

## **EMOCREA EN CASA** (ACTIVIDAD 8.1)

**TÍTULO:** “De Corazón en Casa”.

**AUTORÍA:**

**Nereida González Viera**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Josué Pérez Luis**.

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **5º de Primaria**, pero puede realizarse con niños y niñas que estén entre los 9 y 12 años.

**¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?:**

Lo que queremos lograr con la realización de esta actividad, es que el niño/a sea capaz de **establecer relaciones** emocionales con otras personas y que se muestre dispuesto a **ayudar** a los demás. También podrá desarrollar la capacidad de comprometerse emocionalmente y participar con interés en objetivos compartidos con otras personas (por ejemplo, jugar en equipo colaborativamente para ganar algún juego) y/o con la sociedad, implicándose en proyectos sociales (Por ejemplo: colaborando en la recogida de alimentos, participando en iniciativas para recuperar el medio ambiente, etc.).

**TEMPORALIDAD:**

Aproximadamente 55 minutos.

Relajación: 15 minutos aproximadamente.

Desarrollo del cartel: 25 minutos.

Explicación/defensa del cartel: 15 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

**a) Materiales:**

- Cartulinas, si no se dispone, es suficiente con folios. Se podrían unir 2 con cinta adhesiva, por ejemplo, para tener mayor espacio en el que escribir.

- Lápices, rotuladores, colores, revistas usadas...

**b) Espaciales:**

Es suficiente con un espacio dentro del hogar donde se pueda permanecer concentrado, de forma cómoda y con buena iluminación.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

**Primera parte:** Relajación y contextualización.

Los participantes se sentarán formando un círculo. La persona que guía la sesión (padre/madre) pedirá a los participantes (hijos/as u otros miembros de la familia) que se pongan cómodos con las plantas de los pies pegadas al suelo y las manos sobre los muslos porque van a realizar una pequeña relajación. En este momento podemos poner una música tranquila y proponerles que cierren los ojos y respiren de forma calmada. Les guiaremos para respirar en cuatro tiempos: 1º inspiramos lentamente por la nariz, 2º retenemos un instante el aire antes de soltarlo, 3º espiramos lentamente hasta vaciarnos del todo y 4º nos detenemos un instante antes de volver a inspirar. Cada persona sigue estos 4 pasos de forma natural respirando a su ritmo. Para comprobar si esta respiración es calmada y profunda podemos pedirles que pongan su mano en el estómago y comprueben cómo se llena al inspirar y se vacía al espirar.

*(La respiración calmada favorece la concentración y la visualización de las ideas que les vamos a transmitir).*

A continuación leeremos el siguiente texto, **lentamente**, dejándoles tiempo para pensar en lo que se plantea e imaginar el mundo tal como se describe en esas palabras:

*“Imaginémonos un mundo sin contaminación, con playas y montes limpios. Un mundo en el que cada persona tuviera acceso a los alimentos que necesitase, un mundo en el que mujeres y hombres tuviéramos los mismos derechos, en el que los animales fueran cuidados con mucho cariño y todos tuvieran una familia. Un lugar donde todas las personas nos respetásemos sin importar el color de la piel, la religión, el país, el sexo...”*

Les dejaremos pensar en ello uno o dos minutos y a continuación les diremos que vayan abriendo los ojos poco a poco para continuar con la actividad.

**Segunda parte:** Cartel publicitario.

En este momento les mostraremos un folio con la siguiente frase:

“EL MUNDO NO ESTÁ HECHO, SE ESTÁ HACIENDO Y NOSOTROS CON ÉL. ¿QUÉ PROPONEMOS PARA NUESTRO MUNDO?”.

La leemos y les preguntamos ¿qué creen que significa?. Escucharemos sus comentarios y les ayudaremos a entender el significado. *(El mundo en el que vivimos y lo que ocurra con él de cara a un futuro está en nuestras manos y es nuestra responsabilidad cuidar de él, ¿cómo nos gustaría que fuese? ¿qué nos gustaría cambiar? ¿cómo podemos hacerlo?)*

A continuación tendrán que elaborar entre todos un cartel con un mensaje de compromiso con soluciones para lograr un mundo mejor. Será un **cartel publicitario de corazón**, es decir, una campaña de publicidad comprometida, solidaria, en la que los/las participantes lancen un mensaje de compromiso con personas, colectivos, instituciones o proyectos para buscar soluciones, mediante la colaboración, a algún problema social, medioambiental, etc.

Este cartel debe tener:

- **Eslogan** llamativo y que despierte la conciencia sobre el tema (parte superior de la cartulina/folio) *(que llame la atención visualmente)*.
- **Medidas que se pueden tomar**, de forma individual y colectiva (toda la sociedad) para cuidar nuestro planeta. *(un mínimo de 4)*.
- **Decorar el cartel**, con dibujos relacionados con el tema, pegatinas si las hubiera, o cualquier otro material (fotos de revistas usadas). Este apartado es libre y está sujeto a la creatividad de cada uno.

### **Tercera parte:** Explicación/Defensa del cartel

Finalmente deberán preparar una explicación de lo que han hecho con su cartel, y luego, defender el por qué de las medidas que han propuesto: comunicando las ventajas o cambios positivos que supondría para nuestro entorno natural.

### **PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE:**

Para facilitar la interacción dentro de la actividad, debemos emplear las siguientes pautas. Son comportamientos y/o expresiones, que realiza el adulto

que está dirigiendo la actividad, con las que se ofrece un modelo para relacionarse de forma adecuada con las emociones y que refuerzan, a través de la interacción con el/la niño/a, el aprendizaje de las competencias emocionales que se trabajan en la actividad

**Validar:** Es muy importante que el niño/a comparta sus emociones. Esos sentimientos son muy valiosos, pues ayudarán a conocerlos mejor y nos hace apreciarlos más. Por eso hay que prestarles mucha atención, aceptación y respeto. Esta pauta consiste por tanto, en escuchar en silencio y prestando atención a lo que dice el niño o la niña. Podemos usar frases como *“tienes derecho a sentir eso”* o *“lo que sientes es importante para mí”*.

**Ayudar a empatizar:** Es vital que los niños/as sean capaces de sentir algo por lo que otros sienten, o los fenómenos desafortunados que ocurren: *¿Verdad que no nos gustaría que llegara alguien y destrozara nuestra casa o estropease nuestras cosas? Lo mismo ocurre con nuestras playas, con nuestros montes... No tenemos derecho a maltratar a la Tierra y ni a ensuciarla con nuestra basura. Debemos comprometernos a quererla y cuidarla, porque es nuestra casa”*.

#### OBSERVACIONES:

Es importante y enriquecedor para la dinámica, que la familia se implique al completo en la actividad, cuando hablemos de las consecuencias del hombre en el entorno natural, poner ejemplos reales y cercanos ayuda a que los niños/as conecten con lo que le estamos intentando decir, por ejemplo: hablar de playas que conozcamos que hayan sido cerradas temporalmente por la contaminación.

Así también podemos sugerirle ideas a la hora de decorar su cartel, o, ayudarles a expresar las suyas cuando quieran explicar por qué han hecho el cartel de una forma determinada.