

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA AULAS ABIERTAS Y CENTROS DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

El presente documento está englobado dentro del Plan de Apoyo Socioemocional VOLVAMOS + CERCANOS, impulsado por la Dirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad.

Con el desarrollo del mismo, se pretende acompañar socioemocionalmente a los alumnos, maestros, equipos directivos, familias en su proceso de incorporación a la actividad lectiva presencial, después de un periodo largo de ausencia de los centros escolares.

Todas las actividades expuestas son orientativas, y para facilitar la ejecución de las mismas, en cada una de ellas se describen y sugieren distintos materiales que podrán ser modificados y adaptados. De esta manera, cada tutor seleccionará los recursos que le sean necesarios, con el fin de ajustarlas a las necesidades y características de los alumnos.

En el primer bloque se desarrollan las actividades recomendadas para realizar el primer día de vuelta al centro educativo. Dentro de la prevención primaria se incluye como prioritaria la educación para el cumplimiento de las medidas sanitarias de protección de la salud, que se incorporan en las actividades ordinarias del aula y centro, para fomentar en toda la comunidad educativa el autocuidado y la protección personal. Todo ello unido a actividades de acogida y reencuentro que permitan la expresión emocional compartida de la vivencia durante el aislamiento

En el segundo bloque de actividades, se desarrollan aquellas que desde el enfoque de la prevención secundaria ahondan en los principales problemas o déficits que pueden presentar algunos alumnos.

Esperamos que esta breve recopilación ayude al enriquecimiento emocional del alumnado, de tal manera que su incorporación al centro escolar sea lo más placentera posible garantizando la seguridad en cuanto a nivel sanitario se refiere de todos los miembros de la comunidad educativa.

### Orientaciones para la puesta en práctica de las actividades:

- En el momento de llevar a cabo las actividades, en el aula o fuera de ella, **se tendrán en cuenta las medidas sanitarias** establecidas por el órgano competente: toma de temperatura, distancia social, lavado de manos, gel hidroalcohólico, mascarilla..., etc.
- **Leer y organizar las actividades de forma previa** ayuda a que el profesorado pueda imaginar distintas respuestas y situaciones que se puedan presentar con el alumnado en desarrollo de las mismas. La anticipación facilita el éxito.
- **Valorar qué actividades son** las más idóneas y **adecuadas** para cada uno de los alumnos, ajustar, cambiar o enriquecer con otras actividades en función de las necesidades y características de los mismos y recuperar otras que ya se han

puesto en marcha en otros cursos en vuestros centros educativos a nivel emocional.

- **Estar alerta y sensibles a las distintas respuestas comunicativas** del alumnado (expresión oral o gestual en cualquiera de sus fases...) y ofrecerles mecanismos comunicativos y cauces ajustados para conseguir con éxito una adecuada comunicación emocional y social.
- Se recomienda la lectura del apartado *Píldoras para motivar al profesorado ENLACE 5.3.6.* del Plan de apoyo socioemocional.

## **ACTIVIDADES PARA EL PRIMER DÍA**

Las siguientes actividades se realizarán, en la medida de lo posible, el primer día de vuelta a clase, contemplando las medidas sanitarias establecidas: distancia social, lavado de manos, mascarilla..., etc.

Se adaptarán a las características individuales de cada alumno y se realizarán si es posible desde primera hora de la mañana.

### **0.- Título: Llegamos al cole**

Objetivo/Descriptor actividad: acogida del alumnado.

Descripción por pasos de la actividad:

En la puerta del colegio (no sabemos cómo van a ser las medidas que se adoptarán en cada centro ni las marcadas por la consejería para regular la entradas y salidas)

Recibiremos al alumnado y a sus familias con imágenes, gestos y palabras de aliento, positivas y de ánimo. Utilizaremos la secuencia de pictogramas, para aquellos alumnos que lo necesiten y usen, de tal manera que anticipen la rutina y actividades del primer día de incorporación al cole. Los acompañaremos al interior del centro y de ahí al aula de referencia.

Tiempo: El que se precise/necesite

Recursos: Docente de referencia, auxiliar técnico educativo, especialistas de diferentes áreas y fisioterapeutas. Es conveniente la necesidad de que exista una continuidad en el equipo docente, tal y como viene establecida en la normativa vigente, cuidando además la especial vinculación que precisa este alumnado para su adaptación al centro educativo.

Materiales de adaptación:

- Pictograma/imagen/objeto de bienvenida y el de buenos días adaptando estos a las características de los alumnos.
- Secuencia de la rutina o fotografía del aula dónde van a ir después del recibimiento.
- Comunicador.

(Sería conveniente que todo el personal contase con mascarillas adaptadas transparentes en la zona de la boca, de tal manera que los alumnos puedan tener una imagen integral y lo más “normalizada posible” del adulto dentro de las medidas de seguridad básicas que están establecidas a nivel general.)

### 1- Título: **Nos encontramos con los compañeros, qué alegría.**

Objetivo/Descriptor de actividad: Saludar y conocer a los compañeros y adultos nuevos y reencontrarnos con los antiguos.

#### Descripción por pasos actividad:

- Con antelación a la incorporación de los niños a la actividad lectiva presencial, preparamos un mural vacío así como las fotos de los niños y de los adultos que intervendrán en el aula durante el año, se plastificará todo el material para poderlo usar en otros momentos.
- En la asamblea, nos saludaremos expresando nuestra alegría (con gestos, aplausos, besos al aire, imágenes, etc) y nos damos los buenos días. Presentaremos a los niños al resto de alumnos nuevos y a los distintos adultos del aula. Cantaremos la canción de ¿Quién ha venido? (o la que se use en cada centro para referirnos a los niños). Le pondremos un signo que podrán utilizar para referirse a la persona y usaremos el comunicador para prestar voz a aquellos que tengan dificultades en la expresión oral.
- Después completaremos el mural con las imágenes de todos; niños y adultos.

#### Recursos:

- Mural plastificado
- Fotografías de adultos y niños plastificados.
- Pictograma de clase.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.
- Canción del nombre.
- Canción de los Buenos días <https://www.youtube.com/watch?v=aZBy9pniOZ8>
- Canción de los Buenos días [https://www.youtube.com/watch?v=7\\_GzNUlfzBE](https://www.youtube.com/watch?v=7_GzNUlfzBE)

### 2- Título: **Nos cuidamos**

Objetivo/Descriptor actividad: Explicar las normas sanitarias.

Descripción por pasos actividad: Dentro de la asamblea del aula, estableciendo las medidas de seguridad establecidas, recordamos al alumnado las normas sanitarias recomendadas y cuales dan seguridad a todas las personas.

A través del Telegram, TokApp y/o email se envía el material de la infografía pictografiada de arasaac a todas las familias para poder anticipar y trabajar diariamente con sus hijos.

Tiempo: El que se precise/necesite

Recursos:

- Gel, toma de temperatura, mascarillas y guantes.
- Infografía pictografiada arasaac. ( Mandar material de arasaac)
- Lavado de manos [https://www.youtube.com/watch?v=2MxCdialn\\_E&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=2MxCdialn_E&t=7s)
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

### 3.-Título: “Mis emociones y yo: las llaves del corazón”

Objetivo/Descriptor de la actividad:

- Facilitar la expresión emocional del alumnado.

Descripción por pasos de la actividad:

Para iniciar la actividad, se colocan los alumnos/as en asamblea, guardando la distancia social adecuada.

Se ofrecen distintas alternativas para poder adaptarnos a las características individuales del alumnado.

#### Alternativa 1.

- Se proyecta la canción “**Adivinanzas Emocionales**”  
<https://www.youtube.com/watch?v=8NKjWD2Dvcg>

Las canciones se van pausando para que puedan expresar cuándo han sentido las distintas emociones que van apareciendo. Se pueden usar también como apoyo visual las láminas o los emoticonos.

Se pueden proponer ejemplos:

- **Feliz:** cuando celebro mi cumple.
- **Triste:** cuando me he caído en el parque.
- **Enfadado:** cuando mi hermano se mete conmigo o mamá no me deja hacer lo que quiero.
- **Asco/rechazo:** cuando algo huele mal (ej. basura) o no quiero sentarme al lado de un compañero.
- **Sorpresa:** cuando vienen los abuelos a verme.
- **Miedo:** los monstruos, quedarse solo en casa, la oscuridad, etc.

Para finalizar, trabajamos con los pictogramas de la asamblea para saber cómo se siente cada uno en ese momento. Nos podemos mirar al espejo con las emociones transmitidas.

### Alternativa 2.

Trabajar la expresión emocional a través de:

a) **Canción El Monstruo de colores con pictogramas**

<https://www.youtube.com/watch?v=abi2DiPFoec>

b) **Reconocer las emociones a través de pictogramas**

Descripción por pasos actividad:

Trabajamos las emociones y cómo se siente cada alumno.

Primero vemos el vídeo de **El Monstruo de colores con pictogramas** en la pizarra digital para recordar las emociones. Una vez visto ponemos el siguiente vídeo de **Pictogramas de emociones** para que cada alumno se identifique con cada una de ellas. Para finalizar, trabajamos con los pictogramas de la asamblea para saber cómo se siente cada uno en ese momento. Nos podemos mirar al espejo con las emociones transmitidas.

### Alternativa 3.

Vivenciar las emociones a través de la expresión corporal:

**“El baile de las emociones”** <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

Vemos el video recordando las distintas emociones básicas. Después invitamos a los niños a imitar gestos y a vivenciar las emociones con el movimiento. El adulto ayudará a los alumnos que tengan dificultades en su motricidad o que se muevan en silla.

Para finalizar, trabajamos con los pictogramas de la asamblea para saber cómo se siente cada uno en ese momento.

Recursos:

- Pizarra digital, Tablet o el ordenador del aula, como elemento motivador.
- Láminas de emociones (miedo, alegría, tristeza, rabia, asco...)
- Espejo de mano.
- Enlaces web de los vídeos.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

#### **4.- Título: “Potenciamos las fortalezas: creación de los “Bichimanos”.**

Alternativa1:

Esta actividad se adaptará a las capacidades individuales de cada uno de los alumnos.

Objetivos/descriptores de la actividad:

a. Aproximación al concepto de COVID-19 como un virus, verbalizar qué han sentido cuando estaban en casa y oían hablar del bichito.

b. Prevención y adquisición de herramientas de cuidado físico y emocionales ante otras situaciones posibles.

Desarrollo: Hacer “bichimanos” con guantes de látex, con el calcado del perfil de las manos del alumno, con plastilina o con las plantillas proporcionadas de varios virus, que ellos decoran y colorean.

En un segundo momento, lectura del cuento *Rin Rin Renacuajo versión COVID 19* que nos ayuda a aprender “qué hacer si vuelve a pasar” .

Hacemos una ronda de preguntas para que nos cuenten qué han aprendido.

Con los “bichimanos” elaborados pueden ayudar a la dramatización del cuento.

Tiempo estimado: El que se precise.

Recursos:

- Guantes de látex o de nitrilo.
- Plantillas para fotocopiar.
- Plastilina de distintos colores.
- Pinturas de dedo, colores, etc.
- Cuento “Rin Rin Renacuajo” versión COVID- 19, contado por un niño de 6 años <https://www.youtube.com/watch?v=3CKuHB41SSM>. Puesto que es una versión del original, se puede transcribir, cambiando tanto las palabras que no se entiendan bien como el final; por otro más positivo “se recuperará” )
- Vídeo de como hacer Bichimanos para los maestros.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

Alternativa 2:

Título: **Nos ponemos malitos**

Objetivo/descriptor de la actividad: asociar al concepto de COVID-19 como una enfermedad que nos hace enfermar y estar malitos.

Desarrollo: A través de una historia social de ARASAAC donde se explica el coronavirus y sus consecuencias y el visionado del vídeo explicativo sobre el COVID-19 de youtube explicamos a los alumnos que pasa si enfermamos.

Imprimimos en blanco y negro el pictograma de coronavirus para que los alumnos lo decoren cada uno dentro de sus posibilidades. Para terminar les ponemos el vídeo del cuento del coronavirus para recordar que les puede pasar si enferman y cómo se puede evitar, usando las recomendaciones de higiene. Les mostramos también la historia social de higiene de ARASAAC.

Tiempo estimado: el que se precise.

Recursos:

Gomets, colores, pintura de dedos, etc

Pictogramas e Historia Social de ARASAAC

Vídeo explicativo del coronavirus con pictogramas  
<https://www.youtube.com/watch?v=v3YsvGeK8GU>

## 5.- Título: **Nos despedimos alegres**

Objetivo: Expresión de emociones positivas porque hemos vuelto al colegio con nuestros maestros y compañeros. Búsqueda de la alegría.

Desarrollo: Con la música de la canción “ Si estás feliz”, los alumnos/as bailan cada una de las emociones. Se empieza y termina con la expresión de la felicidad. Al final de la canción invitamos a darse un gran abrazo colectivo ( solo en caso de que estemos en fase sin distancia social ).

Si no es posible el contacto físico, enseñamos cómo abrazar virtualmente como alternativa a la expresión de afecto que sentimos:

Elegir alternativas:

- a. Una fantasía dirigida en la que nos abrazamos...



- b. El gesto del abrazo en la lengua de signos

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ei7np3i15z4vzj3r>

Situados en círculo, se simula un abrazo y lo lanzamos con nombre, dando la consigna de elegir al compañero/a que hay a la derecha. Para finalizar lanzamos un gran abrazo al grupo en lenguaje de signos.

Tiempo: 10 minutos.

Material y recursos:

- Canción “Si estas Feliz” <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>
- Si es posible dar abrazos, se intercambia esta actividad con “Abrazos Musicales”.
- Secuencia de pictogramas; autobús y casa.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

## **ACTIVIDADES POSTERIORES PARA AULAS ABIERTAS Y CENTROS DE EDUCACIÓN ESPECIAL.**

*En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla...*

*Cada tutor seleccionará los recursos que le sean necesarios, con el fin de ajustarlas a las necesidades y características de los alumnos.*

## **A. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL**

### **1.- Título: “PANEL EMOCIONAL”**

Objetivo: Actividad para identificar, expresar, reconocer y respetar emociones propias y ajenas.

Desarrollo: El maestro/a crea un panel con las emociones que va a trabajar con su alumnado. Este panel se adaptará a las características de los alumnos. Podrá ser con emoticonos de goma eva, pictogramas, fotografías o las palabras escritas de las emociones que se van a trabajar.

En un primer momento, para familiarizarse con el panel, podemos introducir la actividad con algunos de los vídeos presentados en la actividad 3 del primer día.

También se puede hacer un juego para aquellos alumnos que lo precisen como es el de poner en una bolsa distintas fichas con los emoticonos, pictogramas, fotografías, palabras o dibujos de las emociones. A continuación, el maestro/a escoge una ficha de esa caja, que se la enseñará al alumno/a y que solo podrá ver él/ella. El alumno tratará de expresar o imitar en función de sus posibilidades la emoción que le ha salido, y los demás tendrán que adivinarla.

Esta actividad de adivinar la emoción se repetirá con varios alumnos.

Una vez identificadas todas las emociones, cada alumno/a coloca su foto en el lugar correspondiente de la emoción contemplada en el panel, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también.

Sería recomendable establecer un tiempo diario, a lo largo del día o en la asamblea de tal manera que permitamos a los alumnos expresar sus estados emocionales y compartirlos en función de sus posibilidades comunicativas, ayudándolos en este proceso y apoyando y prestando la voz a los que presentan dificultades a nivel oral o expresivo.

El panel debe colocarse en un lugar preferente (ej: al entrar en la clase) o introducirlo en la asamblea diaria como rutina de aula como hemos mencionado anteriormente.



Comenzamos con las cuatro emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, alegría), y según el nivel madurativo y las características individuales del alumnado podemos añadir la sorpresa y asco- rechazo.

Tiempo: Al comienzo de la mañana en la asamblea

Material y recursos:

- Mural con los pictogramas, fotografías, dibujos o palabras de las distintas emociones.
- Goma eva.
- Fotos de los alumnos/as y del tutor.
- Velcro para pegar.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

## 2- Título: “**Dejando nuestros miedos**”

Esta actividad se adaptará a las características individuales de los alumnos del aula.

Objetivo: Verbalizar y expresar a través de diferentes técnicas los miedos que han podido sentir y que los abandonen arrojándolos de forma simbólica a una mochila o a una caja.

Desarrollo: Tras leer el cuento “**Fuera de aquí, monstruo verde**” pedimos que cuenten a través de diferentes técnicas (dibujo libre con pinturas, gestos, bailes) si han tenido miedo, a qué, por qué, cuándo, cómo lo han superado o si aún lo tienen.

Después de plasmarlos , lo arrojan a la “**Mochila quitamiedos**”, de forma simbólica.

Estableceremos lazos de confianza con todos los alumnos e incidiremos en aquellos que, aun teniendo la capacidad, les cuesta expresar más sus emociones (vergüenza, falta de confianza, nuevo en el grupo), de tal manera que existan espacios y tiempos para que en privado, solo con el maestro/a, pueda compartir sus miedos y preocupaciones.

Como alternativa se puede utilizar una caja con un dibujo de una marmita, se ponen los miedos, y los niños se llevan a cambio una “frase positiva” en un post-it o algún pequeño objeto o regalo simbólico (si es posible por las medidas sanitarias) como una medalla al valor, de oro brillante, al igual que ocurre en el cuento “El Mago de Oz” con el León.

Tiempo estimado: El que se precise en función de las características de los alumnos.

Material y recursos:

- “Fuera de aquí, horrible monstruo verde”.  
[https://www.youtube.com/watch?v=0lWeNgl\\_YU](https://www.youtube.com/watch?v=0lWeNgl_YU)  
(Marcos es un niño murciano que lo cuenta con conclusión final para el coronavirus)
- “Monstruo triste, monstruo feliz “  
<https://www.youtube.com/watch?v=ivBY0hf0wpg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ivBY0hf0wpg>

[Cuento adaptado lengua de signos.](#)

- Caja de cartón o mochila.
- Regalos simbólicos: post-it, medalla de campeón en papel dorado o similar.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

Para trabajar el Miedo:

### **Adaptación de cuentos de Elsa Punset para Programas de Vida Inclusiva**

Los Atrevidos dan el Gran Salto:

[https://www.youtube.com/watch?v=U\\_2AmDABkRI](https://www.youtube.com/watch?v=U_2AmDABkRI)

Objetivo: Reconocer situaciones de miedo que cada alumno ha experimentado

Desarrollo: El cuento se adapta a los alumnos en función de sus posibilidades y capacidades, de este modo unos visionan el video y después se les hacen preguntas de comprensión como detectar situaciones de miedo del protagonista y cómo las afronta, poner ejemplos de situaciones de miedo que hayan vivido ellos y cómo las han afrontado; para alumnos con menos posibilidades se les presenta un Genially donde pueden realizar movimientos de arrastre y acciones.

<https://view.genial.ly/5eb91b6cd236a10cfac67931/learning-experience-challenges-quiz-miedo>

Materiales: PDI

### 3- Título: “**Canciones y emociones**”

Objetivo: Verbalizar y expresar emociones en función de los distintos tipos de música.

Desarrollo: Durante el tiempo que estuvimos en confinamiento muchas han sido las canciones y melodías escuchadas. Podemos hablar con los padres y que nos cuenten cuales han sido las más escuchadas en sus casa.

Elegiremos distintas canciones de las recogidas en la entrevista con los padres y las escucharemos con los alumnos. Estaremos atentos a sus reacciones, gestos o verbalizaciones y les ayudaremos a ponerle una emoción.

Tiempo estimado: 15/20 minutos.

Material y recursos:

- Secuencia de la actividad.
- Pictogramas, fotografías, dibujos o palabras de las distintas emociones.
- Recopilación de canciones.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno

### APLICACIONES PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES.

- “**Emoplay**” (iOS, Android) Gratuita

Reconocimiento de emociones describiendo los rasgos físicos de cada una de manera sencilla.

- “**Toneladas de caras**” (iOS, Android) Gratuita

Generador de expresiones faciales.

- “**Vamos a aprender emociones**” (iOS) Gratuita

Conjunto de flashcards con 15 emociones estándares. Personalizable.

### CUENTOS DIGITALES PARA EL ABORDAJE DE LAS EMOCIONES.

- “**José Aprende**” (iOS, Android) Gratuita.

Cuentos visuales sobre aprendizaje. Contempla 15 cuentos enfocados al aprendizaje de autonomía personal: autocuidados, rutinas y emociones.

- **“Adiós enfados”** (iOS) Gratuita.

Cuento sobre la gestión del enfado en la infancia.

- **“El monstruo de colores”** (iOS, Android) 1,99 €.

Cuento digital sobre reconocimiento de emociones.

- **“Cuentos de las Emociones”** (Android) Gratuita.

Colección de cuentos digitales.

- **“El niño sombrero”** (iOS) 1,99 €.

Cuento digital sobre emociones.

- **“Bubo”**(iOS, Android) Gratuita.

Cuento digital sobre emociones.

Dirigidos a Educación Infantil:

**¿De qué color es un beso?** Este cuento nos enseña a poner color a nuestras emociones y ver cómo nos sentimos cuando damos un beso y la variedad de sensaciones que experimentamos en un mismo hecho como el dar un beso.

<https://www.youtube.com/watch?v=szwGW4Z59c&feature=youtu.be>

**El monstruo de colores:** nos ayuda reconocer emociones. El monstruo se ha hecho un lío con las emociones y tiene que resolverlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=gNW23kgRa6o&feature=youtu.be>

**Elmer:** Elmer es un elefante de colores que no se siente feliz porque es diferente a los demás elefantes de la selva. Todos son grises menos él. Pronto se dará cuenta donde está la verdadera felicidad y la gran suerte que tiene.

<https://www.youtube.com/watch?v=sCKNySaGkic&feature=youtu.be>

Dirigido a alumnado de SECUNDARIA:

## BILLY ELLIOT Y LAS EMOCIONES



### Desarrollo:

Las sesiones comienzan con el visionado de la película “Billy Elliot”. Es una película con una alta carga emocional, en la que todos los protagonistas deben lidiar con las situaciones límite que hacen aflorar las emociones más diversas y extremas. Los alumnos ven la película con mucha atención, les llama la atención la pasión por la danza que siente el protagonista, la música de la película, estereotipos, las discusiones, etc. Posteriormente al visionado, se analizan las distintas situaciones vividas en la película, incluso los alumnos nos revelan situaciones parecidas que han vivido en sus hogares. Las describen individualmente y posteriormente entre todos, buscamos la mejor solución a la situación problema, empatizando entre los alumnos.

Posteriormente y con el fin de desinhibirse y dar rienda suelta a las emociones hacemos un ejercicio de expresión corporal. Usamos la música de la película y además añadimos piezas de música clásica, flamenco, jazz, etc. Nos colocamos en círculo y cuando la música empieza a sonar tenemos que expresar con nuestro cuerpo lo que esa pieza musical nos transmite. Nos movemos por el espacio del gimnasio con total libertad, movemos nuestras extremidades, cabeza, etc. Posteriormente hacemos una puesta en común de lo que nos ha transmitido cada canción y lo que nos ha llevado a hacer para expresarlo.

Posteriormente, sacamos la baraja de las emociones. Le vamos mostrando a cada alumno individualmente una emoción, él tiene que expresarla sin hablar, escenificarla a través de una situación cotidiana, con expresión

facial y corporal. Los demás tenemos que imitar sus gestos y movimientos y posteriormente adivinar de qué emoción se trata. Para finalizar cada turno, el alumno que se ha encargado de escenificar esa emoción nos la describe, nos cuenta en qué consiste esa emoción y en qué momento de su vida cotidiana la siente.

Para finalizar, hacemos un ejercicio de relajación a través de música relajante, partimos del control de la respiración y a partir de ahí, vamos relajando las distintas partes de nuestro cuerpo y la mente. Finalizamos la sesión con un gran abrazo en grupo y un aplauso.

Tiempo estimado: 2-3 sesiones (2 para el visionado de la película y 1 para el trabajo de las emociones)

Materiales: Proyector o PDI, altavoz o radio-casette y baraja de las emociones.

Lugar: aula con PDI y posteriormente gimnasio.

AUTOESTIMA

### **ACTIVIDAD: YO VOY CONMIGO**

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**



Para celebrar el Día del libro preparamos una sorpresa muy especial con el fin de fomentar el gusto y disfrute de la lectura en nuestros alumnos, tan necesaria en esta etapa que estamos viviendo. Nos puede hacer más llevadera la situación en la que estamos, haciéndonos viajar a otros lugares, conocer a otras personas y aprender con todo ello más sobre nosotros mismos.

Aquí tenéis el enlace <https://youtu.be/NOF6QP5hTnI>

Esperemos que lo disfrutéis tanto como nosotras lo hemos hecho preparándolo. Ahora nos gustaría proponeros reflexionar un poco sobre ello con esta actividad

- Escribe con una palabra, una frase o un pequeño texto aquello

que te hace especial y diferente a los demás, y a lo que no estarías dispuesto a cambiar para gustarle a los demás. Puedes dibujarlo si lo prefieres.

- Si no estamos todos juntos, podemos conectarnos en una videollamada para compartir juntos nuestras reflexiones y hablar sobre el cuento.

Espacio: Cualquier espacio que propicie que el alumno se sienta cómodo y seguro, en el aula o en casa.

Materiales: Vídeo adaptado del álbum ilustrado “Yo voy conmigo”, Ed. Thule Ediciones, de Raquel Díaz Reguera.

Tipo de agrupamiento: Pequeño grupo.

Dirigido a alumnado de PVI:

Los Atrevidos en Busca del Tesoro

[https://www.youtube.com/watch?v=oJ\\_G1XKwBOg](https://www.youtube.com/watch?v=oJ_G1XKwBOg)

Este cuento también se trabaja con alumnos con distintas capacidades y posibilidades de acceso a la comunicación e información, por lo que también se visiona el cuento y después se realizan preguntas como en el cuento anterior, cómo contar situaciones en las que se han sentido importantes. Para alumnos más afectados utilizamos una caja con fotos de cada uno de ellos y según sacamos unas fotos decimos y resaltamos una cualidad positiva, por ejemplo: de Luís me encanta su sonrisa, de Pepe sus abrazos, etc.

Materiales: PDI, caja, fotos de los alumnos

<https://view.genial.ly/5eb91b6cd236a10cfac67931/learning-experience-challenges-quiz-miedo>.

## **B) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN**

Objetivo:

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia.

(No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias comunicativas y expresivas adecuadas a cada uno de los alumnos para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica es preciso un entrenamiento continuo).

## **1- Título: “Nos convertimos en globos”:**

Objetivo: Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

Alternativa 1:

Cogiendo un globo como ejemplo, lo inflaremos y desinflaremos a la vez que lo ejemplificamos con nuestro cuerpo. Tomamos aire por la nariz muy lentamente, , dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen .Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.

Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Alternativa 2:

Si las medidas sanitarias lo permiten, nos posicionamos sentados o de pie cómodamente detrás del alumno, pegando nuestro pecho con su espalda. Colocaremos nuestros brazos rodeando el cuerpo del alumno y nuestras manos las pondremos en la barriga del niño. Iremos acompasando su respiración con la nuestra, llevando al alumno a la calma.

Materiales y recursos:

- Secuencia pictográfica/imágenes del inflado de globo y la respiración.
- Globo, folio...
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

Tiempo: 10 minutos.

## **2- Relajación**

Objetivo: Vivenciar y bajar a la calma de forma voluntaria o con ayuda del adulto.

Presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

Desarrollo: Se explica y vivencia con los niños/as distintos tipos de relajación para cuando se sientan o expresen estados de nerviosismo, miedo o enfadado. Podemos identificar esta actividad con una imagen, gesto o pictograma de tal manera que el alumno pueda pedirla cuando necesite bajar a la calma.

Alternativas:



1. **Somos pececitos en el mar:**

Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra o tatami. En función de las características de los alumnos, les daremos las siguientes instrucciones; Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar. Si las condiciones sanitarias lo permiten podemos usar una tela fina y suave dejándola caer encima de los niños, retirándola de su cuerpo tranquilamente.

**Música y sonidos del mar:** <https://www.youtube.com/watch?v=NBzBh46lqz8>

2. **La carrera de la tortuga:** En función de las características de los alumnos, les daremos las siguientes instrucciones; Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba. Ayudaremos a los alumnos que no tengan marcha autónoma a vivenciar el desplazamiento en su silla muy lentamente.

3. **Relajación con mandalas:** Creamos un entorno agradable en el aula, cada alumno elige un lugar en el que se sienta cómodo y seguro (puff, tatami, alfombra...) y visualizamos el video; <https://www.youtube.com/watch?v=9gPuJ2mv7TA> , mientras, y manteniendo las medidas de seguridad e higiénicas, podemos con crema, plumas y objetos agradables hacer suaves masajes en función de las características de cada uno de los alumnos o simplemente calmarnos con la música y las imágenes.

Materiales y recursos:

- Material para posicionar a los alumnos de forma correcta.
- PDI, ordenador o Tablet.
- Tela suave y ligera.
- Materiales diversos de estimulación y relajación.
- Pictogramas/imagen o fotografía con secuencia de la actividad que se va a desarrollar.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.

Tiempo: 15 min.

INFANTIL

Título: **Nos relajamos juntos**

Objetivo: Aprender técnicas para controlar el estrés y aplicar la relajación.

Buscamos que los alumnos se relajen a través del contacto físico con los profesores y su ayuda. Dirigido a alumnos de Infantil y Primaria y a maestros, A.L, Auxiliares Educativos y demás personal de apoyo.

Desarrollo: después de un largo periodo de tiempo separados de nuestros maestros, necesitamos volver a sentir su presencia y cercanía, siempre que las circunstancias lo permitan y teniendo en cuenta las medidas de higiene y seguridad. Buscamos un espacio tranquilo, puede ser el gimnasio u otra sala, donde colocamos colchonetas y cojines y ambientamos con una música de relajación y velas eléctricas. Apagamos todas las luces. Cada adulto acompaña a un alumno, le coge la mano, lo toma entre sus brazos o cualquier postura de proximidad y de contacto.

Solo se escucha la música y la voz de un adulto que dirige la sesión. Este nos va dando pautas para conseguir llegar a un estado de plena relajación. Después el adulto valora su experiencia y también la de los alumnos. A los alumnos con lenguaje oral les preguntamos como se sienten y acompañamos nuestra pregunta con apoyo visual de tarjetas que faciliten al alumno la comprensión del mensaje y su respuesta. También se utiliza apoyo visual con imágenes, fotos o pictogramas para aquellos alumnos que utilicen un Sistema Alternativo de Comunicación. Este apoyo visual muestra imágenes de los posibles estados de ánimo que puede presentar el alumno (relajación, miedo, alegría, etc). La actividad admite cualquier modificación que favorezca y facilite el bienestar de nuestros alumnos.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: colchonetas, cojines, música de relajación y velas eléctricas.

PRIMARIA

Título: “Aprendo a relajarme”

**LIBRO: RESPIRA.**

**AUTORA: INÉS CASTEL-BLANCO.**

**EDITORIAL: AKIARA.**

**SINTESIS DEL LIBRO:**

Aprender a relajarse mediante la respiración con ejercicios corporales (montaña, cohete, búho, vocales, formas geométricas...) que simulan elementos característicos de la naturaleza.

Objetivos:

- Aprender a relajarse, tomando conciencia del propio cuerpo y la percepción del bienestar físico y emocional.
- Auto regulación emocional en un ambiente relajado.

- Contribuir a construir vínculos afectivos entre los propios alumnos/as.

### Metodología:

En el aula con un ambiente relajado, el mobiliario de mesas y sillas en un rincón y sustituido por colchonetas, música relajante.

Primero ponemos música relajante para ir adaptándonos a la nueva situación y posteriormente hacemos una lectura del ejercicio corporal a realizar con el alumno.

Para conseguir la correcta realización del mismo, nos apoyamos en la ayuda visual (amplificación de la postura corporal) realizando una lectura verbal de la misma para posteriormente continuar con la ayuda física del adulto mediante el encadenamiento hacia atrás y el modelado hasta alcanzar la postura correcta del ejercicio.

## SECUNDARIA Y PVI

### Título: ¡Qué risa!

Objetivo: Aprender a canalizar la ansiedad a través de la risa

Dirigido a alumnos de Primaria, Secundaria y Programas de Vida Inclusiva.

Desarrollo: se trata de realizar actividades cuyo hilo conductor es la risa y el juego entre compañeros. Ver vídeos de risas de bebés y niños porque suele ser muy contagioso; el adulto se coloca la nariz de payaso e invita a los alumnos a que hagan lo mismo, empieza a poner gestos extraños con la cara y los alumnos deben imitarlo; el adulto pone una música y realiza movimientos exagerados al ritmo de la música e irá señalando uno a uno hasta que estén todos haciendo lo mismo; colocamos globos encima de varias sillas y los alumnos al mismo tiempo deben sentarse y explotar el globo, esta actividad tiene otra variante que puede realizar el maestro/a de música, que es crear una melodía a través de ir explotando los globos. Vendarse los ojos y pintar la cara de otro compañero, después nos miramos en el espejo y comprobamos los resultados de nuestras obras de arte.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: globos de colores, narices de payaso, rotuladores, ceras de colores, pañuelos de tela, sillas.

Autoría de estas dos actividades: Pedro Vicente Calderón. Psicólogo.

Título: “Y ahora...me relajo”



Desarrollo: La actividad consiste en un juego de masajes relajantes cuyos movimientos se van haciendo en la espalda del compañero a medida que se cuenta la historia.

Se colocan los alumnos por parejas. Unos se tumban en las colchonetas para recibir el masaje mientras que otros realizarán el trabajo de masajista, intercambiando posteriormente los roles.

Los juegos de masajes entre compañeros ayudan a conocer a los demás, demostrarles su cariño y respeto, favorecen aspectos motrices, son divertidos, dan confianza y cohesión al grupo-clase.

Siempre que se empiece un juego nuevo debemos hacerlo con uno de los alumnos, como ejemplo a seguir, verbalizando lo que está haciendo: "subimos la pierna hasta que quede arriba del todo"...

Tiempo: Aproximadamente 45 minutos

Espacios: Sala de fisioterapia

Materiales: Utilizamos el cuento y colchonetas colocadas por el aula. Podemos ayudarnos con plumas, telas, almohadones, balones de tela para realizar los masajes.

Tipo de agrupamiento: Pequeño grupo

Titulo: “La paz me relaja”



### Desarrollo:

Inicio: todos los alumnos se tumban en las colchonetas, dejando espacio entre ellos.

### Ambientación:

Se apagan las luces y la actividad se intenta realizar con poca iluminación.

Se pone música relajante, acompañada de un juego de luces que se proyecta en el techo y en la pared.

Las maestras realizamos pequeños masajes a los alumnos.

El maestro de música acompaña la sesión tocando un instrumento musical, en este caso el xilófono, que da mayor sensación de relajación, tocando una melodía.

También ponemos incienso de un olor agradable.

### Debate/comunicación:

Terminado el momento de relajación que dura unos 30 minutos, contamos en gran grupo como nos hemos sentido. El debate dura aproximadamente unos 15 minutos.

### Cierre de la actividad:

Posteriormente nos tomamos una infusión relajante calentita, que nos ayudan a preparar los auxiliares educativos. Explicándoles a los alumnos qué es una infusión, cómo las hemos preparado. Duración 15 minutos aproximadamente.

## Título: TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVIMIENTO ACTIVO

Desarrollo: La música es un medio de disfrute y expresión: provoca en las personas un aumento en la capacidad de memoria, atención y concentración. Además, estimula la imaginación al combinarse con el baile, los sentidos, el equilibrio y el desarrollo muscular. Asimismo, fomenta la creatividad, la improvisación, espontaneidad, ... Los niños:

- reconocen y recuerdan la letra de las canciones
- trabajadas, cantan un repertorio de canciones,
- se inician en la audición activa,
- asimilan las diferencias entre el sonido y el silencio, el concepto de intensidad del sonido,
- coordinan los movimientos y localizan las partes del cuerpo de acuerdo a la relación espacio-temporal,
- asimismo, la música ayuda al niño/a a relacionarse con su entorno más próximo.

Y, sobretodo, nos brinda la oportunidad para que interactuemos entre nosotros. Es un medio a través del cual expresamos nuestros sentimientos, emociones y estados de ánimo. Por ello, a través del Taller de Expresión Corporal y Movimiento Activo nuestros alumnos emplean su propio cuerpo como medio de comunicación.

1. Pide a tus alumnos que se coloquen en un lugar del aula confortable y cierren los ojos. **Durante unos minutos (depende del estado emocional en el que se encuentren) permanecerán con los ojos tapados** escuchando sonidos relajantes, acompañados de masajes. En nuestro caso, comenzamos siempre con una misma canción como “ritual de comienzo” (lo que favorece la anticipación y disminuye su estrés), además va asociada a pequeños movimientos de conteo con los dedos que ayudan a que se relajen más. (<https://www.youtube.com/watch?v=Tk5VjAjXp5U>)
2. Pasado este rato, tú los avisarás y empezarán a moverse por el espacio según el ritmo les sugiera. Es importante que, si para ellos esa melodía es triste o alegre, así lo muestren con su expresión corporal. Si la melodía es melancólica; puedes animarlos (no obligarles) a arrastrar los pies, ir con la cabeza guacha o moverse lentos. Si es, en cambio, dinámica y alegre; recomiéndales que rían, bailen o salten.

Podemos acompañar las canciones de “**gestos emocionales**”; es muy bueno para que aprendan sobre el reconocimiento de las emociones en uno mismo y en los demás. Esto les aporta una base para el desarrollo de la empatía, entre otras muchas cualidades.

Vamos combinando entre canciones más alegres y aquellas más tristes; ya que consideramos que la tristeza es una de las emociones que tratamos menos con los alumnos, por miedo quizás, y es contraproducente. Los niños necesitan interiorizar que la tristeza es una emoción normal, que todos la sentimos de vez en cuando y, lo que es más importante, que se puede salir de ella. Por esto, es necesario que los adultos la citemos con naturalidad y no la obviemos de nuestras conversaciones.

3. Finalizamos la actividad animando a los alumnos a que sean ellos quienes elijan las canciones, favoreciendo así el respeto hacia los diferentes estilos musicales, los turnos de espera y el desarrollo de la autoestima y la propia personalidad.

Espacios: Cualquier espacio liberado de sillas y mesas donde nos podamos mover libremente.

Materiales: Música de diferentes estilos

Tipo de agrupamiento: Pequeño grupo/Gran grupo

### **3.- El Masaje.**

**Este tipo de actividad se realizará siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan y se adecuará a las características individuales.**

Objetivo: Disfrutar con la experiencia del contacto físico o con distintos materiales, vivenciando respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

Desarrollo:

Para aquellos alumnos que puedan imitar, les mostraremos distintos movimientos, eligiendo a algún niño/a de modelo. Por parejas, y sonando una música relajante, cada alumno hará en la espalda del compañero, de forma suave, los movimientos siguiendo la instrucción del maestro/a.

“Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen”:

- Hormigas.
- Las garras de un León.
- Picotazos de mosquitos...

Después se les pide a los niños que expresen, en función de su capacidad, lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

En algunas aulas, será el maestro/a el que tenga que hacer los movimientos de forma individual a los alumnos. Cuando esto suceda, estará atento a las expresiones faciales del alumno usando un espejo para este fin delante del mismo.

Tiempo: El tiempo que se requiera, en función de las características de los alumnos que conforman el aula. Es recomendable realizarla, después del recreo cuando volvemos al aula.

#### Materiales y recursos:

- Video Relajación en la Selva <https://youtu.be/fQ3vgyjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza:
  - Grupal <https://youtu.be/ZD2PQACkOEg>
  - En pareja <https://www.youtube.com/watch?v=uKnUc9y2Kal>

#### APLICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN.

- **“Pause”** (iOS, Android) De gratis a 2,29 €

**Atención** sostenida sobre un punto de la pantalla con movimientos lentos y música relajante.

- **“Breathe Easy”** (iOS, Android) Gratuito.

Apoyo visual animado sencillo para la respiración, meditación y relajación. El círculo crece y se contrae a ritmo regular.

- **“Respira, piensa, haz con Sesame Street”** (iOS, Android) Gratuito.

Con apoyo visual animado, ayuda a un monstruo de Barrio Sésamo a través de la respiración, a calmarse y a superar los desafíos diarios



## **TRABAJAMOS NUESTRAS FORTALEZAS**

**Título: “Descubrimos superpoderes”**

**Objetivo:** Reconocer las potencialidades y fortalezas desarrolladas en la casa durante el confinamiento y el periodo vacacional; poner la mesa, cocinar recetas sencillas, bailar, ducharme solo, hacer la cama, limpiar, emitir nuevas palabras o gestos, cuidar a mi hermano, juegos nuevos, manualidades, etc.)

**Desarrollo:**

Antes de realizar esta actividad, hablaremos con los padres para que nos cuenten qué cosas o prácticas han desarrollado durante este periodo para poderlo trabajar en el aula.

Visionado del video-cuento “**Superhéroe**”.

En función de las necesidades de comunicación de los alumnos, se prepararán pictogramas, imágenes o incluso fotos reales del niño haciendo esas actividades para realizar un súper mural de nuestros superhéroes del aula.

**“Pintamos a nuestro superhéroe interior”**

A través del dibujo libre, les animamos a pintar cómo se ven ellos como superhéroe con sus superpoderes. Este dibujo es para llevárselo a casa.

Podemos dar el modelo y pegar su foto y solo tendrían que colorear o decorar

**Recursos:**

- Pictogramas/imagen o fotografía con secuencia de la actividad que se va a desarrollar.
- Comunicador o cualquier otro recurso comunicativo que requiera el alumno.
- Pictogramas de acciones.
- Folios o cartulinas.
- Rotuladores, lápices de colores y pintura de dedos.
- Superhéroe.Enlace:  
<https://drive.google.com/file/d/1JhHf4wUB9GApUOI264-ykAWbBvAxJ-DB/view?usp=sharing>

**Tiempo:** El que se requiera en función de los alumnos del aula.

PRIMARIA

**LIBRO: INTELIGENCIA EMOCIONAL 2º CICLO EDUCACIÓN INFANTIL**  
**AUTORA: RO AGIRREZABALA GOROSTIDI / ANE ETXEBERRIA LIZARRALDE**  
**EDITORIAL: GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA**

**Título: MANEJO MIS EMOCIONES (REGULACIÓN EMOCIONAL).**  
**¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?**  
**¡A ver si lo coges!**

Objetivos:

- Trabajar el control de los impulsos.
- Aprender a esperar.

Metodología:

Disponemos las mesas en forma de cuadrado o rectángulo y a los alumnos sentados cada uno en su sitio. Enseñamos el alimento, les preguntamos que son y si les gustan.

Con la ayuda verbal del adulto y visual con los pictogramas de esperar, escuchar, les indicamos que pueden comer alguno pero que si esperan tendrán un premio mayor. Para ello les damos una actividad en este caso pintar. Recordamos que hay que pintar tranquilamente y sin salirse. Cuando terminen su tarea el adulto le indicará si puede o no coger alguno.

POWER POINT DEL CUENTO "ASÍ ES LA VIDA"

**Título:** Así es la vida

**Autora:** Ana-Luisa Ramírez

**Ilustradora:** Carmen Ramírez

**Editorial:** Diálogo

*"Así es la vida" y así nos la muestra el libro: algunas veces llena de alegrías e ilusiones y otras, llena de decepciones, tristeza y frustración".*

[..\Downloads\Actividad 4. ASÍ ES LA VIDA- Actividades.pptx](#)

## POWER POINT DEL CUENTO "DISTINTA"

**Título:** Distinta

**Texto** de Beto Valencia

**Ilustraciones** de Sozapato

**Editorial:** Kalandraka

*"La protagonista es Luna, una niña que se siente distinta. Una niña que vive llena de luz y optimismo.*

*Al resto del mundo le horroriza madrugar, sin embargo, a ella le encanta. Los adultos se ponen de mal humor con las prisas, los atascos y las rutinas del día a día. Luna lo vive con un tremendo optimismo. Es capaz de ver el lado mágico de todo lo que ocurre a su alrededor."*

<..\Downloads\Actividad 2- DISTINTA- Actividades.ppsx>

## PRIMARIA

**CUENTO: EL LIBRO DE LOS ABRAZOS**

**AUTOR: GUIDO VAN GENECHTEN**

**EDITORIAL: SM**

**ENLACE:**

[https://www.youtube.com/watch?v=LvCaF\\_Ub6HY](https://www.youtube.com/watch?v=LvCaF_Ub6HY)

**Desarrollo de la actividad:**

- 1- Para escuchar el cuento sería adecuados si podéis estar con vuestro hijo/a en brazos, al lado de vosotros o cerca de manera que permita la interacción.
- 2- Vamos a darnos un abrazo igual que ellos:
  - Tiernos y cariñosos.
  - Grandes y lentos: abrir las manos e ir poco a poco hasta abrazarlo.
  - Salvajes: hacerles cosquillas.
  - Dulces y cuidadosos: balanceándose o moviéndose los dos.
- 3- Parar en cada imagen y conversar:
  - Qué animal sale.
  - Cuál es su color.
  - Contar los animales que salen: uno, dos...
- 4- Abrazar a los distintos miembros de la familia.



**CUENTO: ¡ BESOS COMO ESTOS!**



**AUTOR: MARY MURPHY**

**EDITORIAL: MACMILLAN HEINEMANN**

**ENLACE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mR3EuliPV4Y>

**Desarrollo de la actividad:**

- 1- Para escuchar el cuento sería adecuados si podéis estar con vuestro hijo/a en brazos, al lado de vosotros o cerca de manera que permita la interacción.
- 2- Escuchar el cuento dos veces y en la segunda vez jugar a los besos.
- 3- Jugar a dar besos por el cuerpo con distintas intensidades y sonidos como por ejemplo:

Ratón: besos muy pequeños

Pez: dar besos como peces.

- 4- Que nos den besos distintos miembros de la familia.

## **SECUNDARIA**

**¡MÍRATE Y MÍRAME!**



Desarrollo:

Se colocan los alumnos sentados en semicírculo y uno de ellos en el centro delante de un espejo. Preguntamos al alumno que está situado en el centro qué ve cuando se mira en el espejo, si se gusta, si le da vergüenza, si se siente bien...

Por turnos los alumnos comienzan a decir cómo es el alumno que está situado

en el centro: simpático, alegre, serio, nervioso, calmado... El alumno del centro no puede hablar, solo observar cómo su expresión facial va cambiando según la información que va recibiendo, para hacerles tomar conciencia de todo lo que comunicamos a través de nuestra expresión corporal.

Finalmente, con pictogramas que representan los estados de ánimo, el grupo tiene que adivinar que emoción está representando el alumno del centro.

Espacio: Aula

Materiales: Un espejo y soporte.

Tiempo de agrupamiento: Grupo mediano.

## EL VALOR DEL ESFUERZO Y LA COOPERACIÓN

Actividades para alumnos con distinto nivel de competencia:

[VIDEO CUENTO ESFUERZO N M A.pdf](#)

[VIDEO CUENTO ESFUERZO Nivel 1.pdf](#)

[VIDEO CUENTO ESFUERZO N M B.pdf](#)