

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA PARA SEIS AÑOS con Metodología Activa Socio - Afectiva.

<https://pazuela.files.wordpress.com/2014/07/la-metodologc3ada-activa-socioafectiva-en-la-educac3b3n-para-la-convivencia.pdf>

*Si aparece algún conflicto real en una sesión, lo trabajamos en el aspecto correspondiente al énfasis que estamos estudiando en el momento o a otro énfasis correspondiente a este curso.*

## 1ª sesión.

### Énfasis

Presentación:	<b>EL NOMBRE Y ADIVINAR EL ANIMAL.</b>
Conocerse:	<b>EL SOL BRILLA PARA TODAS LAS PERSONAS.</b>
Cooperativo:	<b>EL TREN DE ARGANDA. (Audio)</b>
Dinámica general	<b>. LAS BOLAS DE PAPEL.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Situaciones específicas:	<b>BUENOS DÍAS, BUENOS DÍAS. (Audio)</b>
Cooperativo:	<b>LA ANACONDA. (Audio)</b>
Habilidades sociales:	<b>PEDIR AYUDA.</b>
Relajación:	<b>INFLAR EL GLOBO IMAGINARIO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Energizante:	<b>PAQUETES, PAQUETES,</b>
Cuento:	<b>LA ZANAHORIA.</b>
Estima:	<b>PASAR CARIÑOS.</b>
Cooperativo:	<b>TE PASO EL GLOBO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 4ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Expresarse:	<b>PALABRAS ACUMULATIVAS.</b>
Confianza:	<b>SONÁMBULAS.</b>
Escucha activa:	<b>YO NO ME DESPISTO.</b>
Contacto / masaje:	<b>PALMADITAS POR EL CUERPO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Autoestima / Asertividad:	<b>LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ MISMA</b>
Distensión:	<b>AYER FUI AL PUEBLO. (Audio)</b>
Generar decisiones:	<b>¡PLIS! ¡PLAS!</b>
Estima:	<b>DAME UNA MANO. (Audio)</b>
	<b>REPASAMOS</b>
	<b>APLICACIÓN</b>
	<b>EVALUACIÓN FINAL.</b>

## PROGRAMA GENERAL DE SEGUNDO.

### 1ª SESIÓN:

Presentarse.  
Conocerse.  
Cooperar  
Dinámica general.

### 2ª SESIÓN:

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
Habilidades sociales  
Situaciones específicas.  
Relajación.

### 3ª SESIÓN:

Repaso.  
Energizante.  
Cuento.  
Estima  
Cooperativo

### 4ª SESIÓN:

Repaso  
Expresarse  
Confianza  
Escucha activa.  
Contacto / masaje.

## 5ª SESIÓN:

Repaso  
Autoestima / asertividad.  
Distensión.  
Generar decisiones.  
Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.  
Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.  
Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

## NOTA:

**Podemos encontrar la grabación de sonido de las actividades que tienen (Audio) en:**

**Los audios de Juegos Cooperativos se encuentran en**

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSRW5yR HQ3OWFRSE0>

**Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en**

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSNzVpb3U3ZmgtTEk>

**Otros materiales PARA PROGRAMAR se encuentran en**

**Más información sobre manejo de conflictos en:**

<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

**Juegos cooperativos para la convivencia.**

<http://www.educarueca.org/spip.php?article574>

# DESARROLLO DE LAS SESIONES.

## Primera sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Presentarse.  
Conocerse.  
Cooperar  
Dinámica general.

Para esta sesión necesitamos un espacio amplio para podernos mover.

Nos presentamos. Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos. Les decimos cuantos días vamos a venir y que vamos a trabajar la convivencia con juegos.

## **EVALUACIÓN INICIAL, especialmente DOCENTE.**

### **EL NOMBRE Y ADIVINAR EL ANIMAL.**

Énfasis: **Nombres propios.**  
Índice de cooperación: 7.

Cada persona dice su nombre propio. Hace con gestos y sonidos una imitación del animal que más le gusta.

- **Me llamo Nicasio y el animal que me gusta es ...** (hace gestos y sonidos del animal).

Las demás personas del grupo habrán de adivinar el animal.

Realizamos la actividad siguiendo un orden consecutivo para no perder tiempo a ver quien lo hace después.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?  
¿Cómo os habéis sentido?  
¿Os gusta cuidar a los animales?  
¿Os gusta cuidar a las personas que tenéis cerca?

### **EL SOL BRILLA PARA TODAS LAS PERSONAS.**

*"Sol lucet omnibus"*

[http://www.youtube.com/watch?v=y7n\\_rMHioBQ](http://www.youtube.com/watch?v=y7n_rMHioBQ)

Énfasis: **Conocerse.**  
Índice de cooperación: 7.

Alguien dice:

***El sol brilla para todas las personas que . . . han desayunado.***

Entonces todas las que han desayunado se intercambian de sitio.

La tallerista u otra persona dice:

***El sol brilla para todas las personas que . . . tienen bicicleta.***

Y seguimos así sucesivamente haciendo preguntas interesantes para conocer más al grupo.

### **Análisis:**

Podemos hacerles ver que esta actividad sirve para conocernos más, que podemos saber también cómo somos, cómo nos sentimos, qué cosas nos molestan, . . .

Conocernos más nos ayuda a relacionarnos de forma constructiva y positiva.

## EL TREN DE ARGANDA. (Audio)

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **9.**

*"Hace muchos, muchos años se hizo el primer tren que iba desde Madrid hasta Arganda. Era antiguo y lento".*

Todas hacen un tren colocándose en fila.

Colocan un globo inflado entre la espalda y el pecho de cada persona.

Colocan las manos sobre sus propias caderas.

A partir de esta postura avanza el tren sin que se caigan los globos y sin sujetarlos con las manos mientras cantamos:

*"El tren de Arganda,  
que pita más que anda,  
que pi, pi, pi,  
que chu cu chu cu chu".*

Andamos despacio.

Podemos sortear obstáculos, hacer curvas.

### Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Hubo muchos problemas?

¿Cómo los resolvisteis?

## LAS BOLAS DE PAPEL.

Énfasis: **Dinámica general.**

*¿Os gusta trabajar?*

*¿Habéis trabajado en grupo?*

Hemos de tener preparados varios periódicos viejos de reciclaje.

Hacemos grupos de cinco personas y les pido que se sienten en grupo formando un círculo.

Les doy una hoja grande de papel de periódico a cada una.

Les digo que han de hacer una sola pelota grande de papel entre todas.

**Reflexionamos** sobre la actividad.

Después les doy cuatro hojas grandes de papel de periódico a cada grupo.

Les digo que han de hacer cinco bolas pequeñas de papel.

**Reflexionamos** sobre la actividad.

Al final de cada actividad sujetamos el papel con cinta adhesiva.

Podemos decorar las bolas y jugar con ellas.

Podemos pedir que lo haga un solo grupo y las demás observamos.

Luego lo hacen otros grupos para que puedan participar todas las personas.

### Reflexión:

¿Me podéis decir cómo os habéis sentido?

¿Quiénes se han sentido bien?

¿Quiénes se han sentido mal?

¿Estáis satisfechos?

¿Tenéis alguna queja?

¿Qué pasó?

¿Cómo habéis funcionado?

¿Os habéis escuchado?

¿Te impidieron trabajar?

### Variación:

Les doy una sola hoja grande de periódico y le pido que fabriquen cuatro bolas de papel.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.**

### **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

## Segunda sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
Habilidades sociales  
Situaciones específicas.  
Relajación.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**Hacemos una ronda de nombres.**

### REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

### BUENOS DÍAS, BUENOS DÍAS. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=yKc5uw376KY>

Énfasis: **Situaciones específicas.**

Tallerista:  
Buenos días. Buenos días. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

Tallerista:  
Buenos días. Buenos días. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

Tallerista:  
Buenos días. Buenos días. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

(1)= Cuatro palmadas, una por cada sílaba.

(2) = Giramos un puño en torno al otro y elevamos una mano a lo alto al decir Sí con fuerza.

Recogido en Caracas. 2011

### Variaciones:

Tallerista:  
Buenas tardes. Buenas tardes. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

Tallerista:  
Buenas tardes. Buenas tardes. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

Tallerista:  
Buenas tardes. Buenas tardes. (1)

Grupo:  
¡O o o oh, sí! (2)

### LA ANACONDA. (Audio)

Énfasis: **Cooperación.**  
Índice de cooperación: **9.**

La anaconda es una serpiente que se enrosca suavemente pero hay que tener cuidado para que no apriete demasiado.

Nos ponemos de pie en círculo abierto por una pareja.

Nos agarramos todas y todos de la mano menos la primera persona que lleva

suelta la mano derecha y la última que lleva suelta la mano izquierda.

La primera hace de cabeza y comienza a girar sobre sí misma desplazándose suavemente hacia la derecha. Como si estuviéramos enrollando una alfombra.

Todos los demás se van desplazando poco a poco hacia la derecha y acercándose al centro, a quien está en cabeza mientras cantamos:



*Laa na conda es u na ser pien te*  
*Seen ros ca len ta men te*

*que seen ros ca len ta men te.*  
*laa na con da es u na ser pien te.*

Cuando la anaconda está enrollada, nos detenemos un momento y nos echamos suavemente hacia el punto central del grupo para sentir el abrazo de la anaconda en silencio.

Podemos cerrar los ojos.

Ahora quien está en último lugar y tiene la mano izquierda suelta comienza a caminar hacia la izquierda.

Todas vamos despacito hacia la izquierda hasta deshacer la espiral.

Cantamos varias veces:

La anaconda  
es una serpiente  
que se desenrosca  
suavemente.  
Se desenrosca suavemente  
La anaconda  
Que es una serpiente.

### **Reflexión:**

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Qué dificultades ha habido?
- ¿Sabéis agarraros de la mano sin apretar fuerte?

¿A alguien no le gusta agarrar de la mano?

¿Sabéis agarrar de la mano sin dar tirones? ¿Sin romper la fila?

¿Os gusta hacer cosas juntas?

¿Os gusta hacer cosas a vuestro aire?

¿Os gusta sentir cerca a las compañeras?

¿Os molesta tener a mucha gente cerca?



### **PEDIR AYUDA.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

¿Alguna vez habéis tenido que pedir ayuda?

¿Alguien quiere pedir ayuda a una compañera del grupo?

Les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro improvisado.

Una niña necesita ayuda y se lo pide a otra.

Una hace como que necesita ayuda y se lo pide a otra:

¿Me puedes ayudar, por favor?

¿Me ayudas a cerrar la mochila?

¿Me ayudas a subirme a la silla?

¿.....?

Pueden improvisar lo que van a decir. Han de hablar con voz alta y clara. No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Está otra niña ¿Qué dirá?  
Recordamos alguna situación de la vida real en que nos ha pasado esto.  
¿Cómo fue?  
¿Qué sucedió?  
¿Qué dijeron?  
¿Qué sensaciones tuvimos?  
¿Qué otras cosas se pueden decir?

## **INFLAR EL GLOBO IMAGINARIO.**

Énfasis: **Relajación.**  
Índice de cooperación: **7.**

Realizamos un ejercicio de **imaginación.**

Lo voy explicando a la vez que me imitan.

Hacemos como que cogemos un globo. Es un globo de buena calidad. No se rompe.

Hacemos como que lo estiramos. Lo acercamos a la boca sujetándolo con las dos manos y lo vamos inflando.

Después le atamos la boquilla y lo soltamos en lo alto para que se vaya por el aire.

*¿Lo repetimos?  
¿Lo inflamos más despacio imaginando que lo vemos llenarse?  
Intentamos sentir nuestra propia respiración.*

Sacamos otro del bolsillo. Parece grande.

Le vamos inflando.

Sin soltarle nos levanta hacia arriba. Nos estiramos.

Finalmente le dejamos que se vaya.

*¿De quién es aquel globo amarillo?  
¿Y el verde?*

*¿Por dónde va volando tu globo, se lo lleva el viento?*

Inflamos un globo imaginario lo máximo posible.

Inflamos otro a resoplidos, con golpes de aire.

Podemos inflar uno con un hilito de aire que nos dure mucho tiempo. A ver cuánto tiempo conseguimos que nos dure ese hilito de aire.

Con un globo imaginario inflado podemos lanzarlo a lo alto y recogerlo en su caída.

Cambiárnoslo de mano como haciendo malabares imaginarios, pasarlo con cuidado a otra compañera, . . . .

### **Reflexión:**

¿Cómo nos hemos sentido?

¿Cómo nos podemos relajar mejor?

¿Para qué nos sirve relajarnos?

¿Es aburrido relajarse?

¿Qué otras formas divertidas de relajación conocemos?

### **Compromiso:**

Intentaremos practicar pequeñas actividades de relajación cuando las necesitemos.

FUENTE: Nacho. 2001.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.**

## **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.



## Tercera sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Repaso.  
Energizante.  
Cuento.  
Estima  
Cooperativo

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**Hacemos una ronda de nombres.**

### REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

**PAQUETES, PAQUETES,**  
<https://youtu.be/T4XEX1T2dsg>

Énfasis: **Energizar.**  
Índice de cooperación: **8.**

Nos desplazamos por la sala cantando y bailando sin tocar a nadie:

Paquetes, paquetes,  
La ronda de los paquetes.  
Paquetes, paquetes,  
La ronda de los paquetes.  
.....  
.....

En un momento al azar la tallerista dice:

**Paquetes de tres personas.**

Entonces todas se abrazan en grupos de tres participantes.

Se agarran de las manos en cada grupo y bailan en ronda cantando:

Paquetes, paquetes,  
La ronda de los paquetes.

Si las personas participantes no son un número múltiplo de tres, las participantes sobrantes se meten en otro de los grupos.

Les digo:

*-Grupo grande. Todas en ronda.*

Repetimos de nuevo la actividad varias veces.

En cada ocasión decimos un número diferente:

Cuatro,  
siete, dos, uno, . . .  
Cuando decimos

*- En grupos de dos,*

se abrazan de a dos y bailan abrazadas mientras cantamos la estrofa.

Recogido en Amaguaña (Ecuador). 2015

## LA ZANAHORIA.

Cuento.

Énfasis: **Dinámica general.**

Hago ocho fotocopias del guión de la obra de teatro leído.

En cada una de las copias resalto con lapicero uno de los papeles a representar:

Narradora,  
zanahoria,  
mamá,  
papá,

hija,  
hijo,  
abuela,  
abuelo.

Elijo ocho personas para representar cada uno de esos personajes y les doy una copia a cada participante.

Elegiré personas que saben leer bien.

Cada una leerá su parte en voz alta y clara cuando le llegue el momento correspondiente según el orden de lectura.

Lo que está entre paréntesis en cursiva no se debe leer en voz alta. Son acciones a realizar.

Es interesante que cada personaje lleve un distintivo. Incluso puede llevar una hoja indicando qué personaje representa.

Cuando no saben leer, yo lo leo todo y les digo al oído la parte del diálogo que les corresponde a los personajes.

Ellas lo repiten.

NARRADORA:

Un día la mamá plantó una zanahoria

*(La mamá hace como que planta una zanahoria. La zanahoria se agarra a un lugar firme, el pomo de una puerta, de una ventana, . . . .)*

y la dijo

MAMÁ:

Crece, zanahoria mía. Crece y hazte dulce. ¡Crece, zanahoria, crece y hazte fuerte!

NARRADORA:

Entonces la zanahoria creció.  
Se hizo dulce, fuerte y grande, muy grande.  
Un día la mamá fue a donde estaba la zanahoria y quiso arrancarla.  
Y tira y tira, pero la zanahoria no se movió. Se quedó firme.

*(La mamá hace como que tira de la zanahoria por la cintura y no la puede arrancar.)*

MAMÁ:

Papito, cariño. Ayúdame a sacar la zanahoria.

*(El papá se acerca a la mamá y tira de ella agarrando a la cintura a la vez que la mamá tira de la zanahoria pero no pueden arrancarla.)*

PAPÁ:

Hijita, cariño. Ayúdanos a arrancar la zanahoria.

*(La hija se acerca y agarra al papá por la cintura. El papá agarra a la mamá y todos juntos tiran de ella pero no pueden arrancarla.)*

HIJA:

Hermanito, cariño. Ayúdanos a arrancar la zanahoria.

*(El hermano agarra a la hermana por la cintura. La hermana al papá. El papá a la mamá. La mamá a la zanahoria y todos juntos tiran de ella pero no pueden arrancarla.)*

HIJO - HERMANO.

Abuela, cariño. Ayúdanos a arrancar la zanahoria.

*(La abuela agarró al nieto. El nieto a la hermana. La hermana al papá. El papá a la mamá. La mamá a la zanahoria y todos juntos tiran de ella pero no pueden arrancarla.)*

ABUELA:

Abuelo, marido querido. Ayúdanos a arrancar la zanahoria.

*(El abuelo agarra a la abuela. La abuela al nieto. El nieto a la hermana. La hermana al papá. El papá a la mamá. La mamá a la zanahoria y todos juntos tiran de ella pero no pueden arrancarla.)*

NARRADORA:

Y . . . ¡por fin! con la ayuda de todas la familia la zanahoria salió.

**Reflexión:**

- ¿Qué os parece?
- ¿Qué habéis entendido?
- ¿Qué pasaba realmente?
- ¿Cuál es la idea principal?
- ¿Os gusta hacer cosas en grupo?
- Cuándo hay un problema, ¿os gusta colaborar con las demás personas para resolverlo?
- ¿Os han pedido ayuda alguna vez?
- ¿Habéis ofrecido ayuda alguna vez a alguien?

**Compromiso:**

Vamos a ayudar a las personas que lo necesitan.  
Intentaremos trabajar en grupo para hacer cosas.



**PASAR CARIÑOS.**

Énfasis: **Estima, presentación.**  
Índice de cooperación: **8.**

Recordamos diferentes y variadas formas de dar cariño.  
Una persona (que puede ser la animadora) comienza diciendo:

-“Quiero dar un abrazo para mi amigo Gumersindo”

Se acerca a Gumer y le da un abrazo.

Gumer dice:

-“Quiero dar dos besos a Nazaret.”

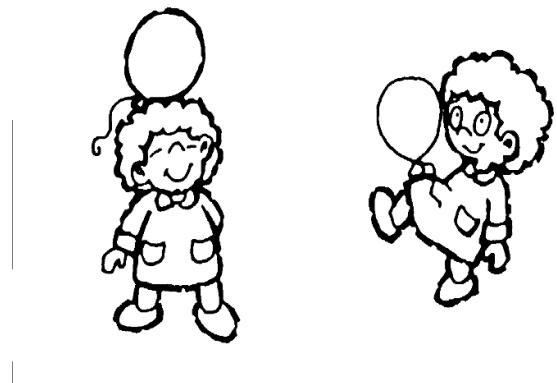
Se acerca a Nazaret y le da dos besos.

Y seguimos así hasta que todo el grupo ha dado un y recibido un abrazo.

Inspirado en Carlos Velázquez, 1995

**Reflexión:**

- ¿Qué os pareció?
- ¿Cómo os habéis sentido?



**TE PASO EL GLOBO.**

Énfasis: **Cooperación**, distensión.  
Índice de cooperación: **8.**

Toda la serie de actividad puede durar más de un cuarto de hora.

Estamos sentadas en círculo. Les pedimos que hagan la actividad desde su propio puesto sin ir a otro lado.

Inflamos el globo de manera colectiva.

Les pido que imaginen que tienen un globo en la mano y soplen como si lo estuvieran inflando.

Mientras tanto la tallerista infla un globo real a la vez que el grupo sopla.

Nos vamos pasando de mano en mano el globo bien inflado.

Podemos pasar el globo de una niña a la de al lado con un toquecito vertical de la punta de los dedos sin agarrarlo.

Después lo pasamos tocándolo solamente con los pies. A partir de este momento podemos hacer la actividad desde la postura de pie.

Podemos pasarlo después utilizando solamente las piernas.

Después hacemos otra ronda pasándonos el globo golpeándolo con las rodillas, con los brazos o con cualquier parte del cuerpo menos las manos.

Finalmente sujeto un globo inflado entre mis rodillas y se lo paso a la compañera de al lado de manera que ella

también lo sujete con las rodillas. Nos lo pasamos sin tocarlo con las manos.

### **Reflexión:**

¿Qué os apreció?

¿Cómo os sentís?

¿Os habéis hecho daño?

¿Habéis ayudado a las demás?

### **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

## **Cuarta sesión.**

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Repaso  
Expresarse  
Confianza  
Escucha activa.  
Contacto / masaje.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**Hacemos una ronda de nombres.**

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy

importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

### **PALABRAS ACUMULATIVAS.**

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Nos sentamos en círculo.

La primera persona dice una palabra.

La segunda dice la palabra anterior y otra nueva.

La tercera, dice las dos palabras anteriores y una más.

De esta forma, cada persona dice ordenadamente las palabras que dijeron las cuatro personas anteriores más la suya propia.

Es un poco difícil comenzar pero después se van animando.

Si no se sientan en círculo, vamos diciendo palabras acumulativas cada cinco participantes.

Cuando nos cansemos, paramos y comentamos lo sucedido.

FUENTE: Bogotá. 2000

## **SONÁMBULAS.**

<http://youtu.be/luYtsMERvPI>

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **8.**

Las personas sonámbulas se levantan cuando están dormidas y, sin despertarse, caminan por la casa con los ojos cerrados.

Las jugadoras se colocan por parejas en dos filas paralelas separadas al frente por metro y medio de distancia.

Es importante hacer esta actividad tapando los ojos de las participantes con pañuelos o bufandas. Pero si no los tenemos podemos intentar hacerla pidiendo que cierren los ojos.

Cierran los ojos, extienden sus brazos rectos y caminan hasta que las palmas de las manos encuentran a las de su compañera y se tocan.

Ambas compañeras vuelven al punto de partida de nuevo y cierran los ojos.

Giran en el lugar una vez sobre sí mismas.

Intentan volver a poner en contacto las palmas de sus manos.

Se puede jugar también indicando a las participantes que den tres pasos hacia atrás desde la postura inicial, que giren, den tres pasos hacia adelante y junten las palmas de sus manos.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha pasado?

¿Qué sensaciones habéis tenido: miedo, inseguridad, emoción, . . . ?

¿Podemos llegar a disfrutar de esta actividad?

¿Te has sentido confiada con la compañera que tenías enfrente?

¿Alguna vez habéis andado en la oscuridad?

¿Alguna vez os ha dado miedo de que alguien os haga daño?

## **YO NO ME DESPISTO.**

<http://youtu.be/TAV4T6oDzHk>

<http://youtu.be/Q9nPMCyMdrA>

Énfasis: **Escuchar.**

*¿Sabéis escuchar bien?*

*Hay personas que les decimos una cosa y hacen otra.*

*Vamos a ver. Tocad las rodillas.*

*Tocad un hombro.*

*Tocad una oreja (yo me toco la nariz)*

*Vais a hacer LO QUE YO DIGA, no lo que yo haga.*

*Tocad el codo (me toco el hombro).*

*Vais a hacer LO QUE YO DIGA.*

*Tocad la tripa (me toco la espalda).*

El grupo ha de hacer lo que DICE la monitora, se toca el codo, no la nariz.

*“Me toco la boca”* Se toca la oreja pero el grupo hará lo que DICE la monitora.

Lo hacemos de formas muy variadas:

*Levanto un brazo ....*

*Tocamos las costillas.*

*El corazón.*

*El estómago.*

Después puede dirigir la actividad una niña.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Os ha pasado alguna vez algo similar?

¿Hay gente que hace algo distinto a lo que dice?

¿Qué es más importante, lo que decimos o lo que hacemos?

¿Habéis tenido algún problema por mala comunicación?

Generalmente ¿escuchamos bien

## **PALMADITAS POR EL CUERPO.**

<http://www.youtube.com/watch?v=3lsl2-tcR2s>

Énfasis: **Masaje.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie bien separadas unas de otras.

Golpeamos una pierna desde los tobillos subiendo lentamente hasta la cadera.

Lo repetimos de nuevo con golpecitos firmes pero no bruscos.

Intentamos darnos cuenta de las sensaciones que nos producen.

Nos golpeamos suavemente la cintura, el vientre, las nalgas del mismo lado.

Levantamos el brazo de ese lado y nos golpeamos las costillas, el costado, . . .

Palmoteamos el brazo de ese lado en dirección a la mano y volviendo hacia el hombro varias veces.

Damos palmaditas sobre la parte de la cabeza de ese lado.

Respiramos lentamente.

Sentimos la diferencia entre la parte del cuerpo golpeada y la parte que no ha sido golpeada.

Repetimos la actividad de nuevo toda entera pero ahora golpeando palmaditas sobre la otra mitad del cuerpo.

Nos acercamos todas las personas del círculo.

Ponemos las manos una sobre cada una de las espaldas de las compañeras de los lados.

Las golpeamos suavemente de arriba a bajo.

### **Reflexión:**

Es importante que sepamos tocarnos con cuidado, con suavidad, sin hacernos daño, sin molestar, sin violencia, con respeto y amabilidad.

### **Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.**

Recordamos lo que hemos hecho en las diferentes sesiones, las actividades y los valores.

Valoramos la utilidad de lo que hemos estudiado.

## **Quinta sesión.**

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Repaso

Autoestima / asertividad.

Distensión.

Generar decisiones.

Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.

Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

### REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento. Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

## EVALUACIÓN FINAL, especialmente DOCENTE.

### LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ MISMA

Énfasis: **Autoestima.**

Le pido a una niña que nos diga al grupo qué es lo que más le gusta de sí misma.

La animamos a que nos diga sus cualidades, cómo es, sus habilidades, las cosas que hace bien, . . . su manera de ser . . .

Le pido lo mismo a otras niñas.

Una por una van hablando ante el grupo de sí mismas:

- "Lo que más me gusta de mí misma es . . . . .".

Procuramos que hagan la actividad todas las personas del grupo.

### Reflexión:

- ¿Qué os pareció la actividad?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os gustan muchas cosas de vosotras mismas?
- ¿Crees que eres importante?

### AYER FUI AL PUEBLO. (Audio)

<https://youtu.be/P8vMruoJ1uE>

<https://youtu.be/xgznyV2OK8A>

Énfasis: **Distensión.**

Índice de cooperación: **7.**

*Quando vivía en un pueblo, me iba algunas veces al pueblo de al lado a escuchar música.*

Nos ponemos todas en círculo menos yo que me pongo en el centro cantando y bailando.

Les digo que Damaris me enseñó a bailar el chipi chipi.

Se baila moviendo una mano por delante del cuerpo y otra por detrás a la vez que muevo las caderas.

Hago un ejemplo y animo a todas a que lo repitan varias veces.

Después voy cantando y saltando rítmicamente:

Ayer fui al pueblo a ver a la Mari.  
La Mari me enseñó a bailar el chipi chipi.  
Bailael chipi chipi. Bai lael chipi chi.  
Bailael chipi chipi. Pe ro bai la lo bien.

Ayer fui al pueblo  
a ver a Damaris.  
Damaris me enseñó  
a bailar el chipi chipi.

Cuando llego al tercer pentagrama me paro delante de alguien del círculo cantando y bailando el chipi chipi. La otra persona me imita a la vez que nos miramos mutuamente..

Comenzamos la canción de nuevo.

Ahora somos dos personas en el centro que nos pararemos cada una de nosotras delante de alguien del círculo al llegar al tercer pentagrama para bailar el chipi chipi con una nueva pareja.

Seguimos así sucesivamente hasta que todas han bailado.

Al final lo cantamos todas saltando rítmicamente por la sala y al llegar al tercer pentagrama nos ponemos frente a alguien y bailamos conjuntamente el movimiento de brazos y caderas.

### **Reflexión:**

¿Queréis comentar algo sobre la actividad?

¿Qué problemas ha habido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Ha sido fácil hacer parejas?

¿Qué problemas hay con las parejas?

¿Os da vergüenza bailar?

¿Por qué será?

¿Qué otras cosas os dan vergüenza?

¿Cómo lo podemos solucionar?

### **¡PLIS! ¡PLAS!**

Énfasis: **Generar decisiones.**

*¿A quién le gusta imaginar?*

Les digo que vamos a jugar a imaginar cosas.

Pongo delante del grupo un objeto y les pregunto qué es.

Un taladro.

Una grapadora.

Un tubo de pegamento.

Una . . . . .

Después les digo que imaginen que es otra cosa.

Les digo:

– ¡PLIS! ¡PLAS! Otra cosa voy a imaginar.

–

Y les pregunto qué otra cosa podemos imaginar qué es.

Repetimos algo similar con otros objetos.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido el juego?

¿Qué os gusta imaginar?

¿Qué cosas imagináis?

Viendo lo mismo, podemos pensar cosas muy diferentes.

Entre todas podemos dar muchas más ideas.

### **DAME UNA MANO. (Audio)**

<http://youtu.be/zUNKBY4OBqU>

<http://www.youtube.com/watch?v=0XOA3MHt34>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Hacemos un círculo de parejas que se miran de frente de manera que una persona mira hacia el exterior del círculo y la otra hacia el interior.

Cantamos rítmicamente realizando los gestos que dice la canción.

Dame una mano.

Dame la otra.

Deja que te toque el pie.

Toca mi oreja.

Guíñame el ojo.

dime *que te vaya bien.*

En el último verso nos damos un abrazo suave y balanceado.

Cada vez que lo cantamos, las que están en la parte interior del corro se van un puesto hacia la derecha de manera que repetiremos la canción cada vez con una persona diferente.

Tenemos que ayudarles a cambiarse de puesto.



## **EVALUACIÓN FINAL.**

Recordamos lo que hemos hecho en las diferentes sesiones, las actividades y los valores.

Hacemos un resumen escrito.

Valoramos la utilidad de lo que hemos estudiado.

Valoramos la metodología.

Pedimos que nos indiquen qué cosas de las que hemos hecho cambiarían.

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?