



# SERENANDO EMOCIONES

EN FAMILIA

BIDEGINTZA G.E.K.

**bidegintza**  
gizarte  
ekimeneko  
kooperatiba

Colabora



## ÍNDICE

- 1- Contextualización ... pág.2
- 2- Repasando sobre las emociones... pág.4
- 3- Objetivos y estructura... pág. 11
- 4- Sesiones de Inicio y Final... pág.17
- 5- Sesión para la alegría... pág.21
- 6- Sesión para la tristeza... pág. 28
- 7- Sesión para el asco... pág.35
- 8- Sesión para la seguridad... pág.43
- 9- Sesión para la calma... pág.49
- 10- Sesión para el miedo... pág.57
- 11- Sesión para la curiosidad... pág.64
- 12- Sesión para la rabia... pág.70
- 13- Conclusiones... pág.78
- 14- Bibliografía...pág.80

# 1 - CONTEXTUALIZACIÓN

---

Bidegintza es una cooperativa de iniciativa social situada en Bilbao. Lleva años impulsando proyectos para el **desarrollo personal y comunitario** con infancia, familia, agentes y comunidad. Con una especial mirada a la vulnerabilidad social e incorporando el enfoque de Derechos de la Niñez, el encuadre de Entornos Seguros y el modelo Comunitario.

Esta guía forma parte del eje para la promoción de la **educación emocional** de niños, niñas, adolescentes, padres, madres y agentes que Bidegintza realiza desde hace tiempo desde diferentes programas. La **salud emocional** está ampliamente interrelacionada con el desarrollo personal-social y con la **prevención de la violencia y los problemas de salud mental**.

Para ello, se han puesto en marcha diferentes líneas: sesiones de psicomotricidad expresiva con niños, niñas y familias, talleres de inteligencia emocional y protección con chicos y chicas, grupos emocionales para adolescentes, talleres y charlas con padres, madres y agentes... También, el programa "Serenando emociones en familia- Crecemos emocionándonos". El aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional (en su sentido amplio) dentro de la familia es fundamental. Esta guía recoge el trabajo realizado acompañando socioeducativamente a familias en ello.

El programa responde al marco de los **Derechos de la Infancia** y Adolescencia en varios sentidos, a la **agenda 2030**, a la ley de **Infancia y Familia** y a la **LOPIVI**. En cuanto a esta última, la LOPIVI (Ley de Protección a la Infancia frente a la Violencia) plantea la necesidad de generar Entornos Seguros para la Infancia y Adolescencia desde el enfoque de promoción de todos sus derechos. Resalta la importancia de la sensibilización y formación a los propios niños, niñas y adolescentes, familias y agentes en aquellos contenidos que puedan ayudar a prevenir la violencia. Entre estos contenidos está la educación emocional y la detección de problemas de salud física y mental.

Los últimos informes y estudios sobre violencia y problemas de salud mental en la población, por ejemplo, nos hablan de cifras importantes y en aumento. También, y especialmente de forma preocupante, en la Infancia, Adolescencia y Juventud. La pandemia, la crisis económica, el estilo de vida de la sociedad, la violencia engarzada, los propios problemas de salud mental de las personas adultas cuidadoras, la falta de redes de apoyo comunitario, la escasez de recursos de gestión emocional como factores antiestresantes, entre otros, podrían ser elementos de riesgo. Teniendo en cuenta esto, parece crucial desarrollar mecanismos, procedimientos, recursos y competencias dentro de la comunidad para atenderlo.

Una de las principales competencias parentomarentales, por ejemplo, es facilitar una estructura y vínculo que posibilite el proceso de **heterorregulación emocional hacia una autorregulación**. Sabemos que esto implica: crear unas rutinas y hábitos que cubran contingentemente sus necesidades, desarrollar los procesos de

mentalización, mostrar afecto, trabajar los círculos de seguridad, ofrecer un modelo de disciplina positiva ... Y, en definitiva, poder desarrollar la propia inteligencia emocional de niños y niñas. Para ello, es necesario que las familias cuenten con herramientas propias de elaboración emocional y conozcan recursos de educación emocional para modelar y favorecer el desarrollo de las competencias emocionales de sus hijos e hijas.

Durante varios años, hemos desarrollado la Campaña Buentratarte en Bidegintza preguntando a niños y niñas de diferentes edades cuándo y cómo se sienten buentratadas por las personas adultas de diferentes ámbitos. Entre ellos, la familia.

Muchos de los elementos que han resaltado tienen que ver con **sentir apoyo y atención en sus emociones** (sobre todo en las desagradables), sentir aceptación, sentir el afecto expreso, sentirse parte de la familia, sentir cuidado...Y, precisamente, éstas son algunas de las claves que se trabajan en "*Serenando emociones en familia-Crecemos emocionándonos*"

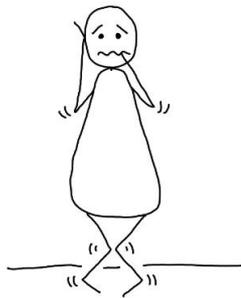
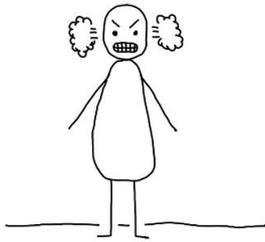
Por ello, es importante dar oportunidad a trabajar lo emocional y situarse en un enfoque fortalecedor. Es necesario contar con un modelo de trabajo en el que se tenga en cuenta la dimensión emocional y plantear trabajos desde la **propia conciencia de la familia, de sus competencias, de su participación y protagonismo** en la búsqueda de éxitos previos, retos y articulación de soluciones.

**El entorno lúdico**, de interacción con hijos e hijas y **relación con otras familias** (con trabajo previo o complementario a nivel más individual) es una oportunidad para ir descubriendo en familia el mundo emocional, disfrutar conjuntamente, sentirse competente, trabajar aspectos como la escucha, sintonía, ajuste, respuesta, afecto, aceptación ... y lograr un apoyo mutuo entre familias a través de la comunicación e intercambio.

El programa, se desarrolla **en colaboración con recursos** de la comunidad, tanto para el análisis de necesidades, el diseño concreto, la difusión y el desarrollo y evaluación de las sesiones con las familias. En este caso, los centros escolares y las AMPAS son un recurso de gran ayuda.

# MIEDO

## ENFADO



## TRISTEZA



## SEGURIDAD



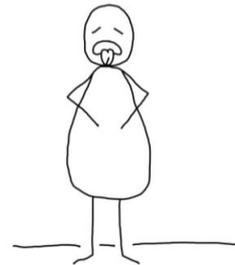
## CURIOSIDAD



## CALMA



## ASCO



## ALEGRIA



## 2- REPASANDO SOBRE LAS EMOCIONES

Vamos a hacer un repaso de las emociones antes de entrar con algunas propuestas de dinámicas que podemos utilizar para el juego conjunto familiar. Los siguientes contenidos pueden entrar a formar parte, de una manera adaptada y ajustada, de la charla inicial con padres/madres y agentes antes de empezar el programa.

### QUÉ SON LAS EMOCIONES

Las emociones son, sobre todo, **reacciones corporales automáticas** (con un vector cognitivo) que tenemos ante determinadas situaciones o vivencias. Éstas pueden:

- ser reales o irreales (pensadas, imaginadas)
- formar parte del presente, del pasado (recuerdos) o del futuro (imaginación anticipada)

Por ejemplo, puedo sentir enfado si alguien me raya el coche o puedo sentir rabia al pensar que alguien me puede rayar el coche. Puedo sentir miedo si un perro se abalanza sobre mí pero también puedo sentir miedo al recordar el momento en el que me pasó eso hace un año o al imaginar que puede pasar.

Su contenido es **fundamentalmente corporal**, teniendo un **vector de pensamiento influyente**, tanto en su aparición como en su elaboración. Por ello, cuando queremos aprender a elaborarlas adecuadamente hay que tener en cuenta la dimensión corporal y cognitiva. Y, por supuesto, la **social** ya que muchas emociones surgen en la interacción con otras personas, se contagian o podemos elaborarlas mejor si nos ayudan.



Las emociones son similares a un **mapa que tiene nuestro cuerpo para orientarse** hacia qué hacer ante determinados estímulos (externos o internos) Por ello, cada emoción tiene asociada una plataforma de acción. Por ejemplo, la curiosidad nos lleva a investigar, el enfado a atacar, la alegría a permanecer...En principio, tienen una función adaptativa. Lo que ocurre es que a veces el para qué y cuándo aparecen, su intensidad o cómo las vivimos pueden crearnos alguna dificultad. **Aprender a elaborar esto** forma parte de nuestra inteligencia emocional.

### CÓMO SON

Vamos a tener en cuenta algunas características de las emociones que pueden ser interesantes para ayudarnos a entenderlas:

1

**Son innatas y universales.**

Y aparecen ya antes de nacer. Fetos de 6 meses de vida en el útero ya tienen emociones y esto se ha visto en diferentes estudios e investigaciones.

2

**No son malas ni buenas.**

No hay emociones positivas o negativas. Todas son importantes y tienen su sentido adaptativo si sabemos elaborarlas. Las emociones son como una brújula que le dice al cuerpo por dónde tiene que tirar o cómo reaccionar para responder aparentemente mejor. A veces, lo que ocurre es que son oportunas o inoportunas, son agradables o desagradables, son ajustadas o desajustadas, son "comedidas" o son "excesivas"

3

**Son bastante automáticas.**

No podemos controlar que no aparezcan o que aparezcan sin más. Lo que sí podemos es tratar de que no aparezcan cuando no tienen sentido o si aparecen tratar de elaborarlas adecuadamente para que no nos den problemas. Para ello, es necesario trabajar la consciencia corporal, las creencias inadecuadas, la influencia de nuestra historia y experiencia, los pensamientos positivos y asertivos, técnicas concretas ...

4

**Son unas cuantas emociones.**

Hay muchas porque hay muchas situaciones a las que tienen que "ajustarse" Hay diversas teorías que hablan de 5/ 6/ 9 emociones primarias y luego hay todo un universo emocional secundario. Podemos hablar de emociones, universo emocional, sentimientos, estados emocionales... y todo ello es un poco diferente. Aun así, pensar que hay algunas básicas y que luego hay concreciones según intensidad, permanencia, mezcla con pensamiento ... puede ayudarnos a la hora de tomar consciencia y hacer trabajo de educación emocional.

En nuestro caso, decidimos elegir y trabajar sobre 8 emociones: alegría, tristeza, enfado, calma, asco, curiosidad, miedo y seguridad.

5

**No siempre vivimos las emociones de la misma manera.**

Siempre sentimos las emociones, pero no exactamente por lo mismo o con la misma intensidad y predominio. Por ejemplo, en la infancia las emociones se viven de manera muy intensa y la autoelaboración hay que ir conquistándola poco a poco a medida que va madurando el cerebro más racional y hay aprendizaje autorregulador. En la adolescencia, hay vaivenes respecto a la intensidad y la labilidad.

Además, dentro de una evolución más o menos sana, cada etapa vital tiene unas emociones más "llamativas" para ajustarse a lo que toca vivir y el aprendizaje que podemos ir haciendo. Por ejemplo, en la infancia el miedo, la alegría y la curiosidad. En la adolescencia, cierto rechazo y rabia, la curiosidad y la alegría asociadas a algunas cuestiones y pasos que han de dar. Y en la etapa adulta tardía, si hay suerte, la seguridad y la calma. Todo ello puede ser apoyado y se puede ir aprendiendo a gestionar de forma adaptativa con el sostén y la ayuda de la red afectiva. a

## QUÉ NOS PASA EN EL CUERPO

Cada emoción está diseñada para ayudarnos a priori de forma evolutiva. Y en este diseño programado, el cuerpo se prepara para dar una respuesta concreta a través del sistema hormonal que se refleja en rostro, postura, movimientos, acciones... Desde determinadas respuestas del sistema músculo-esquelético, circulatorio, respiratorio ... y los órganos. Podríamos decir que cada emoción "traslada" la energía vital a una zonas y tipo de respuestas.

Serenando emociones en familia

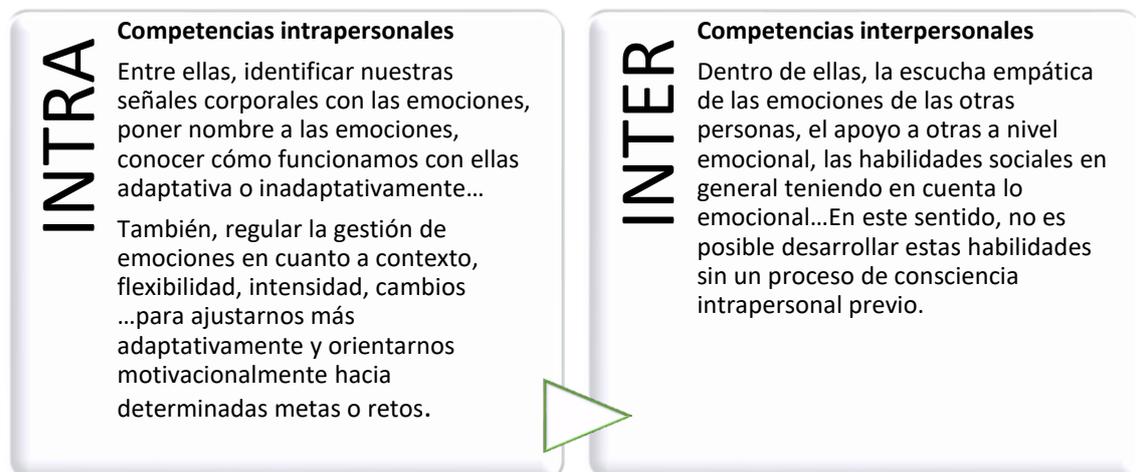
Cada emoción provoca que:

- **nuestro rostro adquiere unos gestos concretos.** De hecho, uno de los primeros aprendizajes que hacemos sobre emociones es de bebés detectando los estados emocionales de las personas (sobre todo, las cuidadoras) a través de la expresión de la cara, siendo fundamental para el proceso de mentalización.
- **nuestros aparatos nervioso, esquelético-motor, el respiratorio, el circulatorio...reaccionen de una manera determinada...para huir, para permanecer, para atacar, para explorar, para "apagarse"...**
- **se ponga en marcha la secreción de unas determinadas hormonas** que son las que influyen en todo lo anterior.

Conocer qué nos ocurre en el cuerpo con cada emoción, ponerle nombre y el sentido de ello, nos permitirá conocer mejor qué nos está pasando o qué les está pasando a otras personas y, a partir de ello, podremos aprender cómo transitar, qué hacer o no hacer ante ello.

## QUÉ TENDRÍAMOS QUE SABER PARA MANEJARNOS EMOCIONALMENTE

La "inteligencia emocional" sería algo así como "elegir la emoción adecuada". En realidad, se trataría de tomar conciencia y elegir una forma adecuada de elaborar las emociones en el día a día e interactuar emocionalmente con otras personas. Y eso puede incluir varias dimensiones. Generalmente, se incluyen los siguientes elementos dentro de la inteligencia emocional:



## ALGUNOS ESTILOS QUE NO NOS AYUDAN

A veces, por modelos heredados, por pautas culturales, por creencias inadecuadas, por malas vivencias que hemos tenido, por falta de práctica ... nos vamos a estilos emocionales generales que no nos ayudan. Por ejemplo:

- **Evitar "conectar" con nuestras emociones.**

Esto puede venir motivado por un enfoque educativo (es mejor no sentir para no sufrir; si sientes demasiado serás blanda; si notan que sientes, darás preocupación...), experiencias previas dolorosas (una situación traumática nos puede alejar de conectar con las emociones) o el ajetreo voraz de la actividad diaria.

- **Prescindir siempre o casi siempre de la expresión de alguna emoción concreta.**

Porque no sabemos digerirla bien o creemos que nos va a traer problemas (por ejemplo, la tristeza o el enfado). Porque nos han enseñado que no es adecuada en general o por razones de género, clase social ... (por ejemplo, los hombres no lloran y las mujeres no pueden enfadarse)

- **“Tirar” siempre con la misma emoción para todo**

Por ejemplo, buscar estar siempre en alegría a toda costa, afrontar todos los retos desde una dosis excesiva de rabia “en contra del mundo” o dejarse llevar por una culpa que no ayuda.

- **Vivir las emociones con una intensidad excesiva.**

Por ejemplo, tener cierta preocupación por el futuro tiene su sentido pero si llega a convertirse en un miedo con una intensidad excesiva que nos paraliza, combinada con culpabilidad y tendencia al perfeccionismo, puede ser realmente insano. El enfado, por otra parte, es una emoción que es necesaria sentir ante determinadas injusticias, frustraciones, obstáculos. Las personas adultas necesitamos poder enfadarnos y los niños y las niñas también (aunque a veces los motivos que tienen para enfadarse nos parezcan desajustados desde nuestro enfoque adulto) Sin embargo, cuando la rabia se vuelve muy frecuente, intensa, excesiva, “está fuera de lugar” o la tapamos hasta que explota de forma muy exagerada puede traernos problemas. Por ello, es interesante poder identificarla y aceptarla y tratar de expresarla y gestionarla bien antes de llegar a explotar.

- **Tener un exceso de estrés pegado a nuestro cuerpo cada día.**

El distrés nos supone un exceso de cortisol y adrenalina que nuestro cuerpo no puede “digerir” bien apareciendo:

- problemas físicos (agotamiento, dolores musculares, problemas digestivos, tics, fragilidad del sistema inmunitario...)
- dificultades en las funciones ejecutivas (falta de concentración, planificación, resolución de problemas...)
- mayor susceptibilidad e irritabilidad emocional con tendencia a interpretar la realidad como amenazante con cúmulo de emociones desagradables (enfado, tristeza, culpa, rechazo, miedo...).

Hacer una toma de conciencia y un plan de trabajo para reducir el estrés va a ser siempre importante para no llegar a la ansiedad.

- **Quedarse “estancada” en una emoción que no ayuda en un momento dado y no saber salir de ella hacia otra emoción.**

Por ejemplo, la culpa tiene su sentido adaptativo para afrontar un error y buscar una reparación o una solución. Pero no es adaptativo sentir culpa por muchas cosas o durante mucho tiempo. Nuestra autoestima se ve dañada, nuestro sistema inmunológico también, sentimos más el dolor y nos enfocamos a lo negativo.

- **No mostrar nuestras emociones a los demás.**

Las emociones siempre están ahí y se dan pero, a veces, hacemos esfuerzos para que no se noten. Para que las demás personas no se preocupen, para que no sufran, para que me dejen tranquila, para evitar líos, por vergüenza...Es necesario poder expresarlas y compartirlas de alguna manera. Trataremos de hacerlo de una forma adaptativa y pidiendo ayuda si lo necesitamos. En ocasiones, quizás nos desbordemos un poco. Si no es lo predominante y habitual, también es una forma de educar. Siempre que reconozcamos que nos hemos desbordado y vean que buscamos fórmulas más adaptativas para recuperarnos o para próximas ocasiones.

- **No poder conectar con las emociones de las otras personas.**

Es importante entender las vivencias de las personas y dar una respuesta asertiva y que ayude. En el caso de los niños y niñas, a veces se les activa el rechazo, el enfado, el miedo... Seguramente no nos gusta que estén con esas emociones: quizás porque nosotros tampoco las vivimos bien, quizás porque no son "bonitas", porque nos ponen en situaciones "incómodas" a resolver, porque no entendemos las razones o estímulos que las evocan, porque "nos remueven"... Y, siendo así, no podemos obligarles a no sentir las y hemos de acompañarles en su gestión. Para ello, hay que mostrar que las entendemos, enseñando a gestionarlas adecuadamente... Sabiendo que han de aprenderlo poco a poco y que hay edades en las que les cuesta más.

- **"Cerrarse" a compartir espacios de cuidado mutuo con otras personas adultas en las que puedan hacernos un sostén emocional.**

En general y, sobre todo, en aquellos momentos en los que nos sentimos más frágiles es necesario poder contar con un apoyo de nuestras personas queridas y espacios de autocuidado personal. Sólo así podremos cuidar mejor también a los niños, niñas y adolescentes.

- **Contagiar nuestras emociones excesivamente cuando no tocan.**

Nuestras emociones pueden condicionar algunas respuestas por parte de otras personas. Por ejemplo, si sentimos un miedo excesivo cuando los niños o las niñas van a subir a un columpio aunque ya son capaces de hacerlo y se lo transmitimos, podremos cortar su proceso de exploración. De la misma forma, que si van a hacer algo peligroso y les transmitimos alegría en lugar de precaución, no les ayudaremos a adaptarse. Tomar consciencia de nuestras emociones va a ser relevante.

## **DE LA HETERORREGULACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN**

Los niños y las niñas (también adolescentes) han de hacer un gran aprendizaje en la vida: la autorregulación emocional. Es todo un proceso que puede durar hasta la adultez temprana. Este aprendizaje es la base para todas las áreas de la vida: el mundo

Serenando emociones en familia

social, el mundo laboral, el mundo interior... Por ello, debe estar presente en cualquier contexto educativo donde estén (familia, escuela, tiempo libre, deporte, social...)

Para ello, podremos contar con:

- **La presencia de personas adultas EMOCIONALMENTE DISPONIBLES Y FLEXIBLES.**

Este elemento es el más importante de todos. Una persona sensible emocionalmente, que ayude en la correulación para ir animando a la autorregulación, que modele una gestión emocional adaptativa, que posibilite flexibilidad emocional...

- **La existencia de "RUTINAS EMOCIONALES" en el día a día.**

Con presencia de expresión de afecto, momentos de juego, experiencias de calma, oportunidades para la lectura y el arte, resolución de conflictos ajustados... todo ello con reconocimiento y elaboración emocional.

- El modelado de **actividades, dinámicas, "técnicas"** concretas.

Se trataría de propiciar algunos ejemplos y ensayo de fórmulas que pueden ayudar a nivel corporal, cognitivo, narrativo, artístico...en determinados momentos de "crisis" emocional para bajar intensidad, salir de una emoción a otra...

A través del programa de educación emocional en familia, se trabajan precisamente estos tres elementos.

## 3-OBJETIVOS Y ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

### 3.1 OBJETIVOS

El programa "Serenando Emociones en familia- Crecemos emocionándonos" está diseñado para acompañar a las familias en el abordaje de los tres elementos anteriores con los siguientes objetivos:

- 1- **Facilitar un aprendizaje** en torno a la conciencia y elaboración de las emociones en la familia.
- 2- **Promover tiempo de vinculación** familiar intra e interfamiliar a través del juego conjunto.
- 3- Potenciar la reflexión sobre elementos básicos para generar un **entorno familiar emocionalmente seguro**.

Está pensando para desarrollarse con un número aproximado de 8 grupos familiares durante 8- 10 sesiones de frecuencia semanal en un espacio amplio que permita el movimiento y la expresión creativa (aula grande, gimnasio, sala de psicomotricidad...) En este caso, la guía recoge dinámicas que podrían adaptarse a familias con niños y niñas de 6 a 11 años y también a edades inferiores o adolescencia desde la base pedagógica de fondo.

### 3.2 CLAVES METODOLÓGICAS

El programa cuenta con una serie de claves en la metodología basadas en diferentes planteamientos teóricos de la psicología y la pedagogía. (Entornos Seguros para la Infancia de Espirales C.I., Intervención Sistémica Breve Centrada en Soluciones, Inteligencia Emocional VEC, Psicomotricidad Expresiva Aucouturier, Arteterapia...)

- **EL JUEGO**

El juego espontáneo y expresivo potencia las competencias motrices, cognitivas, relacionales y es un potente "reasegurador" emocional. Por ello, todas las dinámicas están basadas en la actividad lúdica.

- **CANALES DIVERSOS**

A través siempre de la actividad lúdica y de fondo placentero, se trabajan los contenidos desde tres vías que se tratan de combinar en todas las sesiones:



- Vía motriz.
- Vía narrativa.
- Vía de elaboración artística.

Además, se busca introducir objetos, acciones o espacios que actúen como anclajes o intermediarios para la elaboración emocional. Las

Serenando emociones en familia

familias podrán disponer o recurrir a ellos en sus hogares de forma sencilla.

- **PARTICIPACIÓN**

La escucha y la participación de las personas destinatarias es fundamental. El programa cuenta con un prediseño pero después va adaptándose en función de la escucha e implicación que agentes colaboradoras, niños, niñas, padres, madres ... van haciendo respecto a la definición de objetivos, juegos, fórmulas de aprendizaje, evaluaciones continuas... Así, por ejemplo, en la primera sesión y entre sesiones se recogen las ideas de juegos, dinámicas y funcionamiento que vamos a ir incorporando a lo largo del programa, estando éste en rediseño de forma continua.

- **POTENCIAR RED**



El programa es de naturaleza grupal con participación de varias familias que pueden entrar en red de interacción. Algunas dinámicas se realizan de forma individual para favorecer la autoconciencia y autoconocimiento. Otras las lleva a cabo cada núcleo familiar participante para fortalecer el vínculo intrafamiliar. Y, también hay actividades entre familias favoreciendo la

relación interfamiliar, paso previo para el desarrollo de competencias y oportunidades para la generación de redes afectivas de apoyo.

### 3.3 CONTENIDOS

A lo largo de las sesiones se trabajan diferentes elementos de la inteligencia emocional:

<p><b>Alfabetización de las emociones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué emociones básicas existen.</li> <li>- Cómo se llaman las emociones.</li> <li>- Cómo se reconocen las emociones.</li> </ul>
<p><b>Autoconocimiento y autoconciencia emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué me pasa en mi cuerpo cuando tengo una emoción.</li> <li>- Cómo reacciono ante cada emoción.</li> </ul>
<p><b>Elaboración emocional.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cómo puedo elaborar adaptativamente la emoción.</li> <li>- Cómo me pueden ayudar con una emoción.</li> <li>- Qué puedo hacer si una emoción me juega una "mala pasada".</li> </ul>
<p><b>Empatía emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué emoción puede vivir otra persona.</li> <li>- Cómo puedo situarme adaptativamente ante la otra persona.</li> </ul>

Serenando emociones en familia

Todo ello teniendo en cuenta el trabajo que se hará en torno a escucha, empatía, sintonización, responsividad ajustada, trabajo de resonancias tónico-emocionales...

### 3.4 - FASES DEL PROGRAMA

El programa está estructurado en las siguientes fases:

- 1- Diseño inicial del programa.
- 2- Coordinación con recursos y agentes colaboradores.
- 3- Reunión grupal con padres y madres. Entrevistas individuales.
- 4- Sesiones grupales con grupos familiares (De 8 a 10 sesiones)
- 5- Reunión final con padres y madres.
- 6- Tutorías individuales.
- 7- Evaluación final.

La reunión grupal inicial con las familias interesadas en participar es muy importante ya que en ella se hace una presentación personal de las educadoras y del programa, se da una charla básica sobre las emociones y se abordan algunos aspectos prácticos a tener en cuenta para el desarrollo futuro de las sesiones con sus hijos e hijas. Se recogen aspectos como la importancia de involucrarse en la dinámica lúdica, no desbordarse con algunas emociones, el tratamiento que se hará de la emoción del asco relacionándola con aspectos insalubres o de violencia, el manejo de la intimidad o de situaciones familiares difíciles, información para la adaptación si hay diversidad funcional en algunas áreas o cuestiones médicas a tener en cuenta, la perspectiva de interculturalidad y género, la opción de tutorías individuales antes, durante o después del desarrollo del taller, el código de conducta desde el que trabajamos y las normas básicas protectoras durante las sesiones entre personas adultas y hacia niños y niñas.

Si es necesario, se realizarán entrevistas individuales para clarificar objetivos, el carácter preventivo y valorar la adecuación del programa para la historia emocional de algunas familias. Esto es muy importante, considerando, sobre todo, si pueden haber vivido situaciones o procesos derivantes en trauma en cuyo caso habría que valorar o derivar a otro tipo de acompañamiento.

### 3.5 -ALGUNOS ELEMENTOS A TENER SIEMPRE EN CUENTA

En general, cada sesión de juego tiene unas fases y unos elementos. Hay una sesión de acogida y otra de despedida. Y el resto son sesiones que se dedican a una emoción y aspectos transversales.

Se suele seguir la misma dinámica de sesión. Esto facilita la seguridad por anticipación y el sentido del trabajo pedagógico. No obstante, el orden de las actividades de cada sesión y su concreción puede



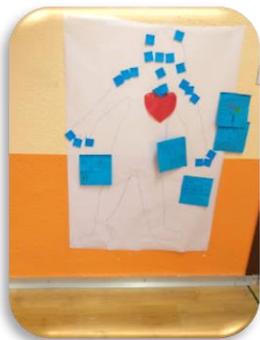
Serenando emociones en familia

diferir entre sesiones y dentro de la misma, en la medida, en que vamos adaptando la dinamización en función de la situación emocional del grupo, los intereses que manifiestan y el tiempo que vamos consumiendo cada día.

En general, contamos con una serie de actividades "comodín" o que casi siempre están presentes cada día. Por ejemplo

- **El momento de la acogida de la sesión.**

En ella podemos recordar los nombres, dar la opción de contar algo sobre cómo se sienten hoy, expresar un momento bueno de la semana anterior, recordar la escala trazada el primer día y revisar aquellas acciones emprendidas en casa que han contribuido a permanecer o subir peldaños, recoger expectativas para la sesión de hoy, explicar el encuadre previsto....



- **Presentar la emoción y localizarla en el cuerpo.**

Una vez que hemos hablado un poco de la "emoción que toca", pasamos a situar dónde y cómo se manifiesta en el cuerpo. Para ello, podemos, por ejemplo, usar una silueta a tamaño natural de una persona hecha en un papel de estraza. Pueden utilizarse otras fórmulas: puede ser una proyección, un minivideo explicativo, un juego ...

- **"Jugar" la emoción.**

A través del juego, se abordan aspectos para identificar la emoción, qué nos ocurre con ella, cuándo la sentimos, qué podemos hacer para elaborarla mejor, cómo podemos ayudar o responder a otra persona que la tenga... Ahí tenemos la vía motriz, gráfica, plástica, teatral, de juegos cooperativos... y los cuentos.

- **El momento de la historia.**

Cada día se lee o se inventa un cuento que trata de la emoción a trabajar ese día. Podemos usar un soporte físico, sólo con la voz, alguna marioneta, dados de crear historias...

- **El momento de la despedida de la sesión.**

Es un momento muy importante. Se trata de dar un vistazo a lo trabajado, qué les ha gustado, qué les ha ayudado, agradecer, revisar la escala de tiempo en familia y emociones, si alguien quiere proponerse un reto en casa para la siguiente semana... Y se hace un halago sincero por parte de las educadoras del trabajo realizado por las familias.

### 3.6 EL ESPACIO SEGURO A NIVEL FÍSICO Y EMOCIONAL.

Cualquier programa, taller, acción, actividad... que se haga con personas requiere que estén un contexto seguro a diferentes niveles. Sobre todo, con niños, niñas y adolescentes. Esto vendrá dado por una serie de ingredientes en los que se consideren las necesidades físicas y emocionales de las personas, se fomente la sensación de aceptación, mirada positiva, relación, inclusión, afectividad, escucha, participación...se establezcan unas normas protectoras, ciertas rutinas y no se deje lugar a la violencia.

Esto va a requerir que las personas dinamizadoras de las actividades tengan un código de conducta para el buentrato, compartan el enfoque de derechos de la infancia y desarrollen competencias en torno a afectividad, gestión emocional, disciplina positiva, comunicación no violenta, elaboración de conflictos, participación de la infancia y adolescencia... Además, conocimientos específicos de inteligencia emocional en este caso.

Y el espacio físico donde se realizan las actividades también tendrá que buscar la coherencia con aspectos como.

- Accesibilidad.
- Prevención de accidentes.
- Baños adecuados.
- Buena temperatura.
- Mobiliario ajustado a niños y niñas.
- Amplitud.
- Luz.
- Presencia de elementos reales o evocadores de naturaleza.
- Elementos de juego, música, arte.
- Decoración cálida.
- Posibilidad para trabajos individuales y grupales.
- Indicadores y señales de vías de protección y ayuda en caso de violencia.

Todo esto tendrá que ser analizado en el mapa de riesgos de la actividad, una herramienta que forma parte de las políticas internas de protección a la infancia de las entidades y recursos que acompañan a niños, niñas y adolescentes. Sobre esto, se puede encontrar más información en la sección de recursos del programa Tratuon (Bidegintza Cooperativa y Fundación EDE [www.tratuon.org](http://www.tratuon.org))

### 3.7 EL CARÁCTER PREVENTIVO DEL PROGRAMA

Es necesario que nosotras mismas concibamos este programa como una herramienta preventiva y no psicoterapéutica ya que el marco ha de ser educativo. Esto también

Serenando emociones en familia

es importante aclararlo con el centro escolar o entidad con la que colaboremos para realizarlo. Lo mismo en la reunión grupal con padres y madres. Si es necesario, se podrán realizar entrevistas individuales con los padres y madres para conocerles mejor, explicarles el sentido y objetivos del programa...

Si consideramos o tenemos información de que algunos de los y las participantes podrían haber pasado por alguna situación o proceso hacia el trauma y disociación tendríamos que revisar su participación, pudiendo derivar a otros espacios si es posible y cuentan con las condiciones necesarias de figuras de apoyo afectivas para ello.

En este sentido, la formación especializada en acompañamiento educativo e inteligencia emocional de las dinamizadoras va a ser relevante para tener en cuenta éste y otros aspectos del programa. Cualquier propuesta educativa que fomente el bienestar emocional a través del desarrollo de competencias de gestión emocional u otras ha de considerar previamente los efectos iatrogénicos que podría tener de forma no deseada.

## 4- LAS SESIONES DE INICIO Y FINAL DEL PROGRAMA.

El inicio y el final de un programa son fundamentales. Un mal inicio o un mal final pueden condicionar todo el proceso y al revés. Por ello, es muy importante dedicar tiempo, esfuerzo, emoción y pedagogía a estas sesiones.

### 4.1 LA SESIÓN DE INICIO

Padres y madres ya conocen a las educadoras de la reunión de padres y madres previas y habrán dado unos mensajes de cómo enfocar el programa con los niños y niñas. Y, desde ahí, será importante en esta primera sesión incluir:

- Presentación de las personas asistentes.
- Agradecimiento por la asistencia.
- Recogida de expectativas, necesidades o deseos.
- Propuestas de juego, funcionamiento para las sesiones.
- Aclaración de las normas y funcionamiento de seguridad.
- Primeros juegos-cuento sobre emociones.
- Establecimiento de la silueta de emociones, de la escala de tiempo en familia y emociones...

Algunos juegos o dinámicas que nos pueden ayudar:

#### A) JUEGOS DE PRESENTACIÓN

Siempre podemos recurrir a que alguna de las personas participantes conozca alguno y lo llevemos a cabo. Si no, hay diferentes opciones. Podemos encontrar algunas en la guía elaborada por Bidegintza "Lotzen" en la web de Bidegintza (sección mediateca)

Algunos juegos que podemos usar:

- El pistolero.
- Cesta de frutas.
- El bingo de presentación.
- La pelota preguntona.
- La rueda que gira.
- Tela de araña.

En el juego **TELA DE ARAÑA** todas las personas formaran un círculo. La educadora pasa un ovillo de lana a una de las personas que dice su nombre y alguna cosa en la que es buena (una virtud) Después pasará el ovillo a otra persona que elija y hará lo mismo. Así hasta que se forme una red de araña. Las educadoras podrán ayudar con el paso del ovillo integrándose al final en la tela de araña también.

En el juego de la **RUEDA QUE GIRA** se harán dos círculos: uno exterior y otro interior mirándose las personas de ambas ruedas. Cada persona del círculo interior

tendrá en frente a otra persona del círculo exterior. Se dirán el nombre y alguna cosa para presentarse. Después, las personas del círculo interior darán un paso a la derecha para encontrarse con otra persona del círculo exterior. También se dirán el nombre y alguna otra cuestión para conocerse. Así durante unas cuantas veces. Las figuras educadoras pueden ir proponiendo algún tema de conocimiento nuevo cada vez que la rueda gira. Se acaba con un círculo final global en el que todas las personas dicen su nombre y una cosa de sí mismas que quieran destacar.

## **B) EJEMPLOS DE CUENTOS GENERALES SOBRE EMOCIONES**

- El monstruo de colores. Anna Llenas. Flamboyant.
- Las gafas de las emociones. Vanesa Pérez-Sauquillo. Beascoa.
- El jardín de las emociones. Sofía Extremiana Bravo. Literarte.
- Las emociones. Ana Delgado. Susaeta.

## **C) IDEAS DE JUEGOS INICIALES SOBRE EMOCIONES.**

- Despertar el cerebro de las emociones.
- Gymkana de las emociones.
- Juegos de cartas sobre emociones.
- La diana de las emociones.
- Adaptación de propuestas de juego de las personas participantes.

### **ENCENDER EL CEREBRO PARA LAS EMOCIONES**

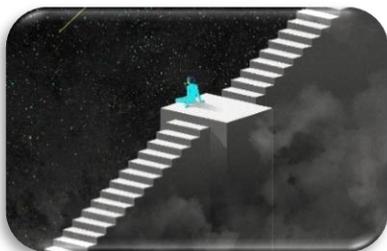
Es una técnica que usamos como ejemplo para traer al momento presente la atención desde la calma y que después pueden repetir en casa en familia. La podemos incluir en la sesión de acogida, para empezar cualquier otra sesión o cuando vemos que hay bastante agitación en niños y niñas. Se trata de proponerles algo así:

*"Para poder estar y jugar, hace falta que encendamos el cerebro. ¿Sabéis cómo se enciende? Pues con mucha calma. ¿Probamos? Primero, vamos a mandar aire al cerebro. Para ello, vamos a juntar los brazos encima de la cabeza mientras cogemos aire y luego los abrimos en cruz mientras sacamos aire. (dos o tres veces) Después, hay que darle calor al cerebro. Primero hacemos calor frotando las manos y cuando ya estén muy calientes, las ponemos por diferentes zonas de la cabeza. Ahora, vamos a despertarlo un poco más. Para ello, con las yemas de los dedos vamos a ir dando golpecitos por la cabeza, suave ... como si fueran gotas de lluvia que caen ... Después, vamos a estirarlo un poco porque está un poco atascado. Tenemos que estirar las mandíbulas bien como en una gran sonrisa ... y estirar también la zona de los párpados, la frente ...*

*Y, por último, hay que darle al botón doble de encendido. Con los dedos índices, recorreremos desde la nariz las cejas hasta llegar a unos hoyitos. Ahí, hacemos un suave masaje en cada hoyito y ya está listo el cerebro en calma para funcionar y estar con atención".*

## **D) LA ESCALA DE TIEMPO DE JUEGO COMPARTIDO EN FAMILIA**

Uno de los objetivos del taller es que padres/madres e hijos/hijas pasen más tiempo conjunto desde una gestión emocional ajustada.



Por ello, el primer día del programa se coloca con cinta en el suelo una línea del 1 al 10. Se explica que es una línea en la que 0 es el menor tiempo posible dedicado a jugar en familia y el 10 sería el máximo tiempo posible. Se les invita a pensar a cada participante en silencio y privado en qué número se colocarían. A continuación, (sin decir el número) se les invita a decir alguna actividad que ya hacen para estar en esa posición (y no más atrás)

Al acabar cada sesión, se les pide que se fijen de nuevo en la escala para ver cómo han avanzado después de la sesión y qué pasará la semana que viene y dónde podrán estar aumentando en algo su tiempo de juego conjunto. Qué habrán hecho y qué pueden hacer durante esta semana para ello.

En cada nueva sesión o cada dos sesiones, se les pregunta al empezar qué han hecho juntos durante esos días para avanzar en la línea. Nuestra experiencia es que siempre encuentran algo positivo a contar. Para ello, a veces, hay que insistir un poco en que busquen y lo recuerden.

## 4.2 LA SESIÓN DE FINAL DEL PROGRAMA

Las despedidas son muy importantes y necesarias. Por ello, no se pueden hacer con prisas o sin contenido. Hay que dedicar tiempo a pensarlas y hacerlas. Algunos elementos:

- Visualización del recorrido hecho durante el programa: fotos, frases, comentarios, escala del tiempo de juego ...
- Agradecimiento por el proceso.
- Explicitación del adiós y disponibilidad.
- Entrega de objeto ritual de despedida.
- Juegos-cuentos sobre despedidas

## EL DIARIO DE EMOCIONES EN FAMILIA COMO OBJETO RITUAL



la

Requiere un tiempo de esfuerzo artesanal para crear los diarios personalizados para

Podemos dar un cuaderno grande a las familias para que puedan usarlo como espacio de trabajo de las emociones en casa. Bien para usarlo los niños y niñas con ayuda de padres o madres o como actividad conjunta. Para ello, el "diario" cuenta con algunas propuestas como pintado de mandalas, dibujo del enfado, identificar las cosas alegres que te han pasado últimamente, espiral de la tristeza y la alegría... (u otras ideas)

Serenando emociones en familia

cada familia pero simbolizan una expresión de afecto y reconocimiento por nuestra parte.

## EJEMPLOS DE CUENTOS SOBRE LAS DESPEDIDAS

- Cosas que cambian y que a veces nos asustan. Sonia Sanabria. Carambuco.
- No te vayas. Gabriela Keselman. Kokinos.
- Olas en la barriga. Mar Romera. Estrella Polar.
- El punto. Peter H. Reynolds. Serres.
- El momento perfecto. Susanna Isern. La Fragatina.

## JUEGOS DE DESPEDIDAS

Hay diferentes dinámicas que pueden hacerse. Sería interesante que pudiera esbozarse el sentido de grupo y haber compartido con un símbolo final grupal.

### MURAL DE MANOS

Se trata de hacer un mural pintando nuestras manos con pintura de dedos poniendo nuestros nombres y una frase o algo que queramos destacar o algo que nos ha gustado de estos días compartidos. Se puede hacer una foto final y enviar a cada familia

### CÁPSULA ESPACIAL

Podemos crear una especie de cápsula decorada (con una caja o recipiente) en el que dejemos mensajes sobre qué cosas hemos aprendido o qué nos gustaría contar a otras personas o seres de otro planeta sobre las emociones.

# ALEGRIA



## 5- SESIÓN PARA LA ALEGRÍA

### 5.1 SOBRE LA ALEGRÍA



Es una emoción agradable que nos lleva a permanecer, repetir eso que nos da alegría desde un cierto estado de excitación y entusiasmo.

Cuando estamos alegres aparece la sonrisa en nuestra cara, la frente está limpia, las cejas elevadas, la boca se abre, las mejillas se levantan, los ojos están abiertos, el ritmo cardíaco se acelera, las piernas se disponen en salto y los brazos en movimiento.

Sentir alegría es sano y es importante que forme parte de nuestra vida, sabiendo su sentido, relativa importancia y la necesidad de gestionar frustraciones también.

Sobre esta emoción podemos:

- **Tener cuidado con identificar la felicidad sólo con la alegría.**

Necesitamos sentir alegría y también otras emociones. La felicidad puede radicar en tener un fondo de emociones agradables, transitar las desagradables y tener motivación de retos en el día a día. Buscar siempre la alegría a toda costa, en euforia y más si es con el consumo de sustancias (azúcar, drogas ...), actividades u objetos de riesgo no es adaptativo.

- **Considerar "poner freno" a la euforia desmedida**

A veces, la alegría llega a un nivel muy intenso de euforia que no es adaptativo en algunos momentos o situaciones. Por ejemplo, estar en euforia continua para aprender o llegar a un punto de "pasarse de rosca" puede no ser útil.

### 5.2 DINÁMICAS DE JUEGO PARA LA ALEGRÍA

#### EL TELÉFONO ESCACHARRADO DE LAS ALEGRÍAS

##### Objetivo

Identificar y darnos a conocer mutuamente qué cosas, actividades, experiencias...nos hacen sentir alegría. Esta dinámica fue propuesta por algunas participantes como un juego que querían hacer y la adaptamos para esta emoción.

##### Materiales

No se necesitan materiales concretos.



### **Dinámica**

Se trata de seguir la dinámica del teléfono escacharrado. Todos los padres, madres, niños, niñas se colocan en fila. La primera persona que está en la fila dice al oído de la siguiente algo que le hace sentir alegre y se va pasando el mensaje al oído de la siguiente hasta el final de la fila. Se trata de ver si el mensaje inicial es el mismo que llega al final. La persona que ha sido la primera en decir pasa al final en la siguiente ronda. Así sucesivamente hasta que todas las personas transmiten a través del juego qué les hace sentir alegres.

### **Participantes**

Todas las familias participan de forma conjunta en la dinámica.

## **BAILANDO CON TELAS**

### **Objetivo**

Facilitar la distensión corporal, la reaseguración profunda a través del juego en movimiento y la conexión con la alegría.

### **Materiales**

- Telas, pañuelos, pareos... grandes (sobre 1,5 metros por 1 metro) Una por cada participante.
- Equipo para poner música para bailar.
- Espacio amplio para moverse

### **Dinámica**



Se trata de invitar a las familias a bailar usando las telas mientras suena música alegre con ritmo de baile. Pueden ir surgiendo dinámicas de juego con las telas por parte de las familias o proponer algunas las educadoras También pueden proponer músicas las familias.

Propuestas posibles: atar todas las telas y bailar en círculo, disfrazarse de personajes mientras se baila, imitar gestos que cada persona haga con su tela, jugar a imitar animales con las telas, bailar la conga o el limbo, tirar las telas al aire, cogerlas al vuelo sin que caigan o meterse debajo de ellas...

### **Participantes**

Todas las personas participan en la interacción del baile.

## Versión

Se puede llegar a esta dinámica con una actividad previa o final simbolizando el vínculo y el crecimiento. Por ejemplo, con la simbología del crecimiento de árboles. Cada núcleo familiar se sitúa junto muy pegado colocándose en el suelo con las piernas dobladas y el cuerpo cerrado hacia delante. Se distribuyen las telas cerca de cada participante en el suelo. *Nos imaginamos que somos semillas que están en la tierra. Están a gusto. Sienten el calor de la tierra y de los rayos del sol. Empiezan a caer unas gotas de lluvia a la tierra y las semillitas empiezan a moverse un poco. Caen más gotas y las semillas se mueven un poco más. Con el calor y el agua, empiezan a salir unas pequeñas raíces que van extendiéndose poco a poco (se anima a cada persona a que mueva sus dedos, manos y brazos sobre el suelo a modo de raíces) Esas plantas cada vez quieren crecer más y van ganando altura poco a poco y las raíces se van convirtiendo en ramas (los brazos serán las ramas y los pies las raíces ahora) Se va animando a las participantes a que ganen altura hasta la verticalidad. Las plantas se convierten en árboles con raíces y ramas fuertes. Son tan fuertes que aunque llegan vientos fuertes, las ramas y raíces aguantan (se invita a que muevan los brazos como si el viento les estuviera sacudiendo) Y en un momento dado, los árboles tienen ganas de jugar (a cada participante se le da una tela para que pueda jugar con ella con sus brazos) Pueden despegarse del suelo y bailar con las telas e interactuar con los demás árboles. Entonces, se inicia la dinámica del baile con telas. Para acabar los juegos de baile, se puede recuperar la actividad de los árboles. Los árboles están ya cansados y quieren irse a descansar. Así que cada persona se va replegando para ello. (se invita a que vuelvan a colocarse en la posición primera de cuando eran semillas; en este caso, cada persona, un poco más separada de sus familiares aunque aún cerca) Los árboles están cansados así que se van quedando más quietos, empiezan a respirar, perciben su cuerpo en quietud, saben que tienen cerca a otros árboles y se sienten bien, tranquilos, a gusto ... (en ese momento, se tapa a cada persona con una tela)*

Incorporar la dinámica de las semillas, además de favorecer la entrada y salida del juego, posibilita trabajar el vínculo, la fusión-autonomía, la interacción, el disfrute social y la calma como gestora mediadora de la alegría en un momento dado.

## Observación

Para hacer esta dinámica, es interesante que una o las dos personas educadoras hagan de modelos de las propuestas en un momento dado. Por supuesto, siempre es preferible que las propuestas de baile nazcan de la participación de las familias.

## MURAL DE LA ALEGRÍA

### Objetivo:

Se trata de estimular a través de la vía gráfica la expresión y vivencia de la alegría sostenida además del proceso de escucha, interacción, ajuste y creación conjunta dentro de la familia.

### Materiales

## Serenando emociones en familia

- Papel de estraza o cartulina grande.
- Pinturas de dedos o acuarelas con pinceles o ceras.
- Equipo de música.



### Dinámica

Se invita a cada familia a realizar un mural que simbolice la alegría mientras se dejan llevar por su creatividad con el acompañamiento de música alegre. Se incluye una condición en el dibujo. Una de las personas de la familia dibuja algún elemento y el resto espera hasta que lo termina. A continuación, otra persona de la familia sigue el dibujo con un nuevo elemento, mientras el resto esperan. Esta secuencia se mantiene

durante cierto tiempo hasta que se propone que toda la familia acabe simultáneamente el mural.

### Participantes

Es una dinámica para que cada familia cree su mural. Después, se pueden juntar todos los murales de cartulinas diferentes.

### Versión

También se puede hacer con plastilina de modelar, trozos de papel para collage o incluso se puede proponer que cada familia haga unas estrofas de una canción aportando cada persona de ella una línea de la canción.

## JUGANDO CON LA RISA

### Objetivo

Se trata de estimular el sentido del humor y la risa como vías fundamentales de expresión de la alegría.

### Materiales

- En uno de los juegos no se necesita ningún material concreto.
- En otro, cartas creadas específicamente con algunos símbolos que especificarán roles diferentes: imagen de una carcajada, imagen de detective, otras imágenes neutras...

### Dinámica

En este caso, se eligen algunas propuestas desde la risoterapia. Por ejemplo:

### La risa misteriosa

- Es una versión del juego de cartas “asesino”. Todas las personas participantes se sientan formando un círculo. Cada persona va a recibir una carta que no puede ver el resto. Habrá una de ellas a quien le toque la carta de la carcajada, a otra la de detective. A quien le toque la carta de la carcajada tiene que provocar la risa de otras personas del círculo. Éstas se reirán. A quien le toque el rol de detective ha de descubrir a quién le ha tocado el rol de provocar la risa. Todo ello mirándose siempre unas a otras durante el juego.

### Contagiar la risa.

- Se sientan todas las personas en el suelo apoyando la espalda en la tripa del de otra persona (puede ser en fila o de otras formas) La educadora dinamizadora, también situada, empieza a reírse a carcajadas. El sonido de su risa y el movimiento de su tripa contagiará la risa a la persona que al lado. De esta forma, se va haciendo una cadena de risas.

### Participantes

Es una dinámica para trabajar todas las familias.

### Versión

Podemos incorporar la dinámica clásica de “No me río” a esta actividad. En ella, las participantes se colocan por parejas (que se pueden ir rotando) y se colocan una frente a otra. Se pide que una de ellas trate de provocar la risa de la otra y ésta debe tratar de no reírse.

### Observaciones

La risoterapia tiene muchas ventajas:

- Libera hormonas del bienestar que ayudan a sentirse bien, bajar el estrés y favorecer el aprendizaje.
- Tiene una función analgésica ante algunos dolores.
- Mejora las funciones del aparato digestivo, respiratorio y circulatorio.
- Posibilita una estrategia canalizadora en los conflictos.
- Facilita un enfoque optimista.

## EL JUEGO DE LAS TRAINERAS

### Objetivo

Se trata de estimular la risa en la interacción familiar y social a través del juego y el movimiento.

### Materiales

Pelota pequeña u otro objeto.

## Dinámica

Esta dinámica está extraída de la guía "Lotzen: Trabajando la cohesión grupal" (descargable en <https://bit.ly/35Z8EaY>)

En primer lugar, se harán grupos y cada equipo se sentará en fila. Cada persona se sentará con las piernas abiertas y en el hueco que dejan las piernas, se sentará la siguiente manteniendo una fila. La que está colocada al principio de cada fila, pasará la pelota por encima de su cabeza a la que está detrás y, así sucesivamente, hasta que llegue a la última. Ésta se levantará y avanzará corriendo para colocarse en la primera posición y seguir con la misma dinámica.



## Participantes

Es una dinámica para que trabajen todas las familias, pudiendo hacerse equipos al azar, por edad o por otras características, siendo recomendable ir haciendo cambios de equipos.

## Versión

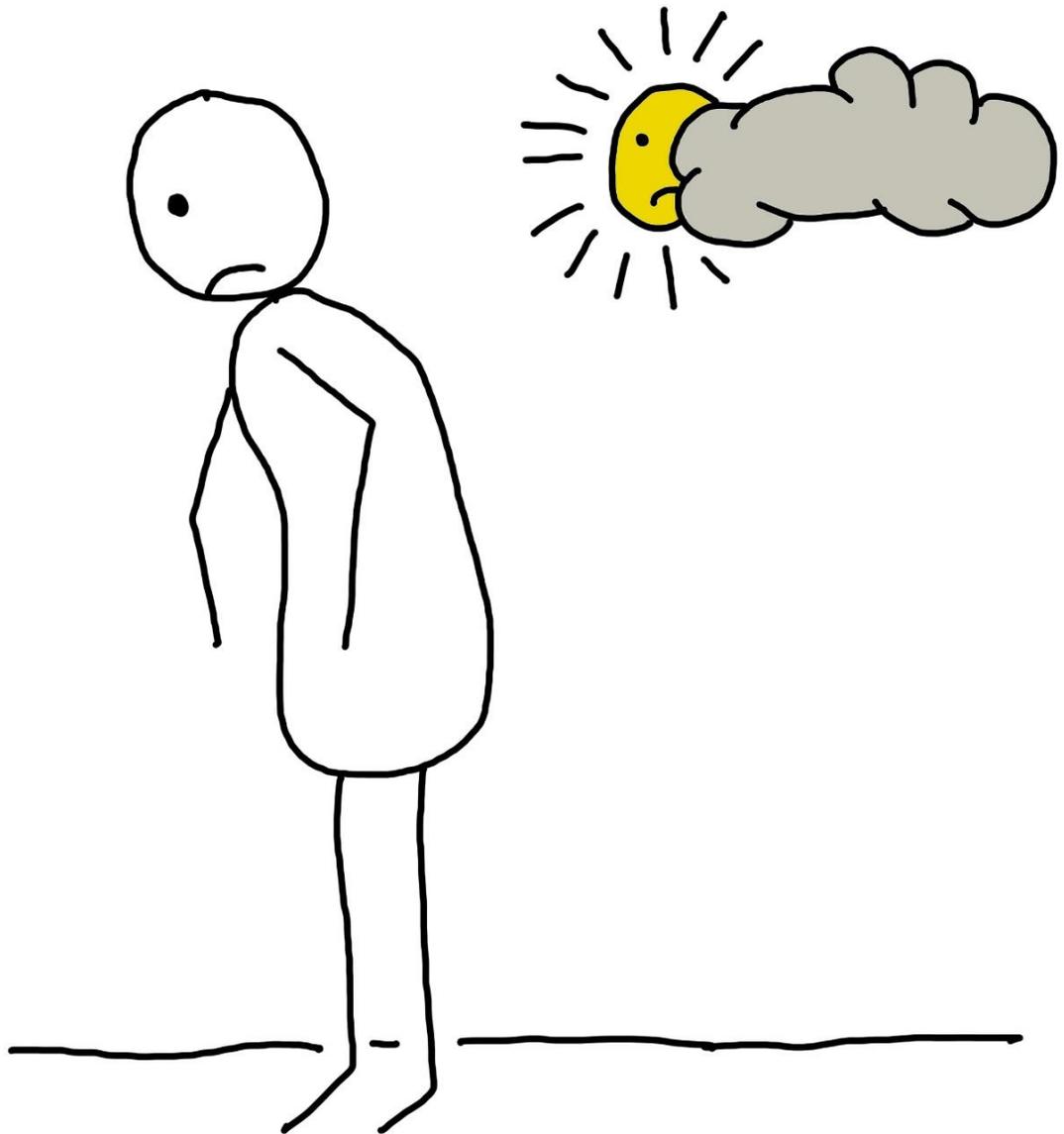
Otra dinámica que suele provocar la risa es la de "Dragones Chinos" (también se puede encontrar en Lotzen) Se formarán grupos de unas cinco personas. Cada grupo se colocará en fila siendo la primera persona la "Cabeza del Dragón" y la última la "Cola del Dragón". Ésta llevará un pañuelo/trapo/hilo grueso a modo de "cola". Las diferentes cabezas de dragón tendrán que coger los pañuelos de las colas del resto de dragones. Cada dragón deberá evitar, a su vez, que atrapen su cola. Cada dragón sólo podrá coger colas si todo el grupo está unido en fila, no podrá romperse la unión.

## EJEMPLOS DE POSIBLES CUENTOS PARA LA ALEGRÍA

Estos son algunos de los cuentos que se pueden utilizar para contar una historia sobre la alegría.

- Mis pequeñas alegrías. Jo Witek. Editorial Bruño.
- Conoce a Alegría. Rafa Guerrero. Sentir.
- Cuando estoy contento. Trece Moroney . S.M.
- Peligro en el mar. Begoña Ibarrola. S.M.

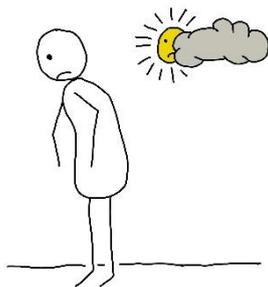
# TRISTEZA



## 6- SESIÓN PARA LA TRISTEZA

### 6.1 SOBRE LA TRISTEZA

#### TRISTEZA



La tristeza es una emoción desagradable que nos lleva a detenernos, pararnos, "desconectar", vivir cierto duelo...para recuperarnos, reflexionar y volver a conectarnos después.

A nivel corporal, nuestro cuerpo baja en energía, el metabolismo se hace más lento, se quitan las ganas de comer y moverse...Se puede sentir cierta opresión en algunas zonas del cuerpo como garganta o estómago y puede aparecer el llanto con más facilidad. Nuestra frente se arruga, la boca se curva hacia abajo, los ojos se alargan, la barbilla se arruga y retrae...

Es sano sentir cierto nivel de tristeza en algunos momentos de la vida. Por ejemplo, cuando sentimos que hemos perdido algo: un objeto, persona o animal querido, la salud, el lugar de residencia...cuando nuestros padres/madres se separan o nos separamos de nuestra pareja, cuando no cumplimos un reto que queríamos...

Respecto a esta emoción, hemos de:

- **Tener cuidado con evitar a toda costa la tristeza. Es una emoción desagradable que no nos gusta tanto y en una sociedad tan hedonista parece que no está bien visto estar triste. Sin embargo, es necesario sentir esta emoción cuando toca para que el cuerpo pueda asumir una pérdida, decepción o incluso frustración y recuperarse después, activándose poco a poco. Para ello, contar con personas que acepten esta tristeza transitoria y nos den apoyo afectivo para poder volver a conectarnos poco a poco va a ser muy importante.**
- **Observar si una tristeza está llegando a niveles muy altos o permanece durante mucho tiempo ya que puede convertirse o estar dentro de un problema psicológico que hay que atender.**
- **Ver si la tristeza se enmascara. Esto puede ocurrir cuando se "niega" su expresión y aparece en forma de rabia, por ejemplo.**
-

## 6.2 DINÁMICAS DE JUEGO PARA LA TRISTEZA

### NUBE DE TRISTEZA, NUBE DE ALEGRÍA

#### Objetivo

Conectar corporalmente con la tristeza en un contexto sostenido elaborándola de forma simbólica y evocar aquellos elementos que ayudan a transitarla mejor.

#### Materiales

- Papel de aluminio, de seda, celofán, charol, cartulina ...; lanas, tapones...de colores más fríos (gris, malva, azul claro...)
- Papel de seda, celofán, charol, cartulina ...; lanas, tapones...de colores más cálidos (naranja, amarillo, rojo...)
- Pegamento, tijeras.
- Hojas con la silueta de una nube dibujada.
- Equipo para poner música.

#### Dinámica

Se trata de crear un collage con la silueta de la nube y trozos recortados con los papeles, telas, tapones u otros materiales...en dos fases.

En la primera fase, se va haciendo el collage con los materiales de color frío invitando a conectar con la emoción de la tristeza. Se puede incluir una música más melancólica para facilitararlo.



En la segunda fase, se invita a completar el collage incluyendo algunos materiales de colores más cálidos simbolizando aquellas cosas, actividades, personas que pueden traernos cierta alegría o seguridad o calma en los momentos de tristeza. Se puede incluir una música con alguna melodía un poco más alegre. (sin ser música de fiesta)

#### Participantes

Se puede hacer a nivel individual o por núcleo familiar.

### LA CAJA DE LOS RECUERDOS

#### Objetivo

Proponer un ejemplo para elaborar la tristeza provocada por un duelo (persona querida, vivienda, residencia, objeto ...) a través de un ritual simbólico de despedida.

Requiere anticipar en la sesión previa esta dinámica para que las familias puedan traer una caja y algún objeto si lo desean relacionado con alguna despedida.

Serenando emociones en familia

### **Materiales**

- Objetos reales, dibujos o creaciones manuales relacionadas con alguna despedida. (opcional)
- Una caja de cartón por familia. (puede traerla cada familia)
- Papel de regalo, papeles de colores, gomets, pinturas...

### **Dinámica**

Se trata de crear una caja de recuerdos decorando la caja de cartón con los materiales. Se explica el sentido de la dinámica y cómo la caja se podrá usar para introducir objetos, cosas, dibujos ... que nos recuerden cosas/personas de las que nos hemos tenido que despedir o nos podremos despedir (podemos concretar o no) Si alguna familia ha traído objetos o símbolos concretos de alguna despedida pueden introducirlos al acabar la dinámica.

### **Participantes**

Se hace por núcleo familiar pudiendo hacer una caja "colectiva" de familia o ayudando a una de las personas de la familia a hacerla.

### **Versión**

En lugar de caja, se puede hacer con un sobre, un recipiente...o decorar un álbum de recuerdos (fotos, dibujos...)

## **EL BOTE DE LAS LÁGRIMAS**

### **Objetivo**

Identificar y poner nombre a lo que nos puede provocar tristeza en el día a día y en situaciones específicas.

### **Materiales**

- Un bote grande con tapa.
- Siluetas de lágrimas de papel para escribir o dibujar dentro de ellas. (tres o cuatro lágrimas por persona)
- Pinturas.

### **Dinámica**



Se trata de que todas las personas participantes puedan escribir o dibujar dentro de las lágrimas cosas, situaciones, vivencias... por las que podemos estar tristes. Las lágrimas que se vayan creando se irán metiendo en el bote. Después, se podrán leer o visionar algunas de ellas en grupo grande.

## Participantes

Es una dinámica en la que cada persona hace el trabajo de identificación de tristezas y luego es posible ponerlo en común.

## Versión

En lugar de un bote, se puede utilizar una caja o cualquier otro recipiente.

## Observación

Para hacer esta dinámica es conveniente recordar lo que se abordó con los padres y madres en la charla inicial: no desbordarse o no incidir en aspectos demasiado complejos o angustiantes para los niños y las niñas.

## MANDALA DE LÁGRIMA

Otra actividad que se puede hacer en relación a la legitimización de las lágrimas como forma de expresar la tristeza es colorear un mandala de lágrima. Se trata de conectar con la calma como mediadora de la elaboración de la tristeza a través de la expresión gráfica. Se necesita: una hoja dina-4 con un mandala en forma de lágrima (no muy grande) para cada familia y pinturas de colores fríos. Cada familia podrá pintar el mandala en un trabajo conjunto. Pueden hacerlo en silencio o aprovechar a contarse en voz baja alguna cosa (también podemos poner música) Se puede incluir la modalidad de introducir algún color más cálido (como en la dinámica de nube de tristeza, nube de alegría)

## MENSAJES EN BOTELLAS

### Objetivo

Crear reflexión en torno a la oportunidad y necesidad de pedir apoyo, ayuda, sostén, escucha cuando te sientes triste y poder brindarla.

### Materiales

- Botellas pequeñas de plástico recicladas con tapón. (una botella para cada persona)
- Hojas de papel dina4 cortadas en cuartos. (un cuarto para cada persona)
- Pinturas, lápices, rotuladores...
- Pegatinas blancas. (una para cada persona)

### Dinámica

Serenando emociones en familia

En esta dinámica, se invita a cada persona a coger una botella, un cuarto de hoja y material para escribir/pintar. Se propone que cada una escriba o dibuje en una situación o tristeza. Por la algo que podría para sentirnos estamos dar algunas escucha, jugar... este tipo de "que me compren algo") dibujado en la cuartilla, se introduce en la botella. Se pone el tapón y se escribe el nombre propio en una etiqueta que se pega en la botella. Se pueden intercambiar las botellas dentro de cada familia, abriendo y leyendo o viendo el mensaje.



### Participantes

Es una dinámica en la que cada persona hace el trabajo de reflexión y después hay un trabajo intrafamiliar.

### Versión

En función del espacio, es posible introducir un juego con cierto movimiento. Por ejemplo, los niños y las niñas pueden esconder sus botellas y las madres y padres han de encontrar las de sus hijos e hijas. Y puede hacerse al revés intercambiando los roles.

### Observación

Recordar de nuevo que los mensajes que coloquen madres y padres evocando la tristeza no tienen que ser complejos, angustiantes o desestabilizantes para sus hijos e hijas. De la misma forma, sus peticiones de ayuda podrán ser fáciles de realizar por sus hijos e hijas.

## ABRAZOS COMPARTIDOS

### Objetivo

Facilitar una vía de expresión de afecto en cualquier momento y, especialmente, en momentos de tristeza, simbolizando el apoyo de la red.

### Materiales

Ninguno en concreto

### Dinámica

Todas las personas participantes se colocan en un círculo. Las educadoras van diciendo una serie de afirmaciones de características, experiencias, situaciones

Serenando emociones en familia

...Las personas que compartan una afirmación irán al interior del círculo a darse un abrazo.

Pueden ser afirmaciones más sencillas como:

- Las que tengan el pelo moreno/castaño/rubio.
- Las que tengan hijos o hijas.
- A las que les gusten los macarrones/a las que no les gusten los macarrones.

Para pasar a otro tipo como:

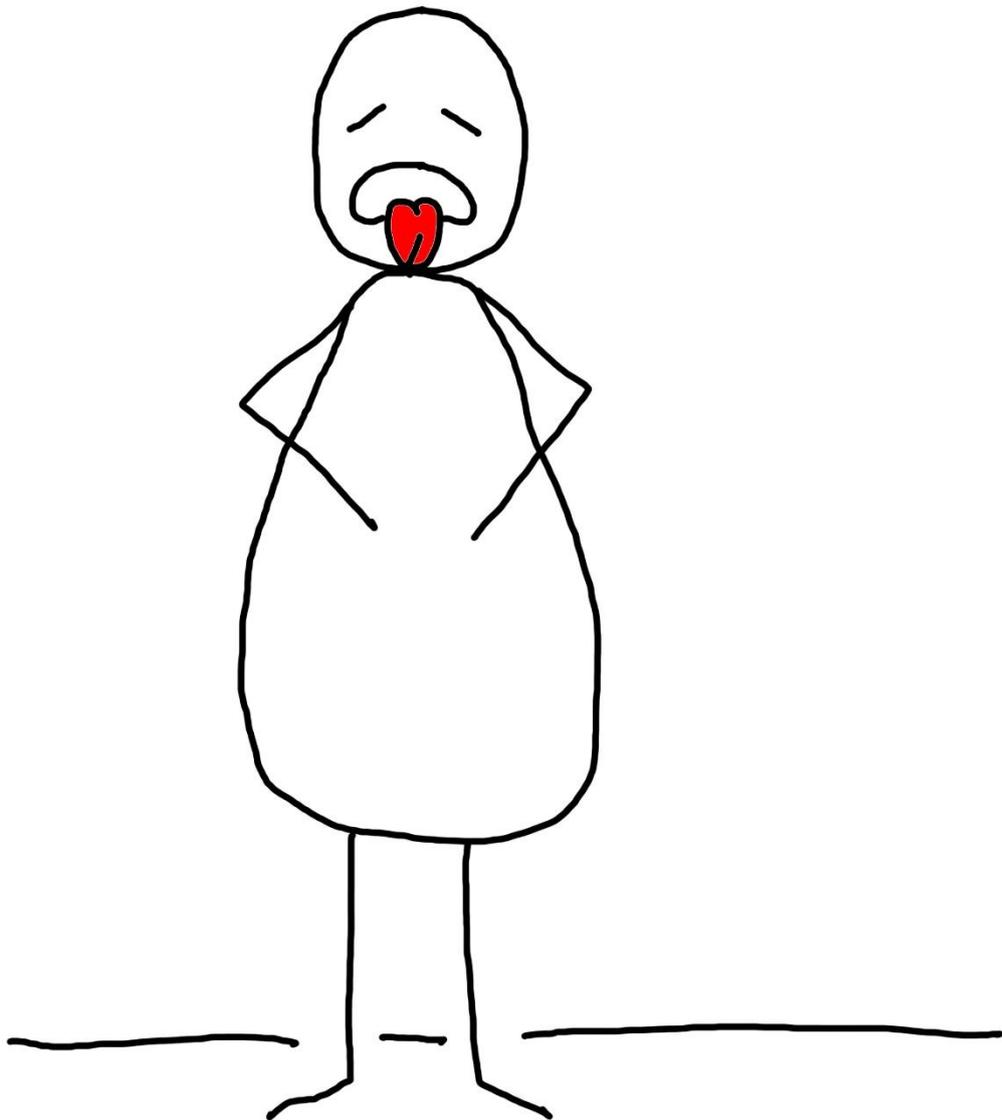
- Las personas que quieran a sus madres/padres.
- Las personas que se sientan orgullosas de sus hijos e hijas.
- Las personas a las que les gusta que les cuenten un cuento antes de ir a dormir.
- Las personas que alguna vez han estado tristes/contentas.

Buscando afirmaciones en las que todas las familias se abracen, otras en las que sean los niños y las niñas, otras las madres y padres ...

## **EJEMPLOS DE CUENTOS SOBRE LA TRISTEZA**

- Adiós tristeza. Meritxell Marti. Almadraba infantil y juvenil.
- El vacío. Anna Llenas. Lumen.
- Lágrimas bajo la cama. Ana Meilán. Autoedición.
- Tristeza. Manual de Usuario. Eva Eland. Picarona.

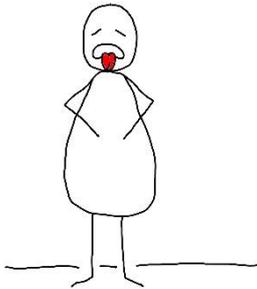
# ASCO



## 7- SESIÓN PARA EL ASCO

### 7.1 SOBRE LA EMOCIÓN DEL ASCO O RECHAZO

# ASCO

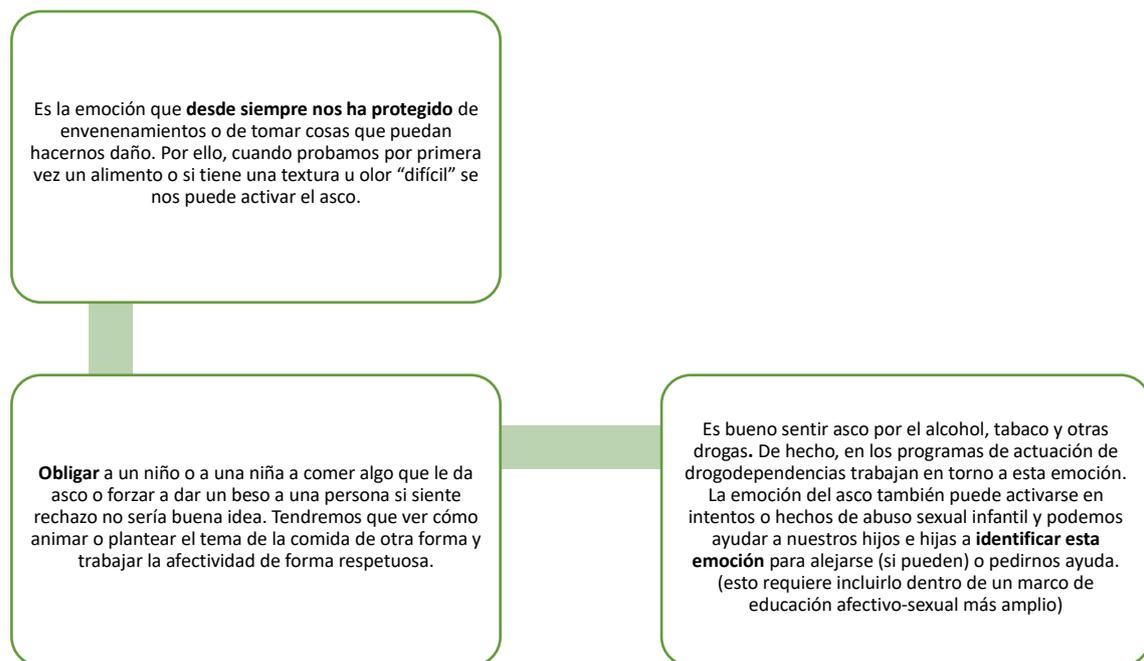


El asco es una emoción desagradable que nos lleva a sentir aversión y rechazar aquello que nos lo provoca. Tiene un sentido adaptativo ya que nos aleja de alimentos, situaciones, personas...insalubres o que pueden perjudicarnos.

Cuando sentimos asco, nuestra respiración se para, cerramos la boca o sacamos la lengua apretando mandíbula, nuestra cabeza se echa para atrás e incluso podemos sentir alguna arcada. Todo preparado para rechazar y "no dejar entrar" aquello que nos da asco.

Es necesario entender la función protectora del asco. En

este sentido:



### 7.2 DINÁMICAS DE JUEGO PARA EL ASCO

#### LA BOMBA DE LOS ASCOS

##### Objetivo

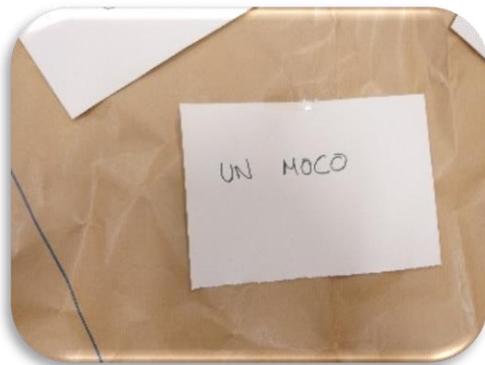
Identificar la emoción del asco-rechazo y qué elementos nos la provocan a través de un juego popular en la infancia. Esta dinámica se confeccionó a través de una propuesta de los niños y las niñas.

## **Materiales**

- Un balón.

## **Dinámica**

Se trata de jugar al juego habitual de bomba con una variante. Antes de empezar el juego se abordará el sentido de la emoción del asco-rechazo y se pedirá a las familias que expresen con sus caras esta emoción y que digan qué les pasa en su cuerpo cuando la sienten.



Después, empezará el juego de bomba de los ascos. Una persona se la quedará en el centro de un corro sentada e irá contando con los ojos cerrados y en voz baja hasta cierto número. El resto de participantes estará alrededor de pie y se irán pasando el balón sucesivamente. Cada vez que tengan el balón tendrán que decir algo que puede provocar asco. Cuando la persona que está en el centro llegue al número, levantará las manos, dará un

aplauso y dirá ¡bomba! La persona que tenga en ese momento la pelota en la mano perderá su puesto en el corro de pie y se sentará. El resto de personas seguirán jugando hasta que todas las personas sean eliminadas de estar de pie. Quizás llegue un momento en el que ya hayan salido varios "ascos" y se puede seguir jugando al juego tradicional de bomba o con otras variantes que se les ocurran a las personas participantes.

## **Participantes**

Todas las familias conjuntamente.

## **COCINANDO DIVERTIDO**

### **Objetivo**

Facilitar la reflexión y la elaboración de la emoción del rechazo-asco que determinados alimentos sanos pueden dar a través de un cocinado y decoración más divertida.

## **Materiales**

- Platos de cartón.
- Cuchillos.
- Servilletas.
- Alimentos.

### Dinámica



Se trata de confeccionar un plato divertido a través de la manipulación de ingredientes y decorado. Podemos utilizar alimentos como frutas, hortalizas, legumbres u otros que puedan generar más reparo a la hora de comer. Una opción posible es crear un paisaje de árboles con plátanos y uvas, brochetas de frutas o verduras, bocadillos divertidos, guacamole, hummus ...

### Participantes

Cada familia puede elaborar y decorar un plato o pueden entremezclarse las familias o hacer grupos para hacerlo

### Observación

Para hacer esta dinámica es importante contar con un espacio, utensilios y materiales que permitan la higiene y la conservación adecuada de los alimentos. Además, hay que asegurarse que ninguna persona tiene alergias o intolerancias alimentarias relacionadas.

## MURAL DE ASCOS Y DE NO ASCOS

### Objetivo

Propiciar la identificación del valor adaptativo del asco.

### Materiales

- Revistas, periódicos, folletos de supermercados, dibujos impresos...
- Tijeras, pegamentos, celos ...

### Dinámica

En esta actividad se propone a las familias que creen dos murales globales:

- uno con las cosas que nos ayudan al cuerpo- "corazón" y son sanas.
- otro con cosas que nos pueden hacer daño (y nos dan asco o podrían darnos asco)

Para ello, las educadoras han de recopilar periódicos, revistas, dibujos impresos etc con elementos para generar reflexión al respecto. Por ejemplo: una caca de perro en el suelo de la calle, una botella de lejía, verduras en una decoración bonita, pasta de dientes y dientes limpios, una botella de refresco con estimulante y cara muy acelerada, una botella de bebida alcohólica y vómito, tabaco y dientes amarillos, un paquete de snacks y un estómago, amigos hablando, gente haciendo deporte, una botella de agua, niños y niñas jugando...

La idea es que cada familia pueda acceder a unas cuantas imágenes y se vaya generando cierta reflexión al respecto. Las figuras educativas podrán acercarse e

Serenando emociones en familia

ir ayudando a ello. Al finalizar los murales, las educadoras podrán añadir alguna reflexión o contenido ...

### **Participantes**

Cada familia hace un trabajo de selección de imágenes y reflexión, creando los murales conjuntamente entre todas las familias.

### **Observación**

Es verdad que interesa trasladar algunas pautas de cuidado y salud pero el ejercicio sobre todo quiere crear cierta conciencia sobre el tema y que los niños y niñas puedan reflexionar, preguntar y derivarse cuestiones a trabajar después en casa. Es uno de los aspectos sobre los que habrá que poner sobre aviso a las familias en la reunión inicial del programa. Entre otras cosas, es posible que las propias personas adultas estén llevando hábitos insanos en algunas cuestiones y hay que ver cómo trasladar esto de forma adecuada en la reflexión. También pueden aparecer revelaciones de los niños y las niñas que hay que gestionar adecuadamente. (ver dinámica cuaderno para pedir ayuda)

Además, en este caso, es posible ofrecer tutorías individuales para alguna cuestión que haya surgido o plantear el poder introducir o contar con alguna charla específica sobre ciertos temas para las familias.

## **LA DIANA DE LOS ASCOS**

### **Objetivo**

Identificar los elementos que pueden dar asco.

### **Materiales**

- Papel de estraza largo para pegar en una pared.
- Hojas de fieltro de diversos colores.
- Objetos circulares de diferentes tamaños para hacer las siluetas de círculos en los fieltros.
- Bolas de ping-pong.
- Velcro adhesivo.

### **Dinámica**

Se trata de que cada familia haga un par de círculos (de diferente tamaño) con las hojas de fieltro. En cada círculo puede escribir, dibujar o pegar algo que puede dar asco. (también se pueden dar opciones sencillas)

Una vez que tenemos los círculos de todas las familias, éstos se pegan en la hoja de estraza grande un poco separados unos de otros y a diferentes alturas (se puede usar un pegamento más o menos rápido o incluso velcro) Mientras, las familias hacen las bolas para tirar a la diana poniendo alrededor de las pelotas de ping-pong (una por persona o familia) el velcro adhesivo.

Serenando emociones en familia

Una vez creada la diana, se identifican los "ascos" y se juega a tirar. Las educadoras pueden poner números aleatorios a cada círculo a modo de puntos que se pueden ir logrando según aciertos (el objetivo no es crear una dinámica competitiva pero puede introducirse un pequeño vector al respecto si se desea)

### Participantes

Cada familia prepara parte de la diana y luego juegan todas las personas juntas, por grupos...

## EL CUADERNO PARA PEDIR AYUDA

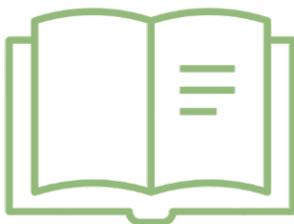
### Objetivo

Crear reflexión sobre la oportunidad e importancia de pedir ayuda cuando sentimos asco por alguna cosa o por alguna acción de otra persona hacia ellos y ellas. (también puede ser miedo)

### Materiales

- Siluetas de papel o cartulina recortadas y algunas siluetas impresas en papel sin recortar. (tamaño medio folio aproximadamente)
- Cuadernito de hojas blancas. Uno por niño o niña.
- Pegamento de barra, tijeras.
- Pinturas, rotuladores...

### Dinámica



Se invita a que los niños y las niñas, con ayuda de sus padres y madres en la confección, puedan identificar qué personas son referentes a las que pueden pedir ayuda si lo necesitan.

Pueden poner el nombre de una persona en una silueta, pintarla o caracterizarla... Después, otra y otra ...Han de ser personas adultas, algunas de la familia y otras de fuera de la familia (profesorado, monitorado, policía...) Van pegando cada silueta-persona en una hoja del cuaderno. En la tapa del cuaderno se puede pegar una etiqueta que ponga "Cuaderno de las personas a las que puedo pedir ayuda". Se puede invitar también a que en las hojas se puedan poner los canales, momentos ...en los que pueden pedirles-pedirnos ayuda si no saben bien cómo hacerlo, no se atreven con la palabra... Es interesante que durante la actividad o al acabar podamos recordar o conocer cómo, dónde...podemos pedir ayuda a esas personas de diferentes ámbitos. Las educadoras pueden aportar información al respecto, teléfonos, vías de ayuda ...

## Participantes

Cada familia va ayudando con el cuaderno y luego las educadoras pueden hacer una reflexión final sobre pedir ayuda.

## Observaciones

Esta dinámica requiere también un trabajo previo de información a las familias en la charla previa a empezar con las sesiones. Es posible que pueda aparecer alguna duda, inquietud o revelación en el momento o después respecto a alguna situación que estén sufriendo. Tanto en el caso de las educadoras como en el de padres y madres (recibirán una orientación al respecto en la charla) hemos de recoger emocionalmente posibles revelaciones y actuar según los protocolos marcados en caso de que aparezcan cuestiones relacionadas con violencia, salud mental ...

## Para conocer: LA REGLA DE KIKO

El Consejo de Europa para la Prevención de la Violencia Sexual lanzó hace unos años la Campaña UNO DE CADA CINCO, en la que se incluye un conjunto de materiales de sensibilización dirigidos a los padres, madres, familias y personas cuidadoras con el objetivo de permitirles hablar con los niños y las niñas, de una manera positiva y en un lenguaje fácilmente comprensible sobre su derecho a definir sus límites personales, su derecho a negarse a que les toquen si no les gusta y a explicarles que pueden hablar con confianza sobre este tema a las personas que les cuidan. Se abordan aspectos como conocer el cuerpo, cuidar el cuerpo, los límites, la confianza y los secretos. La guía incluye el cuento descargable en diferentes idiomas Kiko y la Mano con unas pautas e ideas a incorporar a la hora de leerlo con niños y niñas. Podemos dar a conocer este material y otros adaptados a cada edad a los padres y las madres en la reunión inicial, encuadrándolo dentro de la conveniencia de una educación afectivo sexual en sentido amplio. Lo ideal sería poder contar con alguna formación, charla o taller específico con padres y madres para ello. También poder incluir la educación afectivo sexual junto a otras cuestiones fundamentales en la escuela con los niños, niñas y adolescentes. En este enlace, hay materiales gratuitos para facilitar la educación afectivo-sexual: <https://drive.google.com/file/d/1HQkrZ-HYrI4M7cWVYWkBQoNsJvP7qjJ7/view>

## EJEMPLOS DE POSIBLES CUENTOS PARA ABORDAR EL ASCO

- Emocionario. Parte dedicada al asco. Cristina Núñez Pereira. Palabras aladas.
- ¡Qué asco de sándwich! Gareth Edwards y Hammah Shaw. Jaguar.
- 10 monstruos en la cama. Karie Kotton. Edaf.

# SEGURIDAD



## 8- SESIÓN PARA LA SEGURIDAD

### 8.1 SOBRE LA EMOCIÓN DE LA SEGURIDAD

## SEGURIDAD



La seguridad es una emoción agradable. Se relaciona con una autoestima sana y la búsqueda de retos de autonomía dentro de un equilibrio con nuestra propia persona y otras.

Cuando sentimos seguridad tenemos un rostro con frente limpia, boca horizontal, mandíbula relajada, ojos abiertos ...y el cuerpo dispuesto a emprender retos.

La emoción de seguridad se estimula a partir de la vivencia en entornos seguros. En el caso de la familia, estableciendo vínculos de apego seguro en los que hay escucha, ajuste, responsividad contingente de necesidades ...Generar seguridad implica potenciar el sentido de pertenencia a la familia donde se siente

amor, mostrar aceptación incondicional ("te quiero tal y como eres"), cuidarse mutuamente y pasar tiempo familiar. En un vínculo de apego seguro o en relaciones seguras la violencia en un sentido amplio no tiene cabida.

Las dinámicas que se ponen como ejemplos tienen que ver con estimular precisamente los elementos anteriores.

### 8.2 DINÁMICAS DE JUEGO PARA LA SEGURIDAD

#### ESCULTURAS RESPETADAS

##### Objetivo

Esta dinámica es una versión adaptada de una propuesta de J. Barudy, profesional experto en el buentrato familiar.

El objetivo es trabajar el vínculo dentro de la familia, facilitando la escucha no verbal, la disponibilidad, el sentido de pertenencia, la fusión-autonomía y el trabajo del cuidado y respeto mutuo como vías fundamentales para generar una emoción de seguridad dentro de la familia.

##### Materiales

- Pastillas de plastilina. Una pastilla mediana para cada participante. Cada integrante de una familia tendrá un color diferente de plastilina respecto a su familiar o familiares.

##### Dinámica



Es una dinámica que realizará cada familia. A cada integrante de la familia se le da una pastilla de plastilina (cada una de un color diferente) Se les pide que reserven un tercio de la pastilla y con el otro trozo hagan una bola (cada persona hace su bola) Una vez que están hechas las bolas, se pide a cada familia que junte las bolas de todas las integrantes de la familia (mezclándolas y amasándolas conjuntamente con todas las manos) Se hace una bola grande por familia con los colores entremezclados y se divide esa bola entre las personas de la familia. Cada miembro de la familia creará ahora lo que quiera con ese trozo de forma libre. Una vez que cada persona ha hecho su escultura,

la pasará a otra persona de su familia para que pueda decorarla con un trocito de ese tercio de la plastilina original del principio guardado. Pueden decorar la escultura de sus familiares con una condición: respetarla, cuidarla, hacerla más bella, incluir una muestra de afecto o algo similar. Así, hasta que todas las esculturas han pasado por el "redecorado" de todas las personas de la familia.

### Participantes

Es una dinámica para hacer cada familia.

### Versiones

También se puede hacer con dibujo o collage.

### Observación

Es importante que esta dinámica se haga en silencio.

## BÚSCAME QUE TE ENCUENTRO

### Objetivo

El objetivo es trabajar el vínculo dentro de la familia, facilitando la escucha y el ajuste trabajando las distancias de cerca-lejos. Esta propuesta es una adaptación de una petición de las personas participantes para el uso de instrumentos musicales en algún juego.



### Materiales

- Pañuelos para los ojos.
- Instrumentos musicales.

### **Dinámica**

Es una dinámica que se puede hacer de diferentes formas. Se trata básicamente de que las personas de cada familia puedan separarse visualmente y encontrarse. Para ello, una de las integrantes tendrá los ojos vendados y tendrá que encontrar a sus familiares. Para ello, éstos o éstas podrán llamarle por su nombre, decir una palabra, tocar un instrumento, hacer un ritmo o cantar una canción específica. Las personas que no tienen los ojos cerrados tendrán que asegurarse también de dar alguna pista para que las personas de los ojos cerrados no se choquen o no se desvíen demasiado.

### **Participantes**

Es una dinámica para hacer cada familia.

### **Versiones**

Un juego en el que también se trabaja con los ojos vendados para generar confianza dentro de la familia es el juego del Lazarillo. En él, una persona de la familia hace de guía por el espacio con ciertos obstáculos a sus familiares que van con los ojos vendados.

### **Observación**

Es importante comprobar que las participantes no viven con angustia la oscuridad.

## **LA BOTELLA BALANCEADA**

---

### **Objetivo**

El objetivo es trabajar la confianza intra e interfamiliar, fundamental para generar la emoción de seguridad.

### **Materiales**

No es necesario ningún material en concreto.

### **Dinámica**

Es una adaptación de un juego popular. En este caso, se hacen grupos de tres o cuatro familias. Los niños y niñas de cada grupo se colocan en un círculo. Cada padre y madre se coloca detrás de su hijo o hija. Uno de los niños o niñas empezará siendo la botella y se colocará en el medio del círculo. Se irá balanceando desde el centro hacia las personas del círculo con los pies pegados al suelo. Las personas del círculo a modo de sostén irán recogiendo a la "botella" que se balancea sin dejar que se caiga y empujándola en otra dirección de forma suave para ser "recogida" y vuelta a balancear por otras personas del círculo. Para ello, la fuerza principal de sostén e impulso lo harán los padres y madres del círculo acompañando también los niños y las niñas. Todas las personas del círculo tendrán los pies bien plantados en el suelo y con una pierna adelantada ligeramente doblada para crear más sostén. La idea es que todos los niños y las niñas hagan de botella.

## Participantes

Es una dinámica para hacer todas las familias.

## Observación

Es importante explicar bien esta dinámica y que se haga sin provocar caídas. Las figuras dinamizadoras podrán ayudar también en el sostén en un momento dado y guiarán el trabajo.

## LA JOYA

---

### Objetivo

El objetivo es trabajar el reconocimiento, el agradecimiento, el perdón...como factores fundamentales de la seguridad.

### Materiales

- Papel estraza cortados en trozos grandes. (un trozo para cada participante del tamaño de la altura de cada persona)
- Rotuladores, tizas, pinturas de cera, lanas, papeles de colores...
- Tijeras, pegamentos, celo...
- Post-its (opcional)

### Dinámica

Cada familia coge trozos de papel estraza para cada integrante. Por turnos, uno de los miembros se tumba encima del papel y otro dibuja su silueta en el papel con la ayuda de un rotulador, tiza, pintura de cera...Y viceversa. Una vez que están todas las siluetas marcadas, cada integrante puede recortar la de su persona (se puede dejar sin recortar). Cada persona dibujará o pegará algo bonito sobre su silueta y escribirá o dibujará tres cosas positivas o virtudes que cree que tiene.

Después, cada integrante de la familia cogerá la silueta de otro familiar y:

- |  |
|--|
| - <b>Escribirá o dibujará en la silueta del familiar un mensaje de afecto. .</b>   |
| - <b>Escribirá o dibujará una cosa positiva que cree que tiene su familiar.</b>    |
| - <b>Escribirá o dibujará una cosa que quiere agradecerle a ese familiar.</b>      |
| - <b>Escribirá o dibujará algo sobre lo que quiere pedir perdón a ese familiar</b> |

Después cada persona verá qué le han dibujado o escrito en su silueta y se juntarán todas las siluetas de cada familia pegándolas con celo. Incluso se pueden poner en vertical pegándolas en la pared o colgándolas de algún lugar.

### Participantes

Es una dinámica para hacer cada familia aunque se puede hacer una versión final conjunta, uniendo las siluetas de todas las personas.

### Versiones

Serenando emociones en familia

Al finalizar el trabajo con las siluetas, cada pack de siluetas de cada familia puede juntarse con el de otras familias para crear una identidad de grupo de familias.

Si no se quiere gastar tanto papel, se puede hacer con siluetas dibujadas en hojas dina3 que simbolizarán a cada persona.

### **Observación**

Es una dinámica muy interesante y que lleva bastante tiempo por lo que hay que tenerlo en cuenta para combinar con otras dinámicas o propuestas más cortas para una misma sesión.

## **HACIENDO RITMOS**

---

### **Objetivo**

El objetivo es potenciar la emoción de la seguridad a través de tres elementos claves: los ritmos y rutinas, formar parte de una red y la música de percusión que remite a la relación vincular más primaria. (latidos del corazón de la madre)

### **Materiales**

Piezas de madera, bastones u otros materiales con los que se puedan hacer ritmos de percusión. (uno por persona)

### **Dinámica**

Se trata de ir creando con las familias una dinámica en la que crear un ritmo de percusión con los materiales disponibles para ello. Se puede jugar a hacer ritmos individuales, pasar a ritmos de cada familia, integrar los ritmos anteriores a un ritmo general de grupo, proponer un ritmo grupal, poner una música de percusión y replicar el ritmo ...

### **Participantes**

Es una dinámica para hacer cada familia y también una versión conjunta durante la dinámica o al finalizar.

### **Versiones**

Una versión muy interesante es hacer este trabajo con la percusión corporal jugando con las palmadas que podemos dar de maneras variadas en diferentes zonas de nuestro cuerpo, colocándonos en un círculo grande. Ejemplo: palmada entre manos, dos palmadas en los muslos, una palmada en el hombro izquierdo, dos palmadas en el hombro derecho, una palmada en el hombro de la persona que tenemos a la derecha, chocar palmas con la persona que tenemos a la izquierda...

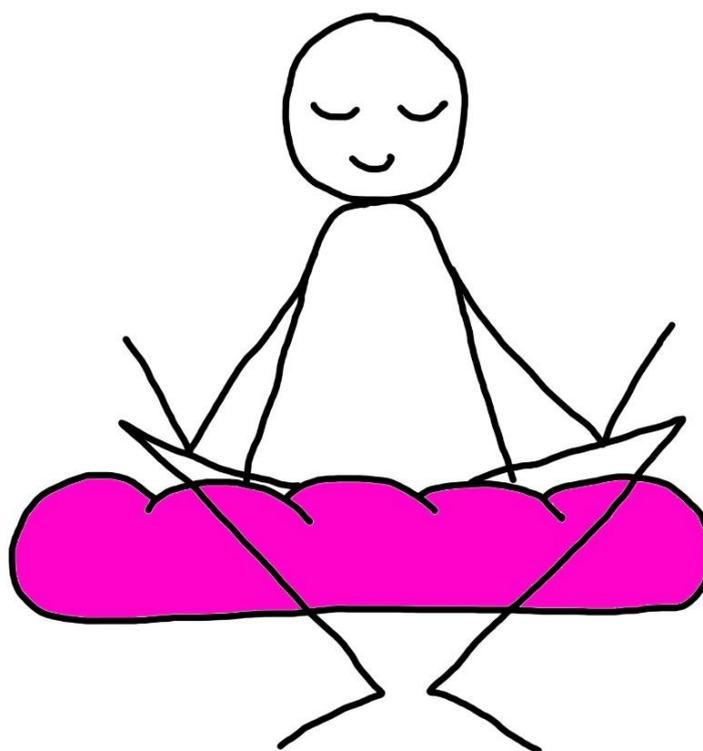
### **Observación**

Es una dinámica que tiene que ser más a menos corta y sencilla, ayudando con las esperas, el ensayo de ritmos etc

## EJEMPLOS DE CUENTOS POSIBLES PARA LA SEGURIDAD

- Adivina cuánto te quiero. Sam Mcbratney. Kokinos.
- No quiero el cabello rizado. Laura Ellen Anderson. Picarona.
- Gracias, tejón. Susan Varley y Juan Ramón Azaola. Cuatro Azules.
- Bolobo. Nono Granero. Milrazones

# CALMA



## 9- DINÁMICAS PARA LA EMOCIÓN DE LA CALMA

### 9.1 SOBRE LA EMOCIÓN DE LA CALMA

## CALMA



La calma es una emoción agradable relacionada con la tranquilidad, el sosiego, el reposo, la serenidad... Nos lleva a una sensación de equilibrio y a contemplar el mundo desde cierta plenitud conectando nuestros sentidos con el aquí y ahora.

Nuestro cuerpo en calma está relajado a nivel muscular y la respiración es más lenta y profunda. Nuestros ojos están abiertos con una mirada contemplativa, la mandíbula retraída y relajada, la frente ovalada y el ceño estirado y limpio.

La calma puede ayudar a regular el resto de emociones, tanto las nuestras propias como las de otras personas.

Por ello, es importante enseñar a niños y niñas a evocarla de forma cotidiana y buscarla en momentos de desregulación. Esto es muy importante hoy en día en el que el estrés diario nos hace querer estar en todos los sitios al mismo tiempo, no perdernos nada, buscar gratificaciones muy rápidas de placer, pensar todo el rato en el futuro...La calma es, sin duda, muy necesaria hoy en día.

La calma es una de las emociones que más se contagian y, en ese sentido, las personas adultas, ya sea en la familia o en otros contextos, han de poder vivirla para modelarla y contagiarla. La calma previene y actúa ante el distrés, la ansiedad, la depresión ... Y hay que cultivarla en el día a día.

### 9.2 DINÁMICAS PARA LA CALMA

#### RELAJACIÓN CUBITO DE HIELO

##### Objetivo

El objetivo es facilitar una acción de relajación corporal para la calma a través de la respiración y la tensión-distensión muscular acompañado de una visualización narrativa.

##### Materiales

- Esterillas, toallas o mantas para colocarse encima.
- Equipo de música para poner una música relajante.

##### Dinámica

Se trata de invitar a todas las participantes a realizar una relajación imaginando que somos cubitos de hielo y siguiendo una serie de instrucciones que les iremos dando dentro de una historia. Para empezar, las personas participantes se tumbarán boca

arriba encima de la esterilla o toalla. *"Vamos a comenzar a respirar despacio. Podemos cerrar los ojos para concentrarnos mejor. Cogiendo aire por la nariz, llevando el aire hasta la tripa para que se hinche como un globo y sacarlo después por la boca. Podemos repetir estas respiraciones. Podemos fijarnos cómo el aire entra por los agujeros de la nariz y, seguramente, entrará más aire por un orificio que por otro. Al sacarlo por la boca, pondremos la boca pequeña como si estuviésemos soplando por una pajita. Después de unas cuantas respiraciones, vamos a imaginar que somos un cubito de hielo. Vamos a agarrar con las manos las piernas dobladas hacia nuestro pecho de forma fuerte notando cómo nuestros músculos están tensos. Ahora vamos a imaginar que sale el sol y el calor del sol va a empezar a derretir el cubito de hielo. Vamos a ir aflojando la fuerza con la que nos sujetamos las piernas y destensando los músculos. El sol cada vez nos da más calor y hace que nuestro cubito de hielo se vaya derritiendo. Los músculos cada vez van a estar más flojos y vamos a ir soltando las manos de las piernas. Las piernas y los brazos poco a poco se van a ir desparramando por el suelo como el hielo que se va derritiendo y convirtiéndose en agua. Al final, nos vamos a convertir en un charco de agua que va a expandirse por el suelo. Nuestro cuerpo, brazos, piernas se abren sobre el suelo y se quedan relajados. Seguimos respirando unas cuantas veces de la misma forma que lo hemos hecho al empezar. Poco a poco, abriremos los ojos y buscaremos a nuestra familia y podemos comentar con ella cómo nos ha ido imaginando que somos un cubito de hielo"*



### Participantes

Esta es una actividad para que cada persona la haga de forma individual, comentando al acabar las sensaciones que hemos percibido.

### Versión

Hay otras relajaciones, visualizaciones que podemos enseñar a los niños y las niñas. La técnica de la respiración inicial podemos usarla en general como forma de entrenar el alcanzar la calma incluyendo la visualización de alguna imagen, algún gesto, alguna palabra, algún sonido...que sirvan después de anclajes emocionales en momentos de cierto estrés o malestar.

## MASAJE LOS ANIMALES DEL BOSQUE

---

### Objetivo

Facilitar una acción de relajación corporal para la calma a través de una interacción vincular de tacto.

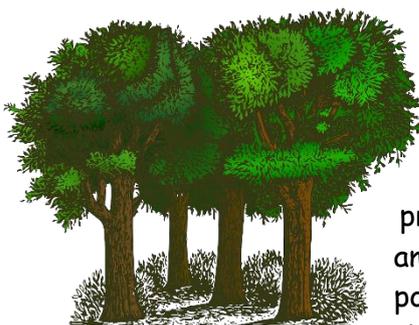
### Materiales

- Esterillas o toallas para colocarse boca abajo.
- Telas
- Aceite de almendras para masaje.
- Equipo de música para poner una música relajante.

## Dinámica

Se trata de hacer una dinámica de masaje infantil de padres/madres a hijos e hijas incorporando una historia-juego que dé forma a los movimientos y presiones necesarias en el masaje táctil. Una historia sencilla puede ser la de un bosque:

*"Había una vez un bosque en el que vivían diferentes animales. Todas las mañanas salía el sol y caía una ligera escarcha que llenaba de gotas de agua todo el bosque. (Se echa el aceite de almendras en la espalda -si se opta por hacer el masaje directamente en la piel; puede hacerse sobre la tela de camiseta-y se hacen unos barridos circulares por ella)*



*Las primeras en despertarse eran las hormigas que recorrían todo el bosque despacio y suave. (se hace por la espalda un "hormigueo" suave y lento con las yemas de los dedos) Después llegaban las serpientes arrastrándose con su tripa por el bosque (se practican unas secuencias de barridos en zigzag con ambas manos en dirección descendente y ascendente por la espalda) A continuación, llegaban los ruidosos elefantes con sus fuertes pisadas (se incorporan pequeños golpes con los puños de las manos por la espalda de arriba abajo y viceversa) Los elefantes despertaban a las arañas, que con sus patas largas, iban y venían por cada rincón del bosque ( con los dedos largos y de forma un poco más rápida se "camina" por la espalda con pequeñas presiones de los dedos de arriba abajo y abajo a arriba hasta llegar a la cabeza donde también se hace un pequeño masaje craneal de una forma muy suave) Y, así, los animales, poco a poco, se despertaban y pasaban el día en el bosque corriendo, jugando, haciendo tareas y por la noche ....el sol volvía a esconderse, caía la noche, envolvía todo el bosque y los animales buscaban el calor de sus guaridas. (se van haciendo presiones suaves por toda la espalda con toda la palma de la mano permaneciendo un tiempo en cada presión para transmitir calor) Se coloca una tela encima de la espalda invitando a que estén un ratito descansando.*

## Participantes

En este caso, cada madre/padre hace un masaje a su hijo o hija pidiendo permiso previo al niño o niña para hacerlo. Si a alguno a alguna no le apetece, puede descansar mientras el resto lo hacen.

## Versión

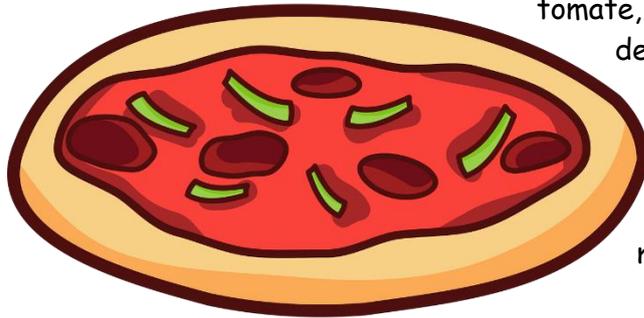
Hay otros juegos-masajes con historia que se pueden hacer: el masaje piza, estrellas de la calma ...

## Observación

Este tipo de masaje es un juego para incitar a la calma y trabajar la vinculación familiar, En ningún caso es una práctica de fisioterapia o terapia ocupacional y si hay

alguna lesión o dolor de espalda hay que tener cuidado y valorar si realizarla. Y, en cualquier caso, siempre de una manera muy suave.

**EL MASAJE PIZZA.** Es otra modalidad de masaje-juego. Nos imaginamos que la espalda es la base de una pizza a la que vamos colocando ingredientes (salsa de tomate, mozzarella, olivas, champiñones, tiras de bacón, lonchas de queso, rodajas de calabacín...)



... y metemos al horno para tener calor. Con cada ingrediente introducimos una modalidad de presión, barrido o movimiento de masaje. Ejemplos:

- **Crear la base de la pizza:** Simulamos que dejamos montoncitos de harina por toda la espalda y echamos agua (aceite corporal) y mezclamos y extendemos bien por toda la espalda.
- **Amasar:** Hacemos como que amasamos en toda la espalda usando las yemas de los dedos.
- **Estirar la masa:** Pasamos nuestro antebrazo de arriba hacia abajo, como si fuese un rodillo.
- **Escoger la forma de la masa.** Puede ser redonda, cuadrada, rectangular, en forma de rombo... Le preguntamos al niño o la niña y según lo que nos responda, haremos en su espalda con el dedo índice un círculo, cuadrado ...
- **Echar ingredientes.** Nos los podemos ir inventando y preguntando: ¿Quieres...?
  - **Tomate:** Se hace como que la mano es un cucharón y se va esparciendo por toda la espalda.
  - **Lonchas de queso o rodajas de calabacín:** Se van haciendo presiones con la palma de la mano abierta por la espalda, simulando que ponemos lonchas o rodajas.
  - **Tiras de bacón, espárragos, anchoas ...** Con los dedos se van haciendo como esas alargadas por toda la espalda.
  - **Aceitunas. ¿Negras o verdes?** Con las yemas de los dedos, se van presionando puntos sueltos de la espalda.
  - **Queso rallado.** Se hacen cosquillas por toda la espalda de forma muy suave.
  - **Huevo.** Se van haciendo presiones con la mano en forma de puño muy suaves por diferentes partes de la espalda
- **Toque final:** Con los dedos de las manos como si fueran patas de araña, se recorre toda la espalda.
- **Meter al horno:** Nos frotamos las palmas de las manos para generar calor y las vamos poniendo por la espalda. Se repite varias veces para que el calor no se acabe antes de hacerlo en las diferentes zonas de la espalda. Después, se hace un masaje suave por toda la espalda casi sin tocarla como si fuera el aire caliente del horno.

## EL BOTE DE LA CALMA

### Objetivo

El objetivo es facilitar un objeto intermediario que facilite la entrada en calma a través del visionado y manipulado de la acción balanceadora y suspensoria calmante.

### Materiales

- Un bote o botella pequeña transparente con tapa para cada familia. (no hace falta que sea muy grande; podemos pedir a las familias que traigan uno)
- Purpurina fina de colores.
- Pegamento líquido con brillantina o sin brillantina (calcular que para cada bote habrá que echar un 20% de pegamento respecto a su tamaño)
- Agua (si está un poco templada mejor)
- Un palillo largo para remover (puede ser de brocheta)
- Plástico o cobertura del suelo o de las mesas para no manchar.

### Dinámica



Cada familia prepara su bote de la calma. Para ello, se llena el frasco de agua (tibia mejor) hasta la mitad o las tres cuartas partes. A continuación, se invita a verter el pegamento líquido con purpurina (que ocupe el 20% de la botella o bote) y remover con el palillo para deshacer grumos. Se agita el bote tapado para que se mezcle bien. Después, se echa un bote de purpurina a la mezcla y se remueve con el palillo y se vuelve a agitar el bote tapado.

### Participantes

Es una dinámica para hacer cada familia.

### Versiones

Hay diferentes fórmulas para hacerlo pero casi todas usan pegamento y purpurina. Se puede hacer con purpurina fluorescente que brilla en la oscuridad.

### Observación

El bote de la calma puede ser un elemento a incluir en el **RINCÓN DE LA CALMA**. Éste es un espacio que podemos proponer a las familias crear en casa. Se trata de un lugar específico al que los niños y las niñas pueden acudir en momentos que necesiten tranquilidad ante un enfado, malestar... Se puede crear con una alfombra, unos cojines, una manta o incluso una tienda de campaña de juguete. Podemos incluir elementos que les ayuden como cuentos concretos, laberintos de calma, un peluche, un juego, un frasco de aroma de lavanda, unas pinturas y hojas y el ibote de la calma!

## MEDITACIÓN CIELO, NUBES, AIRE

---

### Objetivo

El objetivo es facilitar una pequeña meditación que ayude a rebajar tensiones y acceder a cierta calma en el aquí y ahora.

### Materiales

No se necesitan materiales específicos pero podemos usar esterillas, toallas o mantas si queremos hacerla sobre el suelo.

### Dinámica

Es algo muy sencillo. Se puede pedir que cierren los ojos para *imaginar un cielo gris con nubes grises que sean preocupaciones, problemas, agobios ...En mitad de ese cielo, las nubes grises se alejan y aparece un arco iris que lleva hasta un cielo azul que está más arriba. Allí hay un montón de nubes blancas y esponjosas. Podemos volar y saltar de una nube a otra. Podemos tumbarnos en una de ellas. Es blandita y acogedora. Notamos un calorcito que nos gusta, que nos hace sentirnos en calma y podemos escuchar y sentir nuestro cuerpo... Notamos cómo respiramos, cómo late el corazón, cómo estamos en calma ... y podemos mirar a las nubes grises alejadas desde mucha distancia sin que se nos quite la calma. Están allí lejos, borrosas ...Y pasamos de un salto a otra nube blandita, acogedora y que nos gusta ...Nos podemos tumbarnos de nuevo. Y, poco a poco, con esta calma que se nos ha quedado en el cuerpo pasamos de nuevo al arco iris para despedirnos del paisaje y, poco a poco, abrir los ojos.*

### Observación

Se puede hacer en posición tumbada sobre una tela o manta o sentadas en la silla ...Es un momento en que los niños y niñas suelen querer estar cerca de sus padres/madres. Según la edad, el perfil, el momento... se puede hacer durante más rato o menos.

## JARDIN ZEN

---

### Objetivo

Crear un objeto intermediario para evocar la calma a través de la naturaleza y la manipulación artesanal con las manos.

### Materiales

- Una bandeja de cartón con cierto fondo. (uno por familia)
- Arena de playa/Sal tintada de color verde.
- Piedras pequeñas. (tipo pecera, terrario o decorativas)
- Esquejes de plantas artificiales en un minitiesto-minivaso de cartón cortado o un minicactus real.
- Trocitos de ramas secas.
- Un palito tipo helado por familia.

### Dinámica

Serenando emociones en familia

En esta dinámica, se invita a cada familia a crear un mini jardín zen. Es un elemento que, en su elaboración, reeleboración o manipulación, hay una invitación a la calma por su cercanía al símbolo de la naturaleza y el movimiento pausado de la arena con el rastrillo.

Para ello, se coloca una base de arena o sal teñida con tiza verde en la base de la bandeja. Después, se colocan piedrecitas, algún esqueje simbolizando plantas o minicactus, alguna ramita seca ...Se puede invitar a pintar o decorar un palo de helado que hará las veces de rastrillo.

Se da información de cómo se puede reelaborar haciendo cambios o jugar a mover la arena con música tranquila para utilizarlo en casa como recurso para la calma.

### **Participantes**

Es una dinámica en la que cada familia hace su jardín.

### **Observación**

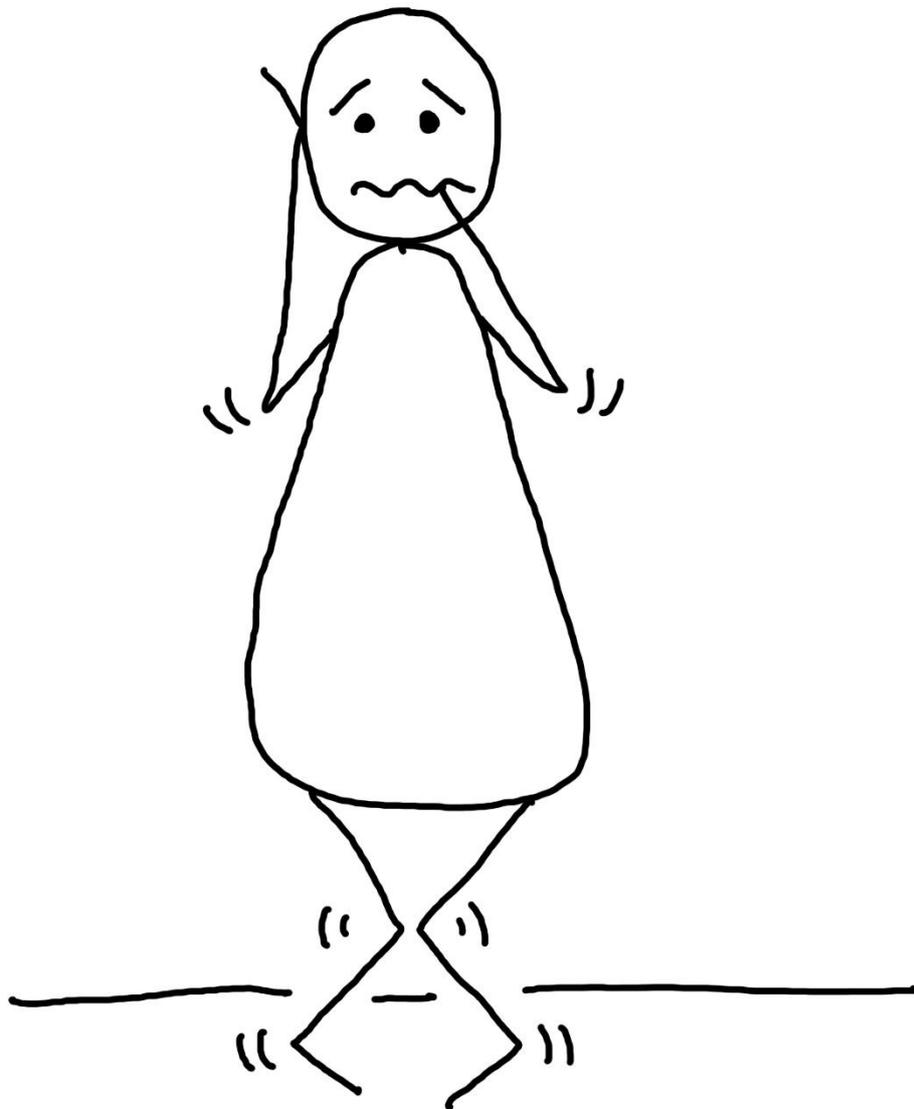
Es interesante anticipar la semana previa la realización de esta dinámica para que puedan llevarse de forma adecuada su jardín zen tal cual o desmontándolo para volver a montarlo en casa.

## **EJEMPLOS DE POSIBLES CUENTOS PARA LA CALMA**

(En este caso, algunos cuentos incluyen juegos o dinámicas de respiración-relajación que podemos hacer)

- Respira. Inés Castell-Branco. Pequeño Fragmenta.
- Om, el niño salvaje. Isabel Sánchez Vegara. Alba Editorial.
- El osito Kuma kuma. Kazue Takahashi. Pastel de Luna
- La pequeña oruga glotona. Eric Carle. Kokinos.

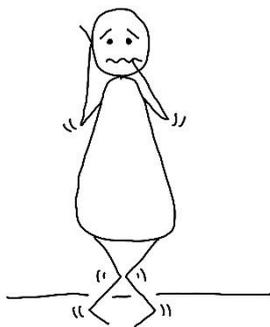
# MIEDO



## 10- SESIÓN PARA EL MIEDO

### 10.1 SOBRE LA EMOCIÓN DEL MIEDO

# MIEDO



El miedo es una emoción desagradable que nos ayuda a protegernos ante determinadas posibles amenazas. Durante el miedo, nuestro cuerpo sufre cambios importantes destinados a la protección. En función del grado de miedo o del tipo de respuesta que demos se activan reacciones de menos a más intensidad y dirigidas a paralizarnos (para pasar desapercibidas ante la amenaza) o para salir huyendo de ella.

Nuestro rostro, ante el miedo, incluye una mandíbula tensa, las orejas hacia atrás, la boca abierta, la nariz hacia fuera ...Nuestra mirada se concentra en aquello que nos da miedo, nuestra musculatura se tensa, el estómago se cierra...En el caso de activarnos hacia la huida, el ritmo cardiaco y respiratorio aumenta, la energía se va a las extremidades inferiores...

El miedo es una emoción natural en la infancia y en otras etapas de la vida y es necesario sentirlo en su justa intensidad y de forma adaptativa. Pero esto a veces no es tan fácil. Por ejemplo:

- Podemos tener miedo a una **amenaza real que existe** o una **amenaza imaginada** sólo en nuestra cabeza y que puede simbolizar algo. Esto último les ocurre, por ejemplo, a los niños y a las niñas dentro de su pensamiento mágico cuando tienen miedo a los monstruos. Para ellos y ellas es un miedo real.
- Podemos vivir miedo por algo del presente pero también **al recordar** algo que nos dio miedo en su día o que **imaginamos** va a ocurrir en el futuro sin tener certeza de ello. Esto hace que aumente el número de veces que podemos sentir esta emoción.
- Un miedo muy intenso **puede paralizarnos o bloquearnos** a realizar retos que son necesarios. Tendremos que ver cómo estimular la seguridad, la calma o la curiosidad para ayudar en ello. Pero, por otra parte, la falta de miedo cuando "toca" (por negación del miedo o por una autoafirmación de "valentía" equivocada) nos puede poner en peligro y asumir conductas de riesgo que no serían sanas o ajustadas. (esto puede pasar en la adolescencia, por ejemplo)

En cualquier caso, parece oportuno que ayudemos a los niños y a las niñas a identificar, hablar, expresar y gestionar el miedo de forma adaptativa.

## 10.2 DINÁMICAS POSIBLES PARA EL MIEDO

### EL ANIMAL QUE NO CONOCÍA EL MIEDO

---

#### Objetivo

El objetivo es facilitar la identificación y la toma de conciencia de elementos que pueden activar la emoción del miedo.

#### Materiales

- Dos marionetas de animales.
- Hojas.
- Rotuladores o pinturas.

#### Dinámica

Una de las educadoras presenta dos marionetas de animales poniéndoles un nombre divertido. Se inicia un diálogo entre los animales. Uno le dice al otro que no sabe qué es el miedo. El otro animal le va explicando lo que es el miedo con palabras sencillas, qué pasa en el cuerpo y da ejemplos de miedos que se pueden tener. Durante el diálogo de marionetas, la educadora pide ayuda a los niños y a las niñas para que el animal explique las sensaciones del cuerpo, ejemplos de miedos que se pueden tener...(se puede hacer de forma espontánea en el momento o invitando a que cada familia pueda pensar un ratito ejemplos, escribirlos o dibujarlos y luego explicarlos para incorporar al teatro de marionetas) El pequeño teatro acaba cuando las marionetas explican también qué cosas podemos hacer para tener menos miedo. (para ello también se pide ayuda a las personas participantes)



#### Participantes

Es una dinámica para hacer entre todas las familias.

#### Observación

En esta dinámica las personas adultas deben dejar el protagonismo a niños y niñas y pueden aportar ejemplos de miedos cotidianos y soluciones pero sin irse a miedos más complejos de índole adulta que puedan tensionar a los niños y niñas sin un trabajo más profundo.

### CONSTRUIMOS UN MONSTRUO

---

#### Objetivo

Realizar una externalización del miedo a través de la expresividad gráfico-plástica y el movimiento.

## Materiales

- Hojas, pinturas, rotuladores, gomaeva, plastilina, material de reciclado...
- Complementos de fiesta y otros "divertidos" (turutas, gafas, nariz de payaso, pompones, corazones de gomaeva, pegatinas con sonrisas...)

## Dinámica

Esta dinámica tiene tres partes:

- 1) Cada familia construye un monstruo que da miedo. Se deja que sean los niños y las niñas las que piensen en su diseño. Puede ser dibujado, modelado, haciendo un collage, una máscara ...
- 2) Una vez creado se juega con él. Por ejemplo, al escondite. Padres y madres cogen el monstruo creado y lo esconden por la sala. Niños y niñas lo buscan y luego intercambian los roles.
- 3) Se anima a las familias a transformar el monstruo en algo que no dé tanto miedo. Poniéndoles complementos que pueden dibujar o coger de una caja que llevemos. (esta fase es opcional, sólo si la familia lo desea)



## Versión

Otra versión puede ser construir el monstruo, jugar con él a través del movimiento u otra forma de expresión y dar la opción de destruirlo para acabar la dinámica.

**LA PESADILLA LIBRE.** El monstruo libre es una pequeña dinámica en la que también se externaliza el miedo y se hace un proceso de elaboración simbólica. Se necesita una cajita con tapa, una hoja para dibujar/plastilina para modelar y gomets o motivos para decorar la cajita. Esta actividad consta de una narración y un pequeño trabajo manual. **Narración:** *"Había una vez una pesadilla. La pesadilla durante el día estaba encerrada y se aburría mucho esperando que llegara la noche. Cuando llegaba la noche, salía de su encierro y se dedicaba a jugar y moverse mucho. Esto hacía que algunos niños y algunas niñas, al sentirla mientras dormían, se asustaran y se despertaran. Así que un día un papá y una niña, decidieron que lo mejor era liberarla por el día y cambiar sus tiempos. Así, hicieron un dibujo o una figura de la pesadilla. La dejaron en la habitación por el día libre para que supiera que podía moverse.*

Después, crearon una cajita muy bonita para meter el dibujo o figura por la noche. Así se quedaría dentro de la cajita a dormir y no molestaría en los sueños. Por el día, volvían a sacar el dibujo o la plastilina de la caja para que la pesadilla supiera que podía entretenerse. Antes de dormir, la niña metía la pesadilla en la caja, la cerraba bien y le decía "buenas noches". Por la mañana, la sacaba, le decía "buenos días" y la ponía en la pared o en una balda. La pesadilla se sintió liberada por el día, cambió sus tiempos y ya no molestó en los sueños por la noche" **Actividad plástica.** Se invita a continuación a los niños y a las niñas a que pinten o modelen un ejemplo de pesadilla, pudiendo ayudar sus padres y madres. También se puede decorar la cajita con gomets u otros materiales.



**EL LIBRO DE LOS MONSTRUOS.** Es otra dinámica en la que los niños y las niñas confeccionan un cuaderno en el que van colocando en cada página un ejemplo de monstruo. Lo pueden dibujar, escribir qué cosas hace y qué herramientas/recursos podemos tener para quitarles la fuerza de dar miedo. Necesitaremos un cuaderno por niño o niña, pinturas, rotuladores... elementos para decorar la portada...

## UN ATRAPAMIEDOS

### Objetivo

El objetivo es poder hacer una elaboración de un objeto simbólico de toma de conciencia y elaboración del miedo a través del simbolismo de la protección familiar.

### Materiales

- Un plato de cartón grande por familia.
- Pinturas, rotuladores...
- Tijeras.
- Máquinas abrebocados.
- Gomets, pegatinas decorativas...
- Trocitos de cartulina, gomaeva, fieltro, abalorios...
- Lana de colores.

### Dinámica

En esta dinámica se trata de crear una versión de los conocidos atrapasueños. En este caso, cada familia elaborará un elemento circular con una red interior simbolizando el "poder" de la red familiar de escucha, de búsqueda de soluciones y apoyo para "atrapar" los miedos y elaborarlos sin que nos paralicen. Esta idea se puede explicar antes de hacer la actividad plástica en sí con un lenguaje adaptado. (puede añadirse una narración o cuento adaptado a ello)



Cada familia cogerá el plato de cartón y cortará la parte interna, dejando una circunferencia de unos 5 cm de grosor. A continuación, se irán haciendo agujeros con el sacabocados alrededor de la parte interna de la circunferencia (el número variará en función de cómo de grande sea el plato elegido) El siguiente paso será pintar y decorar (con pinturas, pegatinas u otros) la circunferencia a gusto de la familia. Después, cogerá la lana e irá creando una red interna pasando la lana por los agujeros que han ido creando de arriba a abajo, de izquierda a derecha (creando una red) Para acabar, en la parte superior del plato, se hará un agujero para introducir un cordón de lana para poder colgar el atrapamiedos y en la parte inferior se podrá hacer tres agujeros para colgar unos trozos de lana o cordel a los que se pueden atar algunos motivos (plumas, corazones, círculos ... creados con cartulina, gomaeva etc) o abalorios.

### Participantes

Es una dinámica para hacer dentro de cada familia aunque podemos propiciar interacción compartiendo materiales como el abrebocados, tijeras etc

### Observación

El atrapamiedos podemos colocarlo en la habitación de los niños, niñas, en la sala común de estar o en algún rincón. En algún momento en el que el niño o la niña manifieste miedo podremos recurrir a su simbología y, a partir de ella, hablar, elaborar, buscar ideas para un miedo que se haya identificado o para la sensación general de miedo.

## EL CIRCUITO DE LOS MIEDOS

---

### Objetivo

El objetivo es poder hacer una expresión de los miedos y una simbolización de la elaboración de los mismos con la ayuda de otras personas.

### Materiales

- Trozos de papel de seda o de otro tipo ligero.
- Pajitas.
- Cinta de carroceros para crear circuitos en el suelo con una salida y una meta. (puede ser tiza según el espacio)

### Dinámica

En esta dinámica se crean unos circuitos con cinta en el suelo (o tiza si podemos trasladarnos a un espacio que lo posibilite) Según el número de participantes se pueden hacer varios para compartir por grupos familiares. Habrá una salida y una meta. Los niños y las niñas escribirán o dibujarán en un trocito de papel un miedo.

Después harán una bola y la colocarán en la salida del circuito. El objetivo es que vayan soplando las bolas con las pajitas para llegar a la meta donde está la valentía. Los padres y madres les ayudarán dándoles ánimos y ayudándoles con su propia pajita a devolver la bola al circuito si se sale o a soplar la bola dentro del circuito.

Después se cambian los papeles y serán los padres y madres quienes lo harán.

### **Observación**

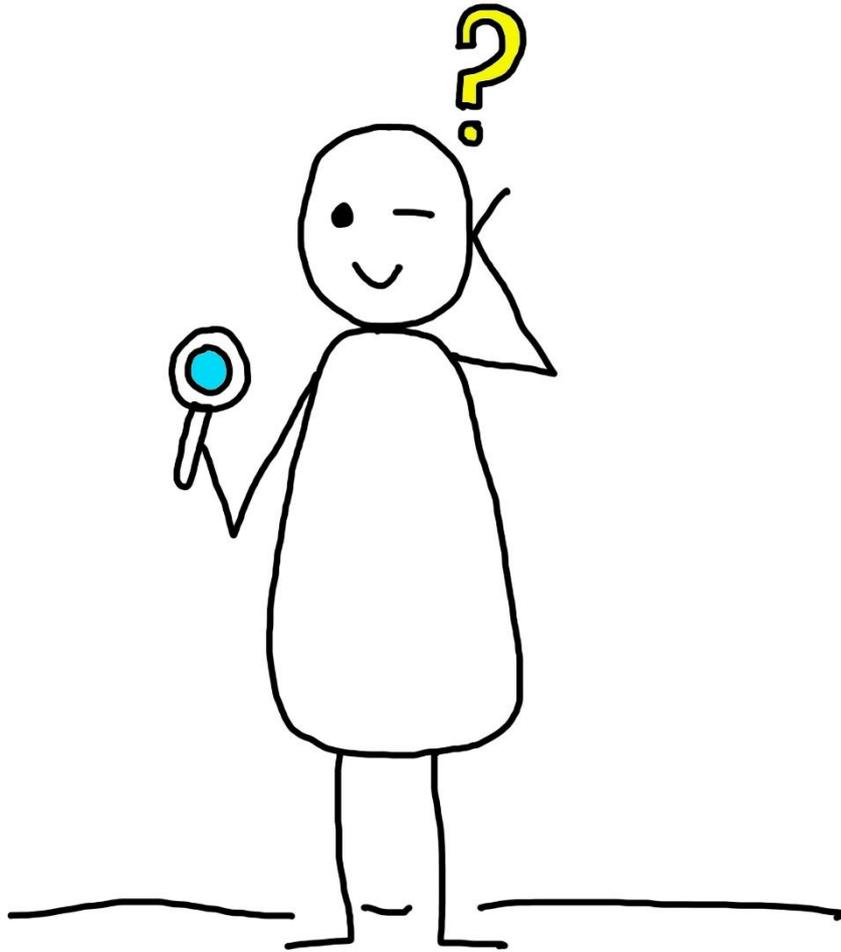
Antes de empezar la dinámica, se puede explicar que todos y todas tenemos miedos y es necesario tener miedo a cosas que pueden hacernos daño (por ejemplo, a saltar desde un sitio muy muy alto) A veces, también tenemos miedos en los que hace falta que ganemos un poco de valentía para llegar a alguna meta (por ejemplo, para nadar, hablar en público...) En ambos casos, es muy importante poder contar nuestros miedos y que nos puedan ayudar . El juego de soplar miedos tiene que ver con el último caso. Porque ser valiente no es no tener miedo, sino tener miedo y poder afrontar retos. A veces lo haremos solos y, en otras ocasiones, tendremos que pedir ayuda.

Es posible que alguna familia identifique un miedo concreto en su hijo o hija y se le puede proponer hacer un trabajo más específico Sería recomendable, en este caso, abordarlo en una tutoría más individual. Por ejemplo, para un miedo a los perros se les puede plantear una estrategia en la que pueden dibujar o modelar un perro. Que puedan tenerlo en algunos momentos o a cierta distancia a la vista en casa, que puedan meterlo en una cajita si les da mucho agobio, que puedan pensar qué podrían hacer si se lo encuentran de verdad para poder afrontarlo mejor, qué cosas han hecho ya que les ha ayudado, cómo podemos ayudar o quiénes pueden ayudar, qué les daba miedo y ya no les da, cómo lo consiguieron...Es interesante que podamos ayudarles con procesos de escucha, empatía, sin ridiculizar o agobiar, posibilitando "retiradas" y/o "afrontamientos" graduales, invitándoles a encontrar fórmulas que les ayuden, ofreciendo algunas pistas de ayuda ...

### **EJEMPLOS DE POSIBLES CUENTOS SOBRE EL MIEDO**

- Todo lo que sé del miedo. Jaume Copons. Combel.
- Gato Guille y los Monstruos. Rocío Martínez. Kalandraka.
- ¿Me acompañas? Rafa Guerrero. B de Blok.
- Tengo miedo. Alberto Soler. B de Blok.

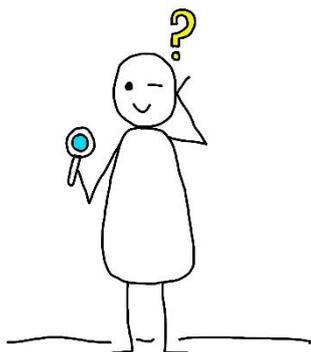
# CURIOSIDAD



## 11- SESIÓN PARA LA CURIOSIDAD

### 11.1 SOBRE LA EMOCIÓN DE LA CURIOSIDAD

## CURIOSIDAD



La curiosidad es una emoción agradable relacionada con la búsqueda y elaboración de estímulos para el cerebro. Nos lleva a observar, explorar, experimentar, transformar y, en definitiva, a aprender. Por ello, la curiosidad es una emoción que debe estar implicada en los procesos y contextos de aprendizaje de los niños y las niñas.

Durante la curiosidad nuestro cuerpo abre los canales sensoriales, concentra la energía para la exploración y puede parecer "desconectado" de otras dimensiones de la realidad para concentrarse en lo que le ha interesado. Nuestro rostro se adapta para poder abrirse a los estímulos. La frente está despejada, las cejas elevadas, los ojos abiertos, la mirada fija...

La curiosidad tiene la "parte buena" de ser motivadora para explorar y descubrir cuestiones que ayudarán adaptativamente a conocer mejor el mundo, emprender retos de forma creativa, descubrir correlaciones, inventar nuevas formas de hacer...Las personas adultas habremos de acompañar a niños y niñas en ese proceso y posibilitar esa investigación de una forma segura (incluyendo retos, problemas a resolver, algunas orientaciones para búsqueda de información-análisis y toma de decisiones, algunas rutinas, ciertos límites ...)

En este sentido, la "parte mala" es que niños y niñas también pueden sentir curiosidad por cuestiones insanas, peligrosas, desadaptativas...Y, ahí, también habremos de estar validando la curiosidad que pueden sentir por ello y acompañando con reflexión, límites, aprendizaje de errores ...

### 11.2 EJEMPLOS DE DINÁMICAS PARA ESTIMULAR LA CURIOSIDAD

#### EXPERIMENTOS CASEROS

##### Objetivo

Facilitar una actividad que promueva la emoción de la curiosidad y su plataforma de acción: la observación, la experimentación, la exploración ... con la posterior reflexión y aprendizaje sobre lo experimentado.

## EJEMPLO DEL EXPERIMENTO DEL HIELO Y LA SAL

### Materiales

- Vasos (uno por núcleo familiar)
- Cubitos de hielo (uno al menos por núcleo familiar)
- Agua para llenar los vasos de agua.
- Lana o cordel fino (para que cada núcleo familiar tenga un trocito)
- Sal

### Dinámica

Cada núcleo familiar tiene un vaso que llena de agua. A continuación, se coloca un hielo en cada vaso de agua. Se pone el extremo de un trocito de lana o cordel encima del hielo. Se echa un poco de sal encima de la lana que está sobre el hielo. Se espera hasta comprobar que el cordel ha quedado unido al hielo como si se hubiera usado pegamento. Una vez realizado el experimento, se puede invitar a las familias a que busquen alguna explicación entre todas. Se puede poner un vídeo que explique el sentido científico de lo ocurrido o se explica por parte de las figuras educativas. Este experimento ilustra cómo la sal afecta el punto de congelación del agua, lo que puede tener aplicaciones en la investigación científica. Al añadir sal a un cubo de hielo, se observa cómo se derrite parcialmente y se adhiere más fácilmente a una cuerda, lo que demuestra el efecto de la sal en la física del agua.

### Participantes

Esta es una actividad para realizar en una primera fase en cada núcleo familiar, abriendo el debate entre todas las familias al acabar.

### Otras ideas

Hay otros experimentos "caseros" que se pueden realizar. Por ejemplo, el **volcán de arcilla**. Se necesitarán: papel de periódico o un plástico para la base para no manchar, arcilla, un vaso pequeño tipo "chupito" (de plástico duro mejor), palitos tipo brocheta, detergente líquido, colorante alimentario líquido, bicarbonato sódico y vinagre. En este caso, cada familia hará su volcán. Para ello colocará el vaso de chupito en el centro y alrededor de él, irán creando un volcán con la arcilla. (el vaso debe quedar dentro del volcán y éste debe tener una abertura maja en la parte de arriba) Una vez hecho (si podemos dejar que se seque un poco, mejor), iremos introduciendo los elementos químicos en el interior del volcán (en el vasito) menos el vinagre. Se remueve con un palo o cucharilla larga y se acaba echando vinagre (que es lo que hará que el volcán erupcione). Al mezclar el vinagre (ácido) con el bicarbonato de sodio (base), reaccionan y se transforman en agua, acetato de sodio (sal) y dióxido de carbono (gas). El dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) es el gas responsable de que se formen las burbujas que simulan esta erupción volcánica.

Otra opción es hacer **tinta invisible**. Haciendo una mezcla de agua y zumo de limón, les invitamos a escribir mensajes POSITIVOS de su familia en un papel. Se los intercambiarán y utilizarán un secador de pelo o lo pondrán debajo de una vela (con supervisión de la persona adulta siempre) para leer el contenido secreto.



**Plantar una semilla** también es un experimento para la curiosidad y que simboliza el crecimiento y el cuidado. Además, se relaciona con la naturaleza. Ésta es un gran sintonizador y equilibrador para los estados emocionales. Es, de hecho, un "antidepresivo" natural. Materiales para el experimento: un recipiente reciclado (por ejemplo, un envase de yogur o terrina) por familia, algodón, un poco de agua, alcohol etílico, alubias, garbanzos o lentejas, elementos para decorar el "tiesto" (pegatinas, pinturas, papel de colores, pegamento, cola, tijeras...) En primer lugar, se decorará el recipiente que usaremos a modo de tiesto con los elementos disponibles para ello. Después, en cada uno de ellos se introducirá un par de legumbres, un poco de algodón humedecido con agua y alcohol. Es necesario tomar las precauciones necesarias para evitar contactos peligrosos o ingestas del alcohol. A continuación, se explica cómo ha de ser el cuidado para que haya germinación y cómo después se puede trasplantar a un tiesto más grande. Lo irán viendo crecer en casa. Plantar en un tarro de cristal usando pinturas para vidrio es una opción que suele gustar. También es posible hacerlo con otro tipo de plantas más duraderas sembrando las semillas y usando tierra.

## JUGANDO A ADIVINAR POR EL TACTO

### Objetivo

Facilitar una actividad que promueva la emoción de la curiosidad desde una actividad lúdica conjunta de juego.

### Materiales

- Papel pegado a la pared.
- Rotuladores, pinturas.

### Dinámica

En este juego, cada padre/madre se pone mirando a la pared donde habrá pegada una hoja para escribir o dibujar. Cada hijo o hija se coloca detrás y va haciendo dibujos o escribiendo cosas con su dedo en la espalda de su progenitor. Las madres y padres han de adivinar qué han dibujado o escrito en su espalda y tratar de replicarlo en la hoja. Luego se cambian los roles.

### Participantes

Esta es una actividad para realizar cada núcleo familiar pero luego se pueden mezclar las familias.

### Versión

Se pueden plantear otras opciones como jugar al pictionary clásico, adivinar películas por mínima, adivinar animales haciendo preguntas para encontrar pistas ...Por ejemplo, una persona piensa un animal y el resto ha de adivinarlo haciendo preguntas por turnos como: "¿De qué color es? ¿Dónde vive? ¿Cuántas patas tiene? ¿Qué come? ..."

## LA CAJA SENSORIAL

### Objetivo

Facilitar una experiencia de juego intra e interfamiliar creando cajas sensoriales en las que poder esconder elementos distintos con variedad de texturas, tamaños, utilidades etc para jugar a las adivinanzas.

### Materiales

- Una caja de cartón de tamaño mediano tipo rectangular con tapa. (una por grupo familiar)
- Pinturas o elementos para decorar la caja.
- Objetos y utensilios de diferentes tipos (colador, cepillo de la ropa, pinza, rulo, una pelota, un reloj de cocina, una grapadora, un vaso de yogur... cualquier cosa)

### Dinámica

En primer lugar, se hace la caja sensorial. Para ello, se coloca la caja con la tapa hacia arriba y se hacen dos agujeros en la parte baja de una de las caras. Por estos agujeros se introducirán las manos para "palpar"



sin ver los objetos o materiales que escondamos dentro. (hay que hacerlos lo suficientemente grandes para que entren las manos pero sin pasarse con el diámetro) Después, se decora la caja con las pinturas, papeles, pegatinas etc

A continuación, las familias se colocan en grupos y jugarán a acertar los objetos que las educadoras introducirán en las cajas creadas. Cada persona introducirá las manos durante 2 minutos y tratará de identificar objetos sin decir nada. Después de cada turno, la persona anotará en un papel los objetos que cree haber tocado. En el caso de niños y niñas que no escriban aun, las educadoras podrán ayudar a ello o una madre o padre que ya ha hecho su turno de juego.

### Participantes

Esta es una actividad para realizar dentro de la familia o entre familias.

### Versión

Este juego puede hacerse sin crear la caja, utilizando una caja que ya traigan las educadoras o utilizando un saco o bolsa donde estarán metidos los objetos.

### Observación

Serenando emociones en familia

Se puede avisar a las familias la sesión anterior para que cada persona traiga un objeto de su casa pero sin decir al resto cuál es para introducirlo de forma secreta en la caja antes de empezar el juego.

## INVENTARSE UN JUEGO

### Objetivo

Facilitar una experiencia de juego conjunto desde la estimulación de la curiosidad por crear fórmulas de juego con materiales reciclados o de otro uso.

### Materiales

- Cajas o bolsas recicladas para meter los siguientes elementos. (una por familia)
- Vasos de cartón o recipientes de yogur reciclados. (uno para cada participante)
- Pelotas de ping-pong (una para cada participante)
- Turullos de cartón de papel de cocina. (uno por participante)
- Cuerdas (opcional-una por grupo familiar)

### Dinámica

Cada familia recibe una caja o bolsa en cuyo interior están los materiales. Se les invita a crear juegos conjuntos con esos materiales (pueden utilizar todos o casi todos) Primero, pueden jugar dentro de cada familia y luego interaccionar las familias con fórmulas de juego inventadas y compartidas. La condición es que no se puede hacer juego en solitario.

### Participantes

Esta es una actividad para realizar dentro de la familia y entre familias.

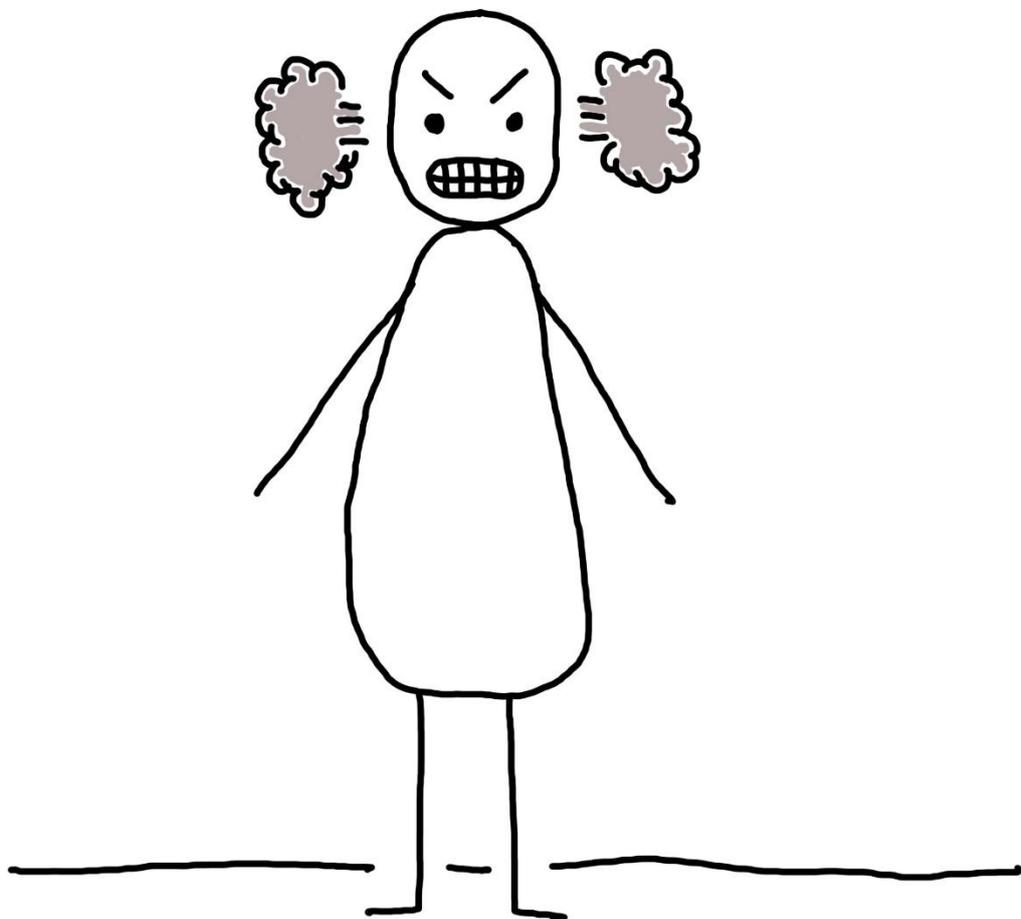
### Versión

Este juego puede hacerse incluyendo otro tipo de materiales.

## EJEMPLOS DE CUENTOS PARA LA CURIOSIDAD

- Oh! Josse Gofin. Kalandraka.
- El árbol de la escuela. Antonio Sandoval. Kalandraka.
- Del otro lado del mundo. Laura Devetach. Loqueleo.
- Veo veo ¿a quién ves? Guido Van Genechten. Luis Vives.

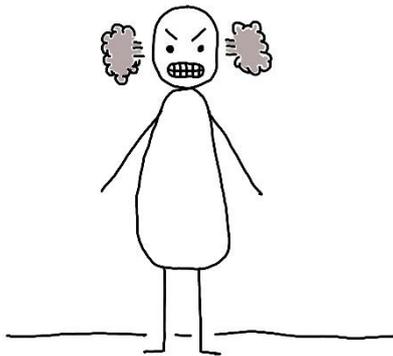
# ENFADO



## 12- SESIÓN PARA LA RABIA

### 12.1 SOBRE LA EMOCIÓN DE LA RABIA

# ENFADO



El enfado o rabia es una emoción desagradable cuya función es protegernos ante los obstáculos que se nos presentan en nuestros retos y ante las percepciones de injusticias.

Durante el enfado, sobre todo si es intenso, nuestro cuerpo se prepara para atacar. La energía se concentra en la parte superior del cuerpo, éste se echa hacia delante, el ritmo cardiaco y respiratorio aumenta, se cierran los puños, se aprieta la mandíbula, se frunce el ceño, se concentra la atención y la mirada hacia el objetivo ...

Enfadarse es algo natural y tiene su sentido adaptativo. En ciertas circunstancias de supervivencia o asunción de algunos retos va a ser muy necesario gestionándolo bien.

Lo interesante es tener en cuenta que el enfado:

- Se contagia muy fácilmente con lo que si nos toca hacer una función de corrección emocional o queremos resolver un posible conflicto de manera calmada tendremos que hacer un esfuerzo por mantener la calma frente a nuestro enfado propio o el enfado de otra persona.
- Se sube de intensidad también muy rápidamente y podemos llegar a explotar. En esa explosión podemos reaccionar de manera agresiva hacia objetos, personas o una misma. Por ello, es interesante poder gestionar el enfado antes de otra forma adaptativa.
- No se puede anular por completo en la vida ya que eso nos traerá problemas. Es necesario estar enfadado en ocasiones y se puede explicitar: "Me estoy enfadando" Otra cosa es que aprendamos a gestionarla adecuadamente o que no se convierta en nuestra principal emoción para todo.
- Puede tardar un poco en desaparecer, sobre todo, cuando se ha subido mucho de volumen. Nos la podemos llevar de un contexto a otro sin querer (enfadarnos en el trabajo o en clase y llevarlo a casa o al revés)

Por ello, un aprendizaje que hemos de facilitar a los niños y a las niñas es identificarla en el cuerpo, ponerle nombre, entender su proceso y buscar fórmulas para gestionarla adecuadamente. Y, si por lo que sea, se ha explotado y se ha dañado, poder reparar o recuperar lo dañado.

## 12.2 POSIBLES DINÁMICAS SOBRE EL ENFADO

### EL MAPA DE LA RABIA

#### Objetivo

Facilitar la identificación de aquellas situaciones cotidianas en las que más se repiten o desbordan los enfados para poder poner consciencia a cuestiones a cambiar o tener en cuenta.

#### Materiales

- Hojas dina-4 con una silueta dibujada y algunos guiones alrededor. (para apuntar una lista de situaciones de enfado)
- Pinturas, rotuladores.

#### Dinámica

Esta dinámica es para que cada persona la haga a nivel individual. Se pide a cada persona que se imagine a sí misma cuando está enfadada y que dibuje, escriba o señale en su silueta qué le ocurre. (también se puede caracterizar previamente la silueta para transformarla en una misma) Después, se pide que escriban o dibujen alrededor algunas de las situaciones de enfado que peor viven o se repiten mucho. (cuáles son, dónde, cuándo...) Se les invita a que elijan una de las situaciones en las que se enfadan y respondan a la pregunta: "¿qué es lo que me parece tan injusto para enfadarme?" Después, cada familia a nivel intrafamiliar puede hacer algunos comentarios sobre sus respuestas y qué les ayudaría a no enfadarse tanto en esa situación.

Después, las educadoras pueden explicar y poner ejemplos de qué nos pasa en el cuerpo con el enfado con una silueta en la pared a la que se pondrá un nombre propio inventado (por ejemplo, Juan) A continuación, se explica que es importante saber qué es lo que más nos enfada y pensar qué nos ayudaría o ayuda a llevarlo mejor en ocasiones. Qué podemos hacer nosotros y las otras personas. Se pueden pedir ejemplos de estrategias para dar "ideas" a Juan (la silueta de la pared) cuando se enfade.

#### Participantes

Esta es una actividad para realizar a nivel personal y después compartir en familia y de forma general.

#### Versión

Puede ayudar trabajar previamente la metáfora del enfado con un globo que se hincha y puede llegar a explotar. (se puede dar un globo a cada persona para trabajarlo) Es necesario darse cuenta de que el globo se está hinchando y ver qué podemos hacer para bajarle de aire o que no suba tanto.

## LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

### Objetivo

Facilitar una técnica para ayudar a la elaboración de la rabia cuando está subiendo de volumen utilizando la calma como emoción "antídoto".

### Materiales

- Equipo audiovisual para ver vídeo de la técnica.

### Dinámica

En esta ocasión, se trata de ver y ensayar con las familias esta técnica que pretende bajar el enfado cuando aún no está a un excesivo volumen para dejarla a una intensidad lo suficientemente baja para poder abordarla más fácilmente a través de la comunicación. Para hacerlo, se ve un vídeo en el que se explica la técnica y luego se ensaya con todas las participantes. Puede ser un vídeo existente en redes o previamente grabado por las educadoras. (también puede explicarse en ese momento sin usar vídeo)



En esta técnica se incluye una narración sobre una tortuga que aprende a calmarse cuando siente que la rabia u otra emoción se está instalando con intensidad en su cuerpo. Para ello, la tortuga se repliega en su caparazón y respira hasta que está tranquila para "pensar" y salir. En la dinámica, ensayamos esta acción. Así, se pide a las participantes que adopten una postura corporal tipo "tortuga" en la que el cuerpo (estando de pie) se encoge hacia dentro y la cabeza se dirige hacia el pecho. Entonces, se comienza a respirar profundamente, se dice alguna frase o se hace alguna visualización que ayude y cuando el cuerpo esté menos tenso se abre, se "saca" la cabeza del caparazón y se hacen un par de respiraciones profundas abriendo los brazos y el cuerpo en general.

### Participantes

La dinámica la realizan todas las personas consigo mismas en un círculo ensayando varias veces tras ver el vídeo.

### Versión

Podemos modelar otras técnicas existentes como la de la olla a presión, el volcán, el globo, el termómetro, el semáforo del enfado...

### Observación

Se puede proponer que si alguien necesita retirarse un poco del resto para poder hacerlo y concentrarse, es posible.

**EL SÉMAFORO DE LA RABIA Y OTRAS SEÑALES** Podemos dar a conocer la técnica del semáforo para explicar el funcionamiento de la rabia y encontrar señales de condicionamiento para reducirla de intensidad. Necesitaríamos: un globo por participante, papel, pinturas, rotuladores, gomaeva o lana de color rojo-verde-naranja, tijeras, pegamento ...Podemos explicar primero el funcionamiento de la rabia a través de la metáfora del globo que se hincha, se deshincha, explota ...A continuación, se explica la técnica del SEMÁFORO. Cuando estamos en calma, es como si nuestro semáforo estuviera en verde. En un momento dado, podemos enfadarnos. Si ese enfado es pequeño y bien "llevado", podemos seguir en verde. Pero si empieza a subir mucho de volumen, es como si nuestro semáforo se pusiera en ámbar. ¡Precaución! Hay que tener cuidado porque podemos pasar al color rojo, que es cuando aparece una explosión. Cuando se esté ya subiendo mucho de volumen la rabia, tendremos que darnos cuenta de que estamos en ámbar. Podemos hacer cosas para bajar el volumen: respirar, beber agua, mojarnos el cuello con agua fría, hacer un tiempo fuera, ir al rincón de la calma, "rebobinar", hablarlo, hacer algo de ejercicio físico, jugar con cojines, hacer giberish, romper un papel que no sirva, dibujar la rabia... Para recordar todo esto, se invita a que cada familia pueda construir su semáforo con los materiales y se lo lleve a casa. Lo podrán colgar en casa en una pared, en una estantería...para tenerlo en cuenta en momentos de enfado. También se pueden hacer versiones para recordar la necesidad de salir de una rabia muy alta de volumen como dibujar la tecla ESC (Escape-como si fuera la de un ordenador).



## BATALLA DE PELOTAS Y PALITROQUES

### Objetivo

Proponer un juego que permite la canalización de la agresividad que acompaña una subida de rabia cuando alcanza ciertos niveles que requieren una "liberación" corporal a nivel motriz.

### Materiales

- Palitroques. (uno por persona) Pueden realizarse con palos de piscina cortados por la mitad, coberturas de tuberías o cartón flexible enrollado en forma de tubo.
- Papeles de periódico.
- Telas o pañuelos.

Serenando emociones en familia

- Precinto, celo o cinta aislante.
- Cordel.

### **Dinámica**

Se trata de crear un juego a través del cual liberar tensión. Se puede desarrollar en varias fases o versiones. Por ejemplo:

#### 1- Combate de palitroques.

Se propone a cada familia realizar un combate de palitroques dándole un contenido simbólico con personajes o tramas (por ejemplo, piratas, ninjas, practicantes de esgrima...) Para ello, pueden utilizar las telas o pañuelos para disfrazarse. Después, se prepara el terreno o ring en el que tendrá lugar el combate con unos límites (se puede hacer con cinta adhesiva en el suelo o algunos objetos)

A continuación, se establecen las normas:

- No es posible hacerse daño.
- Hay que dar al palitroque de la otra persona/no al cuerpo/no en la cabeza...
- Habrá que hacer unos rituales de saludo, despedida, descanso...
- No se puede salir del ring.

Se empezará el combate con las instrucciones de las educadoras. Saludo, choque de palitroques, descanso, choque de palitroques, despedida.

Se van haciendo diferentes formas de chocar los palitroques con el objetivo de canalizar la energía pero de una forma medida y dentro de un juego. Fuerte, suave, a cámara lenta, a cámara rápida, de pie, de rodillas, con los ojos abiertos, con los ojos cerrados, a la pata coja...



En un momento dado, se pueden introducir pelotas hechas con papel de periódico. Estas pelotas se pueden lanzar con los palitroques o con las manos al "rival" siempre sin hacer daño.

#### 2- Construcción

Una vez jugado el "combate" se puede proponer a las familias que, entre todas las personas, hagan una bola gigante o dos bolas con las pelotas de papel de periódico utilizando el celo precinto para darle forma redonda. O alguna elaboración creativa usando todos los palitroques.

### **Participantes**

La dinámica la realizan primero a nivel intrafamiliar y luego puede ser interfamilias.

### **Versión**

Serenando emociones en familia

Si se dispone de tiempo, se puede añadir un elemento de juego en el que se puedan crear "refugios o guaridas" (quizás por grupos)

### Observación

Es muy importante que se mantengan las normas y el sentido de estar en un juego en el que no puede hacerse daño de verdad. Para añadir más diversión al juego, se puede invitar a hacer gestos, sonidos... divertidos durante las fases o incluso poner alguna música.

## LA CAJA DE GLOBOS DE LA RABIA

### Objetivo

Posibilitar de forma simbólica la gestión de la culpa y la reparación tras una elaboración inadecuada de la rabia en forma de ataque violento hacia el medio.

### Materiales

- Dos o tres cajas de cartón grandes (en función del número de participantes)
- Globos de color rojo (cinco por grupo familiar)
- Celo gordo, precinto, cinta, lana ...

### Dinámica

Esta dinámica tiene tres partes:

#### 1- Lectura

Se requiere la lectura previa de un cuento que hable de una explosión de rabia (por ejemplo, Vaya Rabieta de Mirelle D Alliance)

#### 2- Recogida de la rabia.



La actividad se inicia explicando que se ha producido una "explosión" de rabia en la sala y ha quedado "desparramada" por el espacio en forma de globos por el suelo. Para poder arreglar lo que ha pasado y dejar el espacio bien de nuevo, hay que recoger los globos y meterlos en las cajas de cartón. Para ello, cada familia ha de recoger globos y llevarlos a la caja pero han de hacerlo trabajando conjuntamente dentro de la familia y no pueden tocar los globos con las manos. De esta forma, tendrán que interaccionar para ver cómo llevan los globos cooperativamente usando los pies, la cabeza, la tripa ...

#### 3- Transformación de la rabia

La última fase supone una simbolización de la reparación y para ello se propone hacer un trabajo de construcción con los globos. Se puede proponer que cada familia cree

Serenando emociones en familia

una estructura con ellos o hacerlo entre todas las personas participantes. Se pueden dar algunas ideas de qué crear pero lo interesante es que la propuesta concreta salga de las familias. (ejemplos: una flor grande, una palabra formada con letras de globos ...)

### **Participantes**

Esta es una actividad para realizar a nivel intrafamiliar en relación de cooperación con otras familias

### **Observación**

Es una dinámica en la que hay un simbolismo menos obvio aparentemente, que se puede explicitar. De cualquier forma, muchos de los juegos que se proponen en el programa tienen un simbolismo al que no se accede de forma consciente o "racional" en toda su dimensión.

## **EJEMPLOS DE CUENTOS PARA LA RABIA**

- Vaya Rabieta. Mirelle D Allance. Corimbo.
- Soy un dragón. Thierry Robberecht. Luis Vives.
- ¡Otra vez! Emily Gravett. Picarona.
- ¿Qué necesito cuando me enfado? Tania García. Beascoa.

## 13- CONCLUSIONES

---

Esta guía pretende contribuir a la educación emocional de la infancia dentro del entorno familiar para prevenir situaciones de violencia y mejorar la salud mental. Para ello, hemos entrelazado nuestra propia experiencia dinamizando talleres con grupos de familias y menores de edad con modelos teóricos y aportaciones de personas expertas en la materia.

Las evaluaciones que los propios niños, niñas, padres y madres participantes de las actividades hacen manifiestan un agradecimiento por la cercanía, el disfrute, el mayor conocimiento mutuo en la familia, la toma de consciencia del mundo emocional... Pero, hay sin duda, un factor de seguridad que todas resaltan: **la posibilidad de compartir con otras personas, con otras familias**. Y, en este sentido, hemos de recordar que la interacción, el apoyo mutuo, la red afectiva es, sin duda, un elemento de seguridad afectiva básico para las personas.

Si bien esta guía está dedicada al ámbito familiar, entendemos que muchas de las actividades, dinámicas y materiales propuestos pueden ser **generalizados y adaptados** a otros contextos. Ya sea la escuela, el grupo de tiempo libre, el club deportivo, el recurso de apoyo sanitario... Con posibilidad mayor o menor de recursos e inversión económica.

De la misma forma, muchas de las dinámicas pueden adaptarse o servir de ejemplo para niños y niñas de **edades diferentes**. Incluso en los talleres realizados con adolescentes hemos utilizado versiones de muchas de ellas. El fondo de toma de consciencia, expresión y elaboración emocional es lo que puede guiarnos el diseño de la actividad concreta. Y, en ello, va a ser fundamental la escucha y la participación de las personas.

Los talleres (de diferentes temáticas y a todas las edades) han de ser un **elemento "vivo"** que pueda diseñarse, evaluarse y rediseñarse según los intereses, necesidades e idiosincrasia de las personas participantes. Esto supone, contar con una "base" pero luego invertir tiempo y respeto en posibilitar que todos y todas sientan que pertenecen activamente al taller. Muchas de las dinámicas que aparecen en la guía son propuestas de las familias. Otras tuvieron que ser adaptadas en algunos casos para respetar el perfil de diversidad funcional existente. La gestión del tiempo también fue acondicionada en ocasiones según el ritmo que necesitaban. Y, por otra parte, se realizaron algunos encuentros individuales para abordar cuestiones concretas. De todo ello, nos llevamos el aprendizaje de tener **que invertir aún más esfuerzo** en todas estas variables que fueron atendidas pero necesitaron aún más.

Sabemos que todas las personas adultas, dentro de nuestro ámbito, somos responsables de atender las necesidades emocionales de niños y niñas y ofrecer herramientas para sus competencias emocionales. Sabemos que esto requiere un **trabajo propio emocional** para poder modelar adecuadamente, tener la suficiente

Serenando emociones en familia

flexibilidad y conocimientos para ello. También para no agotarnos. Especialmente, somos conscientes de la necesidad de cuidarnos (física y emocionalmente) para cuidar. Por ello, esta guía adjunta como anexo un decálogo de cuidado ante el estrés para las personas que acompañan a infancia y adolescencia, reflexionado dentro del encuadre Tratuo en el que participa Bidegintza.

## 14- BIBLIOGRAFÍA

---

- Aguado Romo R. (2019) Eres lo que sientes. Editorial Giuntieos.
- Romera M. (2021) La familia, la primera escuela de las emociones. Editorial Destino.
- Bidegintza. (2022) 48 preguntas y respuestas sobre entornos seguros para la infancia. <https://bit.ly/3abkbZI> Libros Roberto Aguado
- Llenas A. (2018) Diario de las Emociones. Editorial Paidós.
- Ibarrola B. (2013) Aprendizaje Emocionante. Editorial Destino.
- Bueno D. (2023) Emociones a raudales. Editorial Octaedro.
- Horno P. (2017) Educando la alegría. Editorial Desclee de Brouwer.
- Aucouturier. B. (2018) Actuar, jugar, pensar. Editorial Graó.
- Barudy J. (2011) La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Editorial Gedisa.

# ANEXO: DECÁLOGO PARA EL AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE AGENTES QUE ACOMPAÑAN A INFANCIA Y ADOLESCENCIA

## DECÁLOGO PARA EL AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE AGENTES QUE ACOMPAÑAN A INFANCIA Y ADOLESCENCIA

CUIDARSE PARA CUIDAR

**1- P.A.C.O. s**  
Facilitación de planes de autocuidados cotidianos desde un enfoque de prevención de riesgos psicosociales y reducción de estresores laborales (en equilibrio con el cuidado mutuo y de la organización)

**2- POLÍTICAS LABORALES SEGURAS**  
Gestión del tiempo, reparto de tareas, horarios ajustados; planes de conciliación, liderazgos motivacionales, políticas protectoras, salarios justos ...

**3- FORMACIÓN, CONTRASTE Y SUPERVISIÓN**  
Tiempos, espacios, oportunidades formativas. Momentos de contraste en equipo. Supervisiones periódicas sobre aspectos organizativos, funcionamiento de equipo, tarea...

**4- TRABAJO EN EQUIPO Y RED. COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**  
Trabajo en equipo y en red. Modelos personales y organizacionales de escucha activa, comunicación no violenta, prácticas restaurativas...

**5- ELABORACIÓN EMOCIONAL FLEXIBLE**  
Potenciación de competencias personales, grupales, organizacionales de inteligencia emocional desde lo intrapersonal e interpersonal. Red de apoyo, petición de ayuda.

**ENTORNOS SEGUROS**



www.tratuon.org



Colabora



**6- REVISIÓN DE CÍRCULOS DE INFLUENCIA**  
Locus de control, expectativas, círculos de preocupación, círculos de influencia, concreción de acciones motivadoras y ajustadas. (organizacional y personal)

**7- ANTIESTRESANTES NATURALES**  
Facilitación de elaboración corporal, luz natural, espacio amplio, temperatura adecuada, naturaleza, decoración cálida y participada, arte...

**8- DESCANSO**  
Espacios y tiempos fuera de descanso, respiración, toma de aire, desconexión, juego, comida afectiva, trabajo corporal... personal y grupal.

**9- TRABAJO DE RESONANCIAS**  
Facilitación de la toma de conciencia y elaboración personal de historia de vida, biografía emocional, resonancias tónico-emocionales. Cuidado en momentos vitales de duelo u otros.

**10- REVISIÓN DE CREENCIAS SOBRE ROLES**  
Sobre roles personales, profesionales y sociales. Revisión de roles de "expertas", "salvadores", "justicieros", "amigas", "perfeccionistas"...



# bidegintza

gizarte  
ekimeneko  
kooperatiba

BIDEGINTZA, 2023



Textos: Begoña Ruiz Ibáñez

Ilustraciones: José Vázquez Herrero

Colabora:

