

SENTIRNOS BIEN - Actividad para INFANTIL

Reconocernos como seres vulnerables
Identificar y reconocer las cosas que nos hacen sentir bien

*Esta actividad está planteada como un taller en el que se pueda contar con familias para su desarrollo.

Parte I

Dividiremos el grupo en grupos pequeños y una persona adulta a dinamizará cada grupo. Necesitaremos un botiquín/maletín médico por grupo, quizá puedan encargarse las familias de traerlos. Elementos que puede haber en ese botiquín: tiritas, medicinas, vendas, depresor, estetoscopio, jeringuilla.

Tomaremos de referencia un botiquín de primeros auxilios. Les presentamos el botiquín, preguntamos si saben qué es y para qué sirve. Poco a poco la persona que tiene el botiquín irá sacando utensilios y preguntando para qué nos pueden servir. Después lanzamos la siguiente pregunta:

¿Lo que hemos visto siempre nos puede ayudar a sentirnos mejor?, ¿puede ayudarnos, por ejemplo, cuando estamos nerviosas o nerviosos o cuando sentimos soledad?

Vamos a hacer una lluvia de ideas sobre la siguiente pregunta:

¿Cuándo queremos sentirnos mejor? (La idea es que puedan nombrar miedos, situaciones incómodas, tristes, de frustración, de nervios....)

Apuntamos las respuestas en un papel grande

¿Y cuando estamos en estas situaciones qué me hace sentir mejor? Recogemos lo que responden en otro papel y les damos la opción de dibujar la respuesta y colocaremos todas las representaciones en un lugar donde puedan estar visibles.

Parte II

Ahora nos juntaremos en grupo grande y las personas adultas que estaban acompañando el taller serán quienes responderán a la pregunta ¿Qué me hace sentir mejor cuando no estoy bien?

Les pediremos que lo escriban también en un papel grande y las pondremos junto con las que ya teníamos.

Podremos observar qué cosas han salido, si las personas adultas dicen cosas parecidas a lo que las niñas y niños han respondido. Todo el mundo necesita alguien que le cuide y en otros momentos será quien cuide, cuidamos y nos cuidan a lo largo de toda nuestra vida.

Ahora podemos volver a los grupos pequeños, nos tocará un papel con respuestas y tendremos que ver cada una con qué tiene que ver, algunas serán con el afecto, otras con el cuerpo, con el arte o con la naturaleza.

Ejemplos:

Dar un paseo (naturaleza), escuchar música (arte), los abrazos (afecto), bailar (cuerpo)

Les presentaremos la caja que a partir de ahora va a hacer de botiquín de nuestra clase, podemos ponerla en el centro y por grupos pueden introducir en ella las respuestas que habían sido recogidas.

Para terminar nos tumbaremos en el suelo y haremos una relajación sencilla.

Materiales

Papel y pinturas
Fichas guillotizadas en caso de que aún no escriban
Lápices para acompañar las fichas

SENTIRNOS BIEN - Actividad para INFANTIL

Reconocemos como seres vulnerables

Identificar y reconocer las cosas que nos hacen sentir bien

CIERRE DE LA SESIÓN

Sería fantástico que en cada aula se pudiera generar un nuevo botiquín de cuidados en el que se metieran algunos de los elementos que han salido que nos ayudan a sentirnos mejor. Podemos hacer el ejercicio de ver de qué forma podríamos representar las cosas que nos hacen sentir mejor para guardarlas en nuestro botiquín y que nos sean funcionales en nuestro día a día. Podemos crearlas en el aula, pedir colaboración familiar, o buscar por el centro el material que nos falte. Necesitaremos una caja que hará de botiquín de nuestra clase.

Ponemos una lista a modo de ejemplo:

- Imagen de un elemento de la naturaleza
- Alguna rodaja de cítrico deshidratado
- Arcilla para moldear
- Una caja de música
- Tarjetas de posturas de yoga
- Pictogramas con ejercicios de respiración.

Este botiquín podría acompañarnos ya hasta final de curso o incluso ir acompañando a la clase creciendo cada curso con lo que vayan necesitando.

Materiales

Papel y pinturas
Fichas guillotinas en caso de que aún no escriban
Lápices para acompañar las fichas

SENTIRNOS BIEN - Actividad para INFANTIL

Respira, poco a poco, cierra tus ojos.

Respira por la nariz.

Sopla el aire por tu boca como si llenaras un globo grande

Sopla poco a poco

Respira por la nariz, muy profundamente.

Sopla todo los nervios, lo que sientas, dentro del globo

Respira y sigue soplando por la boca, llenando el globo.

Que tus miedos salgan de ti, y nota como cuando coges aire te llenas de una luz calentita.

Siente el calor que te llena el cuerpo.

Sopla el aire dentro de ese globo imaginario.

Siente que un aire limpio y luminoso te llena poco a poco.

Sopla dentro del globo despacio.

Ves que la luz que tienes dentro de la tripa empieza a crecer y brillar.

Tiene un color muy especial. Es amarilla y brillante.

Sopla y siente que cada vez el globo se hace más grande.

Ahora vamos a imaginar que el globo quiere irse, lo sueltas... comienza a subir... lo dejas ir... se aleja cada vez más...

El globo se hace más pequeño...

La Luz brilla más y más.

La luz te llena el cuerpo entero y te da calor.

Vamos a respirar 3 veces.

Abre los ojos... y siente cómo el calor y la luz ahora está dentro de todas las personas que estamos aquí.