

DESEAR EL BIEN... ¡A CADA QUIÉN!

Aprendizajes esperados:

Que niños y niñas aprendan a reconocer y expresar los sentimientos y emociones que surgen cuando desean *buenas cosas* a otros/as.

Que reflexionen sobre la responsabilidad que cada uno/a tiene en la construcción una convivencia más amable.

Desarrollo:

- Realice un **círculo** con niños y niñas y conversen acerca de lo que significa desear el bien a otro/a. Para introducir la actividad puede motivarlos diciendo algo así como:

"Es común que cada fin de año escuchemos, leamos o nosotros mismos pronunciemos saludos que dicen "Feliz Navidad y Año Nuevo", "Nuestros mejores deseos para el próximo año"... o cosas similares. Como cada fin de año sucede lo mismo, solemos hacerlo casi automáticamente, como cuando alguien estornuda y decimos: ¡salud!

Entonces, los quiero invitar a reflexionar sobre esta situación y detenemos en qué nos pasa a cada uno/a cuando pronunciamos estas frases y también qué es lo que queremos anunciar con este buen deseo".

- Estimule la conversación con preguntas como:

¿Qué suelen decir Uds. a sus amigos y familia cuando termina el año y asoma el nuevo?

¿Hacen lo mismo cada año, como cábala, costumbre o ritual?

¿Qué es lo que les "desean" a los otros/as: suerte en la escuela, alegría en sus vidas, más diversión, mejor salud...?

¿Buscan las palabras adecuadas? ¿Las encuentran fácilmente?

¿Les desean a sus amigos o también a aquellas personas con las que han tenido algún conflicto durante el año?

¿Es importante "desear" cosas buenas a otros/as? ¿Por qué?

¿Les gusta que les deseen cosas buenas a Uds.? ¿Cómo se sienten cuándo ello sucede?



- Una vez que han conversado sobre los alcances y características de los *buenos deseos*, invíteles hacer un ejercicio de imaginación¹⁷. Antes de empezar, entregue una tarjeta y lápiz a cada uno que necesitarán al finalizar.

Con voz pausada, guíe a los niños y niñas para que recuerden alguna situación de fin de año que les haya impactado de manera positiva; alguna situación donde se sintieron felices. Invíteles a recordar la escena e identificar palabras amables y amorosas que expresaran buenos deseos para ellos/as o sus familias. Cada niño/a debe elegir una palabra y quedarse pensando en ella, tratando de descubrir qué sienten mientras la repiten como un "mantra".¹⁸

Cuando considere que ha pasado el tiempo suficiente, finalice el ejercicio: en silencio cada niño/a transcribe su palabra o frase en la tarjeta que se le entregó.

En un círculo, cada uno/a comparte su frase o palabra y el sentimiento que le despierta. Una vez que todos/as se han expresado, invíteles a que entreguen su palabra o frase a un compañero o compañera de curso, cautelando que todos/as entreguen y reciban.

Finalizado el intercambio, reflexionen sobre la sesión:

¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Descubrieron algo sobre sí mismos/as? ¿Sobre sus compañeros/as? ¿Cuáles son las palabras o frases que más se repiten? ¿Qué sentimientos y emociones aparecen con mayor frecuencia? ¿Podemos sacar alguna conclusión de lo que hemos experimentado?

Cierre cognitivo y afectivo: Para terminar la sesión, pídales que compartan para qué les sirvió hacer la actividad, cómo se sintieron haciéndola y lo que aprendieron de ella.

Materiales:

Hojas blancas, plumones, lápices de colores, grabador, música ad hoc, colchonetas.



¹⁷ Se adjunta propuesta para realizar el ejercicio de imaginación.

¹⁸ Del sánscr. *mantra*: literalmente "pensamiento". En el induismo y en el budismo, sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan durante el culto para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación. <http://dle.rae.es/?id=OHrDfPh>

GUÍA IMAGINERÍA¹⁹

Mis Buenos Deseos de Fin de Año

Para comenzar, busquen una posición corporal lo más cómoda posible; cierren los ojos y perciban su respiración... sientan cómo entra y sale el aire, sin forzarlo... Apoyamos los dos pies con todo su peso en el suelo... Mientras respiramos, vamos recorriendo las diferentes zonas de nuestro cuerpo para sentirlas y relajarlas... la cabeza... el cuello... los hombros... los brazos... la temperatura de las manos. Sientan el peso de la espalda contra el respaldo de la silla... el peso de las nalgas sobre la silla... los muslos... las piernas... la temperatura de los pies.

Ahora les voy a pedir que se conecten con recuerdos de momentos de Fin de Año... que se remonten en el tiempo y busquen en sus recuerdos escenas de Fin de Año en que se sintieron felices porque recibieron **algo significativo que los impactó...**

Busquen entre sus experiencias de otros años y encuentren alguna que fue “muy especial”. (*muevan una mano cuando la encuentren*).

Ahora recuerden bien esa experiencia que vivieron.

Enfoquen la escena, miren el lugar donde se encuentran con sus colores - texturas – sonidos/voces – olores y temperatura; ...Uds. están compartiendo con otra u otras personas... Recuerden la cara de esa o esas personas: ... su postura corporal... su voz...

Luego véanse Uds. mismos: su propia postura corporal – la expresión del rostro. Qué les pasa a Uds. mientras reciben el gesto, la palabra, el regalo... qué sienten... qué tienen ganas de hacer... Finalmente, cómo reaccionan...

Ahora, tomen un lente de cámara y vayan aumentando el tamaño y la luz de la escena... – más... más... y más –... y van viendo cómo se sienten cuando la escena se agranda y se ilumina...

¹⁹ Para la imagería acondicione el espacio para que puedan concentrarse y relajarse durante el ejercicio. Si así lo estima, puede poner música para crear una atmósfera de mayor intimidad. Si hay espacio suficiente y elementos, invítelos a recostarse; sino, que se relajen en sus asientos, en silencio, con los ojos cerrados, concentrados en su respiración.

Y ahora, le quitan porte y luz a la escena... se pone algo más pequeña y más oscura... y vean **qué sienten cuando la escena se achica y oscurece.**

Finalmente toman su lente y dejan la escena del porte en que ustedes quieren y necesitan dejarla...

Concéntrense en la escena y busquen una **palabra amable que exprese buenos deseos para ustedes o sus familias. Quédense pensando en ella**, tratando de descubrir qué sienten mientras la repiten como un "mantra".

Guarden la escena y la palabra dentro de ustedes para atesorarla como un recuerdo vivo...

Vuelvan a sentir su respiración... su cuerpo sentado, apoyado en el asiento... la cabeza, la espalda, la temperatura de sus manos y pies... Poco a poco abren los ojos y se conectan con este lugar y este grupo.

Tiempo requerido

Imaginería: 5 minutos

Intercambio: 10 minutos