

## ANEXOS

### **ANEXO 1. Objetivos y actividades de los distintos bloques de actividades.**

#### **Bloque de actividades 1. “¿Cómo estás?”**

##### Objetivos del bloque de actividades:

- Ser capaces de identificar cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira).
- Asociar experiencias personales a cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira).
- Expresar alegría, tristeza, miedo e ira mediante la expresión artística y corporal.
- Saber regular sus emociones durante las acciones propuestas en una dramatización.
- Aprender la técnica de relajación y autocontrol emocional “Me tranquilizo”.
- Desarrollar respuestas empáticas ante distintas imágenes y ante dramatizaciones propuestas por el maestro/a.
- Manifestar conductas prosociales de consuelo y apoyo.

##### Actividades:

<b>Nombre:</b> “Burbujas de recuerdos”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

##### **Materiales:**

- Tarjetas con caras representando las diferentes emociones, cartulinas, lápices, pinturas y rotuladores.

##### **Desarrollo:**

La realización de esta actividad se basa en una idea de la película de Pixar “Inside/Out”, las burbujas de recuerdo. Se parte de la premisa de que todo el alumnado ha visto la película, pero, en el caso de que no sea así, se proyectará en el aula antes de hacer la actividad. Se repartirá a cada niño/a tarjetas con una emoción (alegría, tristeza, ira o miedo) y tendrán que dibujar en una cartulina en forma de burbuja un recuerdo que tengan asociado con esa emoción. Cuando terminen el maestro/a preguntará a los educandos sobre el significado del dibujo para asegurarse de que ha querido representar el niño/a y lo escribirá por detrás. La actividad terminará con el alumnado sentado en asamblea y mostrando sus recuerdos al resto. En aquellos recuerdos asociados a la pena, el maestro/a preguntará al niño/a como superó esa situación y animará al resto de educandos a aportar que hubiesen hecho ellos y ellas para consolar o tranquilizar a un amigo/a en esa situación. Para facilitar las respuestas, el maestro/a contará con pictogramas

relativos al consuelo (abrazos, besos, familia, etc.) que podrán elegir. Por último, se ambientará el aula con las burbujas-recuerdo, colocándolas en las paredes del aula formando una cadena.

#### **Observaciones:**

- En el caso de que no hayan visto la película de “Inside/Out”, se proyectará la película en el aula y se realizará la actividad al día siguiente. Se aprovechará la visualización de la película y la temática que trata para realizar un debate posterior en que incidir en la identificación emocional de la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco.
- Si surgen formas de afrentar la tristeza o la ira influidas por diferencias culturales, el maestro/a la destacará como una manera de visibilizar la diversidad.

<b>Nombre:</b> “Pulseras emocionales”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

**Materiales:**

- Cuentas para pulseras de color amarillo, rojo y azul, hilo para pulseras, tarjeta con la leyenda que relaciona el color con cada emoción, proyector, pantalla e imágenes con acciones (Ver Anexo 2).

#### **Desarrollo:**

En asamblea se explicará a los educandos que se van a realizar unas pulseras que representen las emociones que sentimos. Se repartirá a los niños/as una serie de abalorios de tres colores: rojo, amarillo y azul y se les proporcionará también una tarjeta en la que se muestre que el color rojo corresponde al enfado o la ira, el amarillo a la alegría y el azul a la tristeza (colores que ya identifican con esas emociones a raíz de obras muy conocidas como la película “Inside/Out” o el cuento de “El monstruo de colores”). A continuación se proyectarán una serie de imágenes en las que aparezcan personas (adultas y también niños/as) en diversas situaciones. El alumnado deberá ponerse en el lugar de las personas que aparecen en la imagen e identificar la emoción que les transmite y colocar en su pulsera el abalorio del color correspondiente a esa emoción. Al acabar, y sentados en asamblea, mostrarán las pulseras al resto para que puedan comprobar que las mismas imágenes no producen las mismas emociones en todo el mundo.

#### **Observaciones:**

En las imágenes mostradas se tratará de reflejar la realidad intercultural presente en el aula, mostrando a personas de diversas procedencias culturales.

<b>Nombre:</b> “Teatreros”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase
<b>Materiales:</b>	
- Pizarras pequeñas, elementos de juego simbólico presentes en el aula, cuerda y tizas..	
<b>Desarrollo:</b>	
<p>En esta actividad se buscará que los niños/as, a través de dramatizaciones, sean capaces de identificar emociones básicas y expresarlas a través de representaciones simbólicas, ajustando su expresión emocional a cambios en la situación propuestos por el maestro/a. La actividad comenzará explicando en la asamblea lo que se va a realizar, mostrando a los educandos las pizarras e identificando entre todos las emociones que se van a utilizar: alegría, tristeza, ira, sorpresa y miedo. Por parejas o pequeños grupos se colocarán delante de sus compañeros y, haciendo uso de elementos de juego simbólico presentes en la clase (como la cocinita o el mercado), tendrán que dramatizar situaciones sencillas (jugar, poner la mesa, preparar la comida, ir a comprar, etc.) pero respondiendo cada uno a la emoción representada en la pizarra que llevan colgada al cuello.</p>	
<p>Durante la dramatización, el maestro/a introducirá un cambio en la situación (uno pega a otro, se hace daño cocinando, se rompe el juguete, aparece un perro, etc.), ante la que los niños/as deberán decidir qué emoción les provoca, dibujarla y dramatizarla. El resto de niños/as, que contarán con pequeñas tarjetas de las cinco emociones, levantarán después, a petición del maestro/a, la que ellos hubieran elegido. Por último, el maestro les hará ver que, ante situaciones idénticas, las personas pueden reaccionar emocionalmente de manera diferente (Ej: Si aparece un perro alguien puede tener miedo porque le asustan los perros o alegría porque le gustan).</p>	
<b>Observaciones:</b>	
Si el uso de las pizarras dificulta las dramatizaciones se utilizarán pegatinas de emoticonos o pequeños pictogramas representativos de las emociones que se pegarán en el pecho.	

<b>Nombre:</b> “Me tranquilizo”	<b>Duración:</b> 3 períodos de 50 minutos cada uno.
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase
<b>Materiales:</b>	
- Proyector, pantalla, altavoces, cartulina, plastificadora, palos, cámara de video, ordenador para editar y canción “Me tranquilizo” ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZalrQFAT5W0">https://www.youtube.com/watch?v=ZalrQFAT5W0</a> ).	

### **Desarrollo:**

Esta actividad se desarrollará en tres días. En el primero se explicará en la asamblea que vamos a escuchar una canción que nos dice cómo podemos tranquilizarnos cuando nos enfadamos, nos ponemos nerviosos o estamos muy excitados. La canción explica, a través de diversas situaciones, cómo podemos relajarnos si contamos hasta diez y respiramos hondo. Se proyectará y escuchará entonces la canción “*Me tranquilizo*”, repitiéndola varias veces con ellos y animándoles a aprenderse y cantar el estribillo. Se introducirá también una pequeña coreografía que consistirá en contar hasta 10 mientras van levantando los dedos siguiendo a la cuenta ascendente.

El segundo día se les propondrá en asamblea grabar un video musical de la canción con ellos y ellas como protagonistas. Se volverá a escuchar la canción, se recordará la coreografía del estribillo y se decidirá qué elementos, relacionados con la letra, vamos a utilizar en la grabación: caras enfadadas y tristes, nubes y sol, etc. Los niños/as se encargarán de pintar a su gusto los modelos en cartulina aportados por el maestro, que serán plastificados después y unidos a un palo.

El tercer día se procederá a la grabación del video, asignando los papeles al alumnado y grabando poco a poco las diferentes secuencias, asegurándose que todos los educandos salgan en la grabación. Además, para el estribillo, lo cantarán todos juntos y harán la coreografía practicada en los días anteriores.

El maestro/a editará el video y, cuando esté listo, lo mostrará terminado al alumnado en una asamblea, recordándoles de nuevo que, cuando estén enfadados, nerviosos o excitados pueden recurrir a la herramienta de contar hasta diez y respirar hondo para relajarse.

### **Observaciones:**

Sería conveniente que, el día de la grabación, hubiera presente algún maestro o técnico para servir de apoyo, ya que mientras estemos grabando el resto puede aburrirse o comenzar a tener pequeñas conductas disruptivas. Otra opción sería abrir, mientras se realiza la grabación, los rincones de aula para que los que no quieran ver la grabación mientras llega su turno puedan jugar o leer tranquilamente.

### **Observaciones del bloque de actividades 1:**

Se plantea la realización de dos actividades para complementar el primer bloque de actividades:

- “*Fortaleza de la soledad*”: Consiste en la creación de un rincón permanente (para todo el curso escolar) en el aula que ofrezca un espacio en el que poder tranquilizarse. El rincón estará ambientado con imágenes relajantes y tendrá una silla, una mesa, pelotas antiestrés, pinturas y papel, peluches, un pequeño biombo (por si quieren aislarse de las miradas del resto de educandos) y música relajante para escuchar con cascos. Los niños/as podrán retirarse voluntariamente a este rincón cuando estén enfadados, tristes, angustiados o necesiten desconectar.
- “*Pacto de las sonrisas*”: Se trata de la creación de una libreta basada en el refuerzo positivo y la economía de fichas en aquellos alumnos/as con problemas conductuales. Se llegaría a acuerdos con ellos en cuanto a su comportamiento, que se irán controlando día a día. Si cumple el acuerdo tendrá un refuerzo positivo (llevarse un juguete a casa una semana, ser el primero a la hora de bajar al patio, etc.) y, sino lo cumple, tendrá un refuerzo negativo (bajar el último al patio, no ser el que pasa lista en la asamblea, etc.).

### **Bloque de actividades 2. “Así sí”**

#### Objetivos del bloque de actividades:

- Comprender el sentido de las normas y los castigos.
- Interiorizar que hay conductas buenas y malas.
- Tomar parte en la construcción de las normas del aula.
- Identificar las consecuencias que siguen a la infracción de una norma.
- Reconocer los valores de respeto, ayuda mutua, amistad, resolución dialogada de conflictos y paz presentes en su entorno más próximo.
- Aprender a resolver conflictos de manera dialogada.
- Saber regular sus emociones ante un conflicto con un compañero/a.
- Aprender la técnica de relajación y autocontrol emocional de “La tortuga”.

Actividades:

<b>Nombre:</b> “Normas y consecuencias”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

**Materiales:**

- Pizarra, tizas, cartulina, pictogramas, rotuladores y pinturas.

**Desarrollo:**

Sentados en asamblea se explicará al alumnado la importancia de las reglas y normas para que todos podemos convivir juntos y respetarnos, recalando que las normas señalan la diferencia entre aquello que se puede hacer y lo que no, y se responderá a las dudas que les puedan surgir a este respecto. A continuación se les ofrecerán diversos dibujos y pictogramas que representen diversas conductas adecuadas (estar sentado en la asamblea, tirar basura en la papelera, etc.) y otras que no lo sean (subirse a la mesa, gritar, etc.). Con la ayuda de esas imágenes se decidirá entre todos cuales son las más importantes, elaborando un mural con las 10 normas importantes.

Una vez elegidas las normas, el maestro/a les explicará que debe haber una consecuencia para aquellos que no cumplan con las normas que se han elegido entre todos y todas, por lo que les propondrá acordar esas consecuencias. Se irá repasando cada una de las 10 normas y consensuado la consecuencia que conllevará incumplirla. Tras los acuerdos alcanzados, se elaborará otro mural con las consecuencias, representadas también con dibujos o pictogramas. Ambos murales se colocarán uno al lado del otro en un lugar visible.

**Observaciones:**

En caso de que lo sugieran, se puede acordar con ellos recompensas grupales si toda la clase cumple muy bien con las normas, como por ejemplo, que puedan elegir que hacer la última media hora de los viernes.

<b>Nombre:</b> “Valoramos”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

**Materiales:**

- Pizarra, tizas, cartulina, pictogramas, rotuladores y pinturas.

**Desarrollo:**

Se realizará una actividad parecida a la anterior, pero orientada en este caso a los valores que rigen la vida en el contexto escolar. Se tratará de consensuar con los educandos 5 valores que reflejen aquello a lo que se aspira en el centro y la sociedad. Por ello, el maestro/a guiará la lluvia

de ideas y el debate posterior hacia valores de respeto, ayuda mutua, amistad, resolución dialogada de conflictos y la paz. Para facilitar que el alumnado comprenda un concepto tan abstracto como el de los valores, el maestro/a lo simplificará, explicándoles que, mientras que las normas era lo que se podía hacer y lo que no, los valores representan aquello que está bien y lo que no. A partir de ahí dará ejemplos como “ayudar a los amigos” frente a “pelearse con ellos” y volverá a ofrecer imágenes o pictogramas de valores aceptados (amistad, paz, etc.) y de valores no aceptados (peleas, no compartir, etc.) e irá haciendo aportaciones para que los valores antes comentados sean interiorizados con conceptos mucho más sencillos. El mural resultante, con los valores escritos y representadas con pictogramas o dibujos, se colocará en la puerta del aula para que sea visible al salir.

#### **Observaciones:**

En el caso de que alguno de los valores resulte demasiado abstracto para alguno de los educandos, se tratará de explicarlo mediante ejemplos o conceptos más básicos y cercanos a su nivel de desarrollo.

<b>Nombre:</b> “El puente”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

#### **Materiales:**

- Ordenador, proyector, pantalla, equipo de sonido y corto “El Puente” (<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM>).

#### **Desarrollo:**

Esta actividad tratará de hacer ver al alumnado la importancia de resolver los conflictos de forma pacífica y colaborativa y de la poca utilidad de las peleas o el uso de la violencia. Para ello, se les propondrá en la asamblea una situación ficticia: van a atravesar un puente por el que solo cabe una persona y, al llegar a la mitad del puente, se encuentran a una persona de frente que también quiere cruzar. Se les pregunta que harían en esa situación y, cuando todos han expresado su opinión y hemos debatido un poco recalando los diferentes puntos de vista existentes, pasamos a ver un pequeño corto, “El puente”. Este corto recoge esta situación y prima la resolución dialogada, por lo que, tras haberlo visto se les pedirá dramatizar la situación del corto para ver las soluciones que llevan a cabo. Para terminar, el maestro/a enumerará las ventajas de resolver los conflictos llegando a acuerdos y buscando que todo el mundo acabe satisfecho.

#### **Observaciones:**

Si el clima grupal es bueno, puede proponerse dramatizar otras situaciones como que solo haya un color rojo en una mesa de cinco alumnos y todos lo necesiten.

<b>Nombre:</b> “La tortuga”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase
<b>Materiales:</b>	
- Cuento de la tortuga (Ver Anexo 3).	
<b>Desarrollo:</b>	
<p>En esta actividad se propondrá una técnica de relajación para prevenir que los conflictos y enfados entre compañeros/as acaben en violencia, permitiéndoles relajarse y reflexionar antes de actuar. Se llevará a cabo la misma semana que la actividad “Me tranquilizo” del primer bloque de actividades, al trabajar contenidos relacionados. En asamblea se sacará el tema de que hacen cuando se enfadan con un amigo. Tras escuchar los distintos puntos de vista les propondremos aprender una técnica con la que podemos frenar el enfado el tiempo suficiente para poder pensar y no acabar peleando. Se leerá entonces el cuento “La tortuga”, que cuenta la historia de una tortuga de la edad de los educandos y que suele molestar y pegar a sus compañeros/as cuando se enfada, pero una tortuga sabia le enseña que lo más inteligente es reflexionar antes de actuar, para lo que puede meterse en el caparazón unos instantes y pensar. A continuación, el maestro/a modelará primero la técnica frente a ellos y después irán pasando en parejas para llevarla a cabo. La técnica consiste en “meterse en el caparazón”, mirando hacia abajo para romper el contacto visual con la fuente del enfado, poner los brazos pegados al cuerpo como si te hubieras metido en el caparazón y permanecer así hasta que se noten más tranquilos/as.</p>	
<b>Observaciones:</b>	
<p>La técnica de la tortuga se enseña en esta actividad concreta, pero puede recordarse siempre que se produzca un conflicto en el aula para reforzar su uso.</p>	

### Observaciones del bloque de actividades 2:

Se plantea la realización de una actividad para complementar el segundo bloque de actividades:

- “*Momento de la queja*”: Consiste en dotar a los educandos de un espacio de tiempo para poder expresar de manera constructiva sus quejas, sugerencias o propuestas de cambio, buscando incentivar la participación positiva y la creación de un espíritu crítico. Todos los martes, al volver del recreo y durante unos 10-15 minutos, se colocará un cajón a modo de estrado frente a la asamblea en el que podrán subir todos los que quieran. Tras intervenir, el maestro/a y el resto de compañeros/as debatirán sobre si lo expuesto es relevante y se harán cambios si es pertinente.

### **Bloque de actividades 3. “Somos”**

#### **Objetivos del bloque de actividades:**

- Conocer las distintas realidades de los compañeros/as de aula.
- Compartir, a través de experiencias vitales, los rasgos culturales propios.
- Interaccionar de manera positiva con compañeros/as y familias diferentes en un ambiente lúdico.
- Conocer recursos de ocio y deportivos del barrio
- Conocer recursos culturales del barrio.
- Conocer recursos de educación no formal del barrio.

#### **Actividades:**

<b>Nombre:</b> “Mi historia”	<b>Duración:</b> Tantos periodos de 60 minutos como alumnos/as
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase
<b>Materiales:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Los objetos traídos por las familias, material que puedan solicitarnos, y papel y boli para tomar nota para la realización de los “<i>Cuentos de los orígenes</i>”.</li></ul>	
<b>Desarrollo:</b>  La actividad requiere de la colaboración activa de las familias de todo el alumnado. Dos veces por semana, un miembro de la familia acudirá al aula para contar la historia del niño. Esta historia incluirá donde nació, si tiene hermanos, si tiene mascota, que le gusta, que no, etc., y, en el caso de personas migrantes, de donde vienen, que cosas son típicas de allí o diferentes de las de aquí, porque se fueron y como fue el viaje hasta aquí. Se tratará de abordar las historias de los menores procedentes de zonas en conflicto de forma natural y verídica, sin ocultar información (dentro de lo posible) para normalizar la situación. De esta manera los educandos podrán ver las diferentes realidades y que todos tenemos una historia que no se parece a la de los demás. Dentro de esta actividad, se pedirá a las familias extranjeras que, además de compartir cosas típicas de sus países, “enseñen” a los educandos tres palabras en su idioma: Hola, adiós y gracias.	
<b>Observaciones:</b>  El maestro/a tomara notas acerca de los aspectos más característicos de la historia del niño/a aportados por las familias para elaborar después pequeños cuentos de todo el alumnado. Estos “ <i>Cuentos de los orígenes</i> ” recogerán la historia de cada alumno/de la clase y se depositarán en la biblioteca de aula para que puedan ser consultados en cualquier momento.	

<b>Nombre:</b> “Fiesta en familia”	<b>Duración:</b> 60/90 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase + familias	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Gimnasio

**Materiales:**

- Equipo de música, música infantil variada, vasos, platos, mesas, gua, zumos de diferentes sabores y materiales solicitados por las familias.

**Desarrollo:**

Una vez que todas las familias hayan participado de la actividad anterior, se celebrará una “fiesta” o encuentro entre el alumnado y sus familias. Cada familia aportará a la fiesta cosas típicas para ellas, ya sea comida, música, decoración o juegos o canciones populares, de manera que puedan visibilizarse diferentes muestras culturales en un acto de enriquecimiento mutuo. Para la preparación de esta actividad se contará con el apoyo de las familias participantes en el bloque de actividades 5. La “fiesta” tendrá lugar un viernes en la última hora/hora y media de clase (en función del número de familias y de sus aportaciones).

**Observaciones:**

Aquellos niños/as cuya familia no pueda acudir, tendrán la posibilidad de traer cosas para compartir o de elaborar algún elemento de la decoración para sentirse parte de la celebración.

<b>Nombre:</b> “A la fresca”	<b>Duración:</b> 90 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Parque o recurso deportivo del barrio

**Materiales:**

- Chalecos reflectantes, cuerda larga y agua.

**Desarrollo:**

Se plantea en esta actividad una salida al parque del barrio o a recursos deportivos de la zona como polideportivo, potrero o, si existe, el proyecto de dinamización deportiva municipal. La salida se comentará en asamblea con antelación y se informará puntualmente a los padres. Se repartirán las correspondientes autorizaciones y, el día de la salida, se explicará detenidamente al alumnado donde vamos. Durante la salida, los educandos irán vestidos con chalecos reflectantes o de colores vivos para facilitar su ubicación por parte de la maestra en todo momento y, ante posibles casos de perdida, llevarán una chapa en la que conste el nombre del centro escolar y el teléfono de contacto del tutor/a. Durante la salida recorreremos los espacios e identificaremos aquellas zonas dedicadas al juego para menores de su edad y realizaremos juegos o dinámicas que dependerán del tipo de recurso deportivo que visitemos. La visita tiene el objetivo de que conozcan estos recursos de ocio y los identifiquen con el juego y la diversión.

**Observaciones:**

Se repasarán varias veces antes de la salida las normas a seguir y se contará con personal de apoyo en cantidad suficiente para respetar los ratios marcados por la normativa y para garantizar la seguridad de los menores.

<b>Nombre:</b> “Ratillas de biblioteca”	<b>Duración:</b> 2 horas y 30 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Biblioteca del barrio

**Materiales:**

- Chalecos reflectantes, cuerda larga y agua.

**Desarrollo:**

Se plantea en esta actividad una salida a la biblioteca del barrio y, en concreto, a su zona infantil. La salida se comentará en asamblea con antelación y se informará puntualmente a los padres. Se repartirán las correspondientes autorizaciones y, el día de la salida, se explicará detenidamente al alumnado donde vamos. Durante la salida, los educandos irán vestidos con chalecos reflectantes o de colores vivos para facilitar su ubicación por parte de la maestra en todo momento y, ante posibles casos de perdida, llevarán una chapa en la que conste el nombre del centro escolar y el teléfono de contacto del tutor/a. Durante la salida recorreremos la biblioteca y atenderemos a las explicaciones de la encargada de la zona infantil, desarrollando después la actividad de animación a la lectura que estos recursos municipales ofrecen a los niños/as de infantil. Además pediremos información sobre posibles actividades orientadas a la edad de nuestro alumnado que vayan a celebrarse en fechas próximas para trasladársela a las familias y favorecer que utilicen este servicio. La visita tiene el objetivo de que conozcan este recurso educativo de su entorno, lugar en el que podrán socializar con otros niños y empezar a cultivar el placer de la lectura.

**Observaciones:**

Se repasarán varias veces antes de la salida las normas a seguir y se contará con personal de apoyo en cantidad suficiente para respetar los ratios marcados por la normativa y para garantizar la seguridad de los menores.

<b>Nombre:</b> “Al tiempo libre”	<b>Duración:</b> 4 horas
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Centro Municipal de Tiempo Libre del barrio

**Materiales:**

- Chalecos reflectantes, cuerda larga y agua.

**Desarrollo:**

Se plantea en esta actividad una salida al Centro Municipal de Tiempo Libre del barrio. La salida se comentará en asamblea con antelación y se informará puntualmente a los padres. Se repartirán las correspondientes autorizaciones y, el día de la salida, se explicará detenidamente al alumnado donde vamos. Durante la salida, los educandos irán vestidos con chalecos reflectantes o de colores vivos para facilitar su ubicación por parte de la maestra en todo momento y, ante posibles casos de perdida, llevarán una chapa en la que conste el nombre del centro escolar y el teléfono de contacto del tutor/a. Durante la salida recorreremos el centro y desarrollaremos las actividades que estos recursos municipales ofrecen a aulas de los distintos centros de la ciudad y que suelen incluir actividades manuales o dinámicas que trasladan valores o hábitos saludables y el juego libre como forma de conocer el espacio. Además pediremos información sobre las actividades o grupos estables que tiene el centro, así como calendarios de actividad, para trasladársela a las familias y favorecer que conozcan y utilicen este servicio. La visita tiene el objetivo de que conozcan los servicios públicos de educación no formal a su disposición, ya que representan un recurso educativo que permite la socialización y la realización de actividades con experiencias nuevas o fuera del alcance de población más desfavorecida (cocina, salidas, piscina, psicomotricidad, baile, etc.).

**Observaciones:**

Se repasan varias veces antes de la salida las normas a seguir y se contará con personal de apoyo en cantidad suficiente para respetar los ratios marcados por la normativa y para garantizar la seguridad de los menores.

**Observaciones del bloque de actividades 3:**

Se plantea la realización de una actividad para complementar el tercer bloque de actividades:

- Cocina en familia: Si propondrá a las familias acudir al centro a realizar una receta típica sencilla con los chavales, de manera que estos puedan conocer diferentes sabores y elementos de otras culturas. Si la actividad sale adelante y varías familias acuden se puede elaborar, por parte del maestro, un recetario intercultural y repartirlo entre los educandos. La complejidad de las recetas dependerá de si el centro cuenta con cocina o no.

#### **Bloque de actividades 4. “It’s all about me”**

##### **Objetivos del bloque de actividades:**

- Identificar los elementos básicos del autoconcepto propio.
- Conocer los elementos básicos del autoconcepto de los demás.
- Compartir sus rasgos definitorios con los compañeros/as.
- Construir una imagen personal ajustada a través de la identificación de sus cualidades y rasgos positivos.
- Aprender a valorarse.
- Identificar las personas y cosas que nos hacen sentir bien.

##### **Actividades:**

<b>Nombre:</b> “Asientos personalizados”	<b>Duración:</b> Dos períodos de 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

##### **Materiales:**

- Papel, lápices, pinturas, cajas de cartón, fotografías aportadas por las familias, tijeras y plástico para forrar libros.

##### **Desarrollo:**

Esta actividad, dirigida a identificar elementos básicos del autoconcepto propio y del de los demás, se desarrollará en dos momentos, el primero el día de la actividad en sí, y el segundo cuando, una vez recogidas todas las fotos entregadas por la familia, se realicen los asientos. El primer día, en la asamblea se les pedirá que compartan aquellas cosas que les identifican: cosas favoritas, aficiones, si tienen mascota, etc. Para ayudarles, el maestro/a explicará las cosas que le definen, basándose en aspectos fácilmente identificables y observables. Después, los alumnos/as pasarán a sus mesas donde tendrán que dibujar en un folio todas aquellas cosas que crean que les definen. El maestro/a recorrerá los sitios ayudándoles en caso de que no les surjan ideas. Al terminar la actividad, se expondrán en asamblea y el maestro/a les entregará una nota a los padres para que aporten, a lo largo de un mes, fotografías de sus hijos e hijas en las que salgan haciendo esas cosas que han señalado que les identifican e invitándoles a añadir alguna más si lo creen necesario.

Una vez recolectadas todas las fotos, se elaboraran los asientos, forrando una caja de cartón con las fotos y forrándola con plástico de forro transparente para que no se estropeen. Desde ese momento en adelante, las cajas serán los asientos de cada niño/a para la asamblea.

### **Observaciones:**

- Las cajas pueden utilizarse para crear con ellas un rincón temporal cuando se creen. En este rincón, además de jugar con las cajas a construcciones, pueden observar las de sus compañeros e interesarse por sus aficiones, sus familiares o mascotas y satisfacer su curiosidad por el otro.
- Si no les surgen ideas se puede recurrir a aquellas cosas que hayan contado sus familias sobre ellas en el aula en la actividad “*Mi historia*”.

**Nombre:** “*Mi tesssooroo*”

**Duración:** 50 minutos

**Nº de destinatarios:** Todo el grupo-clase

**Espacio donde se desarrolla:** Aula-clase

### **Materiales:**

- Cofre o caja decorada, espejo que quepa dentro y papel envejecido.

### **Desarrollo:**

Esta actividad está destinada a reforzar la autoestima de los menores procedentes de zonas en conflicto presentes en el aula, a la vez que sirve de refuerzo a la autoestima del resto de compañeros. Para su realización se aprovechará el momento de juego por rincones y se tratará de contar con la presencia de algún apoyo para poder realizar la actividad en pequeños grupos para permitir que el mensaje se interiorice más.

Un día, al volver del recreo se encontrarán en la zona de la asamblea un cofre con un pergamino (creado por el maestro/a con papel envejecido con café y con los bordes quemados). Todos juntos nos sentaremos y pensaremos que puede contener. Tras haber creado un poco de suspense, el maestro/a abrirá el pergamino y leerá el contenido “*Dentro de este cofre hay un tesoro muy MUY valioso*”. Se les propondrá empezar a jugar por rincones y se irá llamando a los alumnos/as en grupos de cuatro personas. Juntos, iremos a otra sala donde nos sentaremos alrededor del cofre y se preguntará a los niños/as que creen que contiene el cofre que sea tan valioso. Para que no orienten todas las respuestas a cosas materiales, el maestro/a hará aportaciones sobre cosas no materiales como por ejemplo “*un abrazo*” o “*un amigo*”. Después de que se hayan comentado distintas posibilidades de que tiene el cofre en su interior, se les animará a mirar dentro uno por uno. Dentro del cofre habrá un espejo, por lo que cuando el alumnado mire en su interior se verán a sí mismos.

Una vez que los cuatro hayan mirado, se les preguntará por el significado de lo que ha pasado, guiándoles y reforzándoles para que comprendan que todos y cada uno de ellos son importantes y muy valiosos.

**Observaciones:**

En caso de no poder contar con alguien de apoyo, se hará la actividad en el rincón de la “*Fortaleza de la soledad*”, escondidos en parte por el biombo.

<b>Nombre:</b> “ <i>¿Quién soy?</i> ”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

**Materiales:**

- Una foto de cada niño/a, cartulina, tijeras, pegamento, revistas, dibujos, pictogramas, lápices y pinturas.

**Desarrollo:**

Se propondrá a los niños/as crear pequeños paneles, presididos por la foto de cada educando, en las que plasmarán aquellas cosas buenas que tienen. Esta actividad, aunque realizada por todo el alumnado, está enfocada, al igual que la anterior, principalmente a los menores procedentes de zonas en conflicto debido a la baja autoestima que presentan y a su dificultad para identificar aspectos positivos de si mismos. En esta actividad se hace uso del refuerzo grupal para ayudar a los menores procedentes de zonas en conflicto a identificar y verbalizar aspectos positivos de si mismos, apoyados por el resto de sus compañeros, que no presentan dificultades a ese respecto.

Para ayudarles a comprender lo que se les pide, el maestro dará un par de ejemplos personales como “ayudo a mis amigos” o “doy buenos abrazos”. Para llenar el panel, podrán trabajar si quieren en pequeños grupos y tendrán que elegir entre dibujar o hacer un collage, ya que se pondrán a su disposición revistas, pictogramas o imágenes seleccionadas por el maestro/a para que las recorten y peguen. Una vez terminados los paneles, se usarán para ambientar el aula.

**Observaciones:**

Si no les surgen ideas se puede recurrir también a aquellas cosas que hayan contado sus familias sobre ellas en el aula en la actividad “*Mi historia*”.

<b>Nombre:</b> “ <i>¿Qué me hace feliz?</i> ”	<b>Duración:</b> 50 minutos
<b>Nº de destinatarios:</b> Todo el grupo-clase	<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Aula-clase

**Materiales:**

- Cartulinas con el dibujo del sol, tijeras, lápices y pinturas.

### **Desarrollo:**

En asamblea les hablaremos de algo que nos haga muy felices y les pediremos que piensen en aquellas cosas que les hacen felices a ellos, tratando de primar respuestas que no se refieran a aspectos no materiales. Tras escuchar las respuestas de cinco o seis educandos les diremos que sería mucho mejor si, en vez de decirlo en la asamblea, lo dibujáramos y decoráramos el techo con aquello que nos hace ser felices. Les explicaremos que, así, si nos sentimos tristes siempre podemos levantar la vista y acordarnos de aquello que nos hace sonreír. Les pediremos también que añadan en sus dibujos a una persona que nos hace felices. Una vez terminados los dibujos, y antes de colgarlos, los expondrán en la asamblea mientras el maestro centra las preguntas hacia las personas que han dibujado, tratando de dejarles claro que todos tenemos siempre alguien que nos quiere y quiere que seamos felices. Además, durante la exposición podrán ver que las cosas que a ellos y ellas les hacen felices, pueden hacer felices a más personas.

### **Observaciones:**

El maestro/a recorrerá los sitios de los educandos y tratará de redirigir aquellos dibujos orientados a aspectos materiales para garantizar que los objetivos de la actividad se cumplan.

### **Observaciones del bloque de actividades 4:**

Se plantea la realización de dos actividades para complementar el cuarto bloque de actividades:

- “*Buzones de la amistad*”: En esta actividad, que puede desarrollarse durante todo el curso, se elaborarán pequeños buzones que se colocarán en la silla o mesa de cada niño/a. A lo largo del curso, tanto educandos como maestros/as podrán introducir en los buzones frases, dibujos o regalos con la única condición de que sean positivos o bonitos. Se trata de reforzar la autoestima, identificar aquello que nos gusta de los demás y potenciar conductas prosociales.
- “*La entrevista*”: Esta actividad se desarrollaría diariamente a lo largo de todo el curso y tiene como objeto suscitar la curiosidad de los educandos por sus compañeros y compañeras, visibilizar y normalizar las diferencias, que se conozcan mejor y dar la oportunidad a todos y todas de compartir cosas sobre sí mismo/a. Cada día, al finalizar la asamblea, el encargado/a de pasar lista se sentará en una silla delante de sus compañeros/as, que podrán hacer una pregunta sobre él o ella.

## **Bloque de actividades 5. “Lazos”**

### **Objetivos del bloque de actividades:**

- Mejorar las habilidades familiares básicas en relación a la crianza de los hijos/as.
- Compartir con otras familias dudas y consejos sobre la crianza de los hijos/as.
- Aprender nuevas formas de relación con los hijos/as basadas en el juego.
- Formarse en diferentes aspectos relacionados con el bienestar de los hijos/as.
- Interaccionar de manera positiva con otras familias.

### **Actividades:**

Las actividades desarrolladas en este bloque de actividades estarán marcadas en gran medida por las demandas de las familias pero incluirán consejos sobre crianza saludable, hábitos saludables de alimentación, salud infantil, psicomotricidad infantil, actividades y juegos para reforzar la interacción positiva y el apego entre las familias y sus hijos/as, deporte en familia (como por ejemplo pilates con bebés), películas o documentales sobre desarrollo infantil, puesta en común de canciones, libros o historias infantiles de diversos países, charlas de profesionales de la sanidad, los servicios sociales o la educación sobre temas que les generen interés, etc. El diseño y desarrollo de las actividades podría llevarse a cabo en las horas complementarias del maestro con ayuda de otros/as compañeros/as del ciclo de infantil y el apoyo de los miembros del AMPA. Las actividades podrían incluir también la participación con actividades del centro como la fiesta de fin de curso y carnaval o en pequeñas actividades para mostrar y explicar a la comunidad educativa costumbres o rituales de otros países o religiones (como la fiesta del cordero o el ramadán). En relación a la propuesta educativa planteada, los participantes en este bloque de actividades podrían realizar, en alguna de sus actividades, la decoración o recetas para la actividad de “*Fiesta en familia*”.

Debido a las características especiales de este bloque de actividades, no se pueden detallar todas las actividades a llevar a cabo, por lo que se presenta una ficha con la duración, los destinatarios, el espacio donde se desarrolla, los materiales y dos ejemplos de actividades:

<b>Duración:</b> 90 minutos	<b>Destinatarios:</b> Las familias del grupo-clase y sus hijos/as de 0 a 6 años
<b>Espacio donde se desarrolla:</b> Gimnasio u otras dependencias del colegio en función de la actividad a realizar (patio, salón de actos, etc.)	

**Materiales:**

- Los materiales dependerán de las actividades a realizar, pudiéndose utilizarse los materiales propios del aula como juguetes para el alumnado y sus hermanos más pequeños, material deportivo del gimnasio del centro, material de aula (tijeras, cartulinas, pinturas, pinceles, etc.) del almacén de material del ciclo de infantil, utensilios de cocina de la cocina del centro, etc. El resto se irá adquiriendo según sea necesario, aunque, ante cosas presentes en casa de manera habitual, pueden traerse entre todos/as para el desarrollo del bloque de actividades.

**Desarrollo:**

- “*Juegos en familia*”: Se proponen a las familias una serie de juegos cooperativos en los que deben participar con sus hijos como una manera de fortalecer los lazos entre ellos, disfrutar del tiempo de ocio de manera conjunta y potenciar un apego seguro. Tras explicar el juego, se pasa a jugar durante un rato, extendiéndolo más o menos en función de cómo se lo estén pasando. Los juegos propuestos son: carreras de sacos por parejas (adulto y niño/a), juegos con el paracaídas y pelotas o las cuatro esquinas (con 5 parejas formadas por adulto y niño/a).
- “*Masajes infantiles*”: Se les explicará a las familias sencillos masajes para dar a los menores y que ellos pueden ir practicando con sus hijos/as en la actividad. Dentro de la actividad se incluirán masajes relajantes pero también algunos más funcionales, como masajes para favorecer la expulsión de gases, en caso de que haya familias que acuden con niños más pequeños. La actividad puede ser dirigida por el maestro/a (consultando libros o videos sobre el tema) o, si es posible, puede contarse con la colaboración de algún miembro de la comunidad educativa o profesional de la sanidad pública.

**Observaciones:**

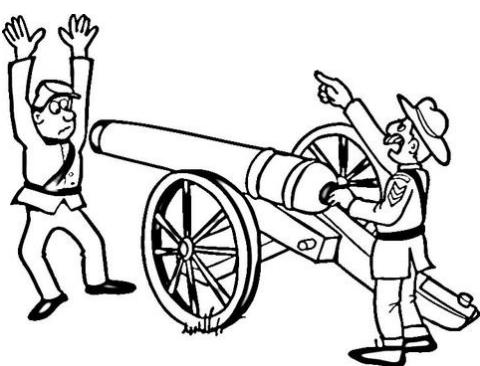
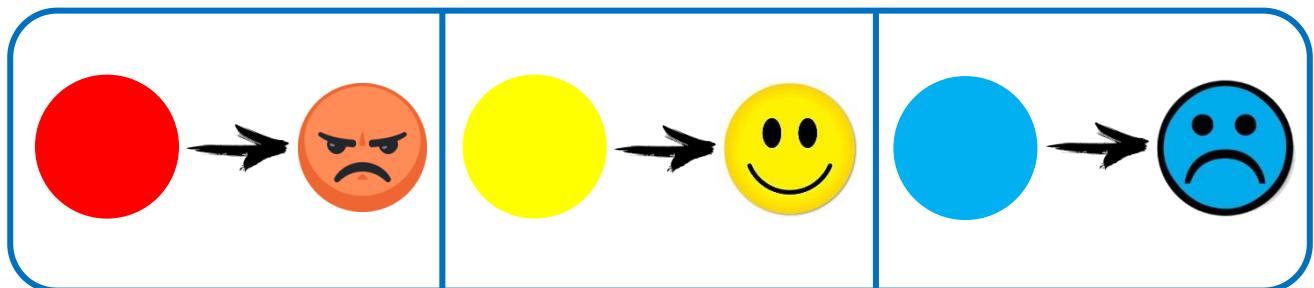
Para tratar de promover la estabilidad en la participación se realizará un listado de familias participantes y se pasará lista todos los días, pidiendo a las familias justificar sus faltas, poniendo un máximo de 4 faltas permitidas antes de perder su plaza en la actividad.

**Observaciones del bloque de actividades 5:**

Se plantea realizar una actividad para complementar el quinto bloque de actividades:

- “*Salida enlazada*”: Si el clima grupal es bueno y la asistencia es alta y estable podría plantearse la realización de una salida grupal de las familias, juntos a sus hijos/as y acompañada por los miembros de la comunidad educativa que quisieran. Ante la previsible presencia de familias con escasos recursos económicos, se planteará una salida por la naturaleza, deportiva o cultural de bajo coste y que pueda realizarse en transporte público o se encuentre cerca del barrio para poder ir caminando.

**ANEXO 2.** Tarjeta y ejemplo de imágenes para la actividad “Pulseras emocionales”:



**ANEXO 3.** Cuento de la tortuga:

# La tortuga

## CUENTO PARA TRABAJAR EL AUTOCONTROL

Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 5 años y no le gustaba mucho ir al cole, ya que pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y muy triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor y sabia que le dijo que quería ayudarla. Le dijo: “Te contaré un secreto. Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas”.

Tortuguita preguntó insistente: “Pero... ¿Qué es?”.

“Es tu **caparazón**” –respondió la vieja tortuga. –“Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte... Dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.”

“¿Y cómo se hace?” – preguntó de nuevo Tortuguita.

La tortuga sabia le respondió: “Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: Estoy más tranquila, no voy a pelear ni molestar a nadie.”

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo: -“¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela y sientas que te estás enfadando.”

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había quitado un juguete. Pero, antes de chillar, patalear, insultar... Tortuguita pensó: “He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga sabia: meterme en el caparazón y respirar.” Así lo hizo. Se tranquilizó tanto que no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal, y al final la clase estaba muy a gusto y Tortuguita se sentía mejor consigo misma.

