las cosas que nos cuestan.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas algo que no sabe hacer muy bien y verbaliza: "A mí me cuesta...". La maestra anima a que todos/as piensen en algo que les cuesta mucho hacer y que lo expliquen al resto del grupo. Se puede empezar la frase diciendo "A mí me cuesta..." y terminarla diciendo "¡pero lo conseguiré!".

Orientaciones didácticas

Seguramente, la maestra deberá ayudar a algunos niños y niñas a pensar en algo que les cueste hacer.

Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran participar en esta actividad. Es posible encontrarnos con niños y niñas muy negativos/as que verbalicen que ellos no saben hacer nada bien. Si se produce esta situación, será conveniente aprovechar el momento para que todo el grupo le diga/ recuerde cosas que sí sabe hacer bien.

Se recomienda trabajar con un grupo reducido.

Es posible pedir a los niños y niñas que digan primero algo que saben hacer bien y, a continuación, algo que les cueste.

Es importante recoger los retos que plantean para poderlos trabajar posteriormente.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán verbalizado alguna cosa que les cuesta hacer y habrán afirmado que, a pesar de las dificultades, lograrán hacerla.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra presenta la actividad	10 min
		3 Se lleva a cabo una ronda en la que los niños y niñas explican alguna cosa que les cuesta hacer y terminan la frase diciendo "¡pero lo conseguiré!"	25 min

P5

~
Aula

Área temática 4

Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración

Actividad 1

Y si no sale bien, ¿qué sucede?



Preparación 15 min

Realización 60 min

Fuente: Actividad adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reflexionar sobre el sentimiento de frustración.
- Verbalizar cómo nos sentimos cuando estamos frustrados.
- Explicar cómo podemos gestionar la frustración.

Descripción de la actividad

La maestra propone un reto en grupos pequeños de 5 o 6 niños y niñas: montar unas maquetas, hacer un puzle, o similar.

A continuación, la maestra les plantea preguntas como, por ejemplo: ¿Cómo os habéis sentido cuándo tenáis dificultades

para hacerlo?, ¿Cómo os habéis sentido a medida que lo habéis ido consiguiendo?

La maestra intenta que entre todos/as se llegue a la conclusión de que algunos retos son difíciles y requieren tiempo, esfuerzo o alguna otra estrategia para alcanzarlos. También se reflexiona sobre el hecho de que si las frustraciones se verbalizan y se comparten, son más fáciles de asumir.

Entre la maestra y los niños y niñas se crea una lista de cosas que podemos hacer cuando nos sentimos mal porque algo no nos sale muy bien o no nos sale bien la primera vez que lo intentamos. Una vez se hayan recogido las propuestas se realiza un gran aplauso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán experimentado frustración y habrán compartido esta emoción con los demás.

También habrán pensado en propuestas para gestionar la frustración de una forma adecuada y las habrán compartido con sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica el reto al grupo	5 min
Grups de 5 o 6	Maquetas, puzles o similar	2 En grupos, los niños y niñas intentan montar las maquetas o hacer los puzles	20 min
Grupo completo		3 Reflexión grupal acerca de cómo se han sentido a lo largo del proceso	15 min
		4 La maestra y los niños y niñas hacen propuestas sobre cómo se puede gestionar la frustración	15 min
		5 Aplausos	5 min

P5

Aula

Área temática 4

**Herramientas para
potenciar la alegría y
aumentar la tolerancia
a la frustración**

Actividad 2

Retos fáciles y difíciles



Preparación 10 min

Realización 40 min

Objetivos

- Diferenciar entre objetivos a corto y a largo plazo.
- Reflexionar sobre qué podemos hacer cuando no nos es posible lograr un objetivo a largo plazo de forma inmediata.
- Pensar en cómo podemos reconvertir la emoción de frustración en motivación.

Descripción de la actividad

La maestra pone como ejemplo un objetivo a corto plazo que ella misma se ha propuesto (por ejemplo, dejar la mesa bien ordenada cada día) y otro a largo plazo (por ejemplo, ser una experta en karate).

La maestra pregunta a los niños y niñas cuál de los dos objetivos que se ha fijado logrará en poco tiempo y cuál le costará un poco más.

A continuación, cada niño y niña debe pensar en un objetivo fácil de conseguir

a corto plazo y expresarlo verbalmente por ejemplo, no pelearse durante el recreo, recordar sus responsabilidades en clase, ordenar muy bien la servilleta y la fiambra del desayuno...), y otro a largo plazo (ser astronauta, escribir un cuento, aprender a patinar...).

Por último, se realiza una reflexión grupal sobre el sentimiento de angustia que se genera cuando queremos conseguir algo de forma instantánea, y esta requiere mucho tiempo y esfuerzo.

Proponer que la angustia y la frustración ante estas situaciones puedan sustituirse por objetivos más pequeños que nos permitirán conseguir un objetivo mayor, así como por la motivación, el afán de superación, la paciencia y la constancia.

Orientaciones didácticas

Es probable que la maestra deba ayudar a algunos niños a pensar en ejemplos de retos que resulten fáciles y difíciles de realizar.

Se recomienda realizar la actividad en varias sesiones y, si es posible, en grupos pequeños.

Los niños y niñas pueden hacer un dibujo al final de la actividad sobre el reto que se han fijado.

Debe respetarse a los niños y niñas que no quieran participar en la conversación colectiva.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán diferenciado los objetivos a corto plazo de los objetivos a largo plazo. También habrán reflexionado sobre qué pueden hacer para no frustrarse cuando no es posible lograr un reto a largo plazo de forma inmediata.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 La maestra explica un reto personal que es posible lograr a corto plazo y otro a largo plazo	10 min
		2 Se realiza una ronda en la que cada niño o niña explica un reto que es posible lograr a corto plazo y otro a largo plazo	20 min
		3 Reflexión grupal para afrontar la frustración	10 min

P5
~
Familias

Área temática 1
**Cómo soy yo:
mis habilidades
y puntos fuertes**

Actividad 1

Un gran corazón de puntos fuertes



Preparación en casa 10 min
Realización en casa 25 min
Realización en el aula 30 min

Objetivos

- Trabajar el sentimiento de autoconfianza.
- Ser conscientes de nuestros puntos fuertes.
- Compartir nuestros puntos fuertes con los demás.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota explicativa de la actividad a las familias. Todos los niños y niñas de la clase se llevan a casa un dibujo de un gran corazón con tres corazones pequeños dibujados en su interior. Tres personas que sean importantes para el niño o la niña y que lo/la quieran, deberán escribir dentro de cada corazón una cualidad que vean en él/ella. Este corazón grande con los tres corazones pequeños

deberá llevarse a clase y el niño o niña explicará a sus compañeros y compañeras las cualidades que han escrito sobre él/ella. Se darán dos semanas de margen para que todos los niños y niñas puedan realizar la actividad y llevar el dibujo a clase.

Orientaciones didácticas

Con todos los corazones se puede crear un gran corazón en una pared de la clase. De esta forma podrán ver y recordar las cualidades que tienen.

Si alguna familia no se implica con la actividad, la maestra puede escribir una habilidad en uno de los corazones pequeños y buscar dos personas más de la escuela que escriban dos habilidades más en los dos corazones pequeños restantes.

Es necesario tener en cuenta que puede que haya familias que no sepan escribir o que no sepan escribir en la lengua vehicular de la escuela. Es pues necesario encontrar formas alternativas de asegurarse de que pueden participar en la actividad de todos modos, por ejemplo, buscando a alguien que pueda escribir o traducir lo que se quiere e incluirlo en los corazones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas deberán ser más conscientes de sus puntos fuertes y habrán escuchado los puntos fuertes de los demás compañeros y compañeras.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias y dibujo	1 La maestra envía una nota informativa explicativa a las familias y el dibujo del corazón	
Dibujo	2 La familia rellena los tres corazones pequeños con tres cualidades del niño o niña	25 min
	3 La familia devuelve el dibujo de los corazones a clase	
Dibujos	4 En clase, cada niño o niña explica las cualidades que han escrito sobre él/ella	20 min
	5 La maestra y los niños y niñas elaboran un mural con todos los dibujos	10 min

JUSTICIA Y ACOSO



Unidad 5

Justicia y acoso

Contenido

Esta unidad se centra en el acoso escolar (también denominado con el anglicismo *bullying*). En ella se trabajará el concepto de acoso escolar, qué consecuencias emocionales genera y cómo podemos hacerle frente. Se hará énfasis en que es positivo que todos y todas seamos diferentes, en la detección de conductas desagradables o crueles de unos hacia otros, en la valoración de estas conductas como injustas, en el reconocimiento del miedo y la tristeza como emociones asociadas al acoso, en la empatía y apoyo hacia el niño o niña acosado/a y en la importancia de avisar a una persona adulta.

Áreas temáticas

1 Todos somos diferentes

Objetivo: valorar positivamente el hecho de que todos y todas somos diferentes y potenciar el respeto hacia uno/a mismo y las otras personas.

2 Identificación del acoso escolar

Objetivo: saber identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable y/o cruel consigo mismo/a o con otro/a niño/a.

3 Las emociones de miedo y tristeza en el acoso

Objetivo: aprender a reconocer las emociones de tristeza y/o miedo en nosotros mismos y en las otras personas cuando se produce una situación de acoso, así como saber cómo actuar ante estos casos.

4 Herramientas para hacer frente al acoso

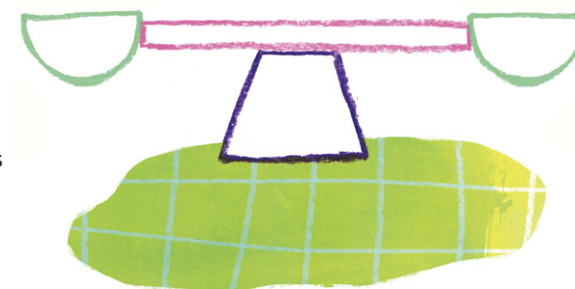
Objetivo: desarrollar herramientas para hacer frente al acoso.

Vocabulario

Igual/diferente
Formar parte de
Cruel
Insultar
A propósito
Abusar
Inseguridad
Accidentalmente
Poder
Marginar
Cuidar a los demás
Fuerza
Derecho
Amarse a uno/a mismo/a

Interculturalidad y género

- Es necesario recordar que debemos integrar en las dinámicas la diversidad de género, de identidad, de orientación sexual, etc. de una forma normalizada.
- Trabajar la idea de que no hay niños o niñas mejores a otros, siempre desde la perspectiva de que todo el mundo tiene unos derechos que nadie puede violar.
- Es esencial trabajar codo con codo con las familias para que estas compartan la idea de tratar con respeto a los niños y niñas y que estos/as integren que es así como merecen ser tratados/as.
- También es necesario trabajar con las familias el hecho de que, ante cualquier situación de posible acoso, no deben cuestionar nunca al niño o niña y que deben lograr que se sienta acogido, escuchado y comprendido.
- Puede que no sea posible responder a todas las preguntas sobre este tema de forma concreta o en el aula, ya que solo disponemos de un tiempo limitado. Es necesario, pues, tener en cuenta y recopilar todas las inquietudes que puedan surgir alrededor del acoso para retomarlas cuando sea posible.
- Es necesario tener en cuenta que la diversidad cultural puede ser uno de los motivos que pueden dar lugar a la discriminación o acoso escolar.
- Los niños y niñas perciben las diferencias físicas y las dinámicas intergrupales y crean una explicación de lo que ven independientemente de si se les habla sobre prejuicios y racismo.
- Debemos tener presente que los niños y niñas (4-5 años) que pertenecen a grupos étnico-culturales de mayor poder favorecen a sus iguales al tomar decisiones o a la hora de asociarse, mientras que los niños y niñas que forman parte de grupos con un menor poder no muestran esta preferencia o, si lo hacen, lo hacen hacia el grupo que goza de un estatus mayor.
- Para evitar seguir reproduciendo situaciones de desigualdad, de discriminación o de acoso, se recomienda abordar las diferencias étnico-culturales y el racismo de forma directa, de forma adecuada a su edad y haciendo referencia a que se trata de una problemática estructural.



P5
~
Aula

Área temática 1
Todos somos diferentes

Actividad 1

Nos gustan cosas diferentes



Preparación 5 min
Realización 50 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Ser más conscientes de los aspectos que nos diferencian y nos igualan.
- Valorar positivamente el hecho de que todos/as somos diferentes y romper con la idea de que hay personas que son mejores que otras.
- Potenciar el respeto hacia uno/a mismo/a y las otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra pide a los niños y niñas que dibujen o tomen fotografías de algo que les guste. A continuación miran conjuntamente los dibujos o las fotografías. La maestra inicia una conversación en la que plantea el tema de que todos/as somos diferentes y, por lo tanto, tenemos preferencias diferentes. Entre todos se reflexiona acerca de las ventajas que ello conlleva.

Orientaciones didácticas

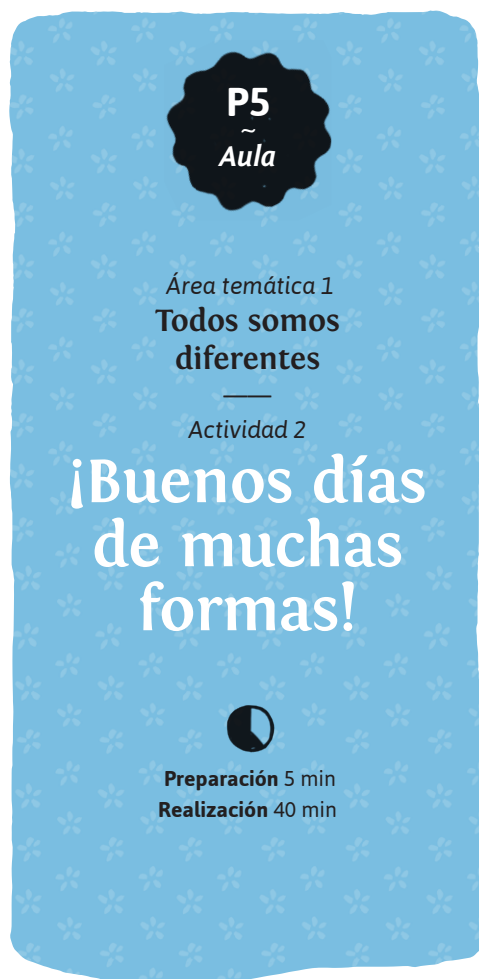
Los dibujos y fotografías se pueden colgar en un rincón de la clase o el pasillo con el título “Nos gustan cosas diferentes”.

Ideas clave

Al final de la actividad, los niños y niñas se habrán dado cuenta de que nos gustan cosas diferentes y de que este hecho es positivo y nos enriquece. También habrán experimentado el respeto hacia sus propias preferencias y las preferencias de los demás compañeros y compañeras.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Hojas en blanco, colores, rotuladores, etc. y/o cámara fotográfica	1 La maestra pide a los niños y niñas que dibujen y/o fotografíen algo que les guste	5 min
		2 Los niños y niñas dibujan y/o toman fotografías	15 min
		3 La maestra y los niños y niñas miran los dibujos y/o fotografías que han hecho	10 min
		4 La maestra y los niños y las niñas reflexionan acerca de que nos gustan cosas diferentes y las ventajas que ello conlleva	20 min



Objetivos

- Ser más conscientes de los aspectos que nos diferencian y nos igualan.
- Valorar positivamente el hecho de que todos/as somos diferentes.
- Potenciar el respeto hacia uno/a mismo/a y las otras personas.

Descripción de la actividad

La maestra explica a los niños y niñas que todo se puede decir de formas muy distintas dependiendo del idioma que hablemos. La maestra les dice “¡Buenos días!” en diversos idiomas. La maestra y los niños y niñas crean un mural con la expresión “Buenos días” en diferentes idiomas.

Este mural se puede colgar en clase o en un pasillo de la escuela.

Orientaciones didácticas

Esta actividad es muy recomendable si en el grupo hay niños o niñas de diferentes países y/o con un bagaje migratorio diverso. En este caso, los niños y niñas de otros países pueden decir cómo se dice “Buenos días” en su idioma.

Se puede pedir a las familias que traigan una cartulina donde ponga “¡Buenos días!” escrito en su idioma.

Si no se tiene clara la pronunciación, es posible recurrir a herramientas de expresión oral en línea.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que hay muchas formas de decir las cosas, que muy probablemente algunos amigos y amigas suyos hablan con sus familias en un idioma diferente al que utilizan en la escuela y que esto es divertido e importante. La maestra potenciará el respeto hacia las diferencias y las similitudes y hará que reflexionen acerca de que todos/as somos distintos/as y, a la vez, iguales.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Los niños se sientan formando un corro		1 La maestra explica que es posible decir una misma cosa de formas muy diferentes en función del idioma que hablemos y les dice “¡Buenos días!” en diversos idiomas	15 min
	Hojas de colores, rotuladores, papel de embalar	2 La maestra y los niños y niñas crean un mural	15 min
	Chinchetas	3 El mural se cuelga a la clase o en el pasillo	5 min
		4 Conversación final: ¡todos somos diferentes y, a la vez, iguales!	5 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 1

Hoy...



Preparación 5 min
Realización 35 min

Objetivos

- Reforzar los comportamientos amables y generosos hacia uno/a mismo/a y las otras personas.
- Saber identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable y/o cruel consigo/a mismo/a o con otro niño o niña.
- Reflexionar sobre posibles soluciones ante un comportamiento desagradable.

Descripción de la actividad

Un día por la tarde, la maestra propone a los niños y niñas sentarse en el suelo formando un corro y les pide que piensen y expliquen algo positivo o negativo que hayan observado ese día en su comportamiento o en el comportamiento de

los demás compañeros o compañeras (por ejemplo, haber sido amable o generoso o, por lo contrario, desagradables). La maestra les explica que, cuando expliquen algo positivo, todos aplaudirán y cuando expliquen algo negativo, todos pensarán posibles soluciones para aplicarlas la próxima vez.

Orientaciones didácticas

La maestra escogerá el momento adecuado para llevar a cabo la actividad.

La maestra potenciará que los niños y niñas identifiquen la razón que ha hecho que ellos, u otro niño o niña, reaccionen de forma desagradable para que reflexionen acerca de que los comportamientos

desagradables tienen una razón de ser, y que si la sabemos, podemos pensar en otras formas en las podemos reaccionar sin ser desagradables.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que tanto ellos/as como los demás niños y niñas son o pueden ser amables y agradables con el resto, pero que también pueden molestar y ser desagradables. También habrán aprendido a identificar estas situaciones y a reflexionar acerca de posibles soluciones.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. Los niños y niñas se sientan formando un corro		1 Los niños y niñas se sientan formando un corro	5 min
		2 La maestra presenta la actividad e inicia la conversación	30 min

P5
~
Aula

Área temática 2
**Identificación
del acoso escolar**

Actividad 2

El arcoíris y el pozo



Preparación 45 min

Realización 40 min

Objetivos

- Reforzar los comportamientos amables y generosos hacia uno/a mismo/a y las otras personas.
- Saber identificar cuándo un niño o una niña está siendo desagradable y/o cruel consigo/a mismo/a o con otro niño o niña.
- Reflexionar sobre posibles soluciones ante un comportamiento desagradable.

Descripción de la actividad

Antes de iniciar la actividad, la maestra prepara un mural en el que dibuja un gran arcoíris con un pozo debajo.

La maestra también prepara diferentes imágenes y dibujos en los que se ven a niños y niñas en situaciones que muestran cooperación y estima y en otros se ven o intuyen situaciones de rechazo y acoso.

El día de la actividad, la maestra les explica que tiene una caja llena de dibujos que se han mezclado entre sí. La maestra explica que algunos dibujos nos hacen pensar en situaciones desagradables que nos provocan *miedo* y/o *tristeza* y otros en situaciones agradables que nos provocan *alegría* y *calma*. Se lleva a cabo una ronda en la que cada niño o niña coge un dibujo de la caja, explica lo que ve y lo pega en el arcoíris, si provoca emociones agradables, o en el pozo, si provoca emociones desagradables. El mural se colgará en un lugar visible de la clase o el pasillo.

Orientaciones didácticas

Si la maestra considera que un dibujo por niño o niña es excesivo, puede tener tres dibujos por caja (o el número de dibujos que considere oportuno) y comentarlos de forma más detallada.

Los niños y niñas también pueden pintar juntos el mural y los dibujos antes de iniciar la actividad.

En lugar de utilizar el pozo, también es posible utilizar los colores del arcoíris para representar las diferentes emociones y pegar sobre cada color cada una de las imágenes que se valoren que pertenecen a aquella emoción.

Esta actividad puede llevarse a cabo con un grupo pequeño.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán identificado cuando un niño o niña está siendo desagradable con otro/a y habrán hablado sobre las emociones que genera el hecho de ser rechazado/a.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Papel de embalar, pintura, pegamento, imágenes/dibujos	0 La maestra prepara el mural e imágenes con situaciones agradables y situaciones de rechazo o acoso	
Grupo completo		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra presenta y explica la actividad	10 min
		3 Se realiza una ronda en la que cada niño o niña coge una imagen, la explica y la clasifica	20 min
		4 Conclusión final	5 min

P5
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones de miedo
y tristeza en el acoso**

Actividad 1

Sombras chinescas de emociones



Preparación 30 min
Realización 60 min

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o niña está siendo desagradable o cruel con otro/a.
- Aprender a reconocer en nosotros/as mismos/as y en los demás las emociones de tristeza y/o miedo cuando se produce un caso de acoso.
- Reflexionar sobre posibles soluciones en caso de que se produzca una situación en que un niño/a rechace o sea cruel con otro/a.

Descripción de la actividad

La maestra prepara una sábana con una lámpara y representa diferentes situaciones con sombras chinescas. Las representaciones se centrarán en el rechazo a una persona o a su sometimiento y en las emociones que estogenera. Algunas

situaciones que se pueden representar, son, por ejemplo:

- Un niño o niña manda mucho a otro niño o niña y este/a se deja mandar.
- Un niño o niña pega a otro niño o niña a pesar de que este/a es muy amable con él/ella.
- Un niño o niña se ríe de otro porque no sabe hacer una tarea de la clase.

Al terminar las sombras chinescas, la maestra inicia una conversación en la que les pregunta “¿Qué habéis sentido durante la representación? ¿Qué papel os ha gustado más? ¿Alguna vez habéis vivido una situación similar? ¿Alguien os ha mandado mucho o ha sido violento/a con vosotros? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Con alegría, miedo, tristeza, ira? ¿Qué hicisteis? ¿Cómo se podría mejorar esta situación para que no vuelva a suceder?”.

Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo esta actividad con medio grupo.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de las emociones desagradables que una persona siente cuando otra no la trata bien. También habrán reflexionado acerca de que no podemos permitir determinadas situaciones o hechos y habrán aprendido herramientas para gestionar esta situación.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Sábana, cuerdas, pinzas, luz	0 La maestra prepara la sábana y la lámpara	
Medio grupo		1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro	5 min
		2 Se llevan a cabo las representaciones	25 min
		3 Conversación final	30 min

P5
~
Aula

Área temática 3
**Las emociones de miedo
y tristeza en el acoso**

Actividad 2

El elefante de las orejas grandes


Preparación 10 min
Realización 35 min

La referencia del cuento recomendado es:
· Walt Disney Company. Dumbo. Barcelona: Cadi, 2007.
· Aguiar L, Neves A. Orejas de mariposa. Barcelona: Kalandraka, 2016.

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o una niña está siendo desagradable o cruel con otro/a.
- Aprender a reconocer en nosotros/as mismos/as y en los demás las emociones de tristeza y/o miedo cuando se produce un caso de acoso.
- Reflexionar sobre posibles soluciones en caso de que un niño o niña rechace o sea cruel con otro niño o niña.

Descripción de la actividad

La maestra explica el cuento *Dumbo* a los niños y niñas, que estarán sentados formando un corro. El argumento se centra en un elefante que tiene las orejas muy grandes, por lo que los otros elefantes

se ríen de él. Dumbo sufre y se siente triste, hasta que descubre que tener unas orejas grandes le sirve para volar.

Después de explicar el cuento, la maestra formula las siguientes preguntas: “¿Por qué estaba triste Dumbo? ¿Por qué tenía miedo Dumbo? ¿Cómo podría haber pedido ayuda Dumbo si tenía miedo? ¿Alguna vez os habéis sentido así? ¿Qué habéis hecho para resolverlo? Si vosotros lo hubierais visto, ¿cómo creéis que habrías podido ayudar Dumbo?”.

Orientaciones didácticas

La maestra dinamizará la conversación para que los niños y niñas reflexionen sobre la injusticia que supone reírse de él por

el simple hecho de tener las orejas grandes, ya que provoca tristeza y miedo.

Se pueden utilizar otros cuentos como *Orejas de mariposa*.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de las emociones desagradables que una persona siente cuando otra no la trata bien. También habrán reflexionado acerca de que no podemos permitir determinadas situaciones o hechos y habrán aprendido herramientas para gestionarlo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Cuento en papel o en vídeo (proyector)	1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro.	5 min
		2 La maestra explica el cuento	15 min
		3 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	15 min

P5
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 1

¿Qué final elegimos?



Preparación 60 min
Realización 60 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Identificar cuándo un niño o una niña está siendo desagradable o cruel con otro niño o niña.
- Reflexionar sobre posibles soluciones ante una situación de acoso.
- Valorar las consecuencias de adoptar una solución u otra ante una situación desagradable.

Descripción de la actividad

La maestra muestra una fotografía/dibujo en las que se representa una posible situación de acoso escolar.

La maestra se inventa una historia de acoso y pide a los niños y niñas que propongan posibles finales. Estos representan tres de

los finales propuestos y se toman fotografías en forma de secuencia de tres.

La maestra crea el libro con todos los finales posibles para que los niños y niñas que lo lean posteriormente puedan escoger el final que más les gusta. La actividad se concluye con una pequeña charla sobre las emociones que genera el acoso, las posibles formas en las que podemos reaccionar y las consecuencias de cada una de ellas.

Orientaciones didácticas

En lugar de tomar fotografías se puede proponer a los niños y niñas que, en grupos de cuatro, piensen y dibujen un posible final a la situación de acoso que estén trabajando.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán podido ver que, ante una situación de acoso hay diferentes finales posibles, unos más deseables que otros, y que pueden escoger cómo reaccionar.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo		1 Los niños y niñas se sientan en el suelo formando un corro.	5 min
	Fotografía/dibujo de una situación de acoso	2 La maestra explica la historia y los niños y niñas inventan posibles finales	20 min
	Cámara de fotos o móvil	3 Los niños y niñas representan tres de los finales propuestos y se hacen fotografías	20 min
Maestra	Cartulinas, rotuladores, pegamento	4 Se imprimen las fotos y se crea el libro	
Grupo completo		5 La maestra presenta el libro a los niños y niñas y charlan sobre él	15 min

P5
~
Aula

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 2

Escuchamos



Preparación 35 min

Realización 40 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reflexionar sobre las emociones que genera una situación de acoso.
- Reflexionar sobre posibles soluciones ante una situación de acoso.
- Valorar las consecuencias de adoptar una solución u otra ante una situación desagradable.

Descripción de la actividad

En clase, o en otro espacio amplio, la maestra presenta diferentes tipos de músicas a los niños y niñas. Primero, una música alegre y, después, una música que se pueda relacionar con la crueldad o una situación de acoso.

Después de escuchar cada música, la maestra les pregunta: “¿Os ha gustado la música? ¿Cómo os habéis sentido? En relación con la música de carácter cruel, ¿con qué situaciones la relacionaríais? ¿Cómo os sentís en estas situaciones? Cuando alguien es muy desagradable con nosotros y nos hace sentir mal, ¿qué hacemos? ¿Qué podemos hacer? ¿Cuál de las soluciones que proponéis os parece mejor? ¿Por qué?”.

La maestra realiza una reflexión final en la que recopila las estrategias que han surgido en la conversación para solucionar este tipo de situaciones desagradables, como, por ejemplo, hablar con el niño o la niña que nos molesta, con la maestra o con una persona adulta.

Orientaciones didácticas

La maestra puede aprovechar la actividad para identificar comportamientos o ideas que puedan dar lugar a una situación de acoso y reconducir estos comportamientos.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas serán más conscientes de que no se puede aceptar que un niño o niña sea cruel o desagradable con otro niño o niña o con nosotros mismos. También habrán aprendido y reflexionado acerca de diferentes soluciones en caso de que se produzca una situación acoso, como, por ejemplo, hablar con el niño o niño que le molesta, con la maestra o con una persona adulta.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Música alegre	1 La maestra pedirá a los niños y niñas que se pongan en pie	
		2 Los niños y niñas escuchan y siguen el ritmo de una música alegre	5 min
		3 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	10 min
	Música “de acoso o cruel”	4 Los niños y niñas escuchan y siguen el ritmo de una música “de acoso o cruel”	5 min
		5 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	10 min
		6 Reflexión final	10 min

P5
~
Familias

Área temática 4
**Herramientas para
hacer frente al acoso**

Actividad 1

Juego de emociones



Preparación a casa 10 min

Realización a casa 20 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Normalizar el hecho de expresar situaciones que nos generan emociones desagradables.
- Trabajar la asociación entre una situación y una emoción.
- Aprender que si sufrimos algún tipo de acoso, debemos explicárselo a una persona adulta de confianza.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota explicativa de la actividad a las familias junto con la hoja del juego. El funcionamiento del juego es como el "juego de la oca". Los participantes se colocan en la casilla de salida y deben llegar a la casilla de llegada. Por turnos, deben lanzar los dados y desplazarse por las casillas en función del número que les salga en el dado.

Cuando un jugador o jugadora caiga en las casillas en las que haya una cara expresando una emoción (contento/a, triste,

enfadado/a, sorprendido/a, asustado/a) deberá decir algo que le haya pasado que le haya provocado aquella emoción.

Orientaciones didácticas

Si durante el juego el niño o niña expresa un conflicto o alguna situación que le angustia, la familia le propondrá que hablen sobre ello al terminar el juego y seguirán jugando. Cuando termine el juego, se preguntará al niño o niña si le apetece hablar sobre ello y juntos pensarán herramientas para resolver la situación que provoca una emoción negativa.

Durante el juego, la persona adulta que está jugando intentará explicar alguna situación injusta o de trato inadecuado por parte de alguien. De este modo se normalizará el hecho de hablar de este tipo de situaciones, se reflexionará sobre las emociones asociadas y, al terminar el juego, se pensarán soluciones. En el caso de los niños y niñas, es necesario transmitir la idea de que, si se produce una situación de acoso,

es necesario avisar a una persona adulta de confianza para que esta pueda ayudarles.

La hoja del juego será la que se encuentra en la página siguiente.

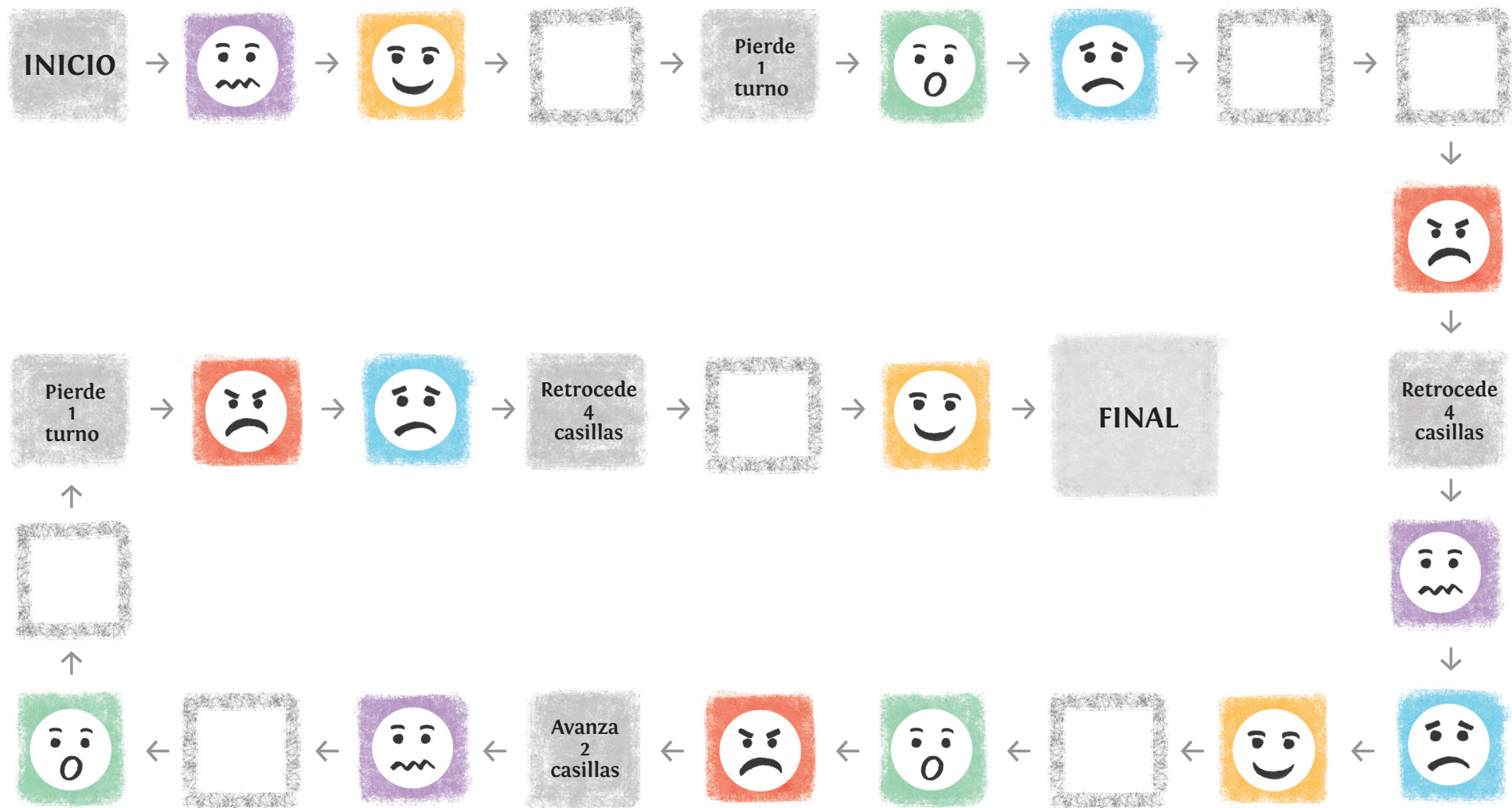
Si se desea alargar la actividad, se puede retroceder varias casillas hasta que salga el número exacto para llegar al final.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de situaciones que les provocan emociones agradables y desagradables, habrán pensado en maneras de gestionar situaciones desagradables y sabrán que, ante una situación de acoso deben avisar a una persona adulta de confianza.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Nota para las familias y hoja del juego	1 La maestra envía a las familias una nota informativa explicativa de la actividad y la hoja del juego	
Hoja del juego, dado y fichas	2 Las familias juegan al juego con sus hijos o hijas	15 min
	3 Conversación posterior al juego	5 min





CAMBios,
PÉRDIDA
Y MUERTE

Unidad 6

Cambios, pérdida y muerte

Contenido

Esta última unidad se centra en el cambio. En ella se abordan diferentes tipos de cambios, tanto positivos como negativos, los sentimientos asociados a los mismos y estrategias para afrontarlos. También se trabajará la pérdida y el sentimiento de echar de menos algo o una persona que es importante para nosotros/as. Finalmente se introducirán los conceptos de vivo y muerto.

Áreas temáticas

1 Cambios

Objetivo: reconocer los cambios positivos y negativos, así como cosas o situaciones que no cambian

2 Pérdida y muerte

Objetivo: reconocer una pérdida e introducir el concepto de vivo/muerto

3 Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida

Objetivo: saber reconocer y expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida

4 Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable

Objetivo: aprender por lo menos una herramienta para regular una emoción desagradable cuando se produce un cambio que no deseamos y otra que nos permita sentirnos mejor cuando experimentamos una emoción desagradable asociada a un cambio o una pérdida.

Interculturalidad y género

- Se recomienda aprovechar esta unidad para abordar los cambios a partir de cómo cambia nuestro cuerpo a medida que crecemos. Conocer mejor nuestro cuerpo nos ayudará a respetar tanto nuestro propio cuerpo, como el de los demás.
- A lo largo de esta unidad también es necesario recordar que tenemos derecho a no querer dar un beso o un abrazo, así como a decirlo. Y si algún alumno tampoco quiere recibirlos, también deberemos respetarlo. Es necesario insistir en que solo debemos expresar ternura si nos apetece, no para satisfacer a otra persona o evitar que se enfade.
- Todas las personas experimentan dolor y una sensación de pérdida tras la muerte de un ser querido. Sin embargo, la forma en la que las personas sienten y expresan estos sentimientos difiere en función de cada cultura y religión. Es necesario pues informarse debidamente a fin de intentar comprender, respetar y otorgar la importancia pertinente a las diferentes formas de expresar y entender las emociones, la vida, la muerte y el proceso de duelo de cada individuo en particular y de las diferentes culturas y religiones.

Vocabulario

Cambio
Acostumbrarse
Antes
Después
Agradable
Desagradable
Bonito/a
Miedoso/a
Miedo
Contento/a
Echar de menos
Triste
Vivo/a
Muerto/a
Incómodo/a
Perdido/a
Pérdida
Sentirse solo/a
Enfadado/a
Injusto/a
Preocupado/a

- Todas las culturas siguen unos rituales propios que influyen en la forma en la que se expresa el dolor. Se trata de prácticas que nos aportan una sensación de estabilidad y seguridad. Asimismo, ayuda a los seres queridos de la persona que ha muerto a afrontar la pérdida.
- Cada cultura ve el mundo de una forma distinta. Esta visión incluye también las creencias sobre el significado y el propósito de la vida y lo que sucede después de la muerte, y nos indica cómo las personas entienden y gestionan la muerte. Así, por ejemplo, es posible que resulte más fácil sobrellevar la muerte si se cree en la vida después de la muerte. En algunas culturas, la gente cree que el espíritu de una persona afecta y/o influye directamente en su vida. Los miembros de algunas familias se sienten más seguros al creer que su ser querido les vigila.
- En todas las culturas, la muerte se asocia a unos rituales y costumbres a fin de ayudar a realizar el proceso de duelo. Los rituales ofrecen a las personas una forma de expresar su dolor. Asimismo, también permiten que la comunidad pueda apoyar a las personas afligidas. Así es como se denominan a las personas que se encuentran en un proceso de dolor y de duelo tras una pérdida. La muerte crea caos y confusión. Los rituales aportan una sensación de rutina y normalidad. Los rituales y las costumbres ofrecen un conjunto de indicaciones que contribuyen a estructurar el tiempo alrededor de la muerte y establecen los roles de las personas durante el mismo. Los rituales y las costumbres nos guían y orientan al tener que abordar las siguientes situaciones:
 - Cómo la gente se preocupa por la persona que está a punto de morir. Esto incluye quién está presente y qué ceremonias se realizan antes y después de la muerte.
 - Cómo se manipula el cuerpo después de la muerte. Esto incluye cómo se limpia el cuerpo y se viste, quien lo manipula, y si este se entierra o incinera.
 - Si la pena se expresa en silencio y en privado o en voz alta y pública. Esto incluye si el llanto público o el lamento se consideran expresiones adecuadas del dolor.
 - Cómo las personas de diferente género o edad gestionan el duelo.
 - Quién participa en los rituales.
 - Cuánto tiempo realizan el duelo los familiares y cómo se visten y se comportan durante el período de duelo.
 - Cómo se honra a los muertos.
 - Qué nuevos roles se espera que asuman los familiares. Esto incluye si una viuda se puede volver a casar o el hijo o la hija mayor se convierte en el líder de la familia.
- Todas las personas interiorizan las creencias y valores de su cultura y, a la vez, tienen unas necesidades y han vivido unas experiencias únicas, de modo que la forma de responder a los cambios y al duelo varía de una persona a otra.
- No hay una única manera de realizar el duelo. Los rituales de duelo normales en una cultura pueden parecer extraños en otra. En este sentido, puede resultar complejo saber cómo actuar de forma sensible ante una persona de un contexto cultural diferente que se encuentra en duelo. En estos casos es necesario tener en cuenta las preguntas siguientes:
 - ¿Qué cree la familia afectada en relación a la muerte?
 - ¿Qué emociones y comportamientos se consideran respuestas habituales de duelo en la cultura de esta persona?
- ¿Quién debería asistir a ceremonias de duelo y cómo se espera que vistan y actúen los asistentes?
- ¿Se espera que ofrezcamos regalos, flores u otras ofrendas?
- ¿Qué días o fechas especiales serán importantes para la familia afectada?
- ¿Qué tipo de condolencia verbal o escrita expresan?
- Es recomendable tener en cuenta la posibilidad de hablar con alguien que comparta este mismo trasfondo cultural o buscar información en Internet.
- La religión es importante para la mayoría de las víctimas/supervivientes. Muchas personas no saben cuál es su posicionamiento religioso hasta que se produce una pérdida. Algunas religiones dan a los individuos más poder sobre la vida, otras dan a determinadas personas poder sobre la vida, mientras que otras dan a los espíritus más poder sobre la muerte que a los vivos. Algunas diferencias religiosas son, por ejemplo:
 - Judaísmo: todas las costumbres están diseñadas para tratar el cuerpo con respeto, por lo que, en general, las autopsias y los embalsamamientos están prohibidos. El hecho de ver el cadáver también se considera irrespetuoso. Las necesidades emocionales de los supervivientes son muy importantes, pero existen diferencias entre las tradiciones judías reformista, conservadora y ortodoxa. Shiva hace referencia al período de duelo de siete días posterior al entierro de la persona fallecida. La familia no cocina ningún alimento y se guarda una vela o una lámpara en memoria del difunto. Después de estos siete primeros días, se anima a los supervivientes a unirse a la sociedad, todavía en duelo. Si hay algún recién nacido en la familia, es muy probable que se le ponga el nombre de la

persona difunta. Es importante recordarlo, ya que algunas culturas creen que es inadecuado poner el nombre de una persona que ha fallecido, e incluso los adultos pueden cambiarse los nombres para evitar llamarse igual que alguien que ha muerto.

- Tradiciones islámicas: las tradiciones difieren en cada país y la interpretación turca del islam, por ejemplo, es un poco diferente a la de los otros países árabes. La muerte se considera un acto de Dios, por lo que no se cuestiona. Los seguidores fieles creen que todos los sucesos de la vida, incluyendo el período y el tipo de

muerte, han sido escritos previamente por Dios. A las personas que se encuentran en un proceso de duelo se las anima a mostrar sus sentimientos de una forma abierta y llorar, ya que se cree que el llanto limpia el alma. Cualquier expresión de rebelión contra la decisión de Dios de llevarse una persona se considera pecado. Los amigos visitan la casa del difunto y hablan con los miembros de la familia, alentándolos a describir cómo se produjo la muerte, qué estaban haciendo en ese momento, así como otros detalles. Durante siete días, nunca se deja solos a los miembros de la familia. Según la tradición,

no se puede ver la televisión ni escuchar la radio ni dispositivos musicales durante 40 días, si bien esta práctica ha disminuido en los últimos años. Los musulmanes son muy sensibles en relación a dónde se entierra a sus queridos. Desean ser enterrados en un cementerio para musulmanes. El cuerpo se entierra sin el ataúd y envuelto con ropa blanca, ya que se cree que debe tocar el suelo. También es necesario lavarlo/bañarlo siguiendo unos rituales determinados antes de iniciar la ceremonia funeraria.



P5 ~ Aula

Área temática 1
Cambios

Actividad 1

¡Buenas ideas para empezar P5!



Preparación 10 min

Realización 55 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer los cambios que suceden.
- Reconocer las cosas que no cambian.
- Pensar en las cosas que nos ayudan a afrontar un cambio.

Descripción de la actividad

La maestra inicia una charla con los niños y niñas, que están sentados formando un corro, acerca de cómo se sintieron cuando empezaron P5. La maestra puede guiar la conversación con preguntas como: “¿Puedes recordar el primer día de P5? ¿Qué cosas eran iguales que en P4? ¿Qué cosas eran diferentes de P4? ¿Cómo os sentisteis el primer día de P5? ¿Qué cara poníais? ¿Qué hicisteis para sentirnos mejor? ¿Qué os ayudó a adaptarnos a los cambios?”. Entre todos crean un librito para los niños y niñas que el curso próximo curso empezarán P5 y que se titulará “¡Buenas ideas para empezar P5!”. La maestra

toma fotografías de los niños y niñas en las que representan lo que han hablado (por ejemplo: fotografías de las cosas o personas que son iguales que en P4, fotografías de las expresiones faciales emocionales del primer día, fotografías escenificando qué hicieron los primeros días para sentirse mejor).

Al terminar el librito, la maestra, junto con los niños y niñas, realiza una breve reflexión sobre qué cambia y que no y acerca de que hay cambios agradables y otros que nos cuestan un poco más.

Orientaciones didácticas

Es importante crear un clima tranquilo en el que todos los niños y niñas puedan aportar su idea.

Se puede invitar a los niños y niñas que el año pasado cursaron P5 para que expliquen su experiencia en relación con los cambios y cómo afrontarlos.

En lugar de crear un librito, si se prefiere, se puede grabar un vídeo con mensajes.

Se pueden enseñar imágenes o utilizar algún otro método para ayudarles a recordar el inicio del curso.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las cosas que cambian y las que no, habrán hablado sobre cambios agradables y cambios desagradables y habrán compartido ideas para afrontar mejor los cambios desagradables.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo, en corro		1 Conversación entre la maestra y los niños y niñas	15 min
	Cámara fotográfica	2 Fotografías que representen los elementos que han surgido en la conversación	20 min
	Libreta, lápiz o rotuladores y fotografías	3 Creación del librito y breve reflexión	20 min

P5

Aula

Área temática 1

Cambios

Actividad 2

El árbol de los cambios



Preparación 10 min

Realización 55 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer los cambios positivos.
- Pensar que es posible cambiar una cosa hacia algo que creemos que será mejor.
- Pensar en la forma en la que podemos realizar un cambio.

Descripción de la actividad

La maestra dibuja un gran árbol sin hojas y prepara trozos pequeños de hojas verdes, amarillas y naranjas.

La maestra explica a los niños y niñas que ha dibujado el árbol de los cambios y que lo irán rellenando de hojas. La maestra les pide que piensen en algún cambio agradable que hayan vivido en la escuela (por ejemplo: llueve menos y salimos más al patio, tenemos un cuento nuevo, hemos organizado las sillas de una manera que nos gusta más) y que lo escriban o dibujen en un trocito de hoja verde. La maestra también les pide que piensen en algo que

les gustaría cambiar de algún aspecto de la escuela (por ejemplo: aprender más canciones, que el rato de danza durara más, jugar a un juego libre un rato por la mañana) y que la escriban o dibujen en un trocito amarillo o naranja. Los trocitos verdes se pegan en las ramas de los árboles y los amarillos y naranjas cayendo de las ramas. Se deja una cesta con trocitos verdes, amarillos y naranjas para que los niños y niñas puedan escribir o dibujar cambios a lo largo de la semana. Al final de la semana, la maestra y los niños reflexionan acerca de si es posible llevar a cabo los cambios amarillos y naranjas y de qué forma. Una vez realizados los cambios, los trocitos de papel amarillos y naranjas se pegan al pie del árbol y los nuevos cambios se escribirán en trocitos de papel verde que se pegarán en las ramas.

Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo la actividad al menos durante dos semanas.

Se puede pedir a los niños y niñas que primero dibujen los cambios que ya han vivido, ponerlo en común entre todos/as y pegarlo en el árbol, y después hacer lo mismo con los cambios que desean llevar a cabo en la escuela.

Las hojas de los cambios que aún no han tenido lugar también pueden pegarse en la base del árbol y cuando ya se hayan logrado, pueden subirse a las ramas.

Es importante ayudarles a reconocer los cambios positivos.

Ideas clave

Al terminar, los niños y niñas habrán reflexionado sobre los cambios positivos que han tenido lugar, así como sobre qué les gustaría cambiar y cómo hacerlo.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		0 La maestra dibuja un gran árbol	
Grupo completo. En corro		1 La maestra presenta la actividad	5 min
Individual o en pequeños grupos	Dibujo del árbol, trocitos de papel de colores y rotuladores	2 Los niños y niñas escriben o dibujan los dos tipos de cambio	15 min
Grupo completo. En corro	Cinta adhesiva	3 Puesta en común y se pegan los trocitos de papel en el árbol	15 min
	Trocitos de papel de colores y rotuladores	4 A lo largo de una semana se pueden escribir los cambios y al final de la semana revisar los cambios que se querían introducir	20 min

P5
~
Aula

Área temática 2
Pérdida y muerte

Actividad 1

Mi perrito ya no es mío



Preparación 5 min

Realización 40 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Aproximarse a la idea de la pérdida.
- Identificar las emociones asociadas a la pérdida.
- Empezar a pensar en alguna estrategia para regular las emociones asociadas a la pérdida.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro. A continuación, les explica una historia con el siguiente argumento: Carlota era una niña que un día se encontró un perrito muy bonito en la puerta de su casa. Preguntó a todos sus vecinos, pero parecía que el perrito no era de nadie. Carlota pidió permiso a sus padres para quedarse el perro y los padres le dijeron que sí. ¡Carlota quería mucho a su perrito y hacían un montón de cosas juntos! Un día llamó a la puerta un niño que dijo que había perdido su perrito hacía semanas y que le parecía que el perro de Carlota era

su perro. El perrito reconoció al niño y se fue con él. Carlota se quedó muy triste y echaba de menos a su perrito... que ya no era suyo... Al cabo de un tiempo, los padres de Carlota fueron a buscar otro perrito que necesitara alguien que lo quisiera y pese a que Carlota siempre continuó queriendo a su antiguo perrito, también quiso muchísimo al perrito que vivió con su familia. ¡Crecieron juntos e hicieron un montón de cosas divertidas!

A continuación, la maestra inicia una charla con los niños y niñas en la que les pregunta: “¿Cómo creéis que se sintió Carlota cuando los padres le dijeron que se podía quedar el perrito? ¿Cómo se sintió Carlota cuando el niño se llevó a su perrito? ¿Qué creéis que debió pensar? ¿Cómo creéis que se sintió cuando sus padres fueron a buscar a otro perrito? ¿Creéis que seguía echando de menos su primer perrito? En caso de que creáis que sí, ¿qué le recomendaríais a Carlota para que el hecho de pensar en su primer perrito fuera un recuerdo agradable?”.

Orientaciones didácticas

Introducir la idea de que a veces que no es posible sustituir a las personas o cosas que perdemos.

Se recomienda acabar la actividad con una dinámica agradable como, por ejemplo, un masaje por parejas.

Se puede transmitir la idea que tenemos tanto amor para ofrecer que incluso amamos a los/las que ya no están.

También se puede dejar constancia en clase de forma plástica de que, a pesar de la pérdida, la experiencia que hemos vivido nos aporta cosas positivas.

Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y niñas habrán hablado sobre la pérdida y las emociones asociadas a la misma. También habrán empezado a pensar en estrategias para regular estas emociones.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro		1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La maestra explica la historia	10 min
		3 La maestra y los niños y niñas conversan sobre el cuento, la pérdida y las emociones que esta provoca	25 min



Objetivos

- Reconocer hechos que nos provocan tristeza.
- Aproximarse a la idea de la pérdida o muerte como una parte del proceso de la vida.
- Representar la pérdida o muerte mediante el dibujo o la creación artística.

Descripción de la actividad

La maestra presenta a los niños y niñas la figura de Picasso, un artista que vivió distintas épocas y que pintaba el color de las emociones: la tristeza de azul y la felicidad de color rosa. La maestra les explica que Picasso vivió una época azul porque estaba triste.

A continuación, la maestra inicia una conversación en la que los niños y niñas pueden decir por qué creen que el pintor

podía sentirse así, qué creen que pensaba, etc. La maestra también les pregunta qué cosas les han hecho sentir tristes alguna vez y les explica que Picasso estaba triste porque se había muerto un amigo suyo, introduciendo, de este modo, el concepto de pérdida.

En una segunda sesión, todos los niños y niñas escogen una pérdida que hayan experimentado y la representan con pintura de tonos azules. Los cuadros se cuelgan en el pasillo con un rótulo que indique qué han representado con la pintura.

Orientaciones didácticas

En la primera sesión se recomienda que la maestra haga hincapié en el hecho que tenemos derecho a estar tristes cuando perdemos algo/alguien que para nosotros es importante y que el dibujo o el arte puede ayudarnos a expresar y liberar la emoción del interior de nuestro cuerpo.

Es importante crear un clima tranquilo para que los niños y niñas se sientan seguros para expresarse. También es necesario valorar todas las aportaciones e intentar trabajar la empatía y el respeto hacia las emociones de los demás compañeros y compañeras.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán hablado de la pérdida y las emociones que esta genera y la habrán expresado a través del arte. También se habrá trabajado la tristeza como una emoción vinculada a la pérdida.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Imágenes y audiovisuales relacionados con la vida del autor	1 Presentación del artista y su obra	15 min
	Imágenes	2 Conversación	15 min
		3 Aportación personal	10 min
Individual		4 Dibujo	25 min

P5

~
Aula

Área temática 3
**Emociones relacionadas
con los cambios y la pérdida**

Actividad 1

Cómo me sentiría si...



Preparación 60 min

Realización 30 min presentación y
10 min cada día durante 2 semanas
para la actividad continuada

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio o una pérdida.
- Darse cuenta de que, ante una misma situación, podemos reaccionar emocionalmente de distintas formas.
- Ser conscientes de los cambios emocionales.

Descripción de la actividad

Antes de llevar a cabo la actividad, la maestra preparará unas tarjetas del tamaño de un platillo con caras que representen diferentes emociones. La maestra intentará que haya unas 10 tarjetas que representen no solo las emociones básicas, sino también otras algo más complejas, especialmente las relacionadas con el cambio y la pérdida (por ejemplo: sorpresa, frustración, curiosidad, inquietud). La maestra plastifica las caras y las cuelga con un cordel de ropa en la clase. La maestra también prepara una pinza con el nombre o una fotografía pequeña de cada niño o niña. Las pinzas se pueden guardar en una cesta situada cerca del cordel de colgar ropa.

El día de la actividad, la maestra muestra las caras y todos juntos charlan acerca de qué expresan cada una de ellas.

Posteriormente, la maestra les dice que les explicará brevemente una situación y que

ellos deben colocar su pinza colgando de la cara que mejor exprese cómo creen que se sentirían en cada una de las situaciones.

La maestra expone diferentes situaciones e incluye diferentes situaciones relacionadas con el cambio y la pérdida. Algunas de las situaciones que puede exponer la maestra son, por ejemplo:

- Hemos hecho un dibujo para nuestra mamá y en el momento de irnos no lo encontramos.
- Hemos perdido nuestro juguete favorito.
- Nos cambiamos de ciudad porque nuestro padre y nuestra madre tienen un nuevo trabajo.
- Es nuestra fiesta de cumpleaños.
- El abuelo nos lleva un regalo fantástico que no nos esperábamos.
- Se ha muerto nuestro gatito.
- Hemos visto algo asqueroso en el suelo.

Por último, la maestra habla acerca de cómo las emociones pueden variar a lo largo del día y les propone que, al llegar a clase, al volver del recreo y por la tarde coloquen su pinza en la cara de la emoción con la que se sientan identificados. Si la maestra lo considera oportuno, puede iniciar una breve charla individual con los niños o niñas.

Orientaciones didácticas

Una vez por semana, puede ser interesante formar un corro y preguntar a los niños y niñas si quieren explicar al grupo cuándo han cambiado la pinza de una emoción a otra y el porqué.

Es necesario tener en cuenta la diversidad de género y cultural a la hora de seleccionar las tarjetas.

Otra forma de plantear la actividad puede consistir en poner en la mesa de trabajo las caras más pequeñas y que los niños y niñas tengan una redonda plastificada con velcro para poder ir moviéndola en función su estado de ánimo.

Según el funcionamiento, es posible optar por prolongar la actividad durante más de dos semanas.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las diferentes emociones relacionadas con el cambio y la pérdida, se habrán dado cuenta de que no todos sentimos las mismas emociones ante una misma situación y se habrá trabajado la conciencia emocional.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Cartulina, colores/ rotuladores, cordel, pinzas, cesta	0 La maestra prepara las caras y las pinzas	60 min
Grupo completo. En corro		1 Explicación de la actividad y revisión de lo que expresan las caras	10 min
Grupo completo	Material escolar	2 La maestra plantea las diferentes situaciones y los niños y niñas cuelgan sus pinzas en las caras	15 min
Individual	Pinza	3 La maestra les propone la actividad continuada	5 min
		4 Actividad diaria continuada	(15 min al día)

P5
~
Aula

Área temática 3
**Emociones relacionadas
con los cambios y la pérdida**

Actividad 2

Si siempre pierdo, ¡es hora de cambiar!



Preparación 20 min

Realización 50 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reconocer si en determinadas situaciones solemos salir perdiendo.
- Reflexionar sobre la posibilidad de realizar un cambio para sentirnos mejor.
- Hablar sobre los beneficios de impulsar un cambio para sentirnos mejor.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les lee el cuento siguiente:

Había una vez un niño llamado Eidan. Era un niño tan tranquilo y tímido que, a veces, los demás niños y niñas de la clase no se daban cuenta de que estaba ahí con ellos. Eidan casi nunca hacía lo que realmente quería hacer en clase, ya que el resto de niños y niñas siempre se le adelantaban. Eidan solía estar sentado en la zona de lectura leyendo su libro preferido y pensando que esta situación no era muy justa.

Su libro preferido hablaba de un gigante. Era un gigante muy grande, pero a Eidan le gustaba. Creía que tenía una cara simpática y amable. “Me gustaría que viniera a mi escuela”, pensaba.

Un día, Eidan quería utilizar un ordenador, pero dos niñas lo ocuparon justo antes que él. “No es justo”, pensó. Pero no dijo nada. Eidan quería jugar con el agua, pero dos niños mayores lo empujaron y se colaron. “No es justo”, pensó. Pero no dijo nada. Eidan quería jugar con un juego de construcción, pero tres niñas cogieron la caja y se quedaron todas las piezas. “No es justo”, pensó. Pero no dijo nada. Era demasiado tímido.

Eidan volvió muy triste hacia la zona de lectura y abrió su libro preferido. No pudo evitar soltar una lágrima, que cayó sobre la página del libro.

—¿Qué pasa? —le dijo una voz muy fuerte detrás de su oreja.

Eidan miró a todos lados, pero no podía ver a nadie.

—¿Te puedo ayudar? —volvió a decir la voz. Era una voz muy fuerte, pero muy amable. Eidan volvió a mirar a todos lados, pero estaba solo en la zona de lectura.

—¿Dónde estás? —murmuró Eidan, sin ningún tipo de miedo.

—Aquí, —rugió la voz— justo delante de ti. Eidan miró al libro que tenía entre las manos y, en la página, vio a su amigo gigante que le miraba sonriendo y moviendo la cabeza.

—Ahora ya me puedes ver— rugió el gigante, tan fuerte que Eidan le cubrió los labios con sus dedos.

—Sssshhhh —dijo él— que te oír todo el mundo.

—Oh, no sufras, los demás solo me oyen si yo quiero que me oigan— rugió de nuevo el gigante. Y así era. Cuando Eidan volvió a mirar a toda la clase, no parecía que nadie hubiera oído nada.

— ¿Y ahora qué?— dijo el gigante— ¿Qué problema tienes?

A Eidan le cayó otra lágrima, que bajó por sus mejillas. Le dijo al gigante: —Solo es que no es justo. ¡Siempre acabo perdiendo yo! —el gigante parecía comprenderle perfectamente.

—Bien, ¡pues! ¡Es hora de cambiar! —rugió. Y antes de que Eidan pudiera darse cuenta de lo que estaba sucediendo, el gigante levantó una pierna, luego la otra, y saltó del libro a la alfombra del rincón de lectura.

—Ooh, mucho mejor así —rugió, estirando los brazos. Casi tocó las luces que había en el techo— Vamos a solucionarlo.

—¿Qué harás? —Le preguntó Eidan.

—Tú ven conmigo —rugió una vez más el gigante. Con su mano enorme cogió la pequeña mano de Eidan y le dijo: ya lo verás.

El gigante era tan alto como la clase y hacía el ruido de un océano, pero parecía que ninguno de los demás niños y niñas o maestras se dieran cuenta de que estaba allí. Eidan tenía miedo de que con aquellas botas tan grandes pudiera pisar a alguien, pero el gigante tenía mucho cuidado de no hacer daño a nadie.

Primero fueron donde se encontraban los ordenadores.

—Diles que ahora te toca a ti— rugió el gigante. Eidan no se sentía tan tímido cuando tenía el gigante a su lado, así que, muy educadamente, preguntó: —¿Puedo utilizar el ordenador yo, ahora? —pero las dos niñas hicieron como si no hubieran oído nada y continuaron jugando. Entonces el gigante cogió mucho aire y chilló tan fuerte como pudo: ¡NO ES JUSTO!

Las dos niñas se quedaron sin aliento. Dejaron los ordenadores libres de inmediato y le dijeron a Eidan: —Es tu turno, Eidan.

—Gracias —dijo Eidan, y él y el gigante se sentaron y se tomaron e imprimieron unas fotografías maravillosas. —Esto es divertido —dijo el gigante.

A continuación se dirigieron hacia la bandeja de agua. Los niños mayores todavía estaban allí.

—¿Me podéis dejar jugar a mí, ahora? —preguntó Eidan con su voz calmada. Pero los niños no le hicieron caso y continuaron jugando. El gigante cogió mucho aire y gritó: ¡NO ES JUSTO!

Su sorpresa fue tan grande, que los niños casi se caen al suelo. Se quitaron los delantales y dijeron: —Es tu turno, Elidan.

—Gracias. —dijo Eidan, y él y el gigante disfrutaron en grande, aunque el gigante no se pudo poner el delantal y acabó un poco mojado.

Al cabo de un rato se dirigieron hacia la zona de construcción. Las tres niñas de antes todavía tenían todas las piezas.

—¿Puedo jugar yo también? —preguntó Eidan. Pero las niñas no le hicieron ni caso

—NO ES JUSTO. —rugió una voz muy, muy, muy fuerte.

Las niñas se quedaron atónitas, con sus bocas totalmente abiertas y con unos ojos que parecían de un búho. Miraron a Eidan nerviosas.

—¿Quieres jugar? — le preguntaron.

Eidan asintió con la cabeza y las niñas le hicieron un hueco para que pudiera jugar.

Eidan levantó la cabeza para preguntarle al gigante si también quería jugar, pero el gigante ya no estaba allí. Lo buscó por toda la clase, pero no lo encontró por ningún lado.

Al llegar la hora de la relajación todas las niñas y los niños estaban en el rincón de lectura, y la maestra dijo: ¿A quién le toca elegir un cuento? Eidan sabía que le tocaba a él porque hasta entonces nunca había escogido una historia. Hablaba tan bajo que nadie le oía. Muchos niños y niñas levantaron los brazos diciendo: me toca a mí, me toca a mí.

Eidan cogió aire y dijo con una voz clara y firme: Creo que me toca escoger a mí una historia.

La maestra y los niños y niñas se giraron y se lo quedaron mirando.

—Sí, Eidan, creo que te toca a ti —sonrió la maestra— ¿Qué libro elegirás?

—Eidan cogió su libro preferido, pero antes de dárselo a la maestra, lo abrió rápidamente en la página donde estaba su dibujo

preferido, la del gigante con sus botas enormes y su cara amable.

—Gracias— murmuró Eidan, y el gigante le guiñó el ojo.

La maestra inicia una charla con los niños en la que les pregunta: “¿Qué le pasaba a Eidan? ¿Por qué le dijo al gigante que él siempre salía perdiendo? ¿Cómo creéis que esto le hacía sentir? ¿Por qué el gigante le dijo que era hora de cambiar? ¿Qué cambios hizo Eidan? ¿Cómo creéis que se sintió una vez llevo a cabo el cambio?”. Finalmente, la maestra propone crear un póster sobre las cosas que podemos hacer cuando pensamos que una situación es injusta y siempre salimos perdiendo.

Orientaciones didácticas

Se pueden usar títeres o muñecos para explicar el cuento. O bien se pueden utilizar imágenes de las escenas de la historia.

Después de explicar el cuento, los niños y niñas pueden llevar a cabo una pequeña representación.

La maestra también puede explicar una experiencia personal en la que siempre

salía perdiendo y qué hizo para gestionarla.

Es posible añadir dibujos hechos por los niños y niñas o fotografías escenificadas en el póster para resulte más atractivo.

También se puede añadir un cartel que diga “Esto no es justo” y colgarlo en clase.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre si en determinadas situaciones aceptamos perder de forma reiterada, aunque esto afecte a nuestro bienestar. También habrán hablado sobre cómo impulsar de forma proactiva un cambio para sentirnos mejor.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Pelota	1 Explicación del cuento	10 min
		2 Conversación	20 min
Grupo completo	Material escolar	3 Elaboración del póster	20 min

P5 ~ Aula

Área temática 4

Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable

Actividad 1

Qué harías si...



Preparación 10 min

Realización 60 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Explicar cómo nos hacen sentir los cambios.
- Pensar en ideas que nos permitan gestionar los cambios.
- Reflexionar acerca de cómo podemos convertir un pensamiento triste en otro más alegre.

Descripción de la actividad

La maestra, con la ayuda de dos títeres de la clase, pide ayuda a los niños y niñas para sentirse bien, ya que no paran de pasarles cosas imprevistas. Pueden escenificarse, por ejemplo, las siguientes situaciones:

- Mañana por la tarde, los dos títeres tenían que ir a merendar a casa de una amiga pero su madre llamó diciendo que no pueden ir porque tiene que ir al dentista: “¿Qué recomendarías a los títeres que hicieran para superar la decepción y el enfado? ¿Qué creéis que os diríais a vosotros/as mismos/as?”.
- La madre había prometido a uno de los títeres que le llevaría su bici a la escuela al ir a buscarlo, pero se ha olvidado: “¿Qué puede hacer para superar la decepción y el enfado? ¿Qué os diríais a vosotros/as mismos/as si os sucediera lo mismo?”.
- Un títere había prometido a otro que jugaría con él a la hora de recreo, pero se ha ido casa porque no se encontraba bien: “¿Qué puede hacer el títere que se ha quedado en la escuela para superar la decepción y quizás la preocupación durante la hora de recreo? ¿Qué os diríais a vosotros/as mismos/as si os sucediera lo mismo?”.
- Un día, un títere llega a clase por la mañana y la maestra no está. En su lugar hay otra maestra: “¿Qué puede hacer el títere para superar su preocupación y el hecho de estar un poco triste? ¿Qué os diríais a vosotros/as mismos/as si os sucediera lo mismo?”.
- A uno de los títeres le gusta mucho practicar gimnasia y, ¡hoy toca ir al gimnasio! Un niño trae una nota diciendo que hay un agujero en el techo del gimnasio y que lo están arreglando, de modo que hoy no es posible utilizarlo... “¿Qué puede hacer el títere para superar la decepción? ¿Qué os diríais a vosotros/as mismos/as si os sucediera lo mismo?”.

La maestra explica a los niños y niñas que la actividad consiste en intentar cambiar los pensamientos tristes por otros de más alegres. Los niños y niñas escriben los pensamientos tristes en pequeñas gotas de lluvia hechas con cartulina y los pensamientos alegres en pequeños arcos de arcoíris. Tanto las gotas como los arcoíris se colgarán en algún rincón especial del aula.

Orientaciones didácticas

Es importante que la maestra intente que los niños y niñas aporten sus ideas pero, si les cuesta mucho, la maestra puede ayudarles con algunas ideas propias.

Es posible llevar a cabo la actividad en dos sesiones.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las emociones que nos generan los cambios imprevistos y habrán pensado conjuntamente qué pueden hacer y qué deben pensar para afrontar un pensamiento triste.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Títeres	1 Teatro con títeres	30 min
Grupo completo	Cartulina, colores, rotuladores, cinta adhesiva	2 Recopilación de ideas en gotas de lluvia y arcoíris	30 min

P5

Aula

Área temática 4

Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable

Actividad 2

Lágrimas



Preparación 15 min

Realización 40 min

Fuente: Adaptada del programa SEAL.

Objetivos

- Aprender estrategias para sentirnos mejor cuando estamos tristes.
- Darnos cuenta de que podemos transformar una emoción para que nos resulte menos desagradable.
- Es necesario disponer una lista visible en el aula para regular nuestra tristeza.

Descripción de la actividad

La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro y les muestra una cara de un niño triste que llora. La maestra pregunta cómo creen que se siente el niño y cómo lo saben. También les pregunta qué creen que le puede haber pasado. Cuando en la conversación

surjan las lágrimas, la maestra pregunta qué les parece que podrían hacer con las lágrimas: darles besos para volver a sentir amor, envolverlas para que no nos llenen de tristeza, bailar para volver a sentirnos contentos, lanzarlas al viento para que vuelen lejos y otra emoción entre en nuestro corazón...

Los niños y niñas eligen las ideas que más les gusten y se crea un pequeño mural con estas ideas dibujadas. El mural se cuelga en un rincón visible de la clase.

Orientaciones didácticas

Es importante que la maestra intente que los niños y niñas aporten sus ideas pero, si les resulta muy difícil, puede ayudarles aportando algunas ideas propias.

Las ideas se pueden escribir o dibujar en gotitas de cartulina de colores que luego se pegarán en el mural.

Para llevar a cabo esta actividad, se puede leer el cuento "Tristeza, fuera lágrimas".

También se puede utilizar otro cuento que se ajuste a los objetivos de la actividad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán pensado ideas para sentirse mejor cuando estén tristes.

Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo. En corro	Títeres	1 La maestra invita a los niños y niñas a sentarse formando un corro	5 min
	Imagen de un niño que llora	2 La maestra introduce la emoción de tristeza y las lágrimas	5 min
	Hojas de colores/ rotuladores/colores	3 Los niños y niñas proponen ideas acerca de que pueden hacer con las lágrimas (y se puede leer el libro recomendado)	15 min
	Papel de embalar, cinta adhesiva	4 Se crea un pequeño mural con las ideas propuestas	15 min

La referencia del cuento recomendado es: De Greef S. Una pena muy dulce. Sant Joan Despí: Corimbo; 2009.

P5
~
Familias

Área temática 1
Cambios

Actividad 1

Quando yo era pequeño/a...



Preparación a casa 5 min

Realización a casa 25 min

Fuente: Adaptada
del programa SEAL.

Objetivos

- Reflexionar sobre los cambios que suceden.
- Pensar en los aspectos positivos de los cambios.
- Pensar en cosas o situaciones que no cambian.

Descripción de la actividad

La maestra envía una nota explicativa de la actividad a las familias junto con una parrilla de acciones o situaciones. Es importante que la nota llegue a todo el mundo, de modo que se recomienda traducirla a diversos idiomas para facilitar que las familias entiendan lo que se pide. Se pide a las familias que un abuelo o abuela o los propios padres o madres charlen con el niño o niña acerca de cómo se realizaban estas acciones o cómo era una situación determinada cuando ellos eran pequeños. A continuación, el niño o niña debe decidir si una determinada acción actualmente es igual o diferente que en el pasado y pintar la casilla de amarillo (u otro color) si es igual o de naranja (u otro color) si es diferente.

Orientaciones didácticas

Se propone la siguiente parrilla:

Acciones o situaciones	¿Igual o diferente?

Lavarse los dientes	

Desayunar (¿qué?, ¿cómo se cocinaba?)	

Ir y volver de la escuela	

Normas de la escuela, de la casa	

Juegos que se jugaban en la escuela, en casa, en la calle	

Comer en la escuela	

Ayudar con las tareas domésticas	

Aprovechar para explicar los roles de género asociados a las actividades y cómo estas diferencias entre niños y niñas, por suerte, van cambiando, ya que era un ejemplo de desigualdad.

Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y niñas habrán reflexionado sobre las cosas que cambian y no cambian y habrán hablado de los efectos positivos de algunos cambios.

Procedimiento

Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto en casa
Nota para las familias	0 La maestra envía una nota en la que explica a las familias cómo llevar a cabo la actividad	
Parrilla y dos colores diferentes	1 Un abuelo/abuela de la familia (o padre/madre) habla con el niño o la niña siguiendo la parrilla y el niño/a la pinta	25 min

El programa 1,2,3, ¡emoción! es un programa de educación emocional creado por la Agència de Salut Pública de Barcelona dirigido a niños y niñas de 3, 4 y 5 años. A lo largo de seis unidades aborda la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. En 1,2,3, ¡emoción!, las maestras y otras profesionales del entorno escolar, así como las familias, encontrarán propuestas, ideas y reflexiones para desarrollar las competencias emocionales de los niños y las niñas y contribuir a aumentar su bienestar personal y social.

