

**PROGRAMA DE CONVIVENCIA
PARA OCHO 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: **NOMBRE Y RITMO CORPORAL.**
Conocerse: **BOLSILLOS VACÍOS.**
Cooperativo: **NOS SENTAMOS AGARRADAS.**
Dinámica general: **COCHES EN LA CALLE.**
Habilidades, repaso y TAREA

2ª sesión.

Énfasis

Cooperativo: **REPASO**
CÓGETE DE MÍ. (Audio)
Habilidades sociales: **OFRECER AYUDA.**
Cuento: **DOÑA JOSEFINA. (Audio)**
Relajación: **SOLTAR, QUITAR ENERGÍA NEGATIVA.**
Habilidades, repaso y TAREA

3ª sesión.

Énfasis

Expresarse: **REPASO**
CADENA DE TRANSMISIÓN ORAL.
Energizante: **LA LEÑADORA.**
Estima: **CARIÑO A LA MUÑECA.**
Cooperativo: **COLULO, COLULO. (Audio)**
Habilidades, repaso y TAREA

4ª sesión.

Énfasis

Escucha activa: **REPASO**
YO TENGO UN TREN QUE VA . .
Distensión: **PAPI RU PIPA.**
Confianza: **ENCUENTROS CON LOS OJOS CERRADOS.**
Contacto / masaje: **MASAJE RODANDO UNA PELOTA.**
Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO

Autoestima / asertividad: **LISTA DE COSAS QUE HAGO BIEN.**

Generar decisiones: **ERNESTO Y PACITA SE PELEAN POR LOS JUGUETES.**

Estima: **CORRER A BESAR.**

REPASAMOS

APLICACIÓN

EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE SEGUNDO.

1ª SESIÓN:

Presentarse.
Conocerse.
Cooperar
Dinámica general.

2ª SESIÓN:

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

3ª SESIÓN:

Repaso.
Expresarse-
Energizante.
Estima
Cooperativo

4ª SESIÓN:

Repaso
Escucha activa.
Distensión.
Confianza
Contacto / masaje.

5ª SESIÓN:

Repaso
Autoestima / asertividad.
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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

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.

NOMBRE Y RITMO CORPORAL.

<http://www.youtube.com/watch?v=Tf2GhMSa1AM>

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

Pedimos a una niña que haga diferentes ritmos sobre la mesa con las manos.

Pedimos a otra que haga ritmos golpeando con las manos sobre diferentes partes de su cuerpo.

La profesora dice su nombre rítmicamente marcando ritmos con las manos sobre diferentes partes de su cuerpo.

Pedimos niñas y niños voluntarios para que sigan su nombre propio marcando

las sílabas rítmicamente mientras marcan el ritmo sobre diferentes partes de su cuerpo golpeando suavemente con las manos. Así mientras José María dice "JOSE MA-RÍ-A" puede dar una palmada en una rodilla, otra palmada en la otra, una pisada con un pie, otra con el otro y una palmada de manos al final.

Cuando lo han hecho quienes son voluntarios, animamos al resto de niñas y niños intentando que todas digan su nombre con ritmo corporal.

BOLSILLOS VACÍOS.

Énfasis: **Conocerse.**

Pedimos que cada persone saque de la mochila, los bolsillos o cartera algo muy interesante para enseñárselo al grupo.

Después quienes quieran lo enseñan al grupo y nos cuentan por qué es interesante.

Si el grupo es grande, hay que tener cuidado para que no se haga largo.

Variación:

Nos ponemos todas de pie y caminamos por la sala mostrando el objeto que hemos elegido explicando por qué lo hemos elegido y preguntando a las demás el sentido de su objeto.

Reflexión:

¿Qué os parece?
¿Qué habéis notado?
¿Tenéis muchas cosas interesantes?
¿Tenéis pocas?
¿Qué sentís al ver esas cosas?



NOS SENTAMOS AGARRADAS.

<http://youtu.be/f0bf2PYLFgg>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **10.**

Nos ponemos de pie en círculo agarradas de las manos o de gancho por los codos con los pies quietos y juntos.

Nos estiramos hacia arriba y echamos los hombros algo hacia atrás

Doblamos lentamente las rodillas hacia abajo y nos sentamos en el suelo sin soltarnos ni tocar el suelo con las manos.

Ahora intentamos levantarnos todo el grupo a la vez sin dejar de agarrarnos y sin tocar el suelo con las manos.

Podemos repetirlo todo pero esta vez mirando hacia el exterior del círculo.

Se puede repetir la actividad varias veces.

En grupos de cuatro, después de seis, de ocho participantes, . . . y finalmente todo el grupo junto.

No vamos a exigir una perfección técnica.

La idea es simplemente hacer algo divertido todas juntas.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Os habéis hecho daño?
- ¿Os habéis coordinado bien?
- ¿Habéis tenido cuidado de que todo salga bien?

- ¿Os habéis ayudado?
- ¿Os gusta jugar juntas?
- ¿Quién ha ganado?

Propuesta de continuidad:

Escribimos:

CUANDO UNA PERSONA TIENE UNA DIFICULTAD, LA AYUDAMOS.

COCHES EN LA CALLE.

Énfasis: **Dinámica general.**

Índice de cooperación: **7.**

En una sala amplia se colocan varias niñas caminando a cuatro patas por el suelo como si fuésemos coches que van por las calles.

La tallerista se queda de pie y de vez en cuando da una palmada para que se paren.

Si vemos que al hacer el ejercicio se golpean, les explicamos que este juego representa el tráfico de vehículos por las calles.

Habremos de caminar sin chocarnos y parar cuando lo indica el semáforo (la palmada seca de la tallerista).

Posteriormente damos la oportunidad de realizar el juego a un grupo mayor para ver qué sucede.

Recogido en Bogotá. 2000

Reflexión:

- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Qué dificultades?
- ¿Cómo las habéis resuelto?
- ¿Os habéis chocado alguna vez?
- Analizamos lo que sucedió y hablamos de la importancia del orden en las relaciones sociales.
- ¿Conocéis a alguien que ha tenido un accidente de coche?
- ¿Lo podéis contar?
- ¿Alguna vez os habéis chocado con otra persona? En la calle, en el aptio, en el pasillo, . . .

Cuando caminamos, corremos, saltamos ¿habremos de tener cuidado para no golpear o molestar a nadie?

Cuando hablamos en un grupo habremos de mirar si podemos hablar sin molestar a nadie, sin interrumpir, sin que nadie nos interrumpa,

Continuidad:

Puede ser interesante escribir las conclusiones. y comprometernos a practicarlas.

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.

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.

CÓGETE DE MÍ. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=N-MQ9f7guCk>

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

Necesitamos un lugar bastante amplio.

Nos ponemos unas detrás de otras para hacer un tren de doble fila, es decir, cada pareja agarrada de la mano es un vagón. Con una mano agarramos a la pareja y la otra la apoyamos en el hombro de la persona que va delante.

Vamos cantando esta canción y al terminar cada estrofa el tren se para y la última pareja se sienta en el suelo (*o sobre una sola silla*) manteniendo las manos agarradas.

Lo repetimos varias veces mientras haya parejas que se puedan sentar.

El tren va realizando recorridos ondulados mezclándose entre los obstáculos y las parejas sentadas en el suelo.

Cuando no quedan parejas para sentarse al terminar cada estrofa, se van poniendo de pie y formando un tren de nuevo comenzando por las parejas que se

sentaron en primer lugar y siguiendo en orden inverso.

Termina la actividad cuando todas las parejas que se sentaron vuelven a formar parte del tren.

Será necesario repetir la canción para que haya estrofas suficientes para realizar toda la actividad.



queeramos un tren, chaca, chaca, cha.
todas preparadas, queestetren se va.

Cógete de mí,
vamos a jugar
que éramos un tren.
Chaca chaca cha.

Coge mi cintura,
cogete detrás.
Todas enganchadas
que este tren se va.

¿A dónde va el tren?
Dígame, señor.
Corre que te corre,
va hasta Badajoz.

Toca la campana.
Tilín, tilín, tilín,
que este trenecito
va para Madrid.

Chucu, chucu, chu,
chaca, chaca, cha.
Va para Valencia.
Ya lo sabes tú.

No lo sabes tú
dónde va este tren.
Va por sus carriles
hasta Santander.

Todos los vagones
apretados van.
Llevan pasajeras
hasta la ciudad.

Es un trenecito
viejo de vapor.
El que va delante
va para Ecuador.

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Ha habido algún problema?
- ¿Alguien se ha hecho daño?
- ¿Os habéis encontrado a gusto?
- ¿Con quién te gustaría viajar?

OFRECER AYUDA.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Les pido que me digan algún ejemplo de un momento en que han ayudado a otra persona que lo necesitaba.

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

Pueden inventar lo que van a decir.

Han de hablar con voz alta y clara.

Les pido que no hablen dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Una niña intenta hacer algo (Atarse los zapatos, transportar una mochila muy cargada de peso, . . .).

Otra niña se acerca y le dice:

- ¿Quieres que te ayude?

¿Cómo reaccionará la otra?

¿Qué dirá?

Podemos escenificar otros ejemplos:

- Una persona necesita ayuda para cruzar la calle.
- Tu papá está lavando los platos.

- Tu abuela necesita coger el chocolate que está en una estantería muy arriba y no llega.
- Una señora lleva una caja pesada y no puede abrir la puerta.
- Manoli tiene que hacer una resta pero se le olvidó cómo se hace.

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Somos capaces de ofrecer ayuda a quien lo necesita?
- ¿Qué otras cosas se pueden decir?
- ¿Os da vergüenza, ... pereza, ... ofrecer ayuda?
- Recordamos alguna situación de la vida real en que hemos ofrecido ayuda.
- ¿Cómo fue? ¿Qué sucedió?

DOÑA JOSEFINA. (Audio)

Cuento.

<https://youtu.be/JtMRfCFvN5k>

Énfasis: Dinámica general.

Les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro.

Elegimos once participantes para que colaboren en la escenificación. A cada uno le doy una fotocopia del guión y coloreo la parte que le corresponde leer.

Cada personaje lee su parte durante la escenificación.

En la escena habrá una mesa donde se acerca Doña Josefina.

Los animales están en grupo a un lado del escenario.

Las niñas están agrupadas en otro lado del escenario.

Primero les pongo el audio a la vez que siguen la lectura del guión para que tengan una idea de cómo va la historia.

Después hacemos una primera escenificación sin el CD.

Y finalmente otra con el CD.

Personajes:

Narradora, Doña Josefina, Gallina, Cerdito, Abeja, Vaca, Anita, Ester, Luis, Paco, Quique.

NARRADORA:

Doña Josefina de la tienda regresó.
A sus animales alegre preguntó:
(Sale a escena Doña Josefina)

DOÑA JOSEFINA:

¿Quién quiere ayudarme a preparar el pan?
(Los animales están en escena todos juntos a un lado)

LA GALLINA:

Yo no. ... Cua, cua. ... Ah, ah.

EL CERDITO:

Oj, oj

LA ABEJA:

Yo no. Estoy ocupadísima.

LA VACA:

Tengo mu u cho que hacer.

DOÑA JOSEFINA:

Muy bien. ¿A quién más me buscaré?

NARRADORA:

Ella muy sonriente aunque nadie cooperó reunió los ingredientes y a las chicas preguntó.

DOÑA JOSEFINA:

¿Quién quiere ayudarme? Se van a divertir.
(Dirigiéndose a las niñas que están a otro lado de la escena)

ANITA:

¿Te ayudo?

ESTER:

¿Y yo?

LUIS y PACO:

Nos venimos a ofrecer.

QUIQUE:

¿Y yo? ¿En qué puedo ayudar?

TODAS LAS NIÑAS:

El pan te ayudaremos a amasar.

NARRADORA:

Trabajaron juntas. El pan fue un manjar.

Doña Josefina salió a avisar.

DOÑA JOSEFINA:

Vengan, ya está listo. ¿Quién quiere una porción?

LA GALLINA:

No. . . .Cuá, cuá.

EL CERDITO:

Ya . . . Oj, oj.

LA ABEJA:

Ya. . . . Ya no estoy ocupadísima.

LA VACA:

Yo Muucha hambre hoy.

DOÑA JOSEFINA:

Ah, no. . . .A ustedes no les doy.

NARRADORA:

A sus ayudantes Josefina agradeció.

DOÑA JOSEFINA:

Pasen a comer. . . . Los invito yo.

NARRADORA:

Aquellos animales se sintieron muy, muy mal pues ninguno se mostró muy servicial.

LA GALLINA:

Cuá, cuá.

EL CERDITO:

Que, que. . . . Perdón. . . .Oj, oj.

LA ABEJA:

Perdón. . . Les pido mil disculpas.

LA VACA:

Perdón. . . . Con guusto ayudaré.

DOÑA JOSEFINA:

De acuerdo. . . . Les perdonaré.

NARRADORA:

Después cortó el pan y lo empezó a repartir.

Mientras lo comían, Josefina dijo así:

DOÑA JOSEFINA:

Oíd, mis animales, aprendieron que dar su ayuda alegremente es lo ideal.

LA GALLINA:

¿Te ayudo? . . Po, po.

EL CERDITO:

¿Y yo? . . . Oj, oj.

LA ABEJA:

¿Y yo?. . . .¿Qué puedo hacer por tí?

LA VACA:

¿Y yo? Lo que puedo aportar.

DOÑA JOSEFINA:

¡Qué bien!. . . . A todos voy a convidar.

NARRADORA:

El pan salió muy rico. A todo el mundo encantó.

Y los animales aprendieron su lección.

Cuando juegas, no te pierdas la oportunidad de ayudar alegremente a tu mamá.

ANITA:

¿Te ayudo?

ESTER:

¿Te ayudo?

LUIS y PACO:

Nos venimos a ofrecer.

QUIQUE:

¿Te ayudo? ¿Qué puedo ordenar?

TODAS LAS NIÑAS:

Estamos muy contentas de ayudar.

LA GALLINA:

¿Te ayudo? . . Clo, clo.

EL CERDITO:

¿Y yo? . . Oj, oj.

LA ABEJA:

¿Y yo? . . ¿Qué puedo hacer por ti?

LA VACA:

¿Y yo? . . . Mucho puedo aportar.

TODAS LAS NIÑAS Y ANIMALES:

Estamos muy contentas de ayudar.

Estamos muy contentas de ayudar.

El CD audio dice:

Doña Josefina de la tienda regresó.

A sus animales alegre preguntó:

¿Quién quiere ayudarme a preparar el pan?

Respondieron todos en tono haragán:

Yo no- la gallina.

Cua, cua.

Ah, ah.

El cerdito:

Oj, oj

Yo no- dijo la abeja.

Estoy ocupadísima.

Dijo la vaca: *Tengo mu u cho que hacer.*

Muy bien- les dijo ella.

¿A quién más me buscaré?

Ella muy sonriente aunque nadie cooperó.

Reunió los ingredientes y a los chicos preguntó:

¿Quién quiere ayudarme? Se van a divertir.

Ni siquiera tuvo que insistir.

¿Te ayudo?- dijo Anita.

¿Y yo?- dijo Ester.

Dijeron Luis y Paco: *Nos venimos a ofrecer.*

¿Y yo?- Preguntó Quique: *¿En qué puedo ayudar?*

El pan te ayudaremos a amasar.

Trabajaron juntas. El pan fue un manjar.

Doña Josefina salió a avisar.

Vengan, ya está listo. ¿Quién quiere una porción?

Y adivinen quién se la aceptó.

No- dijo la gallina.

Cuá, cuá.

Ya- dijo el cerdito.

Oj, oj.

Ya- dijo la abeja.

Ya no estoy ocupadísima.

Yo- dijo la vaca. *Muucha hambre hoy.*

Ah, no. –Les dijo ella.

A ustedes no les doy.

A sus ayudantes Josefina agradeció.

Pasen a comer- les dijo.

Los invito yo.

Aquellos animales se sintieron muy, muy mal

pues ninguno se mostró muy servicial.

Cuá, cuá- dijo la gallina.

Que, que.

Perdón- dijo el cerdito.

Oj, oj.

Perdón- dijo la abeja.

*Les pido mil disculpas.
Perdón- dijo la vaca. Con guusto
ayudaré.
De acuerdo. –Ella les dijo.
Les perdonaré.*

Después cortó el pan y lo empezó a repartir.
Mientras lo comían, Josefina dijo así:
*Oíd, mis animales, aprendieron que
brindar
su ayuda alegremente es lo ideal.*

*¿Te ayudo?- dijo la gallina.
Po, po.
¿Y yo?- dijo el cerdito.
Oj, oj.
¿Y yo?- dijo la abeja.
¿Qué puedo hacer por ti?
¿Y yo?- dijo la vaca. Lo que puedo
aportar.
¡Qué bien!. –Les dijo ella.
A todos voy a convidar.*

El pan salió muy rico. A todo el mundo encantó.
Y los animales aprendieron su lección.
Cuando juegas, no te pierdas la oportunidad de ayudar alegremente a tu mamá.

*¿Te ayudo?- dijo Anita.
¿Te ayudo?- dijo Ester.
Dijeron Luis y Paco: Nos venimos a ofrecer.
¿Te ayudo?- Dijo Quique: ¿Qué puedo ordenar?
Estamos muy contentas de ayudar.*

*¿Te ayudo?- la gallina.
Clo, clo.
¿Y yo?- el cerdito.
Oj, oj.
¿Y yo?- dijo la abeja.
¿Qué puedo hacer por ti?
¿Y yo?- dijo la vaca. Mucho puedo aportar.*

*Estamos muy contentas de ayudar.
Estamos muy contentas de ayudar.*

Reflexión:

¿Qué os parece?
¿Qué dice la historia?
¿Os gusta ayudar?
¿A quién ayudáis?
¿Cómo os sentís cuando ayudáis a alguien?
¿Os gusta que os ayuden?
¿Quién os ayuda?
¿Cómo os sentís cuando os ayuda alguien?
¿Cómo os sentís cuando no os ayudan en lo que necesitáis?

SOLTAR, QUITAR ENERGÍA NEGATIVA.

<http://www.youtube.com/watch?v=0z8jgmQMtRU>

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un sitio amplio.

Soltamos los brazos relajadamente hacia abajo.

Los lanzamos arriba.

Agitamos el cuerpo.

Hacemos como que limpiamos el polvo que tenemos por encima.

Hacemos como que tenemos electricidad, energía por encima de nuestro cuerpo y lo echamos fuera.

Como que nos oxidamos y quitamos el óxido de cada una de la partes de nuestro cuerpo.

Agitamos las caderas y los hombros mientras decimos:

Soltar, soltar, soltar, lanzar, quitar,

...

*Fuera dolor de cabeza.
Fuera energía negativa.
Fuera tristeza.
Fuera preocupaciones.
Fuera miedos.
Fuera tensiones.*

*Fuera deudas.
Fuera lo negativo, suciedad,
depresión, odio, pereza, desgana,*

Nos vamos frotando diferentes partes del cuerpo haciendo como que sacamos la energía negativa y la mandamos fuera.

Tercera sesión.

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

Repaso.
Energizante.
Cuento.
Estima
Cooperativo

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

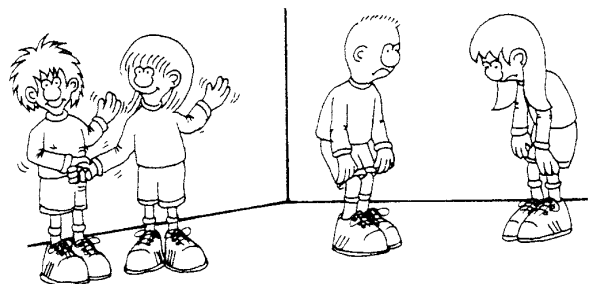
Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento. Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

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.



CADENA DE TRANSMISIÓN ORAL.

<http://www.youtube.com/watch?v=COMBLBk2EIk>

Énfasis: Expresarnos con claridad.

Varios participantes quedan fuera del grupo en otra sala.

Un miembro del grupo principal narra a los otros una acción o un conflicto sencillos y a poder ser con detalles.

Por ejemplo lo que hice ayer por la tarde, . . .

Se llama a uno que está fuera y uno de clase le cuenta el conflicto.

Después el que ha entrado hace lo mismo con otro de los que estaban fuera.

Le llama. Entra. Le cuenta el conflicto.

Y así sucesivamente.

Al final se compara el conflicto original con lo que haya resultado después.

Y analizamos las dificultades de expresión y comunicación.

LA LEÑADORA.

<http://youtu.be/5kKZjfPVhUk>

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **8.**

Mi abuela tenía un bosque.

Cuidaba los árboles.

Pero en aquella época no había gas en las casas.

Las cocinas funcionaban con leña.

Ella iba al bosque y cogía los troncos de los árboles que se caían o que estaban viejos y enfermos.

Se les conoce porque se secan y están muy arrugados.

Imaginamos que somos leñadoras.

Estamos de pie y tenemos un tronco gordo de madera delante.

Hacemos como que sujetamos un hacha con las dos manos. Las manos estarán así todo el tiempo.

Elevamos los brazos a la vez que inspiramos.

Los bajamos bruscamente como si golpeáramos el tronco con el hacha fuertemente a la vez que gritamos.

- ¡Zas!

Lo hacemos varias veces.

Recogido en La Madeja. 2013

CARIÑO A LA MUÑECA.

<https://youtu.be/dXKACNUlidU>

<http://www.youtube.com/watch?v=oliwWWRHki8>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos sentamos en ronda.

Pensamos cuales son los gestos de cariño, que más nos gusta que nos hagan.

Tomo un muñeco y le hago los gestos de cariño que me gustaría que me hiciesen a mí.

Le puedo decir algo cariñoso.

Habré de memorizar los gestos que hice.

Le paso el muñeco a la compañera de al lado para que haga los gestos de cariño que le gustan a ella y así vamos pasando el muñeco de manera sucesiva y sin olvidar que tenemos que memorizar los gestos de cariño que le hacemos.

Una vez que todas han hecho la actividad, nos ponemos de pie y comenzamos la ronda de nuevo de manera que repetiré los gestos que hice al muñeco en la amiga que tengo al lado.

Lo vamos haciendo una tras otra de forma consecutiva.

Reflexión:

¿Nos gustan las caricias?

¿Qué gestos de cariño nos gustan?

¿Cuáles no nos gustan?

¿Son importantes los gestos de cariño?

¿O es más importante ayudarnos unas a otras, cuidarnos para estar bien, . . .?

¿Nos cansamos alguna de vez de las caricias?

COLULO, COLULO. (Audio)

https://youtu.be/r9Y8gY1B0_s

<https://youtu.be/9kOKBQhHTJU>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos todas de pie en círculo mirando al centro.

Les cuento que en algunos países las personas giran las vértebras lumbares al bailar para que estén más sanas.

Aprendemos a cantar la canción y los movimientos básicos.

Colulo, colulo,

1 2

el ritmo del colulo,
1 2 1
colulo para adelante,
3
colulo para atrás,
4
colulo para fuera,
5
colulo para dentro.
6
Ay, colulo.
7

En el número **uno** damos un paso adelante con el pie derecho.

En el número **dos** damos un paso adelante con el pie izquierdo.

En el número **tres** con los pies quietos y juntos movemos la cintura hacia delante y volvemos al punto de partida.

En el número **cuatro** con los pies quietos y juntos movemos la cintura hacia atrás y volvemos al punto de partida.

En el número **cinco** con los pies quietos y juntos movemos la cadera hacia el lado derecho.

En el número **seis** con los pies quietos y juntos movemos la cadera hacia el lado izquierdo.

En el número **siete** doblamos nuestras rodillas y tocamos con las nalgas las rodillas de nuestra compañera que está detrás. Nos levantamos en el momento con la intención de no caernos.

Este último verso lo recitamos con más fuerza.

Cuando veo que lo han entendido, nos giramos mirando la espalda de nuestra compañera de la derecha.

Vamos un paso al centro del corro y nos agarramos a la persona que tenemos delante.

Hacemos la canción de nuevo con su melodía y sus movimientos.

Esta actividad es difícil, por lo que hay que aprenderlo despacito.

Una vez aprendido, lo podemos repetir agarrándonos más juntitas, más despacio, más rápido,

Recordamos que para estar más juntas habremos de dar un paso hacia el interior del círculo no hacia adelante.

Recogido en Medellín. 2000

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Habéis tenido algún problema?

¿Qué os parece ese problema?

¿Cómo os habéis sentido en esta actividad?

¿Habéis estado cómodas, a gusto?

¿Os ha molestado algo?

¿Habéis sentido algo?

¿Habéis sentido que era una actividad de grupo?

¿Os gusta hacer cosas en grupo?

¿Os dejan fuera del grupo alguna vez?



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.

Cuarta sesión.

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

Repaso
Autoestima / asertividad.
Confianza
Escucha activa.
Contacto / masaje.

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.

YO TENGO UN TREN QUE VA . .

<http://youtu.be/fBZk31B9-ZE>
<http://youtu.be/nK2M3Ejyqmk>
http://youtu.be/UIC9_sYAea8

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos un espacio bien amplio para podernos mover bastante.

Nos ponemos en círculo muy amplio mirando a la solista.

La solista canta un verso y hace los gestos correspondientes.

El grupo repite el verso diciendo lo contrario y haciendo el gesto correspondiente a lo que dice.

Solista: Yo tengo un tren que va para arriba.

Grupo: *Yo tengo un tren que va para abajo.*

S.: Para arriba.

G.: *Para abajo.*

S.: Para arriba.

G.: *Para abajo.*

S.: Arriba, arriba., arriba, arriba.

G.: *Abajo, abajo, abajo, abajo.*

S.: Yo tengo un tren que va para abajo.

G.: *Yo tengo un tren que va para arriba.*

S.: Para abajo.

G.: *Para arriba.*

S.: Para abajo.

G.: *Para arriba.*

S.: Abajo, abajo, abajo, abajo.

G.: *Arriba, arriba., arriba, arriba.*

S.: Yo tengo un tren que va a la derecha.

G.: *Yo tengo un tren que va a la izquierda.*

S.: A la derecha.

G.: *A la izquierda.*

S.: A la derecha.

G.: *A la izquierda.*

S.: A la derecha, derecha, derecha, derecha.

G.: *A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.*

S.: Yo tengo un tren que va a la izquierda.

G.: *Yo tengo un tren que va a la derecha.*

S.: A la izquierda.

G.: *A la derecha.*

S.: A la izquierda.

G.: *A la derecha.*

S.: A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.

G.: *A la derecha, derecha, derecha, derecha.*

S.: Yo tengo un tren que va atrás.

G.: *Yo tengo un tren que va adelante.*

S.: Atrás.
G.: *Adelante.*
S.: Atrás.
G.: *Adelante.*
S.: Atrás, atrás, atrás, atrás .
G.: *Adelante, adelante, adelante, adelante.*

S.: Yo tengo un tren que va adelante.
G.: *Yo tengo un tren que va atrás.*
S.: Adelante.
G.: *Atrás.*
S.: Adelante.
G.: *Atrás.*
S.: Adelante, adelante, adelante, adelante.
G.: *Adelante, adelante, adelante, adelante.*

Después hacemos una versión con versos entremezclados de manera aleatoria al gusto de la persona solista.

Por ejemplo:

S.: Yo tengo un tren que va para arriba.
G.: *Yo tengo un tren que va para abajo.*
S.: Para abajo.
G.: *Para arriba.*
S.: A la derecha.
G.: *A la izquierda.*
S.: A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.
G.: *A la derecha, derecha, derecha, derecha.*

Algunas personas pueden equivocarse derecha e izquierda. En el momento oportuno les avisamos que la derecha está en dirección a una parte concreta de la sala, por ejemplo las ventanas. Y la izquierda está en dirección a otra parte del edificio, por ejemplo el pasillo.

Para la calle.
Para la casa. . . .

Reflexión:

Libre expresión.
La escucha.

Recogido en 2013.

PAPI RU PIPA.

<http://www.youtube.com/watch?v=PI-Od8WUB4Q>
<https://youtu.be/7x4sYNzTQKs>
https://youtu.be/uUxexXe_AGQ

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

Nos ponemos de pie y damos palmas sintiendo el ritmo interiormente y exteriormente.

ESTRIBILLO:

Solista: **Papi ru pipa.**

Grupo: **Papi ru pipa.**

A la vez que damos palmas a ritmo de negra.

Se dice dos veces.

Solista: **Todo el mundo moviendo la cabeza.**

Grupo: **Todo el mundo moviendo la cabeza.**

ESTROFA:

Solista: Con la cabeza.

A la derecha.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza a la derecha)

Solista: A la izquierda.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza a la izquierda)

Solista: Adelante.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza adelante)

Solista: Atrás.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza atrás)

Solista: A los cuatro lados.

Grupo: Pa pa, pa, pa.

(Movemos la cabeza en las cuatro direcciones anteriores)

Volvemos a cantar todo cambiando de solista si es posible y en la ESTROFA cambiamos la palabra subrayada por otras partes del cuerpo como el hombro, el codo, la mano, el pie, . . .

Lo hacemos tantas veces como solistas tengamos.

Recogido en Bogotá. 2008

ENCUENTROS CON LOS OJOS CERRADOS.

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **8.**

En silencio andamos por la sala lentamente medio minuto sin tocar a nadie.

Les pido que paren:

- *Alto.*

Lo repetimos de nuevo, esta vez con los ojos cerrados y en silencio.

Es muy conveniente tener **pañuelos** suficientes como para taparles los ojos.

Andamos por la sala medio minuto sin tocar a nadie. Les pido que paren: *Alto.*

Damos la mano con los ojos cerrados a alguien que está cerca.

Caminamos con la mano agarrada hasta que diga

- *Alto.*

Soltamos las manos.

Caminamos medio minuto con los ojos cerrados sin tocar a nadie hasta que diga

-*Alto.*

Damos la mano a alguien que está cerca.

Caminamos con la mano agarrada hasta que diga

- *Alto.*

Podemos hacerlo un par de veces más.

Habremos de tener cuidado para agarrar una sola mano cada vez.

La tallerista está pendiente de que al agarrar la mano se formen parejas.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Miedo, soledad, nervios, compañía, ...?

¿Qué hacemos cuando tenemos estas sensaciones?

MASAJE RODANDO UNA PELOTA.

Énfasis: **Masaje.**

Índice de cooperación: **8.**

Se colocan las niñas y los niños por parejas.

Una de ellas se sienta en la silla de medio lado con el respaldar al lado de un brazo de manera que tenga la espalda bien accesible.

La otra le da un masaje con una pelota que rueda por su cuerpo,

por la cabeza,
por las orejas,
por los hombros,
por los brazos,
por la espalda,
por la cintura,
por las piernas,
. . . .

Buscamos distintos tipos de pelotas con distintas texturas y durezas.

O podemos rodar un lapicero, un coche de juguete por el cuerpo.

Mientras tanto recitamos:

La pelota rueda.
Rueda la pelota.
La pelota sube.
La pelota baja.
Rueda por los hombros.
Rueda por los brazos.

La pelota rueda.

Ahorita cambian de pelota y lo repiten.
Cambian de pelota una vez más.

Después quien está sentada se pone de pie detrás y quien estaba detrás se sienta delante.

Lo repetimos todo igual.

Finalmente se dan un abrazo de agradecimiento y reflexionamos un poco sobre la actividad.

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Qué os ha gustado más?
- ¿Qué os ha molestado?
- ¿Para qué puede servir esta actividad?
- ¿Qué podemos hacer para que la actividad sea mejor?

Quinta sesión.

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

Repaso
Empatía.
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.

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa para poder escribir.

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?

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.***

LISTA DE COSAS QUE HAGO BIEN.

Énfasis: **Autoestima** afirmación.

Cada persona **escribe** en privado una lista de las cosas que hace bien. Aunque sea ligeramente bien.

Luego, sin leer lo escrito, comentamos el ejercicio.

*¿Nos ha costado hacer el ejercicio?
¿Hacemos muchas cosas bien?
¿Nos fijamos en las cosas que
hacemos bien?*

Si alguien quiere puede leer su lista.

Al final escribimos todas:

YO HAGO MUCHAS COSAS BIEN.

Nos damos cuenta de que nuestras compañeras también hacen muchas cosas bien y son personas muy valiosas.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo?
¿Qué os ha parecido?
¿Creéis que hacéis muchas cosas bien?
¿Sois personas valiosas?
¿Y vuestras compañeras, son valiosas?
¿Os tratan con cariño porque valéis mucho?
¿Tratáis con cuidado a las personas que tenéis cerca porque valen mucho?

ERNESTO Y PACITA SE PELEAN POR LOS JUGUETES.

Énfasis: **Generar decisiones.**

TEXTO para guiñol o teatro leído:

Hacemos cuatro copias del guiñol de la obra de teatro.

Le damos una copia a cada una de las participantes en la escenificación.

Cada copia lleva una señal de color en la parte que le corresponde leer.

Podemos ir parando la escenificación de vez en cuando para comentar lo que va sucediendo. Yo les ayudo con la narración.

NARRADORA:

- Pacita y Ernesto son dos amigas que todos los días van muy contentas al colegio.

Después de estudiar salen todas al patio para jugar con las otras niñas del cole, pero hoy antes de salir...

MAESTRA:

- Hoy os habéis portado muy bien así que podéis elegir cada una un juguete para jugar fuera.

ERNESTO:

- ¡Seño, seño... Yo me llevo el coche rojo, es lo que más me gusta! Brrr...Brrrrrrrr
(Ernesto toma el coche y comienza a jugar).

PACITA:

- ¡A mí también me gusta el coche! ¡Dámelo!

ERNESTO:

- ¡No te lo doy, lo he cogido primero! Coge una muñeca.

PACITA:

- ¡Hoy no juego con muñecas y no quiero otro coche . . . ¡Quiero ese coche! ¡Dámelo ahora mismo! (Comienza a tirar del coche que sujeta fuertemente Ernesto).

ERNESTO:

-¡Eres una pesada! ¡Ya te he dicho que no o o o! .

PACITA:

-.....

MAESTRA:

-.....

Pacita y Ernesto buscarán una solución.

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Cómo se ha resuelto el problema?
- ¿Se puede resolver de otra manera?

Propuesta de continuidad:

Puede ser muy conveniente repetir la actividad con otros finales y hacer la reflexión de nuevo.

CORRER A BESAR.

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

Las personas participantes se numeran 1, 2, 3, 4, . . . y así sucesivamente hasta que todas tienen un número.

Una vez que nos hemos numerado decimos

Cambio de sitio,

y todas las personas se cambian de silla para que no sepamos qué número tiene cada una.

A partir de ese momento, una persona se sienta en una silla al frente del grupo con los ojos cerrados.

Piensa dos números que estén entre el más inferior y el más superior de los existentes en el grupo.

Cuando los tiene pensados, los dice bien seguidos, por ejemplo:

El 4 y el 18.

Esto querrá indicar que quienes tengan el número 4 y 18 irán corriendo a dar un beso a quien está sentada en el centro.

La persona que da el beso en primer lugar ocupa la silla central.

La persona que está de protagonista pensará los dos números y después los dice de forma muy seguida para que ninguno de los dos tenga ventaja a la hora de salir corriendo a dar el beso.

Es conveniente escribir en un lugar muy visible una cuadrícula con los números de las personas participantes y vamos tachando los números de quienes ya han recibido beso para que no se diga su número de nuevo.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

Repetimos la actividad hasta que todas hayan estado sentadas en el centro.

Es probable que no ya tiempo para que todas sean protagonistas.

Es conveniente decir al final que todas se pongan de pie y vayan a dar un beso a las personas que quieran dárselo.

En caso de duda se puede preguntar:

-¿Te puedo dar un beso?

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Os gusta que os den un beso?
- ¿Os pone nerviosas que una persona en concreto os de un beso?
- ¿Os da vergüenza?
- ¿Qué personas os dan un beso?
- ¿Alguna vez os han dado un beso que no queréis?

¿Qué se puede hacer / decir cuando no queremos un beso?

¿Qué es el cariño?

¿Cómo se siente?

El beso es un símbolo de cariño y no hay cariño sin respeto. Cariño es querer que la otra persona esté bien.

57. CARIÑO Y CARIÑITO.

Énfasis: **Estima**, distensión.

Índice de cooperación: **6**.

Nos colocamos de pie en círculo.

Una persona se pone en el medio.

Señala rápidamente a otra que está en el círculo diciendo

CARIÑO.

Esta persona se agacha y las que están a su lado intentan tocarse mutuamente en el hombro diciendo

CARIÑITO (o darse un abrazo).

Quien es tocado o recibe el abrazo se pone en el medio del corro y continúa con la actividad.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Os gusta que os digan CARIÑO?

¿Os gusta decir CARIÑO?

¿Tenemos cariño a muchas personas?

¿Nos ponemos nerviosas cuando sentimos cariño?

Variación sobre Guacamayas, Bogotá. 2000

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.

