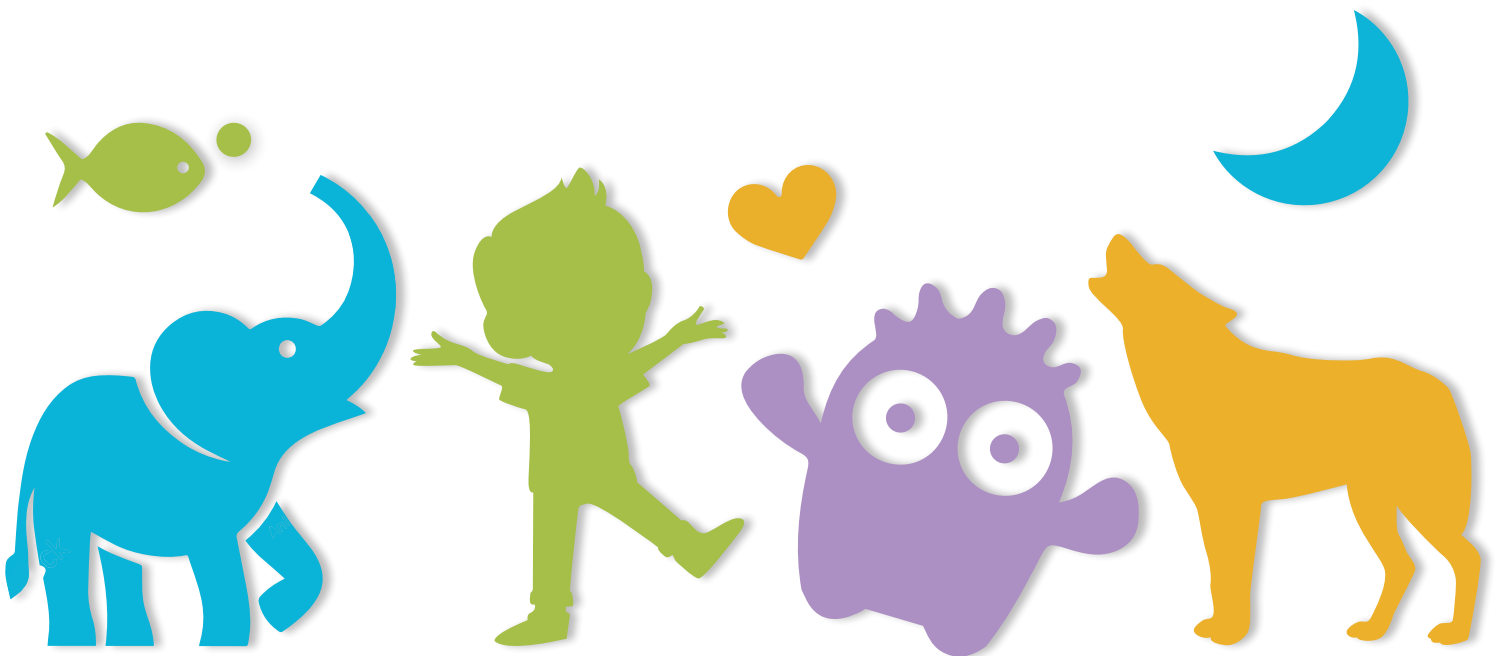


AMB TOTS ELS SENTITS

Educación afectiva y sexual
Guía didáctica para la educación infantil



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA

EDICIÓN

Dirección General de Salud Pública y Participación
Consellería de Salud y Consumo
Gobierno de las Islas Baleares

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Jaume Font Mach. Profesor
Ana María Amengual Riego. Maestra y psicopedagoga
Rosa María Aranguren Balerdi. Médica

AUTORAS

Alexandra García Jiménez. Maestra de educación infantil y pedagoga
Antònia María Tomás Vidal. Enfermera y sexóloga
Eva Arnau Miquel. Maestra de educación infantil
Francisca Tomás Vidal. Maestra de educación infantil y primaria
Irene Socías Martí. Maestra de educación infantil
Magdalena Merino Ferriol Maestra de educación infantil
Margalida Ordinas Vaquero. Enfermera y sexóloga
Maria Àngels Vaquero Mas. Maestra de educación infantil
Paula Vallcaneres Morro. Maestra de educación infantil y primaria
Sabina Costa Costa. Maestra de educación infantil y psicopedagoga
Maria Assumpció Hernández Moreno. Maestra de educación infantil

ASESORAMIENTO LINGÜÍSTICO

Francesc Esteve Beneito
Joana Maria Munar Oliver

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Borisgrafic

ISBN: 978-84-09-35731-4

Palma, diciembre 2021

ÍNDICE

	Pág.
Introducción	5
Ejes, unidades didácticas y actividades	7
Eje 1: La sexualidad. Somos seres sexuados	19
1.1 El cuerpo	20
1.2 La reproducción	39
1.3 El género y la identidad sexual	52
Eje 2: Las sensaciones. Tenemos la capacidad de sentir	67
2.1 El placer y el displacer	68
2.2 Las necesidades y los deseos	92
Eje 3: La conducta sexual. Nos comportamos sexualmente	117
3.1 La intimidad, el respeto y la conducta sexual	118
Eje 4: El arte de amar. Podemos aprender a querer bien	149
4.1 Conocerse, aceptarse y quererse	150
4.2 Relacionarse	191
4.3 Vivir en familia	217
Implementación y evaluación	234
Orientaciones para la implementación	235
Orientaciones para la evaluación	243
Anexo 1. La sexualidad y el desarrollo del niño y la niña	256
Anexo 2. La educación sexual integral	257
Bibliografía i webgrafía	259
Marco normativo	262



INTRODUCCIÓN

La educación sexual es un derecho de los niños y niñas reconocido por organismos internacionales y por la legislación estatal. También es un deber de las personas adultas responsables de su educación y su cuidado.

En las Illes Balears, el Plan de Coeducación 2019-2022 incluye entre sus objetivos la educación afectiva y sexual. También prevé la incorporación del programa de educación afectivo-sexual «Amb tots els sentits» en el proyecto educativo de centro y en la programación general anual.

El programa está estructurado en tres etapas: infantil, primaria y secundaria. Cada una de ellas, con material específico para desarrollar la educación sexual integral (ESI) en todos los ciclos educativos.

Para la educación infantil, los materiales disponibles son el Libro de consulta para el profesorado, con contenido teórico sobre sexualidad en la infancia y la pubertad, y esta Guía didáctica, que contiene propuestas concretas para trabajar la ESI en el aula. Son documentos complementarios y es conveniente haber leído el libro de consulta antes de implementar la guía.

La guía está estructurada en cuatro ejes. Cada eje está integrado por unidades didácticas, que incluyen un conjunto de actividades.

La ESI trasciende el entorno educativo; por este motivo, **las propuestas de esta guía también tienen como fin ayudar a la maestra o maestro a conocer a cada niño y sus circunstancias vitales.** De este modo, podrá facilitar a niñas y niños y a las familias que lo necesiten el acceso a recursos que puedan ayudarles a superar las situaciones adversas.

Esperamos que este documento sea de utilidad y que en próximas ediciones pueda ser ampliado con nuevas propuestas educativas.



EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

La guía está estructurada en ejes, unidades didácticas y actividades. En la siguiente tabla puede verse el detalle de los ejes y de las unidades didácticas.

Ejes	Unidades didácticas
1. La sexualidad	1.1 El cuerpo 1.2 La reproducción 1.3 El género y la identidad sexual
2. Las sensaciones	2.1 El placer y el displacer 2.2 Las necesidades y los deseos
3. La conducta sexual	3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual
4. El arte de amar	4.1 conocerse, aceptarse y quererse 4.2 Relacionarse 4.3 Vivir en familia

Cada unidad didáctica consta de dos partes:

- Una introducción, donde se especifican los objetivos de aprendizaje de la unidad, los conceptos clave, las actividades que contiene y la metodología de evaluación.
- Las actividades que integran la unidad.

Las actividades están estructuradas en los siguientes apartados: edad a la que está dirigida, objetivos, duración aproximada, desarrollo, indicaciones, recursos necesarios, actividades complementarias e instrumentos de evaluación.

Son actividades orientativas. Cada actividad puede utilizarse sin ninguna modificación o realizando las adaptaciones necesarias para mejorar la implementación en una circunstancia concreta. También puede servir de guía e inspirar otras que permitan lograr los mismos objetivos.



EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

Para la elaboración de las actividades se han utilizado diferentes métodos: filosofía 3/18, microespacios, asamblea, círculos de diálogo, juego simbólico... y se han incorporado las herramientas de uso habitual en la educación infantil: música, danza, dibujo y creación artística en general; psicomotricidad, relajación, meditación y atención plena; contar un cuento, rituales, exploración de entornos, creación de entornos de seguridad, intimidad y calidez... En las actividades en las que se ha considerado oportuno se ha incluido la participación de la familia, teniendo siempre en cuenta la diversidad familiar y las posibilidades de colaboración.

Puede verse el detalle de las actividades en las siguientes tablas:

EJE 1: LA SEXUALIDAD

Unidad didáctica: El cuerpo

Actividad

En qué consiste

1. Ambiente de mediateca y cuento de Elmer

Cuento y juego libre en los microespacios

2. Relajación

Dinámica guiada de relajación y toma de conciencia

3. Encontramos las partes del cuerpo

Juego para identificar las partes del cuerpo asociándolas a su función

4. Para qué sirve

Juego de filosofía con imágenes

5. Bailamos las partes del cuerpo

Baile y localización

6. Escucha y busca

Audiciones para identificar las funciones y relación con las partes

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 1: LA SEXUALIDAD

Unidad didáctica: La reproducción

Actividad

En qué consiste

1. ¡Qué barriga!

Exposición, conversación y simulaciones para recrear un embarazo

Visualización del juego de simulación y reflexión

2. Quiero salir

Vídeo, simulacro del nacimiento y diálogo

3. Cómo se hacen los bebés?

Proyecto: investigación de información, exposiciones con triaje y selección de datos importante

Abordaje de la cuestión: visualizaciones, debate y mural

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 1: LA SEXUALIDAD

Unidad didáctica: El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad

En qué consiste

1. Diversidad e igualdad

Observación y conversación, juego en microespacios y reflexión

2. ¿Un niño o una niña?

Canción para dialogar, conocer e integrar la diversidad

3. Princesita, principito

Cuento y conversación, juego con disfraces y realización de títeres

4. Cambia el cuento

Visualización cuento y conversación o debate

Modificación de un cuento identificando y eliminando patrones sexistas

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 2: LAS SENSACIONES

Unidad didáctica: El placer y el displacer

Actividad

En qué consiste

1. Yoga

Cuento Yoga, práctica de diferentes posturas y conversación sobre la importancia de saber estar en calma

2. Masaje

Sesión de masaje indirecto o directo con música ambiental

3. Sesiones de psicomotricidad

Juego con el cuerpo y exploración de sus posibilidades

4. Salidas en el parque

Ir a un parque próximo para jugar en el exterior

5. Jugamos con telas

Juego con telas a partir de una transformación del espacio

6. Banderines

Juego libre con banderines

7. Cantamos un cuento

Jugar y cantar a partir del movimiento y la música

8. La pelota que respira

Tomar conciencia de la respiración con el apoyo de una pelota flexible

9. ¿Nos relajamos?

Sesión guiada de relajación

10. La señora no

Juego con un títere para aprender a verbalizar las cosas que no gustan y poner límites

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 2: LAS SENSACIONES

Unidad didáctica: Las necesidades y los deseos

Actividad

En qué consiste

1. Blef

Presentación de Blef y conversación sobre las necesidades y deseos que tenemos

2. Pobres junto al mar

Conversación a partir de una lámina de arte para identificar necesidades y encontrar soluciones

3. ¿Necesitas ayuda?

Juego con imágenes para clasificar si las personas que aparecen necesitan ayuda o no, creación de una fórmula para pedir ayuda

4. No puedo, no

Dibujo de una situación que no podemos realizar solos o solas y aprender a pedir ayuda

5. La fórmula mágica

Juego para aprender a manifestar las necesidades de forma adecuada

6. ¡Te ayudo!

Juego de roles

7. Vamos a cambiar el pañal con blef

Actividad para participar de forma activa en los hábitos de higiene

8. Nos ayudamos

Juego cooperativo

9. ¿A qué jugamos hoy?

Conversación para elegir el rincón o juego en el que participará cada niño o niña

10. Las estatuas

Juego de las estatuas

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 3: LA CONDUCTA SEXUAL

Unidad didáctica: La intimidad, el respeto y la conducta sexual

Actividad

En qué consiste

1. Mi cuerpo

Observación de las características del propio cuerpo mediante el autorretrato

Cuento: *Mi cuerpo es mío*

2. ¿Dónde está mi tesoro?

Cuento: *Mi cuerpo es un tesoro.*
Búsqueda del tesoro, conversación y reflexión

3. Mi caja

Cajas con objetos personales

4. Un espacio de intimidad

Creación de un espacio de intimidad

5. Kiko y Estela

Cuento: *Estela, grita muy fuerte!*

Corto: *La regla de Kiko*

Representación con títeres

Conversaciones de reflexión

6. El color de los secretos

Cuento: ¿De qué color son tus secretos?

Reflexión sobre cuántos secretos tenemos, si son buenos o malos utilizando colores

7. Palabras dulces

Cuento: *Las palabras dulces y espumillón con palabras positivas*

8. Besos y abrazos

Círculo de diálogo sobre muestras de afecto

Cuentos: *Ni una caricia a la fuerza y*

Ni un besito a la fuerza

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Unidad didáctica: Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad

En qué consiste

1. Cuento: *¿De qué color es un beso?*

Cuento, reflexión y diálogo sobre emociones agradables y desagradables relacionadas con las expresiones de afecto

2. Ola musical

Expresar emociones con movimientos del cuerpo utilizando la música

3. Emocionario del aula

Círculo de diálogo y elaboración del emocionario del aula con fotografías de las niñas y niños

4. Hacemos un reportaje

Hacer fotografías tomadas por los niños y niñas en diferentes momentos y diálogo sobre las emociones observadas en las imágenes

5. Respira

Cuento para guiar la práctica de la respiración consciente, observación de sensaciones y de la imaginación

6. Espacio de calma

Creación en el aula de un espacio de calma con la colaboración de los niños y niñas y las familias

7. Explosión de emociones

Diferentes propuestas para liberar tensión emocional, verbalizar emociones y relacionar emociones y comportamiento

8. Así son mis emociones

Identificar, distinguir y expresar las emociones mediante diferentes propuestas: música, colores, círculo de conversación, caja de emociones

9. Cuidarse también es quererse

Cuento y juego de títeres para hablar sobre la importancia de querernos y cuidarnos

10. Llena el vacío

Cuento, círculo de diálogo, dibujo o modelado para expresar emociones y pensar en su significado

11. Nos divertimos haciendo yoga

Cuento para realizar diferentes posturas de Yoga

12. Tranquilidad y atención

Diferentes propuestas para practicar relajación y mindfulness

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Unidad didáctica: Relacionarse

Actividad

En qué consiste

- | | |
|---|--|
| 1. Somos iguales, somos diferentes | Conversación i reflexión sobre un poema |
| 2. Mi cara | Elaboración del propio retrato y conversación sobre diferencias y similitudes entre las personas |
| 3. Cuento: Orejas de mariposa | Cuento y círculo de conversación sobre la importancia de querernos así como somos |
| 4. ¿De quién es? | Imágenes de diferentes partes del cuerpo que pertenecen al grupo, y conversación sobre los parecidos y las diferencias de una misma parte del cuerpo |
| 5. Cuento: Monstruo Rosa | Cuento y conversación sobre la diversidad y el respeto |
| 6. Un momento para cada cumpleaños | Diferentes actividades para celebrar el cumpleaños y hacer sentir al niño o niña una persona especial y protagonista del día |
| 7. Resolver el candado | Juego de misterio en el que, mediante una serie de actividades que ayudan a resolverlo, se trabaja la cohesión del grupo y el autoconcepto |
| 8. Movimiento libre y único | Cuento <i>Un día en el mar</i> , que ofrece diferentes actividades de movimiento, para mejorar la conciencia corporal y desarrollar una actitud positiva ante el propio movimiento y el de los otros |
| 9. Somos personas únicas | Participación de las familias realizando una actividad en la escuela relacionada con su identidad cultural |
| 10. Compartir el silencio | Diferentes propuestas de juego para compartir momentos de silencio |

EJES, UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Unidad didáctica: Vivir en familia

Actividad

En qué consiste

1. Protagonista de la semana

Diferentes actividades donde el niño o niña protagonista explica cómo es su familia

2. Cuento: *Con Tango son tres*

Cuento y adivinanzas para reflexionar y hablar sobre la adopción

3. La familia Colombiana de Botero

Imagen y creación de una obra de arte por parte de las niñas y niños para hablar sobre el concepto de familia y los roles de género

4. El cuento viajero

Cuento *Vivo en dos casas* para contarlos en el aula y en familia

5. Somos familia

Libro *Familiario* para reflexionar sobre los múltiples tipos de familia

6. Inventamos un cuento

Creación de un cuento, entre todo el grupo, dibujando a los miembros de la familia haciendo lo que más les guste hacer



1. La sexualidad

Somos seres sexuados

Este eje consta de tres unidades didácticas:

- 1.1 El cuerpo
- 1.2 La reproducción
- 1.3 El sexo, el género, la identidad y la orientación sexual

1.1 EL CUERPO

Objetivos de aprendizaje

- **Identificar progresivamente, conforme al nivel de desarrollo, las diferentes partes externas del cuerpo.** Todo el cuerpo es sexuado y está involucrado en la expresión de la sexualidad. Esto implica la necesidad de favorecer que las niñas y niños conozcan las partes externas del cuerpo y las denominen de forma correcta.
- **Observar que todos los cuerpos tienen similitudes y diferencias y reconocer que cada persona es única y diferente a todo el resto de personas.** Existen tantas formas de expresar la sexualidad como personas. Es por ello que es preciso que los niños y niñas aprendan que la diferencia es consustancial al ser humano, que es natural, necesaria y enriquecedora y que, por eso, debe respetarse y valorarse positivamente.

Conceptos clave

- las partes del cuerpo y sus funciones
- las diferencias corporales
- situación espacial: proximidad o contacto con el suelo o con algún compañero o compañera, posición del cuerpo y sus partes
- sensaciones a través de los objetos, materiales, sonidos
- emociones y sentimientos
- las capacidades expresivas del cuerpo

Actividades

1. Ambiente de mediateca y cuento de Elmer.
2. Relajación.
3. Encontramos las partes del cuerpo (juego de filosofía).
4. ¿Para qué sirve? (juego de filosofía).
5. Bailamos las partes del cuerpo.
6. Escucha y busca.



1.1 El cuerpo

Actividad 1. Ambiente mediateca y cuento de Elmer



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta actividad es apropiada para hacer con la dinámica de ambientes de aprendizaje, dentro del de mediateca. No obstante, podría hacerse como una actividad diferente, cuando no se utiliza esta metodología. Requiere crear un ambiente con diferentes espacios donde los niños y niñas tienen que moverse de forma libre y su número no tiene que ser elevado, o bien hay que contar con otra persona en la clase.

Antes de empezar conviene tener:

- Un lugar de asamblea o encuentro donde se contará el cuento, que sirve de introducción y para hacer las propuestas de los microespacios. Todos el grupo tiene que poder ver bien el cuento, sin estar muy apretado.
- Al menos cuatro espacios diferenciados (microespacios) donde encontrar las propuestas de trabajo o juego que surgen de la explicación del cuento y que se detallan más adelante.



Objetivos

- Tomar conciencia de las diferencias entre los miembros del grupo (color de piel, medida, corpulencia, edad...).
- Observar las posibilidades que nos dan las diferencias corporales.
- Disfrutar mediante una escucha activa.
- Diferenciar colores, formas y animales.
- Expresarse intermediando: la interpretación o la reproducción con movimiento.
- Expresarse de forma escrita, oral y gestual.



Duración aproximada

30-40 minutos, para niñas y niños de 2 años.
90 minutos, para niños y niñas de 3 a 5 años.



Desarrollo

1. Se pide a las niñas y niños que estén en silencio y tranquilos para poder escuchar y mirar con atención.
2. Se cuenta el cuento, utilizando un tono suave pero expresivo, acompañado de gestos corporales y faciales.
3. Una vez acabado el cuento, se hacen preguntas para asegurar la comprensión de la historia y generar un pequeño debate, de entre cinco y quince minutos, según su edad.



Hay que recordar que se necesita orden para poder escuchar y responder y que tiene que respetarse el turno de palabra. Así, puede preguntarse: ¿Quién es Elmer? ¿Qué tiene de especial? ¿Cómo son los otros animales? ¿Todos pueden hacer las mismas cosas? ¿Les molesta que Elmer sea diferente? ¿Por qué? ¿Está bien que todos seamos diferentes?

4. Una vez finalizadas las preguntas y el debate, los niños y niñas pasan a los microespacios. Conviene limitar su número (entre tres y cinco) en cada microespacio, para asegurar un mejor seguimiento y un mejor trabajo. Los microespacios pueden ser los siguientes:

- **Escritura:** donde escribir palabras que definen a Elmer y a sus amistades. Pueden pegarse alrededor de la silueta de Elmer.
- **Silueta de Elmer:** donde se colorea, individualmente, un cuadrado de papel y después se pega para rellenar la silueta del elefante.
- **Teatrillo de marionetas:** donde reproducir el cuento.
- **Elaboración de marionetas:** donde pueden elegir entre las figuras de los diferentes animales del cuento. La figura elegida se colorea, se pincha y se pega al palo para poder manipularla.
- **Cesta de animales:** donde encontrar todo tipo de animales para poder hacer juego simbólico.

5. Una vez terminado el trabajo en los diferentes espacios, se cierra la actividad y se vuelve al lugar de asamblea. Se pide que cada cual exprese lo que quiera, como por ejemplo: ¿A qué has jugado? ¿Con quién? ¿Qué te ha gustado?...

» Indicaciones

- De 3 a 5 años, primero se reproduce el texto oralmente, página a página, sin que vean las imágenes y, posteriormente, se muestran. De este modo, las niñas y niños tienen que hacer el esfuerzo de entender y de imaginar aquello que se cuenta, para después contrastarlo con las imágenes.
- Para los más pequeños, se muestran las imágenes mientras se cuenta el cuento.
- Durante la actividad pueden tomarse fotografías o hacer vídeos en los diferentes espacios.

📌 Recursos

- Esterilla y almohadas.
- Cuento: McKee, D. Elmer, el elefante de colores. Barcelona: ediciones Beascoa, 2013.
- Mural con silueta de Elmer y cuadrados de papel, de la misma medida, para colorear y pegar dentro de la silueta.
- Tiras de papel para escribir palabras que definen los diferentes personajes del cuento.
- Marionetas de animales preparadas para colorear y pinchar.
- Material fungible: rotuladores, ceras, punzones, tijeras, palos y pegamento.
- Teatrillo con marionetas y cesta de animales.
- Cámara fotográfica o móvil.

1.1 El cuerpo

Activitat 1. Ambiente mediateca y cuento de Elmer



Actividades complementarias

- Otros microespacios posibles:
 - Espacio de interpretación.
 - Relacionar animal y sonido.
 - Rellenar viñetas incompletas.
- Dibujo de siluetas en familia. Cada niño y niña dibuja, con la ayuda de la familia, una silueta de mujer y una de hombre señalando y escribiendo las partes del cuerpo. Las siluetas se exponen en el aula y se comparan los dibujos (las partes señaladas y cómo se han denominando las partes). Esta actividad puede realizarse en dos o tres sesiones.
- Cuentos para ampliar:
 - De Dios , O. Monstruo rosa. Barcelona: editorial Estrella Polar, 2019.
 - ATA Asociación de Transexuales de Andalucía-Sylvia Rivera. Piratrans Caroa barco, guía didáctica para la igualdad .Editorial La Calle. Es posible utilizarlo con adaptación para menores de cinco años.



Evaluación

- Observación directa.
- Notes de campo.
- Vídeos i fotografías.

1.1 El cuerpo

Actividad 2. Relajación



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta actividad puede hacerse tras terminar la sesión de psicomotricidad. La relajación también puede realizarse en cualquier otro momento que se considere oportuno, por ejemplo, después del patio u otra actividad movida. Conviene crear un ambiente facilitador: oscureciendo la sala, con música suave relajante... (ver recursos).



Objetivos

- Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones (calor, frío, humedad, sonidos, olores, contacto...).
- Tomar conciencia de lo que nos rodea: música, suelo, voz de la maestra o maestro...
- Potenciar la escucha activa.
- Sentir el placer que nos ofrecen estas sensaciones.



Duración aproximada

5-10 minutos, para niños y niñas de 2 años.
10-20 minutos, para niños y niñas de 3 a 5 años.



Desarrollo

1. Se pide a las niñas y los niños que se tumben en círculo, boca arriba, piernas y brazos separados y ojos cerrados (ver propuesta de verbalización, en el anexo).

2. Se les dice que respiren despacio, que no hablen y que solo piensen en lo que la maestra o maestro dirá.

3. Se les dice que observen y sientan cómo sube y baja el abdomen, como se destensan los músculos de las manos, piernas, cuello... También se les indica que tomen conciencia de la temperatura del ambiente, del suelo, el peso del cuerpo...

4. A continuación se denominan las partes del cuerpo donde tienen que dirigir la atención (haciendo conciencia del cuerpo y de sus partes).

5. Se acaba haciendo una puesta en común, expresando cómo se sienten. Hacemos preguntas tipo: ¿Cómo te encuentras ahora? ¿Cómo te encontrabas antes de empezar? ¿Qué te ha gustado más? ¿Qué te ha gustado menos?...



» Indicaciones

- Durante toda la relajación se tiene que hablar lentamente, dando tiempo para hacer aquello que se les indica, pasando a la siguiente consigna cuando se vea que están preparados.
- La maestra o maestro tiene que moverse alrededor del círculo, con mucha suavidad, silenciosamente, sin movimientos bruscos.

Recursos

- Material fungible (hojas blancas y rotuladores).
- Colchones o esterilla.
- Altavoz o reproductor de CD.
- Música:
 - Música celta. Ayuda a tranquilizar, equilibrar las energías, centrar la atención y relajar <https://youtube/Gw11f2hMKWA>
 - El sueño de las hadas. Enya <https://youtu.be/OKStJaD3wcE>
 - Dàmaris Gelabert. Masajes. <https://youtu.be/2RaUhbr7Jms>

Actividades complementarias

- Representación de uno mismo o una misma en movimiento o en reposo.
- Relajación en pareja, con cambio de roles. La relajación se hace utilizando la canción «Massatges» de Dàmaris Gelabert o la versión más corta «Pugen les formiguetes». El masaje se hace con las manos, utilizando la canción como guía. Se pasa la canción dos veces, a fin de que cada miembro de la pareja reciba el masaje. Al acabar, se puede explicar qué han sentido y si les ha gustado en un círculo de diálogo.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeo.

1.1 El cuerpo

ANEXO: RELAJACIÓN. Propuesta de verbalización

- Nos tumbamos en el suelo, boca arriba, muy estirados y ojos cerrados (mirar quién necesita ayuda y si la posición de todos es correcta).
- Estiramos los brazos, muy estirados, cerca del cuerpo, pero no pegados (comprobar que lo hacen bien, si es preciso se les ayuda).
- Ahora separamos un poco los pies y los dejamos hacia los lados, nos pesan, descansan quietos (revisar la posición de piernas y pies).
- Escuchamos la música, es suave, tranquila, nos ayuda a respirar con calma. Ponemos nuestra atención en cómo estamos, en cómo está nuestro cuerpo. Estamos sudados, notamos el sudor, notamos si alguna gota se desliza por nuestra piel, si sudamos mucho o poco (dejar un segundos para que tomen conciencia).
- Respiramos, cada vez respiramos más lentamente, notamos cómo nos pesa el cuerpo, cómo entra el aire en los pulmones y cómo sale. Entra por la nariz lentamente y sale suavemente por la boca (observar a todos por si se tiene que ayudar a alguien).
- Seguimos escuchando la música de fondo, suena más bajo, más tranquila, nos gusta y nos calma o nos molesta (dejar pasar unos según antes de seguir hablando).
- Ahora, atención a los movimientos de nuestro abdomen, entra aire por la nariz y se hincha el abdomen, se deshinchas el abdomen y sale el aire por la boca. Estamos muy relajados, solo prestando atención a nuestra respiración. Entra y se hincha, sale y se deshinchas (se puede ir repitiendo diversas veces, después dejar pasar un minuto antes de volver a hablar).
- Seguimos respirando lentamente y nos fijamos en cómo se encuentran las diferentes partes del cuerpo.
- Los pies nos pesan, no se mueven, notamos qué parte del pie toca el suelo y cuál no, quizás notamos más frescor por la parte que toca el suelo.
- Notamos nuestras piernas, pesan, no toda la pierna toca el suelo, la parte de abajo está chafada contra el suelo duro, está más fresca, la parte de arriba solo nota la ropa (o el airecillo que dan los ventiladores o la corriente de aire...).
- Subimos un poquito y nos paramos para notar como están las rodillas, están muy estiradas, flojas, casi no tocan el suelo, están giradas hacia fuera y pesan (dejar pasar cinco o diez segundos). Seguimos respirando lentamente.
- Subimos y notamos cómo nos pesan los muslos, están un poco girados hacia fuera (dejar pasar tres o cinco segundos), notamos como la parte de atrás toca el suelo y está chafada, pesa, notamos el suelo, notamos que está fresco (dejar pasar tres o cinco segundos), la parte de arriba pesa hacia los lados, notamos la ropa (el aire...).
- Un poco más arriba, notamos la cadera, como pesan los huesos, como las nalgas están chafadas, tocando el suelo, notamos frescor (dejar un momento para tomar conciencia); la parte de arriba del culo, hacia la cintura, no toca el suelo, hay un espacio entre la cadera y el suelo, quizás es grande o pequeño (dejamos pasar unos segundos); por la parte de arriba notamos el pubis y la parte baja del abdomen, están quietos, estirados, notamos un poco el movimiento de la respiración (volvemos a dar unos segundos).

1. La sexualidad

- La espalda también toca el suelo, nota que es duro, fresco, nos gusta o nos molesta un poco. Una parte de la espalda toca mucho el suelo y otras zonas tocan poco o nada, lo notamos (dejamos pasar tres o cinco segundos); por la parte de encima notamos como sube y baja el abdomen, muy suavemente, despacio, se hincha y se deshincha; más arriba pasa igual en el pecho, se mueve un poco, notamos cómo se abren y se cierran un poco las costillas (dejar unos segundos para que tomen conciencia).
- Los brazos están quietos, pesan, solo algunas partes tocan el suelo, puede que moleste un poco en los codos. Notamos la dureza, el frescor...
- Las manos están abiertas, los dedos separados, pesan, notamos qué parte está tocando y nota el frescor y la dureza del suelo.
- El cuello pesa, está quieto, no toca el suelo, podemos notar los cabellos, si se mueven y nos hacen cosquillas o no (dejar unos segundos para que tomen conciencia).
- La cabeza está más hacia un lado, pesa, notamos como una oreja está más cerca del suelo, como cae el pelo a los lados de la cabeza, de la cara, notamos si nos molesta (dejar pasar cinco u ocho segundos).
- Respiramos igual, tres veces (pueden ser más) y después, despacio, empezaremos a movernos. Cogemos aire por la nariz, lo sacamos por la boca, despacio, entra aire por la nariz, sale por la boca, entra por la nariz y sale por la boca.
- Ahora, lentamente, muy lentamente, nos movemos, sin levantarnos. Cuando estemos preparados nos sentamos también muy despacio (ir observando que siguen bien las instrucciones; si hace falta, señalar a quienes van demasiado rápido que bajen el ritmo, mejor con gestos).
- Nos quedamos así, sin hablar, podemos movernos un poco.
- Y ahora cada uno y una dirá cómo se encuentra.

1.1 El cuerpo

Actividad 3. Encontramos las partes del cuerpo



Dirigida a niños y niñas de 2 a 5 años

Esta actividad es una adaptación de una propuesta de juego extraída del libro Filosofía 3/18. Tot pensant, página 109, ejercicio 7: «Partes del cuerpo». Además de los objetivos detallados, permite trabajar la habilidad de formular conceptos precisos.



Objetivos

- Localizar las partes del cuerpo.
- Relacionar las partes del cuerpo con su función o funciones.
- Diferenciar entre la forma correcta de denominar las partes del cuerpo y las formas familiares o incorrectas.
- Identificar sentimientos o emociones, incomodidades o vergüenzas.



Duración aproximada

15-40 minutos.



Desarrollo

1. Se prepara el lugar de asamblea o encuentro donde todo el mundo tiene que poder verse la cara al hablar. Es oportuno oscurecer un poco el aula.

2. Se les explica en qué consiste la actividad.

3. Se consensuan unas normas para los momentos de conversación (o de filosofía), por ejemplo, pedir el turno de palabra, escuchar a quién habla, no interrumpir...

4. Una vez consensuadas las normas se les invita a recordarlas entre todos.

5. Se reparte una bolsita con garbanzos a cada niño y niña y se les pide que se la paseen por todo el cuerpo siguiendo las indicaciones de la maestra o maestro. Puede empezar diciendo: «Ponemos la bolsita encima de la cabeza sin que se caiga». Una vez todo el grupo se la ha puesto y antes de cambiarla de sitio, se pregunta: «¿Para qué sirve?», y se va poniendo la bolsita en la boca, en la nariz, en la oreja, en el pecho, en el brazo, en la mano... sin olvidar la vulva y el pene.

6. Hay que prestar mucha atención a los comentarios que se hagan mientras sitúan la bolsita. Así, al decir «Ponemos la bolsita en el pene», podrían oírse comentarios tales como «ja, ja, ja,... en el pito», «Tú no, tú tienes cotorrita»... Entonces, se parará el juego momentáneamente si se nombra alguna parte de forma diferente de la que se ha indicado, se hace un comentario, aparecen risas (por vergüenza,



incomodidad...), se olvida una función..., para aclarar y reflexionar sobre lo que se ha dicho o ha pasado. Se pueden hacer preguntas como: ¿Qué palabra has utilizado? ¿Por qué? ¿Todos utilizáis esta palabra? ¿Cuáles? ¿Por qué os reís cuando ponemos la bolsita en...? ¿Por qué no cuando la ponemos en...?

7. Se retomará el juego cuando no haya más intervenciones o se dé por aclarada la cuestión. En caso de que no haya intervenciones o haya risas por parte de los niños y niñas, se provocará la conversación, Por ejemplo:

- Preguntando si alguien quiere decir ahora las partes donde poner la bolsita.
- Pidiendo dos personitas voluntarias: una señala las partes del cuerpo donde situar la bolsita y la otra las nombra.
- Haciendo parejas: un miembro de la pareja se tumba en el suelo y dice donde se coloca la bolsita, y el otro se la sitúa. Hay que estar muy pendiente de los comentarios para tomar nota y al acabar el juego recordarlos y comentarlos en grupo.

8. Se da por acabado el juego cuando se hayan denominado todas las partes del cuerpo y se considere que no hay cuestiones, sentimientos o emociones (vergüenza, preocupación, disgusto, curiosidad...) para trabajar.

» Indicaciones

- La bolsita de garbanzos puede sustituirse por cualquier objeto que sea funcional.
- La maestra o maestro tienen la función de moderar, sin dar su opinión y procurando que se llegue al máximo de aclaración mediante preguntas breves. Se trata de animar a pensar «más y mejor».
- En las sesiones de filosofía es adecuado que haya una segunda persona que transcriba la conversación de la sesión. Si hace falta, también puede hacer de apuntadora en caso de detectar alguna idea o aportación de la que se pueda sacar más provecho. También puede grabar en vídeo.

🔗 Recursos

- Bolsitas de tela con un puñado de garbanzos, tantas como niños y niñas.
- Cámara de vídeo o móvil.
- Opcional: incienso para crear ambiente.

🧩 Actividades complementarias

- Juego simbólico con muñecas y muñecos.
- Grabar un vídeo en el que un niño o una niña señala una parte del cuerpo y otra dice la función.
- ¿Cuáles faltan? Utilizando el vídeo Les parts del cos – Educació Infantil – Pictogrames (<https://youtu.be/6koklSh9MFw>). Los niños y niñas se tocan las partes del cuerpo. Al acabar el vídeo, se les pregunta cuáles son las partes del cuerpo que no se han nombrado. Si es preciso, el juego puede repetirse varias veces.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeo.

1.1 El cuerpo

Actividad 4. Para qué sirve?



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta actividad es una adaptación de una propuesta de juego extraída del libro Filosofía 3/18. Tot pensant, página 108, ejercicio 3: «¿Para qué sirve?» Además de los objetivos detallados, permite trabajar la habilidad de formular conceptos precisos.



Objetivos

- Relacionar las partes del cuerpo con sus funciones.
- Definir las funciones del cuerpo



Duración aproximada

15 - 40 minutos.



Desarrollo

1. Se prepara el lugar de asamblea o encuentro donde todo el mundo tiene que poder verse la cara al hablar. Es apropiado oscurecer un poco el aula.

2. Se explica a los niños y niñas en qué consiste la actividad.

3. Se consensuan unas normas para los momentos de conversación (o de filosofía), por ejemplo, pedir el turno de palabra, escuchar a quién habla, no interrumpir...

4. Una vez consensuadas las normas se les invita recordarlas entre todo el grupo.

5. Se les indica que se sienten formando dos filas, una ante la otra, y se les presentan, sin que puedan ver el dibujo, una pila de imágenes de las diferentes partes del cuerpo.

6. El juego empieza cuando una niña o niño de una fila coge una imagen de la pila, la enseña al grupo y anuncia, por ejemplo, «El pene sirve para...» (denominando la parte que muestra la imagen). A continuación, tiene que responder el niño o niña de enfrente de la fila contraria. Así hasta que hayan participado todo el grupo. Durante el juego hay que animarles a participar y ayudarles a aclarar cuáles son las funciones de cada parte del cuerpo. Se pueden hacer preguntas como, ¿Podrías decirlo de otro modo?, ¿Alguien quiere añadir algo más?... Para coger una nueva imagen es necesario que se haya dado por buena la definición de la función y no haya más peticiones para intervenir.

7. Se tiene que dar el juego por terminado cuando se hayan sacado todas las imágenes y se haya hablado.



» Indicaciones

La maestra o maestro tienen la función de moderar, sin dar su opinión y procurando que se llegue al máximo de aclaración mediante preguntas breves. Se trata de animar a pensar «más y mejor».

- En las sesiones de filosofía es adecuado que haya una segunda persona que transcriba la conversación de la sesión. Si hace falta, también puede hacer de apuntadora en caso de detectar alguna idea o aportación de la que se pueda sacar más provecho. También puede grabar en vídeo.
- Puede facilitar el juego que los niños y niñas ya conozcan las imágenes utilizadas, por ejemplo, las de algún puzle del aula o de algún vídeo como Les parts del cos – Educació Infantil – Pictogrames (<https://youtu.be/6koklSh9MFw>).

Recursos

- Imágenes de las partes del cuerpo: Calameo, partes del cuerpo con letra de palo, de Sergio Palao (<https://es.calameo.com/read/000472518b371b4724381>).
- Cámara de vídeo o móvil.
- Opcional: incienso para crear ambiente.

Actividades complementarias

- Juego simbólico con muñecas y muñecos.
- Puzles: Mi cuerpo (editorial Diset) y Anatomía femenina y anatomía masculina (editorial Bedeluc).

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeo.

1.1 El cuerpo

Actividad 5. Bailamos las partes del cuerpo



Dirigida a niños y niñas a partir de 1 año

Se trata de una variante de la danza de «En Joan Petit», que puede adaptarse por edades. Para los más pequeños es conveniente que la canción no sea muy larga, por lo que puede hacerse una versión que se adapte a las necesidades del momento, o bien puede usarse la versión 1 de la canción. Para los más mayorcitos, puede usarse la versión 2 de la canción (ver las dos versiones en el anexo).



Objetivos

- Localizar las partes del cuerpo.
- Conocer diferentes posibilidades en la apariencia del cuerpo.
- Incorporar el vocabulario correcto.



Duración aproximada

5-15 minutos.



Desarrollo

1. Se les indica que para jugar a este juego deben colocarse en círculo, mirando hacia el interior del mismo y con suficiente espacio entre unos y otros para no chocarse mientras bailan.

2. El maestro o maestra se sitúa en medio del círculo y empieza a cantar la canción (o la reproduce con cualquier dispositivo) a la vez que hace los gestos que quiere que el grupo repita. Cada vez que se denomina una parte hay que avanzarla hacia el interior del círculo. Por ejemplo, si se llama: «con el culo, culo, culo...», se gira el cuerpo mostrando la espalda y agachándose un poco para que el culo sea la parte que queda más delante dentro del círculo. Asimismo, al denominar el pecho puede golpearse suavemente mientras se saca y, al decir vulva o pene pueden señalarse con los dedos o con las manos. Todos los gestos tienen que hacerse moviendo el cuerpo al ritmo de la música.

3. El baile puede repetirse tantas veces como se considere necesario o hasta que el grupo empiece a mostrarse cansado.



» Indicaciones

- Es aconsejable haber grabado previamente la nueva versión de la canción, para que pueda reproducirse, al menos las primeras veces, hasta que se haya aprendido.
- A la hora de bailar con los más pequeños, cuando se denomine el pene o la vulva tiene que hacerse sin dar importancia a si son niños o niñas, lo importante es localizar correctamente la parte denominada y trabajar la palabra correcta. Con los más mayores, puede pedirse que cuando se denomine la vulva o el pene solo acompañen con el gesto aquellas niñas y niños que tienen.

📄 Recursos

- Altavoz o reproductor con entrada USB.
- Versión 1 y versión 2 de la canción de «En Joan Petit» (ver anexo).
- Opcional: pañuelos o maracas para indicar la parte del cuerpo.

🧩 Actividades complementarias

Hacer un dibujo de la danza hecha.

- Bailar la versión adaptada del «Bugui-bugui», como se ha hecho con la de «En Joan Petit». De este modo seguimos trabajando los objetivos pero variando la danza.
- Completar una imagen del cuerpo humano. Se da al grupo las piezas de las partes del cuerpo que faltan y que tienen que pegarse para completar la figura.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

1.1 El cuerpo

ANEXO 3. VERSIÓN 1 Y 2 DE LA CANCIÓN DE EN JOAN PETIT

Versión 1. Para 1-3 años

Se introducen las palabras *pecho, vulva y pene*

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el dit,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb la **mà**,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb **cul**,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el **peu**,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el **pit**,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el cap,
amb el cap, cap, cap,
amb **el pit, pit, pit**,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
I amb la vulva,
I amb el penis,
així balla en Joan Petit.

Versión 2. Para 4-6 años

Se introducen las mismas palabras que en la versión 1 y se hace la misma estructura que en la versión original.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el dit,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb la **mà**,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb **cul**,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el **peu**,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el **pit**,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb la **vulva**,
amb la vulva, vulva, vulva,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el **penis**,
amb el penis, penis, penis,
amb la vulva, vulva, vulva,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

1.1 El cuerpo

Actividad 6. Escucha y busca



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta es una actividad de discriminación auditiva. Consiste en escuchar un audio con el sonido de una función del cuerpo y relacionar el sonido con la correspondiente imagen.



Objetivos

- Discriminar auditivamente los sonidos de las funciones del cuerpo.
- Relacionar las partes del cuerpo con sus funciones.



Duración aproximada

10-20 minutos.



Desarrollo

1. Se les explica en qué consiste la actividad y se les invita a colocarse en círculo, o en semicírculo, para poder mirar las imágenes y escuchar los audios.
2. Se disponen las imágenes de las partes del cuerpo en una fila, apoyadas o enganchadas a una pared o a la pizarra (ver recursos).
3. Se van reproduciendo los diferentes audios (ver recursos), uno por uno, para que identifiquen la función y la verbalicen. Se repetirán los audios tantas veces como haga falta, con el fin de facilitar que los niños y niñas adivinen la función.
4. Cuando se reproduce un audio, se pregunta cuál de las imágenes se corresponde con los sonidos y con la función.
5. El juego de audición acaba cuando se hayan identificado todas las funciones y se hayan relacionado con la parte del cuerpo correspondiente.



» Indicaciones

- Antes de empezar con la actividad estaría bien recordar las partes del cuerpo. Pueden usarse las imágenes del anexo de la actividad 4 o bien un libro.
- Hay que asegurar que puedan intervenir todos los miembros del grupo, por ejemplo utilizando una pelotita para que se lance a quienes todavía no han participado.

🔗 Recursos

- Imágenes de las partes del cuerpo: Calameo, partes del cuerpo con letra de palo, de Sergio Palao (<https://es.calameo.com/read/000472518b371b4724381>).
- Pelota para dar el turno.
 - Altavoz o reproducción con entrada USB.
 - Audios de las funciones del cuerpo:
 - beber: <https://youtu.be/uzmVOPUBEpY>
 - comer: <https://youtu.be/P3okJWeRn94>
 - andar: <https://youtu.be/ZVCDKMIRK6I>
 - hacer pis: <https://youtu.be/IMQvmcf9Oio>
 - hacer caca: <https://youtu.be/U2BgPpcmNzQ>
 - respirar: <https://youtu.be/hMCBR-hU070>
 - tocar: <https://youtu.be/sljkTYTWPz8>
 - hablar: <https://youtu.be/SMx967gwsIQ>
- Puzzles: Mi cuerpo (editorial Diset) y Anatomía masculina y femenina (editorial Bedeluc).

🧩 Actividades complementarias

- Bailar una de las versiones adaptadas para trabajar las partes y funciones del cuerpo: «En Joan Petit» o el «Bugui-bugui» (ver actividad 5, «Bailamos las partes del cuerpo»).
- Hacer puzzles de las partes del cuerpo.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



1.2 LA REPRODUCCIÓN

Objetivo de aprendizaje

• **Describir, según el nivel de madurez, cómo se produce un embarazo, las diferentes etapas del mismo, la forma como el bebé sale al exterior y la importancia del afecto y la responsabilidad en este proceso.** Se trata que el niño adquiera una visión, cierta y ajustada a su edad, del proceso fisiológico de la reproducción, que lo vincule al deseo de maternidad y paternidad, y a la responsabilidad de cuidar al bebé. También tiene que poder expresar lo que opina y siente sobre el tema.

Conceptos clave

- las partes y funciones del cuerpo
- fecundación, gestación y parto
- sensaciones olvidadas: vida intrauterina
- vocabulario específico
- el embarazo, responsabilidad y afecto

Actividades

1. ¡Qué barriga!
2. Quiero salir
3. ¿Cómo se hacen los bebés?



1.2 La reproducción

Actividad 1. ¡Qué barriga!



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Para hacer esta actividad es necesaria la ayuda de una madre que haga poco que ha tenido un bebé. Si es posible, mejor si las niñas y niños la han visto recientemente con «barrigota».

El papel de la madre es explicar cómo fue la decisión de tener otra hija o hijo y mostrar fotografías, ecografías... del proceso del embarazo, utilizando las palabras correctas (embrión, embarazo, contracción, parto...).

- Esta actividad se realiza en dos sesiones:
- Simulamos el embarazo.
- Cómo me he sentido simulando el embarazo...



Objetivos

- Familiarizarse con el vocabulario propio del embarazo y del parto.
- Relacionar partes del cuerpo con sus funciones.
- Experimentar las sensaciones de la mujer embarazada.
- Sentir sensaciones vividas y olvidadas.



Duración aproximada

30-50 minutos cada sesión.



Desarrollo

1. Se indica al grupo que se sienten en círculo y se presenta a la madre con la ayuda de su hijo o hija. A continuación se explica que ha venido para mostrar cómo es un embarazo.

2. Se les dice que, mientras la madre explica, se pararán para que puedan ponerse debajo de la camiseta o el vestido un objeto que tiene que simular el embrión.

3. La madre cuenta cómo se tomó la decisión de tener a otro bebé y luego enseña diferentes momentos del embarazo con fotografías, dibujos y ecografías donde se vea cómo crecía la barriga y el embrión.

4. Durante esta explicación se hacen las paradas para las simulaciones (ver indicaciones) y se da a cada niño y niña el objeto seleccionado (de la medida apropiada para el momento de cada parada) para que lo pongan debajo de la camiseta o vestido. Así como avance el proceso y la barriga de la madre se vea más gorda, el objeto o juguete tienen que ser más grandes.



5. Una vez que se hayan colocado el objeto, se les pide que tengan cuidado de que no se les caiga y que den vueltas por el aula, como si estuviesen paseando con delicadeza y cuidado, pero intentando hacer las cosas cotidianas, como sentarse a una silla, atarse los zapatos, mirar un cuento, peinarse... Para hacer las simulaciones se pone música (entre dos y cuatro minutos), y se les dice que cuando se pare la música tienen que dejar el juguete que hacía de embrión y volver al círculo, para seguir la explicación. Es necesario grabar en vídeo estos momentos, para la siguiente sesión.

6. Como cierre, se hace un círculo de diálogo por hablar sobre si les ha gustado la actividad y para que puedan hacer las preguntas o comentarios que consideren.

Desarrollo de la primera sesión: Simulamos el embarazo

1. Se explica al grupo que verán los vídeos de lo que han hecho en la sesión anterior, para recordarlo y poder charlar sobre cómo se sintieron haciendo la actividad.

2. Se visualizan los vídeos.

3. Se acaba con una sesión de reflexión y conversación sobre las incomodidades de estar embarazada, las emociones y los sentimientos que les ha despertado el hecho de simular los diferentes momentos del embarazo.

» Indicaciones

- La ayuda de una madre debe pedirse con suficiente antelación para que tenga tiempo de preparar las fotografías, las ecografías y el resto de cosas que considere necesarias para contar el proceso de embarazo.
- Es preciso que la madre haga referencia a las sensaciones y emociones que ha sentido durante el embarazo (bienestar, malestar, incomodidad, plenitud, alegría, miedo, ilusión...).
- Es recomendable que la madre y la maestra o maestro se reúnan antes de realizar la actividad con el grupo para hacer un pequeño simulacro de cómo se tiene que llevar a cabo y en qué momentos harán las paradas para dar tiempo para la colocación de los objetos debajo de la ropa.
- Es necesario disponer de los objetos para hacer esta simulación, por ejemplo, Playmobil, pelotas de tenis, paquetes de pasta gordos, almohadillas o muñecas del rincón de juego simbólico... tantos objetos como niños y niñas haya, clasificados según las diferentes medidas.

1.2 La reproducción

Actividad 1. ¡Qué barriga!



Recursos

- Fotografías, ecografías y otros objetos o documentos considerados relevantes (por parte de la madre). Objetos que deben simular el embrión.
- Altavoz o reproductor con entrada USB, móvil o cámara fotográfica.
- Música para los momentos de simulacro: Música instrumental alegre para niños pequeños —preescolar y jardín— música divertida (<https://youtu.be/SE1yT2Y-1VA>).



Actividades complementarias

- Hacer un dibujo utilizando pintura de dedos o al temple.
- Jugar con puzles como La gestación de Bedeluc .



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeos.

1. La sexualidad



1.2 La reproducción

Actividad 2. Quiero salir



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Para realizar esta actividad hay que tener un «útero», un espacio cómodo y protegido, en el que la niña o niño se vaya encontrando cada vez más estrecho, hasta sentir la necesidad de salir. Puede ser una caja gruesa o un saco para telas de psicomotricidad... Mejor si la salida, que hace de vagina, acaba en un cierre elástico para que tenga una sensación más próxima a la de la realidad. Durante el «parto» podría oscurecerse un poco la sala o aula.

Esta actividad tendría que ser la continuidad de «¡Qué barriga!», y realizarse como máximo a lo largo de la misma semana.



Objetivos

- Familiarizarse con el vocabulario propio del parto.
- Relacionar partes del cuerpo con sus funciones.
- Experimentar las sensaciones de protección, incomodidad, expectación...
- Revivir sensaciones vividas y olvidadas.



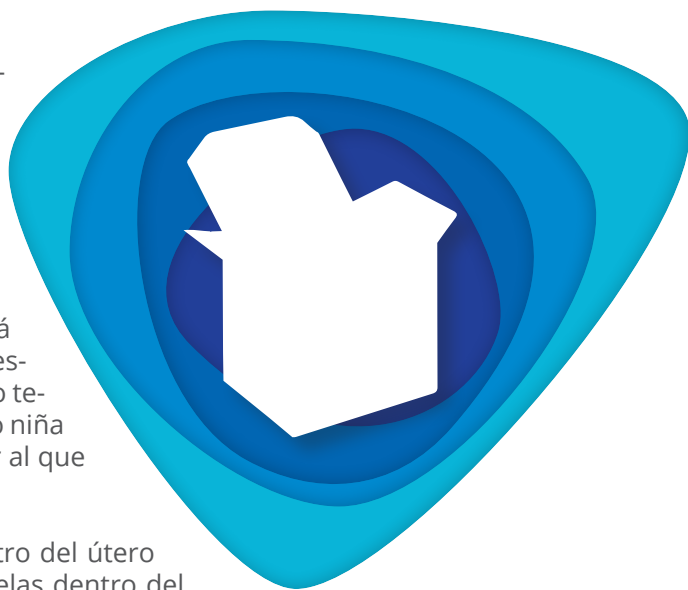
Duración aproximada

20-40 minutos.



Desarrollo

1. Se indica al grupo que se siente en círculo.
2. Se les explica que podrán experimentar el momento de nacer, pero que previamente verán un vídeo.
3. Se reproduce el vídeo y durante la visualización se explica lo que va sucediendo.
4. Después de ver el vídeo se saca el saco o la caja útero y se dice al grupo que puede jugar al juego de «Quiero salir». Se le explica que un niño o niña hará de feto, que entrará dentro del útero vacío y que, después, otros niños y niñas introducirán almohadillas o telas dentro del útero. También se le dice que un niño o niña hará de comadrón o comadrona, para ayudar a salir al que hace de bebé del útero.
5. Se inicia el juego y quien hace de feto entra dentro del útero vacío. El resto del grupo introduce almohadillas o telas dentro del útero hasta que el espacio quede estrecho.



6. A continuación, se simulan las contracciones. Se puede hacer de diferentes modos:

- Se hace un sonido, por ejemplo con un triángulo.
- Si se utiliza el saco útero se puede estirar hacia arriba, sin levantarlo, haciendo que se tensen las paredes, a la vez que se provoca un poquito de presión sobre el cuerpo del niño o niña que está en el interior, imitando las contracciones.
- Si se utiliza la caja útero, los otros niños o niñas, cuando se indique, empujarán un poquito la caja desde todos los lados, así como también dejarán de hacer presión, imitando las contracciones.

7. Cuando las contracciones se suceden con mucha frecuencia, se le dice a quien hace de feto que espere un momentito, muy encogido, y que cuando quiera salir vaya empujando, suave y lentamente, las paredes del saco o de la caja. También se le dice que solo puede impulsarse para salir del todo cuando ya tenga los hombros fuera.

8. A continuación, se dan las instrucciones al quien hace de comadrona o comadrón:

- Cógele la cabeza con las dos manos, sin apretar mucho.
- Estira suavemente.
- Hazle girar un poquito y vuelve a estirar.

9. Acabada la sesión, se crea un círculo de diálogo para comentar la experiencia.

» Indicaciones

- Hay que organizar la actividad de modo que todos los miembros del grupo puedan hacer de fetos.
- Conviene preparar el saco o caja con suficiente tiempo de antelación.
- Hay que cuidar la estética porque el saco o caja tienen que invitar a la niña o niño a entrar. También es necesario comprobar la resistencia, comodidad y seguridad para realizar la actividad con garantías de éxito.
- Durante la actividad se puede poner música relajante, flojita, para que se puedan oír las indicaciones que se dan.
- Si se considera oportuno, se puede separar la actividad en dos sesiones: visualización del vídeo y experiencia. En este caso, después de la sesión de visualización del vídeo se tiene que cerrar la actividad con un círculo de diálogo, para que puedan expresar lo que consideren: emociones, dudas, observaciones, aportaciones...

1.2 La reproducción

Actividad 2. Quiero salir



Recursos

- Caja o saco útero.
- Almohadillas o telas para crear la sensación de crecimiento y estrechez.
- Triángulo para las contracciones.
- Ordenador y pantalla para poder ver el vídeo.
- Teléfono móvil o cámara para grabar la sesión.
- Altavoz reproductor.
- Música:

- Música para el parto. Preparación para el parto-Topic (<https://www.youtube.com/watch?v=bxrod1jNpTk>).

- Música relajante para el parto (<https://youtu.be/AmwLPxAwpRQ>).

- Vídeo: Parto Vaginal Normal- Nucleus Medical Media (<https://youtu.be/jAtqgV9Ovjc>).



Actividades complementarias

- Visualización de los vídeos grabados durante los simulacros de partos.
- Sesión de reflexión y conversación sobre las dificultades de ser un feto y nacer. Emociones y sensaciones vividas.
- Simulacro de partos múltiples, siguiendo la misma dinámica.
- Representación mediante dibujo de lo que se ha vivido.
- Hacer el puzle La gestación de Bedeluc .



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeo.

1. La sexualidad



1.2 La reproducción

Actividad 3. ¿Cómo se hacen los bebés?



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Para hacer esta actividad es conveniente que las preguntas la hayan planteado los niños y niñas. Si no se les ha despertado la curiosidad habiendo trabajado la sexualidad mediante cuentos, vivencias cotidianas o actividades propuestas, se puede esperar a que surja la pregunta y mientras tanto se puede trabajar la reproducción con las actividades complementarias de esta unidad didáctica. Cuando formulen la pregunta, se puede afrontar la cuestión de dos formas:

- Desarrollar la actividad como un proyecto, de aproximadamente quince días de duración, aunque hay que ser flexible y atender las necesidades que puedan surgir.
- Abordaje directo de la cuestión en tres sesiones.



Objetivos

- Familiarizarse con el vocabulario propio de la reproducción (fecundación, embarazo o gestación y parto).
- Relacionar partes del cuerpo con sus funciones.
- Hablar con naturalidad y con el lenguaje correcto sobre la fecundación, el embarazo y el parto.
- Asociar el embarazo con la responsabilidad de cuidar al bebé.



Duración aproximada

20-40 minutos por sesión.



Desarrollo como proyecto

Se desarrolla en las siguientes etapas:

1. Valoración de los conocimientos de las niñas y niños sobre el tema

- En primer lugar se tiene que valorar cuáles son los conocimientos que tienen. Se puede hacer preguntándoles: ¿Cómo creéis que se hacen? ¿Alguien lo sabe? Esta información tiene que quedar grabada, puesto que a medida que avance el proyecto se hará referencia al mismo. Al final del proyecto se contrastará con todo lo que se ha aprendido.
- A continuación, se puede volver a incidir en aquello que quieren saber, por si surgen nuevas preguntas que estén relacionadas con la cuestión principal. Las preguntas o comentarios que surjan también tienen que quedar grabados.



2. Búsqueda y selección de la información

- Se puede pedir ayuda a las familias mediante una nota escrita por los niños y niñas a su manera, acompañada de la transcripción de la maestra o maestro debajo del «texto».
- Se tiene que completar la nota para las familias con una carta donde se detalle de qué trata el proyecto, así como el tipo de información que se necesita. Hay que dejar claro que la información aportada tiene que ser concisa, breve y tiene que hacer referencia directamente a la pregunta del proyecto. Esto es importante porque cada niña y niño tiene que exponer la información que ha llevada de su casa y si es muy extensa el grupo puede distraerse y perder interés.
- Mientras la familia busca la información se puede decidir con el grupo si también hay otras formas de encontrar información para responder a la pregunta, por ejemplo, visitas, entrevista a alguna persona que ya sea madre o padre, a profesionales sanitarios, al alumnado de otros cursos que ya hayan estudiado la reproducción... También pueden decidir de qué forma grabarán o guardarán la información importante para poder recuperarla cuando sea necesario (plafones, cuadernos, fotografías en la pizarra...).
- Se revisa la información aportada para identificar la que es relevante para responder a la cuestión del proyecto, con el fin de agilizar y guiar la exposición. También se prevé el posible tiempo de exposición.

3. Exposición de la información aportada por cada niño y niña

- Para empezar las exposiciones no hace falta esperar a tener todas las aportaciones; de este modo se asegura que no baje la motivación y que tampoco se acumule demasiado material para revisar.
- Cada niña y niño expone su información y, con la ayuda de todo el grupo, se extrae la que es relevante y se deja únicamente aquella que responde a la cuestión del proyecto. La maestra o maestro tiene que ayudar a quienes no sean capaces de hacer una exposición del material aportado. Durante la exposición, el niño o niña anota en la pizarra, paneles o cartulinas la información que hay que guardar. Se tienen que añadir transcripciones de la maestra o maestro, si es preciso. Conviene hacer fotos y grabaciones en vídeo para no perder ninguna información relevante.

4. Interrelación de los conocimientos.

A medida que aparecen respuestas o información interesante se pueden hacer dibujos, plásticas, cuentos, murales, escritos... para fijar los nuevos conocimientos, facilitar el recuerdo y la interrelación de todas las áreas de aprendizaje.

5. Valoración de todo lo que se ha aprendido.

Se puede hacer una presentación con los diferentes momentos del proyecto y el resumen de todo lo que se ha aprendido. También se puede hacer una exposición a las familias o a otros grupos de la escuela.

Abordaje directo de la cuestión

1. Se hace una investigación y selección de imágenes, vídeos o lecturas sobre el tema (ver recursos).
2. Se visualizan las imágenes o vídeos y se leen los cuentos y la información seleccionada, asegurándose de que todos los miembros del grupo tienen el tiempo necesario para entender y asimilar lo que escuchan y ven. Es necesario hacer paradas, preguntas de comprensión y dejar momentos para la opinión y el debate en su caso.
3. Se realiza un mural donde quede reflejado el proceso (imágenes descargadas, dibujos de los niños y niñas, palabras clave...) y la respuesta o respuestas a las cuestiones planteadas.

1.2 La reproducción

Actividad 3. ¿Cómo se hacen los bebés?

» Indicaciones

- Es importante hacer una previsión de los conceptos que se consideran importantes para poder desarrollar correctamente el proyecto. Esto ayudará a organizar las aportaciones del grupo y a discernir la información más importante de la que no es relevante para dar respuesta a la cuestión. También servirá para estructurar la dinámica y secuencia de las sesiones.
- Si al acabar las exposiciones el grupo considera que la información es insuficiente para responder a la pregunta, se decide cómo continuar.
- En caso de que se haya decidido solicitar información a personas externas o al alumnado de otros cursos, es necesario organizar con tiempo las visitas, tanto si vienen al aula como si el grupo se tiene que desplazar.

Recursos

- Nota para las familias.
- Materiales aportados por las familias.
- Material fungible (cartulinas o paneles, rotuladores, hojas de varias medidas, texturas y colores...).
- Ordenador y pantalla.
- Teléfono móvil o cámara fotográfica.
- Vídeos:
 - La fecundación y la gestación: La odisea de la vida (<https://youtu.be/yvr5UCDM9QI>).
 - Fecundación, embarazo y parto (<https://youtu.be/aDUDrVuRikM>).
- Puzles de Bedeluc:
 - La gestación.
 - El cuerpo humano (niña y niño).
- Libro: Martín, A. Sexualidad contada para niños y niñas. Madrid: editorial Sunosaeta

Actividades complementarias

- Visualización de los vídeos o fotografías hechas a lo largo del proyecto o de las sesiones.
Sesión de cuento: Germanet a la vista! (sobre un embarazo, de Kes Gray y Sarah Nayler) (<https://www.youtube.com/watch?v=ScfOa1BxIzQ>).
- Simulacro de la fecundación usando esponja, tubo transparente, jeringuilla y colorante alimentario.
- Representación con plastilina de la división celular y del proceso de gestación.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Dibujos.
- Fotografías.
- Vídeos.

1. La sexualidad



1.3 EL SEXO, EL GÉNERO Y LA IDENTIDAD SEXUAL

Las actividades que se proponen tienen por objeto que los niños y niñas puedan reflexionar, conforme al nivel de madurez, sobre los estereotipos de género y como estos coartan la libertad de las personas para expresarse tal y como son y se sienten.

- **Elegir los juegos y juguetes que la escuela ofrece a las niñas y niños sin que se sientan presionados por los estereotipos de género.** Todavía hay una cierta presión social para perpetuar los roles de género tradicionales y conducir a formas de juego y comportamiento relacionadas con la concepción binaria (masculino y femenino). La escuela puede propiciar el juego libre de estereotipos de género.

- **Identificar los roles y comportamientos que considera femeninos y los que considera masculinos y reflexionar sobre por qué los considera así.** En la etapa neonatal se asigna el sexo al bebé y en función de esta asignación se inicia una crianza diferenciada (de niño y niña) utilizando los estereotipos de género. Es importante que las niñas y niños aprendan a reflexionar sobre este tema y observen que, aunque las personas son diferentes en cuanto a ciertas características físicas y funcionales, los roles y las responsabilidades que pueden asumir, en cada momento de su vida, dependen de su voluntad y de sus capacidades, y no de su sexo, ni de su identidad u orientación sexual.

- **Experimentar y compartir los pensamientos, emociones y sentimientos que tienen cuando se comportan asumiendo diferentes roles (familiares, sociales...).** El juego simbólico y otras herramientas educativas pueden ayudar a niños y niñas a expresar aquello que piensan y sienten cuando disfrutan de un juego o de una experiencia en la que asumir diferentes roles. Es una forma de manifestarse como seres únicos, de respetarse. Estos aspectos son esenciales para vivir una sexualidad placentera y sana.

- **Expresar libremente su identidad sexual y de género.** Se trata de favorecer que niñas y niños se expresen libremente sobre cuál consideran que es su identidad sexual y de género, de acompañarles en su proceso de definición sin que se sientan que se les cuestiona o fuerza a tomar ninguna opción.

1.3 EL SEXO, EL GÉNERO Y LA IDENTIDAD SEXUAL

Conceptos clave

- sexo y género
- diferencias entre iguales: físicas, estéticas y de forma de actuar
- la identidad sexual y de género
- diversidad de identidades sexuales y de género
- la diversidad como enriquecimiento
- la diversidad y la igualdad
- el respeto a la diversidad

Actividades

1. Diversidad e igualdad
2. Un niño o una niña o...?
3. Princesita, principito
4. Cambia el cuento



1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad1. Diversidad e igualdad



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años.

Esta actividad en realidad es un bloque de cuatro sesiones que se complementan y que tienen que realizarse en un mismo día o con pocos días entre ellas.

- Hacemos de hombres.
- Hacemos de mujeres.
- Todos jugamos a todo.
- Pensamos como jugamos.

Son necesarias las cuatro sesiones para que se trabajen los conceptos de diversidad y de igualdad desde diferentes puntos de vista. En las tres primeras sesiones se presentan propuestas en microespacios. Se tiene que mantener el mismo grupo de niños y niñas —no superior a quince, de ser posible— en las cuatro sesiones y no se tienen que abandonar hasta haberlas finalizado.

Es importante que a lo largo de las tres primeras sesiones se haga un registro esmerado con fotografías, vídeos, fragmentos de conversaciones, respuestas a las preguntas... que se utilizará en la cuarta y última sesión.



Objetivos

- Reflexionar sobre lo que se considera masculino y femenino en su entorno.
- Identificar comportamientos inadecuados (sumisión, agresividad...).
- Expresar pensamientos, sentimientos y emociones que ha experimentado a lo largo de las sesiones.



Duración aproximada

Para los de 2 años, 35-45 minutos.

Para los de 3 a 5 años, 80-90 minutos.

Este tiempo no necesariamente tiene que ser continuado, pero cada sesión tiene que hacerse a lo largo del mismo día.



Desarrollo de la primera y segunda sesión: «Hacemos de hombres» y «Hacemos de mujeres»

Estas dos sesiones son idénticas, solo varía la imagen que sirve de introducción. Las imágenes propuestas (ver recursos) pueden utilizarse indistintamente, tanto para la sesión «Hacemos de hombres» como para la sesión «Hacemos de mujeres». El orden en el que se realicen estas dos sesiones es indiferente, pero es necesario que se haga una a continuación de la otra.



1. Observación y conversación:

- Se hace una observación silenciosa de la imagen, de al menos un minuto, asegurándose de que todo el grupo la haya observado.
- Hecha la observación, se presenta la lámina: título, autoría, época...

Se dice a los niños y niñas que intenten expresar lo que ven, piensan, les gusta, les disgusta..., respetando el turno de palabra. Se tiene que dar un margen suficiente de tiempo para que puedan expresarse. Se puede facilitar la participación oral con gestos y miradas, señalando diferentes partes de la lámina o haciendo una introducción para que la continúen; por ejemplo, «Veo...», «Hay...» También se pueden hacer preguntas como: ¿Qué más ves?, ¿Quién hay?, ¿Qué son?, ¿Qué pasa?... para conseguir más atención y discriminación, más información sobre la obra.

2. Acabada la conversación, se pasa a los microespacios.

- Se presentan los microespacios y se dice a las niñas y niños que pueden ir al espacio que quieran y que pueden moverse de uno a otro libremente. Se les indica que si en un espacio son muchos, conviene esperar para poder disfrutar mejor.

- «Jugamos a ser hombres» o «Jugamos a ser mujeres». En el caso de la sesión «Jugamos a ser mujeres», solo habrá ropa y complementos que, hoy por hoy, se consideran de mujer (faldas, zapatos de tacón, diademas...). Para la sesión «Jugamos a ser hombres» solo habrá ropa y complementos que, hoy por hoy, se consideran de hombre (corbatas, zapatos, sombreros, pantalones, camisas, jerséis...).

- Muñecas y muñecos . Se hace juego simbólico de forma libre con muñecas, muñecos y otros enseres como cunas, cochecitos, ropita, biberones, chupetes...

- Espejos. Las niñas y niños pueden mirarse y jugar con su reflejo, tanto si van disfrazados como si no.

- Espacio de interpretación o baile. Conviene utilizar música actual, que se pueda bailar. La música tiene que estar a un volumen que no interfiera en el juego de los otros espacios, pero suficientemente alta para que motive el baile. Una opción sería el uso de auriculares inalámbricos. Este espacio tiene que ser el más alejado.

3. Cierre de cada sesión:

- Al acabar cada sesión, en el lugar de asamblea, se dedican entre 5 y 10 minutos para reflexionar sobre cómo ha ido el juego. Se puede preguntar: ¿Ha sido difícil hacer de hombre? ¿Ha sido difícil hacer de mujer? (según la sesión) ¿Por qué?; ¿Las niñas pueden llevar esta ropa?, ¿Los niños pueden llevar esta ropa? (según la sesión).

4. Cerradas las dos sesiones:

- Una vez acabada la segunda sesión se pregunta al grupo: ¿Qué cambia más entre mujeres y hombres?, ¿Se pueden hacer las mismas cosas?...

1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Activitat 1. Diversitat i igualtat



Desarrollo de la tercera sesión «Todos jugamos a todo»

1. Observación y conversación:

- Se hace una observación silenciosa, de al menos un minuto, de la imagen de las II Jornadas Juguemos en Igualdad. Por un juego infantil libre de sexismo, de Aurora Portillo, noviembre 2018. Se asegura que todo el grupo la haya observado.

- Se pide a los niños y niñas que intenten expresar lo que ven, piensan, les gusta, les disgusta..., respetando el turno de palabra. Se tiene que dar un margen de tiempo suficiente porque puedan expresarse. Se puede facilitar la participación oral con gestos y miradas, señalando diferentes partes de la lámina o haciendo una introducción para que la continúen; por ejemplo, «Veo...», «Hay...». También se puede hacer preguntas como: ¿Qué más ves?, ¿Quién hay?, ¿Qué son?, ¿Qué pasa?... para conseguir más atención y discriminación, más información sobre la obra.

2. Acabada la conversación, se pasa a los siguientes microespacios:

- Se presentan los microespacios y se dice a las niñas y niños que pueden ir al que quieran y que pueden moverse de uno a otro cuando quieran. Se les indica que si en un espacio son muchos, conviene esperar para poder disfrutar mejor.

- Jugamos a cambiar de ropa. Habrá ropa y complementos variados (falda, zapatos de tacón, sombreros, diademas, corbatas...).

- Taller mecánico. Hay herramientas, banco de trabajo y ropa o complementos (gorras, guantes, monos...).

- Cocinita. Con ollas, utensilios de cocina, delantales, paños...

- Espejos. Donde poder mirarse y jugar con su reflejo.

- Coches. Hay diversos coches, aparcamiento o alfombra con carreteras.

- Peluquería. Hay pinzas, peines, rulos, extensiones, capa de peluquería...

3. Cierre:

- Se dedica a la reflexión, sin generar debate. Se puede hacer a partir de preguntas como: ¿A qué has jugado?, ¿Te ha gustado?, ¿Por qué? ¿Juegas a esto en casa?, ¿Por qué?, ¿Cómo te has vestido?, ¿Normalmente llevas esta ropa?, ¿Por qué?...



Desarrollo de la cuarta sesión «Pensamos como jugamos»

1. Previamente el maestro o maestra seleccionará y preparará la información relevante de las sesiones anteriores (fotografías, vídeos, fragmentos de conversaciones, respuesta a las preguntas....), para poder utilizarlas durante la conversación y ayudar a la reflexión teniendo en cuenta los objetivos.

2. El grupo se sienta en círculo para que todos sus miembros se puedan ver bien cuando hablan.

3. Se hace un recordatorio breve de las tres sesiones anteriores utilizando las láminas y recordando el nombre de cada sesión.

4. A continuación se pasará a la conversación, que es la parte principal de esta sesión. Se plantea la cuestión: ¿Cómo hemos hecho de hombres?, ¿Cómo hemos hecho de mujeres?, ¿Por qué lo hemos hecho así? A medida que se dan las respuestas y contrarespuestas, se intenta que vayan apareciendo frases, fotografías o algún vídeo de las sesiones anteriores. Para terminar, se hace la pregunta «¿Todo el mundo puede hacer de todo?»

5. El grupo valorará cada sesión usando las tres láminas introductorias expuestas solo como referencia. Cada niña y niño tendrá que elegir, para cada sesión, entre tres opciones: a) gusta, b) ni gusta ni disgusta, y c) no gusta, utilizando emoticonos (carita contento, normal o de disgusto). La maestra o maestro irá dibujando o colocando los emoticonos para cada lámina.

6. Para terminar se hará una reflexión sobre qué sesión ha gustado más.

» Indicaciones

- Antes de empezar conviene tener un lugar de asamblea o encuentro donde se mostrará la lámina del cuadro que sirve de introducción a cada sesión y para poder hacer las propuestas de microespacios.
- Es importante invitar a las niñas y niños a desarrollar el juego e intentar que no solo observen.

🔗 Recursos

- Láminas de los cuadros Bivium 3e, de Jylian Gustlin (<https://pin.it/6KIHCEh>), Olivia Sitting, de Alex Russell Flint (<https://www.pinterest.ru/pin/318840848601819587/>), Cartel de las II Jornadas Juguemos en Igualdad. Por un juego infantil libre de sexismo (<https://images.app.goo.gl/EqWnW8P3FWau2pYm9>), de Aurora Portillo.
- Ropa y complementos de hombre y mujer.
- Muñecas y muñecos, mejor sin ropa.
- Espejos varios (medidas y formas).
- Cocinita con ollas, utensilios, delantales y paños.
- Taller mecánico con banco de trabajo, herramientas y ropa o complementos (monos, gorras, guantes...).
- Coches, aparcamiento o alfombra de carreteras.
- Utensilios de peluquería: capa, pinzas, rulos, extensiones, peine...
- Altavoz o reproductor de CD y música.
- Auriculares inalámbricos —si es posible (ver recursos anexos: Música actual para bailar).
- Cámara fotográfica o móvil.
- Música actual para bailar (Kids Party Megamix) <https://www.youtube.com/watch?v=qB1bkkCidZoo>



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Vídeos.
- Fotografías.

1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad 2. Un niño o una niña o...?



Dirigida a niñas y niños a partir de 1 año

Para niños y niñas de 1 a 3 años puede hacerse utilizando directamente la nueva versión de la canción.

Esta actividad consiste en cantar la canción «¡Hola, amigos!», en la que se hacen unas preguntas y el grupo responde: «Muy bien». En esta canción (ver anexo), se utiliza el masculino genérico para referirse a todas las niñas y niños. Este uso del plural es el que el grupo tiene mayormente a su alcance en la vida cotidiana.

Utilizar aquello que es cotidiano, usando canciones o cuentos no actualizados, aunque desde la mirada actual hacia la diversidad sexual y de género pueda ser chocante, es útil como punto de partida y para facilitar que surjan cuestiones, dudas, conflictos... que les permitan observar e integrar, de forma fácil y natural, la diversidad de la realidad que nos rodea. Una realidad que desconocen o de la que no se habla, a pesar de que sí que la ven y elaboran inconscientemente. Mediante la confrontación y la conversación pueden ampliar su mirada y aprender a observar, tomar conciencia y asimilar una realidad plural en cuanto al sexo y al género.



Objetivos

- Adquirir conciencia de diversidad e igualdad.
- Conocer diferentes posibilidades en la apariencia de nuestro cuerpo.
- Conocer diferentes posibilidades de percepción de la identidad.
- Sentirse acompañado con la toma de conciencia de la identidad sexual.
- Reconocer o identificar sentimientos.



Duración aproximada

10-30 minutos.



Desarrollo

1. Se sienta el grupo en círculo para dar los buenos días y se le pide su colaboración para cantar la versión adaptada de la canción «¡Hola, amigos!» El grupo tiene que conocer esta versión y tiene que haberla cantado anteriormente.

Letra de la canción (versión adaptada):

Mestra/e: Hola, nins, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: I les vostres amistats com estan?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: Farem el possible
per esser bons amics,

Mestra/e: Hola, nines, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!



Mestra/e: Hola, nins, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

Estas dos últimas preguntas se van alternando de orden).

2. Se empieza a cantar y al preguntar «Hola, niñas, ¿qué tal, cómo estáis?» o «Hola, niños, ¿qué tal, cómo estáis? », si se oye algún comentario como « Carlos ha contestado ahora y es un niño», « Coloma es una niña y no ha hecho silencio»... al acabar la canción, se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Cómo sabemos que Carlos no tenía que contestar cuando lo ha hecho? ¿Cómo sabéis que Coloma se ha equivocado? ¿Seguro que han contestado mal? ¿Siempre se ve si somos niñas o niños? Conocéis a alguien que parezca hombre o mujer y no lo es?...

3. Con estas preguntas u otras similares se crea un círculo de diálogo, usando las normas de las sesiones de filosofía. Hay que intentar que aparezcan el máximo de posibilidades de identidad de género; no es tan importante el número específico como la existencia de una realidad diversa.

4. Para terminar la actividad y, como resultado de esta, se puede cantar la canción del mismo modo, pero como respuesta a las preguntas, cada niña y niño elige cuándo responder en función de lo que siente o desea en aquel momento.

5. Según la duración de la actividad o el cansancio del grupo, se puede continuar la actividad con la lectura de un cuento (ver las propuestas en recursos anexos), bien a lo largo del mismo día o al día siguiente.

6. En función de las respuestas e ideas que hayan aparecido en el debate, se puede pedir al grupo si quiere continuar hablando. Es posible que alguna niña o niño exprese que tiene aquel aspecto pero que se siente de otro modo o que no le gusta como es, o que el padre o la madre le dicen que es... y que ella o él quiere ser...

7. Se escucha y después se canta una nueva versión de la canción:

Mestra/e: Hola, infants, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: I les vostres amistats com estan?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: Farem el possible per aquesta amistat,

Mestra/e: Hola, nines, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: Hola, nins, què tal i com estau?

(Aquestes dues preguntes darreres es van rotant d'ordre)

Infants: Molt bé!

Mestra: Hola, hola, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

8. Para terminar, se dice a las niñas y niños que, de ahora en adelante, al cantar la canción podrán elegir la versión que más les ha gustado.

» Indicaciones

- Es aconsejable haber grabado previamente la nueva versión de la canción para que pueda reproducirse o se tenga como apoyo, al menos las primeras veces, hasta que se la hayan aprendido.
- Conviene tener muy en cuenta las aportaciones del grupo durante la conversación (dudas, comentarios, emociones y reacciones...) para poder enriquecer el diálogo y para valorar si hace falta seguir hablando de ello (incidir en el tema) con más o menos frecuencia.

1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad 2. Un niño o una niña o...?



Recursos

- Letra de las dos versiones de la canción utilizadas en la actividad.
- Altavoz o reproductor con entrada USB



Actividades complementarias

- Hacer un dibujo de cómo queremos ser.
- Lectura de cuentos: Flamant, L; Englebert, J. Les nines són per a les nenes. Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana Editorial. Kilovadis, C. El meu fill princesa. Barcelona: ediciones Bellaterra, 2018.
- Proyección de cuentos: Instituto Balear de la MUJER. La princesa que feia llaüts (<https://youtu.be/KJltCU4dXcc>). de Cole, B. El príncep ventafocs. Barcelona: editorial Destino. Se puede encontrar en versión vídeo en <https://youtu.be/s6tyg0lGYwl>



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

Anexo: versión original de la canción

Mestra/e: Hola, nins, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: I les vostres amistats com van?

Infants: Molt bé!

Mestra/e: Farem el possible per esser bons amics,

Mestra/e: Hola, nins, què tal i com estau?

Infants: Molt bé!

1. La sexualidad



1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad 3. Princesita, principito



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años



Objetivos

- Adquirir conciencia de diversidad e igualdad.
- Posibilitar la elección de la ropa que se quiere llevar.
- Conocer diferentes posibilidades de percepción de la identidad.
- Sentirse acompañado con la toma de conciencia de la identidad sexual.
- Reconocer o identificar sentimientos.



Duración aproximada

10-40 minutos.



Desarrollo

1. El grupo se sienta en círculo para escuchar q la maestra o maestro contar el cuento El meu fill princesa.

2. Al terminar de contar el cuento, según la edad y madurez de los niños y niñas, se les pregunta: ¿Nos gusta llevar ropa de todos los colores?, ¿Nos gusta a todos llevar falda?, ¿Y llevar tacones?, ¿Conocéis a algún amigo o amiga como el niño del cuento?, ¿Nos gusta que se rían de nosotros?...

3. Al terminar la conversación, un grupo de entre tres y seis niños y niñas, con ayuda, hacen un títere de papel de «Qué ropa me quiero poner hoy», mientras el resto juegan en el rincón de disfraces. Se les da una silueta no sexualizada y ropita de cartulina para pegarla encima. Pueden poner a la silueta la ropita que quieran. Hay que procurar que haya bastante variedad de ropa, que las piezas estén bien separadas y que sean fáciles de coger.

4. Cuando han terminado de vestir su silueta se les da un palo y se les dice que pongan su nombre y lo peguen detrás de la silueta para tener el títere terminado. A medida que acaban se incorporan al juego de disfraces y ocupan sus lugares quienes todavía no han hecho el títere.

5. Todos los títeres se exponen en el aula para facilitar que los vean y los puedan comentar. Pasados unos días, se llevan su títere a casa.



» Indicaciones

- Hay que asegurarse de que las niñas y niños han visto bien toda la ropita que se les ofrece y que saben que pueden vestir la silueta con la ropa que más les guste.
- Conviene estar pendiente de lo que se vayan comentando en las diferentes partes de la actividad, puesto que puede servir de pista sobre cómo seguir tratando el tema, y con qué frecuencia.

📄 Recursos

- Cuento: Kilovadis, C. El meu fill princesa. Barcelona: ediciones Bellaterra, 2018.
- Siluetas de cartulina (Picklebums_playdoughmat_bodies.pdf).
- Ropa de cartulina (Papel Doll School de Julie Allen Matthews).
- Palos de polo de colores.
- Disfraces.

🧩 Actividades complementarias

- Hacer otro títere para vestir, pero pinchando o recortando la silueta o alguna de las prendas de ropa.
- Lectura de cuentos y visionado de vídeos de identidad de género, como por ejemplo Ruilly er, J. Quatre petites cantonades de no res. Barcelona: editorial Juventud, puede encontrarse en vídeo en <https://youtu.be/pOGbsYs5888>; Barbé, A; Carro, S; Tutu, J. Cola de sirena. Barcelona: ediciones Bellaterra, 2016, también puede encontrarse en vídeo en <https://youtu.be/wLfk8ecSRPM>

📋 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

1.3 El sexo, el género y la identidad sexual

Actividad 4. Cambia el cuento



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años



Duración aproximada

10-30 minutos.

- Esta actividad se hace en dos sesiones:
- La princesa que hacía laúdes.
- Cambia el cuento.

Las sesiones se pueden llevar a cabo el mismo día o en días consecutivos:



Objetivos

- Adquirir conciencia de diversidad y de igualdad.
- Disfrutar de la posibilidad de transformar o cambiar una historia hecha y acabada.
- Reconocer o identificar sentimientos.



Desarrollo de la primera sesión: *La princesa que feia llaüts*

1. El grupo se coloca para poder escuchar y ver en la pantalla el cuento *La princesa que feia llaüts*.

2. Se reproduce el cuento y una vez que lo han visto, se hacen algunas preguntas para asegurarse de que lo han entendido bien: ¿Por qué la hija y el hijo interrumpen al padre cuando cuenta el cuento?, ¿Qué son los laúdes?, ¿Quién los hace? ¿Por qué refunfuñan el hijo y la hija?, ¿Cómo quieren que sea la princesa?...

3. A continuación se ofrece al grupo la posibilidad de cambiar un cuento con el fin de que cambie la historia. Se pueden mostrar unos cuantos, de los que ya conocen, para que puedan elegir el que más les apetezca, por ejemplo: San Jorge y el dragón, Cenicienta, Los tres cerditos...

4. Según la motivación y el cansancio del grupo se puede realizar una segunda visualización haciendo paradas, para ir comentando el cuento y observar como los protagonistas hacen cambiar la historia al padre, para elegir otros adjetivos o personajes..., preparándolos así para la sesión en la que transformarán el cuento elegido





Desarrollo de la segunda sesión: Trastoca el cuento

1. Se cuenta o reproduce el cuento que el grupo ha elegido en la sesión anterior, haciendo parones cuando se considere que es posible hacer una modificación, intentando eliminar los patrones machistas. Se pueden hacer preguntas como: ¿Qué sucede en el cuento que podría pasar de otro modo?, ¿Podría cambiar lo que hacen los protagonistas?, ¿Por qué actúan de este modo?, ¿Podrían hacerlo de otra forma?... Hay que tener en cuenta todos los comentarios del grupo, reforzar su participación e integrar en el nuevo relato el máximo de aportaciones posibles.

2. Al dar por finalizada la nueva versión del cuento, se lee para que el grupo pueda revisar el título y cambiarlo si lo considera oportuno. Puede ser bonito compartirlo con otras aulas del nivel o ciclo.



Indicaciones

- Si el grupo se conoce y se le han leído suficientes cuentos, se puede hacer una selección de aquellos que serían más adecuados para ser cambiados y que el grupo elija, de entre estos, el que más le gusta para modificarlo.
- Esta actividad permite identificar emociones y sentimientos que se producen en los momentos en los que los niños y niñas hacen propuestas de cambio. Es importante que se den cuenta de que los cambios que propongan para modificar una historia les provocan sentimientos, tanto a quien los propone como en el resto. Estos momentos pueden servir para hacerles reflexionar sobre sus reacciones. También pueden servir para organizar actividades complementarias.



Recursos

- Cuento/vídeo: Instituto Balear de la Mujer. La princesa que feia llaüts (<https://youtu.be/KJltCU4dXcc>).
- Cuentos para la elección de las niñas y niños.
- Pizarra digital o pantalla.



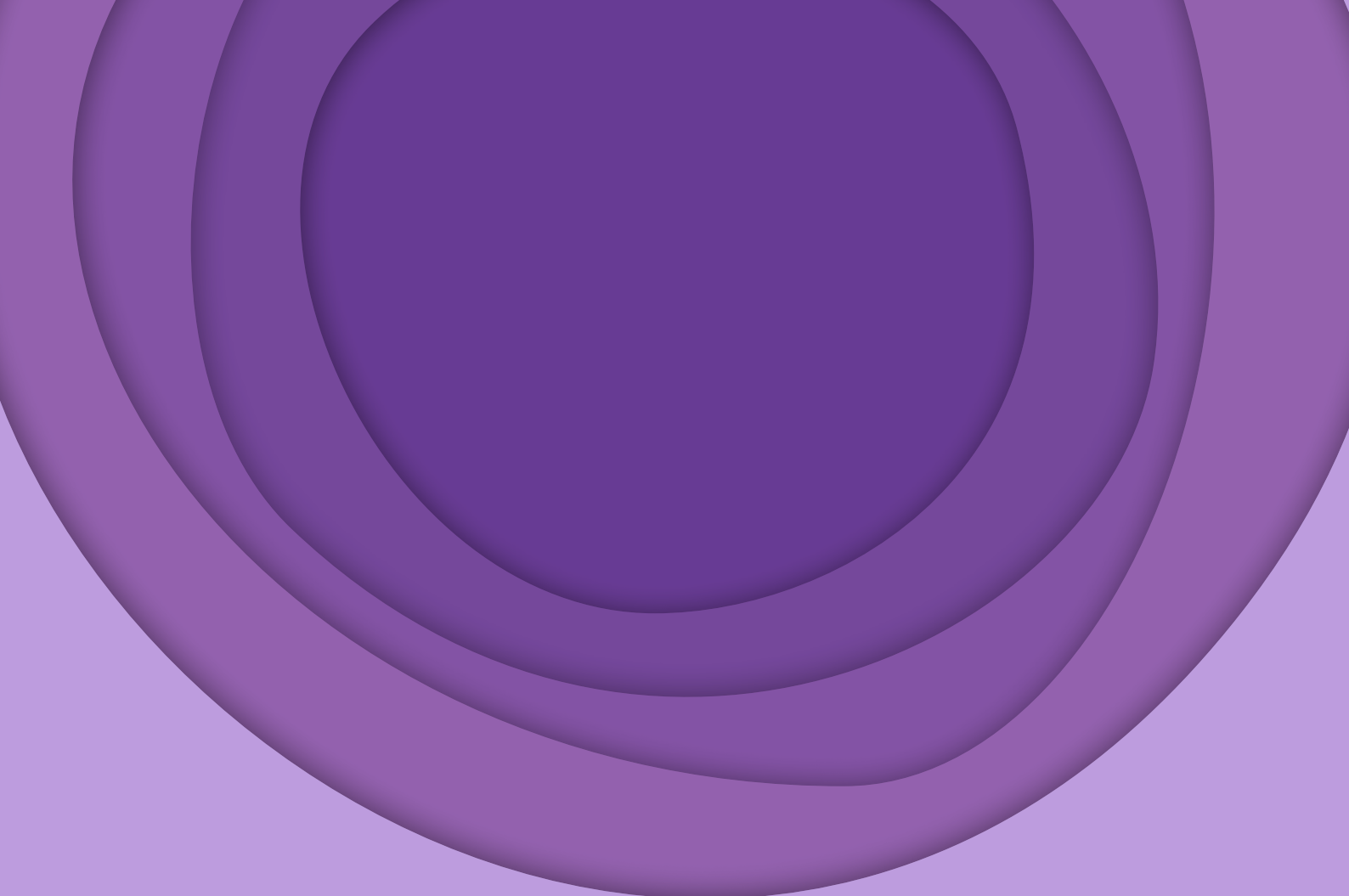
Actividades complementarias

- Teatralizar el cuento trastocado.
- Dibujar a la protagonista del cuento.
- Juego en el rincón de disfraces.
- Lectura de cuentos y visionado de vídeos de identidad de género. Por ejemplo Díaz, R. Hi ha res més avorrit que ser una princesa rosa? H Barcelona: editorial Thule.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



2. Las sensaciones:

Tenemos la capacidad
de sentir

Este eje consta de dos unidades didácticas:

- 2.1 El placer y el displacer
- 2.2 Las necesidades y los deseos

2.1 EL PLACER Y EL DISPLACER

Objetivos de aprendizaje

- **Tomar conciencia de las diferentes sensaciones que el cuerpo nos permite sentir (calor, frío, humedad, sonidos, olores, contacto...) y de la importancia de respetar el espacio vital de cada persona.** La sexualidad implica dejarse llevar y darse permiso para disfrutar del placer, también de respetar el propio espacio vital y el de las otras personas. Se trata de que las niñas y niños se den cuenta de las diferentes sensaciones que son capaces de sentir y reconozcan situaciones en las que sienten que se invade su espacio vital.
- **Disfrutar del placer de jugar por jugar.** Es imprescindible facilitar que los niños y niñas tengan espacios de libertad y un entorno seguro para jugar a lo que les apetezca. De este modo contribuimos a un mejor desarrollo de su identidad y les permitimos disfrutar de su autonomía y de su capacidad de tomar decisiones.
- **Disfrutar del placer que pueden proporcionar las experiencias sensoriomotrices, descubrir que también pueden provocar displacer y utilizarlo como una señal de alerta.** Expresarse con libertad a través del cuerpo, descubrir las propias capacidades motrices, experimentar con diferentes tipos de formas, texturas, temperaturas, olores, sabores y sonidos, son experiencias que pueden provocar sensaciones de placer y de displacer. Estas sensaciones ayudan a las niñas y niños conocerse mejor, a darse permiso para disfrutar del placer, a expresar aquello que les gusta y aquello que no les gusta y a valorar las sensaciones de displacer como señales de alarma a las que tiene que prestar atención para reducir o evitar posibles situaciones de riesgo.
- **Descubrir si las situaciones de quietud y reposo provocan placer o displacer, tomar conciencia de la importancia de experimentar momentos de reposo y de quietud, y disfrutar de estos momentos en la medida de las posibilidades.** El equilibrio entre actividad y descanso, la relajación en momentos de tensión emocional, así como la capacidad de tomar conciencia plena de lo que se experimenta en un momento determinado, son habilidades que pueden ayudar a niñas y niños vivir de forma más placentera. Generalmente, disfrutan de los momentos de quietud y de reposo, pero algunos tienen dificultades para estar quietos, para relajarse o para concentrarse. Estas situaciones permiten detectar, de forma precoz, problemas que podrían afectar de forma negativa el desarrollo.

2.1 EL PLACER Y EL DISPLACER

• **Disfrutar del placer que proporciona expresar la creatividad y obtener resultados mediante el trabajo personal y cooperativo.** Los niños y niñas pueden expresar su creatividad mediante la utilización de los recursos a su alcance. Generalmente, la expresión creativa les proporcionará el placer de disfrutar del proceso de creación y de ver finalizada su obra. También pueden aprender a trabajar de forma cooperativa y, del mismo modo, disfrutar del proceso y sentir la satisfacción del resultado final. En las actividades creativas, tanto individuales como cooperativas, pueden surgir insatisfacciones y momentos de displacer que el maestro o maestra puede aprovechar para enseñarles a gestionar la frustración y los conflictos que puedan surgir en el trabajo cooperativo.

Actividades

1. Yoga
2. Masaje
3. Sesiones de psicomotricidad
4. Salidas al parque
5. Jugamos con telas
6. Banderines
7. Cantamos un cuento
8. La pelota que respira
9. ¿Nos relajamos?
10. La señora No



2.1 El placer y el displacer

Actividad 1. Yoga



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Para hacer esta actividad es necesario utilizar un cuento donde se vean diferentes posturas de yoga. Este cuento puede ser Yoga.



Objetivos

- Respirar prestando atención plena (tomar conciencia de la respiración).
- Disfrutar de las diferentes sensaciones físicas y mentales que proporciona la práctica del yoga.
- Sentir el placer de experimentar con el cuerpo.
- Relajar el cuerpo y la mente, y conseguir el equilibrio entre ambos.



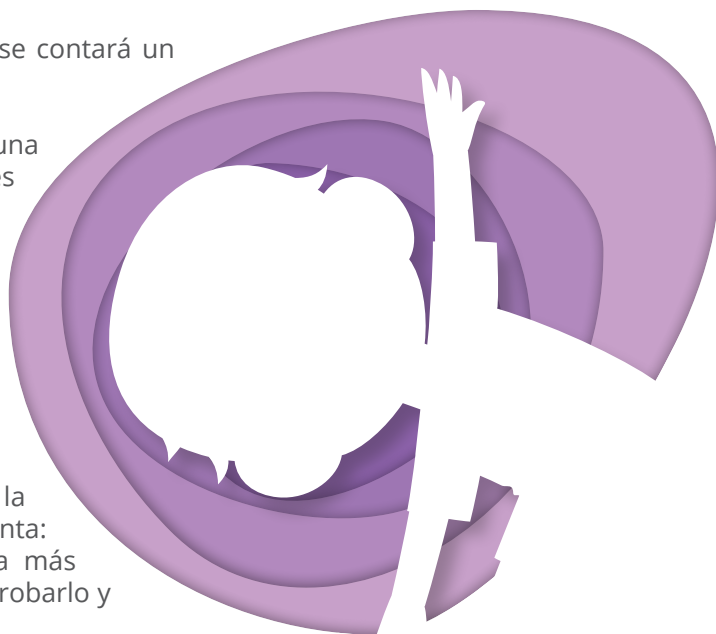
Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se inicia la actividad explicando al grupo que se contará un cuento sobre el yoga.
2. Se cuenta el cuento, con el apoyo en papel o con una presentación de PowerPoint para que las imágenes sean visualmente más atractivas.
3. Una vez narrado, se inicia una pequeña conversación a partir de la pregunta «¿Puedes hacer muchas cosas a la vez?». Seguramente la respuesta será afirmativa, por lo tanto, el grupo explicará cuáles son las cosas que pueden hacer a la vez.
4. Cuando todos los niños y niñas hayan tenido la oportunidad de hablar, se les plantea otra pregunta: «¿Qué pasaría si solo hiciéramos única cosa, la más sencilla, la más natural: respirar?». Se les invita a probarlo y se lleva a cabo una práctica de relajación.
5. Una vez terminada la relajación, se hacen las diferentes posturas de yoga que aparecen en el cuento. Es preciso que la maestra o maestro transmitan tranquilidad en todo momento. También es importante respetar la individualidad de cada niña y niño y decirles que no es necesario que realicen todas las posturas, sino aquellas con las que se encuentren mejor.



6. Una vez practicadas las posturas, se les indica que cierren los ojos y que observen su respiración, poniendo en ella toda la atención.

- Para terminar, se pide al grupo que se ponga en círculo y se habla sobre la actividad. Se puede animar la conversación con las siguientes preguntas o con otras similares: ¿Qué es lo que más te ha gustado?, ¿Por qué?, ¿Ha habido algo que te haya molestado o no te haya gustado?, ¿El qué?, ¿Por qué?, ¿Quieres que lo repitamos más veces dentro de la clase con diferentes materiales y propuestas?

» Indicaciones

- Se tiene que crear un ambiente agradable y íntimo, que invite al grupo a experimentar con el propio cuerpo.

📄 Recursos

- Cuento: Raventós, M.; Girón, M. Yoga. Barcelona: Fragmenta Editorial, 2019.
- Esterillas, tantas como niños y niñas.
- Música de relajación.
- Reproductor de música.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 2. Masajes



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 meses

El masaje infantil facilita los vínculos afectivos porque incluye los principales elementos para establecerlos: contacto con la mirada, piel con piel, sonrisas, sonidos, abrazos, caricias, olor, respuesta a estímulos de interacción... Esta actividad se puede realizar desde diferentes perspectivas, masajes directos y masajes indirectos, para respetar las necesidades de cada niño y niña.



Objetivos

- Sentir el placer o el displacer del contacto mediante el tacto como una capacidad o necesidad.
- Relajarse y aliviar el estrés.
- Descubrir las tensiones que se producen en el propio cuerpo y relajarse en respuesta al placer de las caricias.
- Intensificar la comunicación afectiva con las personas del entorno.
- Descubrir las posibilidades de la comunicación no verbal.



Duración aproximada

Entre 50 y 60 minutos



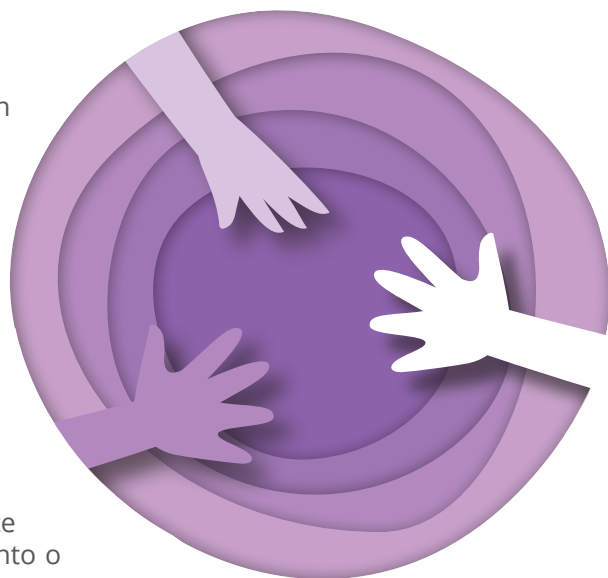
Desarrollo

1. Acondicionamiento del espacio: antes de iniciar la sesión es necesario preparar el espacio para favorecer que el grupo viva una experiencia placentera. Es de vital importancia crear un clima tranquilo y confortable, que favorezca la relajación, tanto si se realizan masajes directos como indirectos.

2. Inicio de la sesión: una forma de iniciar la sesión es a través de una práctica de relajación, con todos los miembros del grupo tumbados en el suelo, los ojos cerrados y escuchando una musiquita.

3. Masajes indirectos: una vez acabada la relajación, para respetar a las niñas y niños y sus necesidades, es interesante empezar con masajes indirectos, ya sea a través de un cuento o con la utilización de diferentes materiales. El hecho de empezar con esta tipología de masaje permite que quienes son más reservados e introvertidos participen de una forma más activa. Primero pueden hacerlo de forma individual (a ellos mismos) y después compartirlo con el resto.

4. Masajes directos: una vez que se ha conseguido establecer un vínculo de seguridad y afectivo (entre las parejas se dan masajes), se les propone realizar sesiones de masajes directos donde el contacto sea piel con piel, por ejemplo, mano-cabeza, mano-espalda, mano-brazo...



5. Cierre: Se pide al grupo que se ponga en círculo y se habla sobre la actividad. Se puede animar la conversación con las siguientes preguntas o con otras similares: ¿Cómo te has sentido?, ¿Qué es lo que más te ha gustado?, ¿Por qué?, ¿Ha habido algo que te haya molestado o no te haya gustado?, ¿El qué?, ¿Por qué?, ¿Quieres que lo repitamos más veces dentro de la clase con diferentes materiales y propuestas?

Antes de empezar la conversación, el grupo también puede plasmar lo que ha hecho en un dibujo.

» Indicaciones

- Dejar que otra persona toque nuestro cuerpo es una experiencia íntima. Se tiene que ser consciente de que cuando se toca a una persona se entra en conexión con su mundo y que el tacto le provocará emociones que pueden ser agradables o desagradables. Nos protegemos o nos confiamos ante las demás personas en función de cómo nos sentimos en la relación con ellas. Por eso es tan importante cuidar el acercamiento y la despedida, y la forma como tocamos.
- Hay que decir a las niñas y niños que cuando el masaje se lo haga otra persona pueden decir si les gusta o no, sin tener que esperar a que acabe. También es importante que quien hace el masaje sea consciente de lo que hace, para que se dé cuenta de lo que transmite y de lo que recibe a través de las manos. Estas dos cuestiones hay que explicárselas antes de empezar a hacer los masajes directos.

📄 Recursos

- Colchonetas, tantas como niñas y niños.
- Para el masaje directo: aceites naturales, por ejemplo, de almendra.
- Para el masaje indirecto: plumas, pinceles, piedras, pelotas, telas, esponjas, aparatos para masajes diversos...

🧩 Actividades complementarias

- Una posibilidad para introducir el masaje infantil dentro del aula consiste en plantear una actividad grupal incluyendo propuestas de juego que contribuyan a crear una atmósfera agradable. Se puede utilizar una temática concreta (el mar, el cielo, la lluvia...) y con la ayuda de diferentes materiales (pañuelos, telas, etc.). Por ejemplo, se pone una tela grande en el suelo y el grupo se sienta encima simulando un barco o la playa (puede ambientarse con música relajante o con el sonido del mar). Mientras tanto, se pasan telas por el rostro y por el cuerpo de los niños y niñas, a diferentes ritmos («Ahora hay muchas olas», «Hace mucho viento», «Ahora el mar está en calma...»). Todos estos juegos se pueden hacer con diferentes materiales (plumas, almohadas, pinceles, pelotas...).
- También se pueden hacer las sesiones a partir de un cuento. Se narra la historia y se complementa con un material que pueda ser representativo. Por ejemplo, para imitar besos de pececitos (frescos y húmedos), hacer pompas de jabón en las piernas.
- Otra opción es la creación de un rincón sensorial dentro del aula donde los propios niños y niñas sean quienes se encarguen de gestionar la actividad. Para que no se pierda el interés por los masajes, se pueden introducir materiales o enseres complementarios (muñecas, objetos o accesorios que fomenten la creatividad y aporten motivación en el rincón de masajes). Estos objetos tienen que ir cambiando.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 3. Sesiones de psicomotricidad



Dirigida a niños y niñas a partir de 8 meses

Para hacer esta actividad se tienen que tener en cuenta los diferentes momentos que estructuran el tiempo y el espacio de la sesión de psicomotricidad. Se puede realizar una vez por semana, en grupos de 6 o 18 niñas y niños, dependiendo de su edad.

La sesión se estructura en diferentes momentos:

- Ritual de entrada.
- Expresión motriz.
- Juego simbólico.
- Representación.
- Ritual de salida.



Objetivos

- Disfrutar del placer del movimiento a partir de la actividad motriz.
- Descubrir e ir tomando conciencia de las propias capacidades motrices.
- Ampliar las posibilidades de dominio del movimiento.
- Evolucionar en la identidad personal.
- Desarrollar recursos para la resolución de conflictos.
- Aprender a compartir el material y los espacios con los otros.
- Comunicar deseos, necesidades y sentimientos.
- Enriquecer y diversificar las capacidades expresivas propias mediante la utilización de los recursos al alcance de las niñas y niños.



Duración aproximada

50 minutos



Desarrollo

1. Para llevar a cabo una buena práctica psicomotriz, primero se tiene que preparar el aula o la sala de psicomotricidad, vaciándola de todo aquello que no sea necesario para la sesión. Se tienen que configurar espacios: sensoriomotor, simbólico, afectivo y cognitivo o de distanciación.
2. Ritual de entrada. Se acoge a los niños y niñas de forma que tengan un reconocimiento individual. Se tiene que hacer en un espacio situado en un lugar que permita una buena visión de la sala para que puedan apreciar el cambios de los espacios en relación con otras sesiones. A partir de 2-3 años, se recuerdan las normas establecidas.



3. Expresión motriz. Se facilita que las niñas y niños puedan disfrutar del movimiento mediante la actividad motriz espontánea y se favorece la formación de la imagen corporal y de la identidad. Se tiene que hacer en un espacio diferenciado que lo permita.

4. Juego simbólico. Este tipo de juego permite que las niñas y niños puedan vivir una serie de roles que les ayudarán a entender un poco más su realidad. Se tiene que poder disponer de toda la sala para hacer el juego simbólico, aunque a la hora de hacer casas, castillos, acumulación de material... se buscan espacios más apartados donde se puedan aprovechar las paredes.

5. Momento de la representación. Es el momento en el que el niño o niña representa todo aquello que ha vivido en la sala, ya sea a través de la expresión oral o construcciones con maderas, dibujos...

6. Ritual de salida. Es el momento en el que un juego, una canción, un cuento... puede devolver a la calma y la tranquilidad. Permite el reagrupamiento del grupo para acabar la sesión. El espacio vuelve a ser lo del ritual de entrada.

» Indicaciones

- Hay que ofrecer un espacio de seguridad donde las niñas y niños puedan expresarse libremente, vivir el placer sensoriomotor y disfrutar de sus producciones simbólicas, siempre a partir de su deseo y respetando su autonomía. De este modo se facilita que se se conozcan cada vez mejor (capacidades, limitaciones, lo que le hace disfrutar, lo que no...), se acepten tal y como son y desarrollen su creatividad, sin renunciar a explorar nuevas posibilidades. También permite que el grupo se conozcan mejor.

📄 Recursos

- Material duro y blando como hombreras, toboganes, colchonetas, escaleras, potro, plinto, almohadas... que posibilitan actividades de equilibrio y desequilibrio, arrastres, rodamientos, caídas...
- Telas, cuerdas, pañuelos, anillas... para poder jugar simbólicamente.
- Material fungible.
- Barro, maderas de diferentes formas y medidas para construir... Este material facilita el descentramiento afectivo y favorece el acceso al pensamiento operativo.

📊 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Fotografías y vídeo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad4. Salidas al parque



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años y medio



Objetivos

- Adquirir seguridad mediante el conocimiento del entorno (características, conceptos espaciales de cerca y lejos...) y del espacio exterior más próximo.
- Disfrutar con seguridad de lo que le proporciona el entorno.
- Descubrir, tomar conciencia y disfrutar de las propias capacidades motrices.
- Conocer y respetar normas de comportamiento (sociales, de seguridad...).
- Manifestar actitudes de respeto y valoración del medio natural.
- Desarrollar recursos para la resolución de conflictos.
- Compartir lo que se ha observado, pensado o sentido durante la salida en grupo.



Duración aproximada

75 minutos

Esta actividad se puede realizar cada quince días, a partir del segundo trimestre, siempre y cuando el tiempo lo permita.

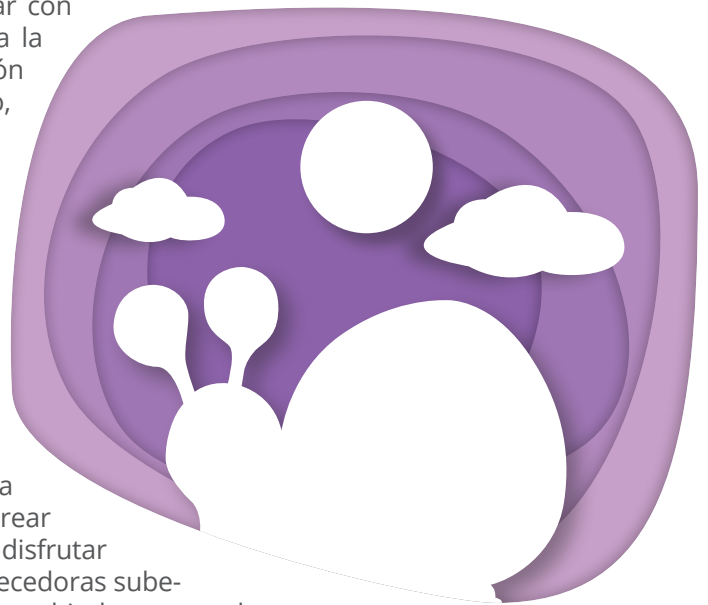


Desarrollo

1. Antes de realizar las salidas es importante hablar con las niñas y niños. Se explica la salida y se comenta la importancia de respetar las normas de educación vial. Se tiene que dar seguridad en todo momento, transmitir tranquilidad y hacer caso de lo que les llama la atención, para hablar. Se puede aprovechar la salida para observar el clima, comentar la estación del año, valorar la naturaleza, hablar de las normas de relación, de convivencia y de cortesía (saludar a las personas que se acercan), respetar a los animales, las plantas, el mobiliario urbano...

2. Una vez en el parque, se permite que los niños y niñas jueguen libremente y se les facilitan diferentes tipos de materiales, ya sean contenedores para hacer trasvases de material natural, como cochecitos para jugar por las rampas, animales para que puedan crear sus minimundos... El parque ofrece la posibilidad de disfrutar del movimiento con los columpios, el tobogán, las mecedoras sube-y-baja... Además, se pone a su alcance árboles, piedras, hierbas, caracoles, mariquitas...

3. Cuando llega el momento se recoge el material y se regresa tranquilamente hacia la escuela.



4. En el momento del encuentro, las niñas y niños pueden expresar si la experiencia les ha gustado, qué cosas les han llamado más la atención, si algo no les ha gustado...

» Indicaciones

• En el momento de preparar la salida se tiene que tener en cuenta que tiene que ser una actividad motivadora y significativa para las niñas y los niños. Se tiene que favorecer la interacción entre ellos y con el maestro o maestra, en un clima acogedor, seguro y cálido. Es importante que las personas adultas que participen en la actividad tengan claro cuál es su papel y el control que tienen que tener en todo momento para conseguir que sea una actividad placentera y segura.

📄 Recursos

- Algunas mudas de cambio, pañuelos y toallitas húmedas.
- Materiales que permitan disfrutar de todo lo que nos ofrece la naturaleza, como por ejemplo piedrecitas, tierra, piñas, terrenos planos e inclinados, diferentes tipos de alturas...
- Contenedores pequeños.
- Cucharas de madera.
- Cochecitos.
- Otros juguetes, como animales...

📋 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 5. Jugamos con telas



Dirigida a niñas y niños a partir de 6 meses

Jugar con telas es una actividad que desde muy tierna edad gusta a los niños y niñas y les permite ir haciendo en función de su nivel madurativo. Va desde una fase más exploratoria y manipulativa a una fase más simbólica.



Objetivos

- Descubrir el placer o el displacer que proporcionan las experiencias sensoriomotrices del juego con telas (diferentes texturas, colores, medidas...).
- Disfrutar del placer de esconderse y que te descubran, de jugar a cambiar la identidad e identificarse con otro papel...
- Explorar y conocer el entorno a través del juego.
- Descubrir la capacidad de transformar el espacio y el juego.



Duración aproximada

30 minutos



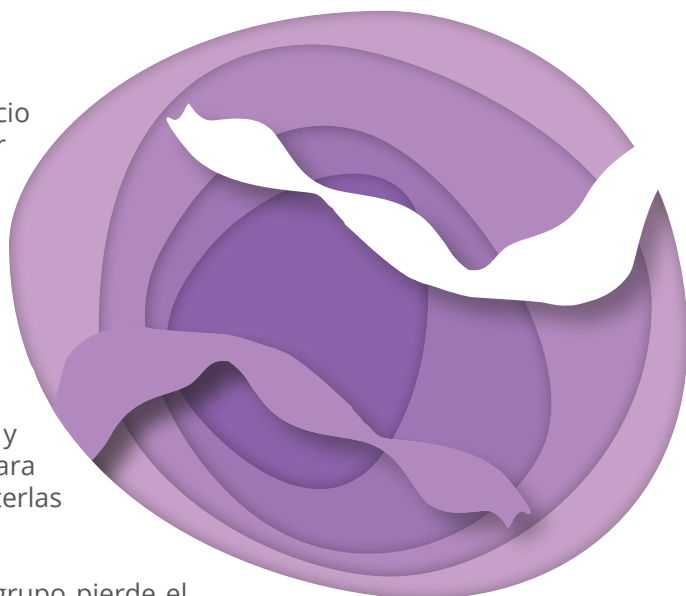
Desarrollo

1. Se prepara el espacio. Es importante que el espacio esté libre de objetos y juguetes, que permita presentar las telas de forma ordenada, visible y accesible para todo el grupo. Esto facilita que se sientan atraídos y que su experiencia sea más intensa y provechosa.

2. Las telas tienen que ser muy diferentes: gruesas, pequeñas, transparentes, de colores y de diferentes materiales para jugar (cajas, recipientes, tubos...). Se trata de hacer una propuesta atractiva para despertar la curiosidad de los niños y niñas y provocar la aparición de diferentes acciones: telas para tocar, para esconderse y descubrirse, para poder meterlas dentro de recipientes, para disfrazarse, etc.

3. El juego con telas se da por acabado cuando el grupo pierde el interés; entonces se recogen las telas y el resto de materiales.

4. Se realiza un círculo de diálogo sobre las sensaciones que ha despertado jugar con este material y sobre si el juego ha sido placentero o no.



» Indicaciones

- Se tiene que prestar atención a las interacciones que se producen y reconducir la situación en caso de necesidad.

📄 Recursos

- Telas de diferentes medidas, texturas y colores.
- Materiales para combinar con las telas durante el juego (cajas, recipientes, tubos...).

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 6. Banderines



Adreçada a infants a partir de 2 anys



Duración aproximada

20-30 minutos



Objetivos

- Sentir el placer visual.
- Disfrutar de las percepciones visuales, táctiles y sonoras asociadas con los diferentes movimientos corporales que provoca el espacio de juego.
- Experimentar y disfrutar con las posibilidades psicomotrices.
- Sentir el deseo de apropiación y transformación.



Desarrollo

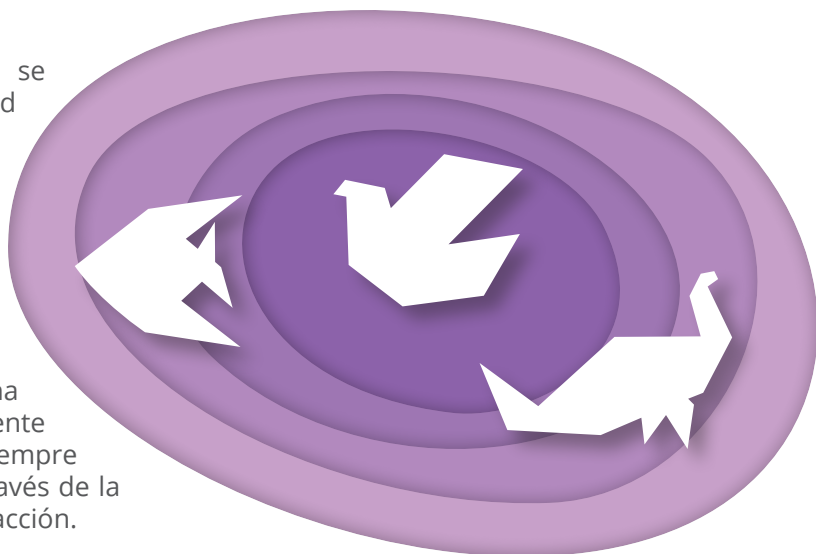
1. Antes de presentar la propuesta se tienen que preparar una gran cantidad de banderines grandes, de colores muy diferentes, clasificados por colores (un paquete de cada color). Si no se han podido conseguir clasificados por colores, se tiene que hacer un trabajo previo de clasificación, que puede realizarse con el grupo.

2. Se presenta a los niños y niñas una composición ordenada y estéticamente atractiva. Un mandala de banderines siempre es una buena opción. De este modo, a través de la estética y del orden se les provoca una reacción.

3. Se les dice que pueden jugar con la composición y cambiarla como quieran. Lo que suele suceder es que, poco a poco, se empieza a generar una transformación del espacio y se observan propuestas más interesantes que la que se ha hecho inicialmente. En esta primera parte de la sesión, es interesante que haya un ambiente relajado, que invite a la exploración de forma tranquila. Se puede conseguir con música ambiente.

4. Cuando se observa que el grupo va perdiendo el interés por la propuesta, se introduce un elemento nuevo, que puede consistir en movilizar el aire a través de ventiladores o soplando los banderines con secadores de pelo. Este nuevo elemento permite disfrutar de la actividad de una forma más activa, en la que el movimiento pasa a ser el protagonista. En esta parte de la sesión se pone una música más movida.

5. El juego se da por acabado una vez que el grupo empieza a perder interés.



6. Se hace un círculo de diálogo sobre las sensaciones que ha despertado jugar con este material y sobre si el juego ha sido placentero o no.

» Indicaciones

- Durante la actividad se tiene que tener una actitud observadora para reconducir la propuesta y realizar las modificaciones oportunas, en función de las necesidades que el grupo presente.
- Hay que observar las diferentes acciones que aparecen y las verbalizaciones que se producen. Acciones que pueden observarse:
 - Si el niño o la niña se mueve con seguridad por el espacio, observa, tiene una actitud poco activa, interacciona con el material y con el resto del grupo...
 - Qué acciones hace (clasifica por colores, esparce, amontona, hace representaciones artísticas, inicia un juego compartido con las compañeras y compañeros...).
 - Si actúa con precaución o si es impulsivo ante la propuesta.
 - Si muestra placer o desplacer.
 - Sus expresiones faciales.

📄 Recursos

- Banderines grandes de diferentes colores.
- Ventiladores o aparatos para movilizar el aire.
- Música.
- Reproductor de música.

🧩 Actividades complementarias

• Otra variante de la actividad consiste en presentar los banderines acompañados de vasos de colores. El juego cambiará por completo, seguramente, puesto que el hecho de combinar estos dos materiales invita al juego de llenar y vaciar, clasificar, reordenar, etc.

⚙️ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 7. ¡Cantamos un cuento!



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Esta propuesta consiste en utilizar un cuento (en este caso, Comer un lobo) como hilo conductor de varias actividades musicales. Expresarse corporalmente con libertad con la música no solo implica placer, sino que además ayuda al desarrollo integral de la persona. Cuando un cuerpo se mueve, el cerebro se activa y produce conexiones que de otras formas no se darían.

La actividad se desarrolla en tres sesiones que se pueden realizar en tres semanas consecutivas o en diferentes días de la semana:

- Los personajes.
- Los elementos y las acciones.
- Recordatorio.



Objetivos

- Sentir el placer de expresarse con libertad a través del cuerpo.
- Experimentar físicamente diferentes aspectos musicales: micropolos y macropolos, escuchar y cantar la nota de reposo de una canción, sentir el contraste entre un tiempo lento y uno rápido, la aculturación de una métrica irregular...
- Experimentar diferentes calidades del movimiento.
- Reconocer diferentes estados emocionales a través de la música.
- Sentir el placer o displacer que nos proporciona la música, la escucha, el ritmo...
- Trabajar de forma cooperativa para conseguir un resultado final.



Duración aproximada

40-45 minutos



Desarrollo de la primera sesión: los personajes

1. Sin haber contado el cuento, se presentan los personajes (el cerdito y el lobo) utilizando diferentes tonos musicales. Se pueden trabajar, por ejemplo, los tonos agudo y grave con una canción apropiada, así como la gestión y el reconocimiento del miedo como emoción que genera la presencia del lobo.





Desarrollo de la segunda sesión: los elementos y las acciones

1. Se eligen diferentes acciones que se realizan en el cuento, por ejemplo, elementos y acciones necesarias para hacer una sopa: tener una olla, meter agua, ponerla al fuego, cortar y meter las verduritas, remover con una cuchara...
2. Las niñas y niños se colocan en círculo y cogen entre todos una tela gorda elástica, como si fuera la olla.
3. Se les explica que cuando se pone el agua dentro de la olla tienen que mover la tela de un lado a otro, lentamente. Después se les dice que tienen que moverla arriba y abajo, más rápido, cuando el agua empieza a hervir.
4. El movimiento se va haciendo cada vez más rápido hasta que el agua hierve. En este momento se dice les que tienen que poner dentro del agua las verduritas, que servirán para hacer un buen caldo.
5. Se vuelve a repetir la estructura anterior rápido/lento en función de la música, haciendo saltar las verduras. Una vez que se acaba la música, se ha conseguido hacer una buena sopa experimentando el placer que proporciona la música, la escucha, el ritmo...
6. Una vez terminada la sopa se mete todo dentro de un tambor gordo (a modo de olla), se remueve con un cucharón (los palillos) y se juega a «probar» la sopa. Este momento se aprovecha para experimentar con patrones musicales concordantes con la acción (si está caliente, soplamos; si ya está fría, comemos... ¿Qué sensaciones experimentamos?, ¿Nos quemamos la lengua?, ¿Se ha enfriado demasiado y tenemos que volverla a hacer hervir?, etc.), que se puede o no repetir.



Desarrollo de la tercera sesión: recordatorio

1. Se muestra el cuento y se recuerdan, de forma breve, las actividades que se han hecho en las anteriores sesiones. La vivencia del cuento se convierte en más placentera porque el grupo ya conoce a los personajes y las acciones, así como las sensaciones y emociones que producen.
2. Una vez realizada esta sesión, con los niños y niñas más mayores se puede hacer un círculo de conversación sobre la actividad, planteándoles alguna pregunta, como por ejemplo, ¿Qué parte de la sesión te ha gustado más?, ¿Qué menos?, ¿Por qué?, ¿Cómo te has sentido mientras realizábamos la propuesta?



Indicaciones

- La actividad está pensada como trabajo de cooperación, pero también se puede hacer un trabajo individual dando una pandereta y un palillo a cada niña y niño, aprovechando el juego simbólico. En este caso, también tendría una olla y una cuchara y podría remover y picar siguiendo una melodía con estructura A B, por ejemplo, interactuando individualmente con los patrones rítmicos con el instrumento.
- Para conducir esta actividad es imprescindible una actitud abierta, participar activamente en la sesión, reconducir las situaciones que sean necesarias y acompañar aquellas emociones que muestren y expresen los niños y niñas.
- Es necesario observar la actitud de los niños y niñas ante la propuesta, sus expresiones, así como el placer o displacer que le proporciona la actividad.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 7. ¡Cantamos un cuento!



Recursos

- Cuento: Ramadier, C. Comer un lobo. Editorial Pequeñolópez, 2016.
- Comida de tela de juguete.
- Panderetas y palillos.
- Tela elástica.
- Títeres o peluches (cerdito y lobo).
- Música (sin letra) con un contraste lento/rápido. Por ejemplo: música de Alasdair Fraser (violín) y Natalie Haas (violonchelo), de su disco Fire and Grace. Canciones y recitados como la teoría del aprendizaje musical de Edwin Gordon y Canciones para Matilda, de Arantxa Riera, basada en la teoría del aprendizaje musical de Edwin Gordon.
- Reproductor de música.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2. Las sensaciones

2.1 El placer y el displacer

Actividad 8. La pelota que respira



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Esta actividad se realiza utilizando la «pelota del arco iris». Es una pelota extensible que se usa para mostrar las dos fases de la respiración: inhalación y exhalación.



Objetivos

- Controlar la respiración.
- Sentir el placer o el displacer que proporciona el control de la respiración.
- Notar que el control de la respiración facilita la relajación.
- Valorar la importancia de la quietud y el reposo.
- Mejorar la atención y la concentración.



Duración aproximada

30 minutos



Desarrollo

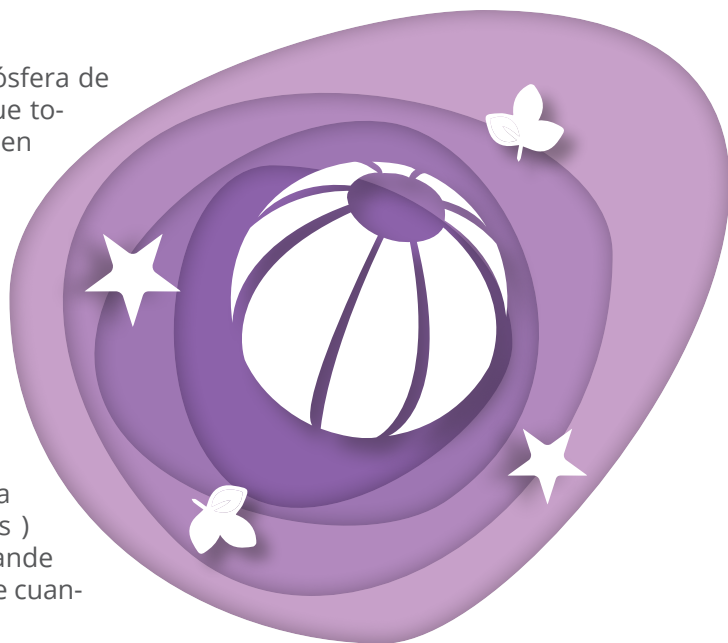
1. Se acondiciona el espacio para crear una atmósfera de tranquilidad, colocando las esterillas de modo que todos puedan tener suficiente espacio y escuchar bien las instrucciones.

2. Antes de empezar la actividad de control de la respiración, el grupo se sienta en círculo, se realiza una pequeña conversación con las niñas y niños para que expresen qué cosas provocan que estén nerviosos, cuáles les transmiten calma y como se sienten en este momento.

3. Una vez que todos los niños y niñas han podido expresar lo que sienten, se les presenta «la pelota que respira» (pelota del arco iris de mindfulness) y se les explica cómo funciona: la pelota se expande cuando los pulmones se llenan de aire y se reduce cuando lo expulsan.

4. Cuando todo está en silencio y se respira un ambiente de calma, se le dice que se tumben boca arriba y se les explica cómo controlar la respiración y cómo pueden utilizar la pelota que respira. Empiezan a inhalar y exhalar del modo que se les indica.

5. Para terminar, se hace un círculo de diálogo sobre la actividad, planteando alguna pregunta, como por ejemplo, ¿Os ha gustado?, ¿En algún momento os habéis sentido mal?, ¿Qué habéis sentido?



» Indicaciones

- Es interesante que haya pelotas en suficiente cantidad para que todos las niñas y niños para que puedan hacer la propuesta a la vez, en caso de no ser posible, se pueden establecer turnos. Quienes no tengan la pelota en las manos también hacen las respiraciones con los ojos cerrados.
- Esta es una práctica que se puede realizar sin ningún tipo de material, pero utilizar la pelota ayuda a ser más conscientes de la respiración.

Recursos

- Pelotas del arco iris mindfulness.
- Esterillas, tantas como niños y niñas.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 9. ¿Nos relajamos?



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años



Objetivos

- Disfrutar de la relajación.
- Valorar la importancia de los momentos de reposo y quietud.
- Disfrutar de la capacidad de imaginar.
- Adquirir habilidades para afrontar situaciones diarias que puedan generar preocupaciones o emociones desagradables.
- Descubrir el placer o el displacer que supone realizar una sesión de relajación.



Duración aproximada

30 minutos



Desarrollo

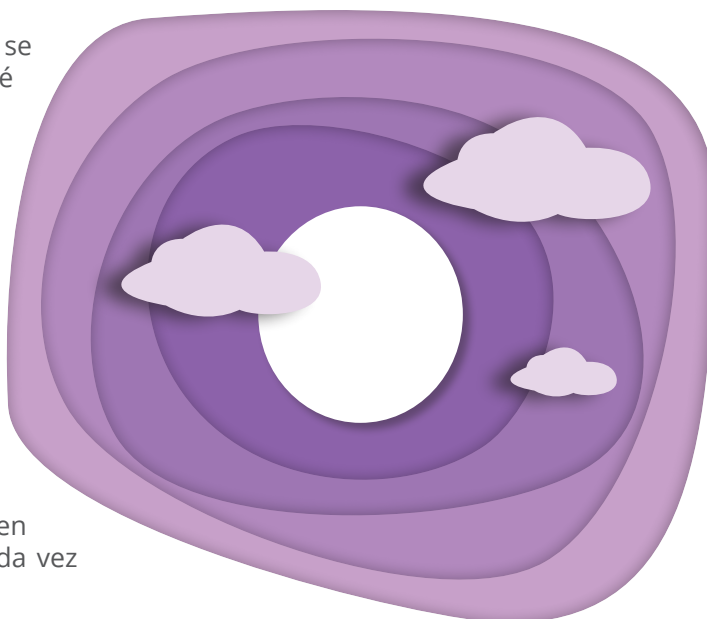
1. Antes de empezar la sesión de relajación se acondiciona el espacio para que el grupo esté cómodo y puedan relajarse con más facilidad.

2. Se explica en qué consistirá la actividad.

3. Se pone música de relajación y se dice a los niños y niñas que se estiren sobre la esterilla, poniendo las manos encima de la barriga y realizando unas cuantas respiraciones, profundas prestando atención a la respiración. Para facilitar la toma de conciencia, se les hace alguna pregunta, por ejemplo, ¿Notáis cómo se os levanta la barriga cuando cogéis aire para respirar?. Seguidamente se les dice que cuenten hasta tres cada vez que sube la barriga y cada vez que baja. Esto se repite cinco veces.

4. Cuando se observa que están en calma, se les pide que cierren los ojos y que se imaginen lo que se narra. Un ejemplo sería: «Imagínate que estás tumbado en un prado, mirando al cielo, y puedes ver el sol, amarillo, brillante, y puedes sentir como los rayos dan calor a todo tu cuerpo... sintiendo el calor desde los pies hasta la cabeza. El sol brilla, oyes el canto de unos pájaros y ves como todos juntos vuelan en una misma dirección...»

5. Para terminar la sesión, en grupo se comparte lo que se ha sentido durante la actividad.



» Indicaciones

• Es importante que la maestra o maestro, con la postura corporal y con la voz, invite al grupo a disfrutar de esta experiencia narrando con un tono neutro, tranquilo y de forma pausada la historia que tienen que imaginarse. Esta tiene que estar adaptada a la edad del grupo.

📄 Recursos

- Esterillas, tantas como niñas y niños.
- Música de relajación.
- Reproductor de música.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.1 El placer y el displacer

Actividad 10. La señora no



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años



Objetivos

- Saber identificar el displacer como señal de alerta.
- Poner límites.
- Verbalizar las cosas que no gustan.



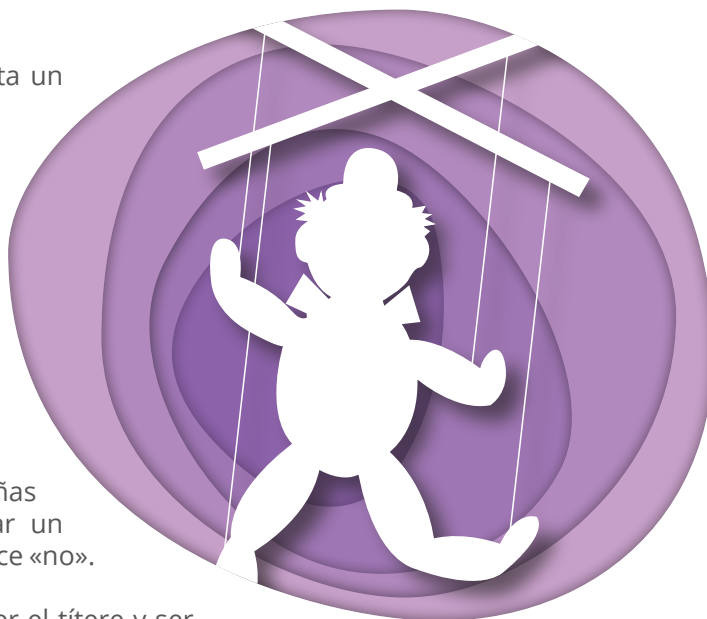
Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. El grupo se sienten en círculo y se presenta un títere, la señora No.
2. Se explica que la señora No tiene un truco para cuando alguien le hace una cosa que no le gusta. El truco consiste en decir, muy claro, «no».
3. Se pide una niña o niño voluntario para salir en medio para que intente pegar al títere. Cuando lo hace, el títere dice «no» y él o ella tiene que pararse.
4. La acción se repite con uno o dos niños o niñas más con diferentes propuestas: intentar dar un beso, una coz, una caricia... El títere siempre dice «no».
5. Seguidamente, una niña o niño puede coger el títere y ser quien diga «no» y otro niño o niña puede intentar hacer lo que quiera al títere.
6. Para terminar, se les pregunta si alguna vez se han encontrado en la misma situación que la señora No, si les han hecho algo que no les gustaba.
7. Se explica que cuando una cosa no nos gusta podemos decir «no», y que la persona que hace lo que no nos gusta tiene que parar.
8. Se deja el títere en un lugar visible de la clase para que los niños y niñas lo tengan de referencia cuando alguien les hace una cosa que no les gusta y para que recuerden que no tienen que aceptarlo y que tienen que decir «no».



» Indicaciones

- Es importante utilizar una metodología activa, participativa y creativa mediante el juego, con el objetivo de preparar a los niños y niñas para el día a día.
- Durante la actividad es importante dramatizar bastante con el títere y también dar la oportunidad a las niñas y niños para que realicen los siguientes ejemplos.

Recursos

- Un títere, que será la señora No (cualquiera puede servir).

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 LAS NECESIDADES Y LOS DESEOS

Objetivos de aprendizaje

- **Conocer progresivamente las necesidades fisiológicas básicas y manifestar una actitud positiva hacia el cuerpo y sus funciones.** Una sexualidad placentera y saludable requiere el conocimiento de las necesidades fisiológicas y de una actitud positiva hacia el cuerpo y sus funciones. Lo que se pretende es que las niñas y niños conozcan progresivamente cuáles son las necesidades fisiológicas de las personas, actúen correctamente para satisfacerlas y se cuiden, según su nivel de desarrollo.
- **Diferenciar entre una queja y una petición.** Conocer la diferencia entre estas dos formas de actuar permite abrir el camino para aprender a comunicarse de forma asertiva. Esto ayuda a que las niñas y los niños no se instalen en una posición de víctima pasiva, para que aprendan a valorar diferentes puntos de vista sobre una determinada situación, a asumir su responsabilidad, si le corresponde, tanto en la situación que ha generado el problema como en su resolución. Asumir el papel de protagonista de su propia vida proporciona seguridad y placer.
- **Diferenciar entre una necesidad y un deseo, identificar las propias necesidades y deseos y relacionarlos con emociones placenteras o displacenteras.** Es conveniente que los niños y niñas, según su nivel de madurez, trabajen los conceptos de necesidad y de deseo. Una necesidad no satisfecha genera una situación de carencia y afecta de forma más o menos intensa a su desarrollo. Algunas situaciones de carencia son fácilmente observables, pero hay otras que el maestro o maestra, aunque las intuya, únicamente podrá constatarlas mediante actividades didácticas. Con estas actividades se les puede ayudar a expresar y verbalizar las necesidades, deseos y sentimientos (frustración, rabia...) que le provoca el hecho de no poder satisfacerlos. De este modo, se les puede conocer mejor y también a su entorno y facilitar el acceso a los recursos disponibles para mejorar situaciones de carencia. Así mismo estas actividades permiten se conozcan las necesidades y los deseos de otros niños y niñas y de este modo se fomenta la empatía y la cohesión del grupo.
- **Pedir ayuda cuando se necesite, a la persona adecuada y de forma correcta.** Se trata de que las niñas y niños adquieran progresivamente la capacidad de identificar situaciones del día a día en las que pueden necesitar la ayuda de otras personas. También se pretende que aprendan a elegir quién quiere que les ayude y saber si esta persona es la apropiada.

2.2 LAS NECESIDADES Y LOS DESEOS

Es importante que aprendan a identificar a las personas en quienes puede confiar a partir del comportamiento que demuestren (quieren ayudar, respetan la intimidad, producen bienestar...).

Estos objetivos se trabajan en otros dos ejes:

El arte de amar, concretamente en la unidad didáctica «Relacionarse», en la que se trabaja la capacidad de pedir ayuda, en el contexto de la conducta asertiva.

La conducta sexual. En este eje, la capacidad de pedir ayuda se trabaja relacionada con las situaciones de abuso sexual o cualquier tipo de maltrato que puedan sufrir las niñas o niños.

Actividades



1. Blef
2. Pobres junto al mar
3. ¿Necesitas ayuda?
4. No puedo, no
5. La fórmula mágica
6. Te ayudo
7. Cambiamos el pañal con Blef
8. Nos ayudamos
9. ¿A qué jugamos hoy?
10. Las estatuas

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 1. Blef



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Para hacer esta actividad se utiliza a Blef, un extraterrestre que acompañará a las niñas y niños durante los meses de escuela y propondrá actividades para hablar de las necesidades y los deseos.



Objetivos

- Identificar las necesidades propias y las de los demás.
- Buscar soluciones ante posibles dificultades.
- Fomentar la cooperación entre iguales.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Antes de iniciar la actividad, se coloca a Blef fuera del aula, detrás de la puerta.

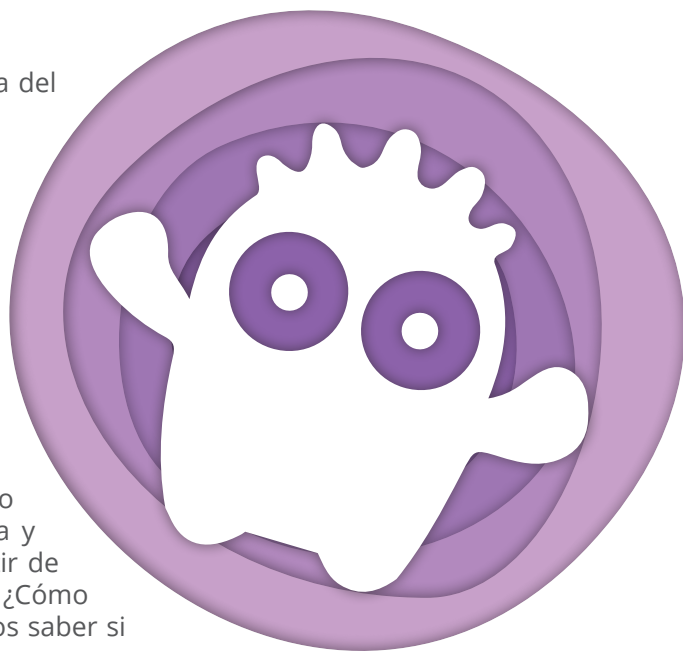
2. Se indica al grupo que se sienta en círculo y escuche con atención. Cuando se oiga un toc-toc, se pide a uno de los niños o niñas que vaya a ver quién ha tocado la puerta de la clase. Al abrir la puerta, verá a Blef, que lleva una maleta.

3. La maestra o maestro coge a Blef y su maleta y le dice al niño o niña que ha abierto la puerta que puede volver a sentarse en su sitio.

4. Al abrir la maleta, el grupo descubre que dentro hay una nota que dice que Blef es de otro planeta y necesita su ayuda porque no entiende nada. A partir de este momento, se plantean una serie de cuestiones: ¿Cómo podemos ayudarlo?, ¿Qué necesita?, ¿Cómo podemos saber si necesita algo? (se van analizando señales).

5. Una vez expuestas las diferentes opiniones, se inicia una conversación para charlar de las necesidades y los deseos. Para ayudar a conversar y reflexionar se pueden hacer preguntas: ¿Cómo sabéis cuando necesitáis ayuda?, ¿Cómo pediríais ayuda si la necesitarais?, ¿Cómo actuaríais si vieseis que una compañera o compañero necesita ayuda, como Blef?

6. A partir de las ideas expuestas, se cierra la actividad resaltando la importancia de pedir ayuda cuando se necesita.



» Indicaciones

• Es importante crear curiosidad por Blef y despertar el interés de los niños y niñas para descubrir cómo ayudarlo, para así poderles invitar, más adelante, a expresar sus necesidades y deseos..

Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Una maleta.
- Nota escrita para explicar quién es Blef.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 2. Pobres junto al mar



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años

Se realiza en tres sesiones que es conveniente realizar en días consecutivos.



Objetivos

- Identificar las necesidades propias y las del resto.
- Buscar soluciones ante posibles dificultades.
- Fomentar la cooperación entre iguales.
- Compartir con la familia lo que se ha hablado en la escuela sobre las necesidades y los deseos, y sobre la necesidad de pedir ayuda.



Duración aproximada

45 minutos



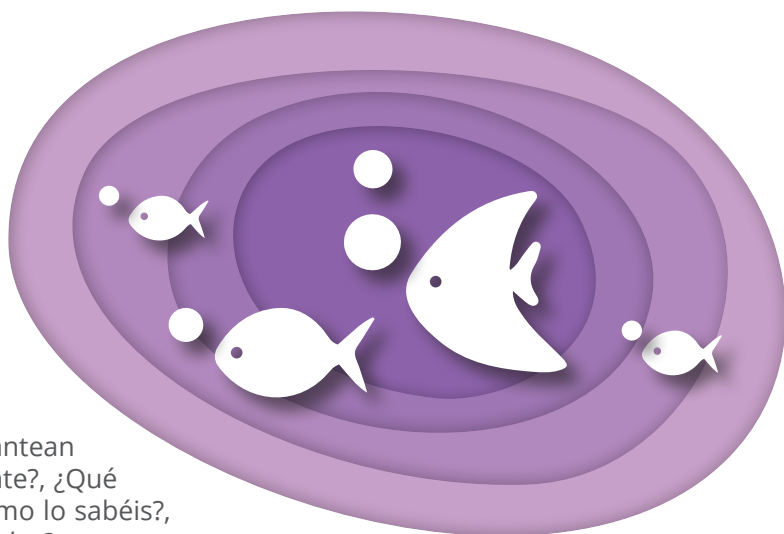
Desarrollo de la primera sesión

1. El grupo se sienta en círculo y se explica que Blef quiere presentarles la lámina «Pobres junto al mar», de un artista que se llama Pablo Picasso. Una vez mostrada la lámina se habla brevemente del autor, la fecha de la obra y la corriente artística a la que pertenece.

2. Se proyecta la imagen en grande y se les plantean una serie de cuestiones: ¿Qué hace esta gente?, ¿Qué les pasa?, ¿Pensáis que necesitan algo?, ¿Cómo lo sabéis?, ¿Cómo se sienten?, ¿Cómo podríamos ayudarles?

3. Después de que los niños y niñas hayan dado su opinión, se les pregunta: ¿Os ha gustado esta lámina?, ¿Cómo os ha hecho sentir, bien o mal?, ¿Hay algo que no os haya gustado nada?, ¿Y algo que os haya gustado mucho?, ¿Quién pintó este cuadro quería que la gente se diera cuenta de la tristeza de esta gente?

4. Una vez acabado el diálogo, se hace la última pregunta para cerrar la sesión: ¿Es importante manifestar verbalmente cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué deseamos? En esta ocasión no hay diálogo y es el maestro o maestra quien concluye explicando por qué es importante que hagamos saber lo que sentimos, necesitamos o deseamos.





Desarrollo de la segunda sesión

1. Mientras todos están sentados en círculo, Blef vuelve a presentar la misma lámina pero con colores más cálidos, por ejemplo amarillos o naranjas.
2. Se inicia un círculo de conversación con las siguientes preguntas: ¿Y ahora cómo pensáis que se siente esta gente?, ¿Por qué lo pensáis?
3. Cuando las niñas y niños han dado su opinión se proyectan las dos láminas, una junto a la otra, y se les pide que las valoren una a una, eligiendo entre tres opciones: a) gusta, b) ni gusta ni disgusta, y c) no gusta, utilizando emoticonos (carita contenta, normal o de disgusto). La maestra o maestro dibujará o colocará los emoticonos para cada lámina. A la vista de los resultados, se concluye sobre qué lámina ha gustado más y se les hace la siguiente pregunta: ¿Puede ser que hayan influido los colores en vuestra elección?
4. Una vez los niños y niñas han manifestado su opinión, se habla sobre cómo las obras de arte (pintura, música, escultura, fotografía...) pueden provocarnos emociones y sentimientos y de cómo una misma pieza no produce las mismas sensaciones o emociones a todo el mundo, sino que depende de cada persona, de sus gustos, miedos, necesidades...



Desarrollo de la tercera sesión

1. Se propone a los niños y niñas que, con la ayuda de la familia, busquen otras láminas de arte que nos lleven a pensar que los personajes que aparecen (personas, animales...) necesitan ayuda o desean algo.
2. Una vez hecha la investigación, cada niño y niña expone su lámina y explica qué piensa de las necesidades de los personajes y de las emociones que la lámina le provoca.



Indicaciones

- Durante los diálogos hay que prestar atención para valorar si es necesario reconducir la conversación haciendo las preguntas indicadas para trabajar las necesidades y los deseos.



Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Proyector y ordenador (para las láminas).



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

Activitat extreta: DE PUIG, I; SÁTIRO, A. Filosofia 3/18. Tot pensant. Recursos per a l'educació infantil. Girona: Eumo Editorial, 2000.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 3. ¿Necesitas ayuda?



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años

Para realizar esta actividad se utiliza a Blef, el extraterrestre, que en esta ocasión lleva una bolsa llena de imágenes.



Objetivos

- Identificar situaciones en las que se necesita ayuda y en las que no.
- Expresar necesidades oralmente.
- Pedir ayuda de forma eficaz.
- Darse cuenta de que hay situaciones en las que no hace falta pedir ayuda.
- Identificar las necesidades propias y las de los otros.
- Aprender a identificar los problemas.
- Valorar y respetar las decisiones de los otros.



Duración aproximada

1 hora



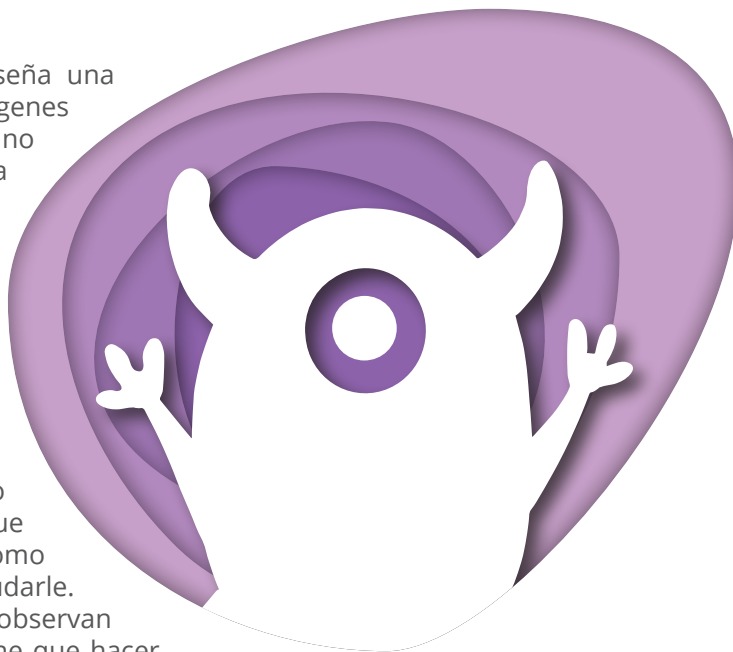
Desarrollo

1. El grupo se sienta en círculo y Blef le enseña una bolsa. Explica que dentro de la bolsa hay imágenes de personas que necesitan ayuda y otras que no necesitan. Puede haber una imagen con una niña con los cordones desatados, una persona que está dentro de una casa que se quema, un niño pequeño al que se le ha caído un juguete...

2. Se pide una niña o niño voluntario y se le dice que cierre los ojos, que saque una imagen de la bolsa y que diga si cree que la persona que aparece necesita ayuda o no. Se pueden clasificar las imágenes a medida que se sacan de la bolsa (si necesitan ayuda o no). Cuando la imagen sea de una persona que parece que necesita ayuda, se pide al niño o niña que diga cómo pediría esta ayuda. El resto del grupo puede ayudarlo. Si la forma de pedir ayuda es autoritaria o no se observan las normas de cortesía se muestra cómo se tiene que hacer correctamente.

3. Se piden más voluntarios y se procede del mismo modo.

4. En un círculo de diálogo se reflexiona sobre las formas que hay de pedir ayuda (algunas más adecuadas que otras) y sobre las situaciones (hay situaciones que se pueden resolver sin ayuda y otros en las que es necesario pedir ayuda).



5. Finalmente se acuerda, entre todo el grupo, una fórmula para pedir ayuda. Por ejemplo: antes de pedir ayuda siempre diremos el nombre de la persona a la que nos dirigimos, siempre diremos «por favor», miraremos a la cara, lo haremos con un tono de voz adecuado, etc. En caso de una situación grave, que nos da mucho miedo o duele o donde quién nos molesta o nos hace daño es una persona desconocida la fórmula será otra, decir «No, no, auxilio, auxilio», y repetirlo hasta que venga alguien a ayudarnos.

» Indicaciones

- Aunque es poco probable que nadie quiere salir, se puede buscar una fórmula para decidir quién tiene que salir.
- Es importante dramatizar cuando se hace el ejemplo.
- Hay que mantener un ambiente distendido.
- La fórmula para pedir ayuda puede variar, puesto que es el resultado de las aportaciones del grupo.

📄 Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Imágenes con personas que necesitan ayuda y otras que no necesitan.
- Bolsa para meter las imágenes.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 4. No puedo, no



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

En esta actividad, Blef ayuda a los niños y niñas a imaginar situaciones en las que suelen necesitar ayuda.



Objetivos

- Verbalizar sus necesidades.
- Expresar necesidades de forma adecuada.
- Mostrar una actitud de respeto hacia las necesidades de los otros.
- Diferenciar entre la queja y la petición.



Duración aproximada

60 minutos



Desarrollo

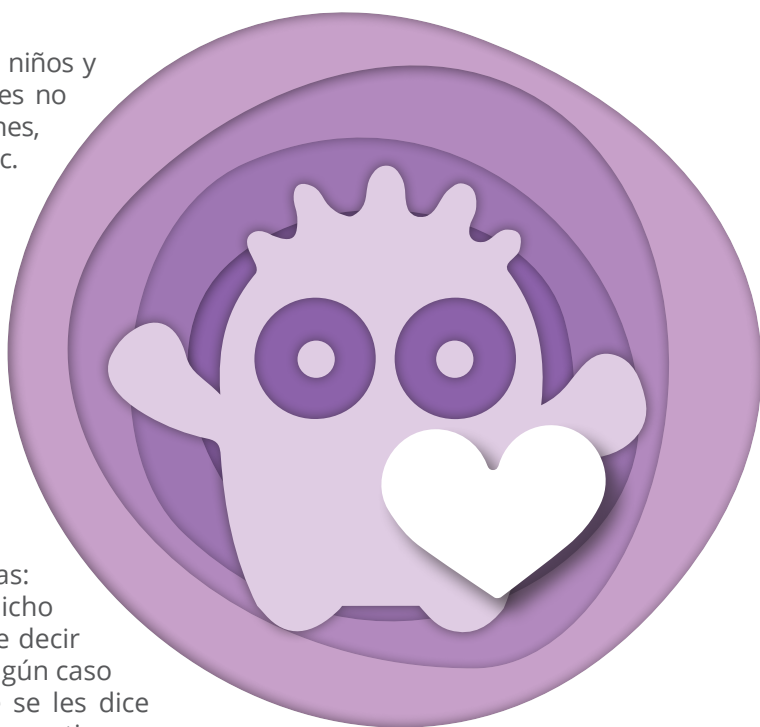
1. El grupo se sienta en círculo y Blef pide a los niños y niñas que piensen en una situación que a veces no pueden hacer, por ejemplo, atarse los cordones, ponerse el babero, el abrigo, abrir la fiambarrera, etc.

2. A continuación, les dice que vayan a la mesa y dibujen la situación que han pensado en una hoja. Cuando ya han hecho el dibujo, se vuelven a sentar en círculo.

3. Se les dice que quien quiera puede explicar su dibujo. El maestro o maestra dramatiza la situación diciendo «no puedo», seguido de la situación que ha dibujado el niño o la niña, por ejemplo «No puedo ponerme el abrigo».

4. A continuación se pregunta a los niños y niñas: ¿Pensáis que he pedido ayuda? Una vez han dicho lo que piensan, se les explica que no se puede decir eso, que puede parecer una queja y que en ningún caso es una forma de pedir ayuda. Seguidamente se les dice que no tienen que quedarse en la queja, sino que tienen que expresar su necesidad y pedir ayuda de forma clara.

5. Se pregunta si alguien quiere explicar su dibujo y la maestra o maestro le dice que dramatice y que, en vez de decir «no puedo...», diga «necesito...». Este proceso puede repetirse con unos cuantos niños o niñas que acepten hacerlo de forma voluntaria.



6. Se hace un círculo de diálogo para que las niñas y niños digan cómo piensan que tienen que pedirse las cosas. Se les puede ayudar un poco dando alguna pista; por ejemplo, se les puede sugerir que en vez de decir «no puedo...», pueden decir «necesito ayuda para...»

7. Después, se les explica con más detalle cómo tienen que hacerlo para pedir ayuda de forma correcta y que pueden utilizar las siguientes fórmulas: «¿Me ayudas a...?», «¿Me puedes ayudar a...?»

8. Para terminar, se hace una reflexión sobre la importancia que tiene pedir ayuda correctamente para conseguir nuestro objetivo. También se puede hablar de cómo utilizar el «por favor».

» Indicaciones

- En el caso poco probable que no salga nadie de forma voluntaria, se puede buscar una fórmula entre todo el grupo para decidir quién tiene que salir.
- Es importante dramatizar cuando se hace el ejemplo.
- Hay que mantener un ambiente distendido.

Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Material fungible.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 5. La fórmula mágica



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

En esta ocasión, Blef ayuda a las niñas y niños a encontrar la fórmula mágica para decir que una cosa no les gusta y a pedir que la persona que la hace cambie su conducta.



Objetivos

- Manifestar las necesidades de forma adecuada.
- Poner límites de forma adecuada.
- Verbalizar necesidades y emociones.



Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. Las niñas y los niños se sientan en círculo y Blef les pregunta si alguien quiere salir de forma voluntaria para jugar a la fórmula mágica. A quien sale se le pide que pise a la maestra o maestro, quien contesta mal, por ejemplo «¡Eh, no me pises!»

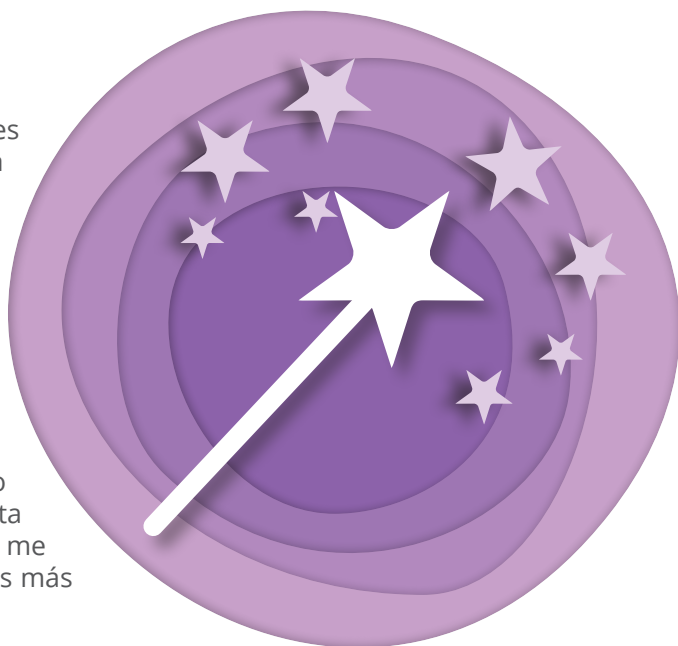
2. Blef pregunta al grupo si la respuesta le ha gustado.

3. A continuación, vuelve a preguntarles si alguien más quiere salir de forma voluntaria. Al quien sale le dice que haga lo mismo que ha hecho el otro niño o niña. En esta ocasión, el maestro o maestra contesta utilizando la fórmula mágica: «Cuando me pisas me haces daño y siento tristeza, me gustaría que tuvieras más cuidado y no lo hicieras».

4. Seguidamente, Blef pregunta al grupo qué manera de responder les ha gustado más.

5. Después, se anota la fórmula mágica en tres carteles. Para los niños y niñas más mayores puede utilizarse la fórmula escrita junto con tres emoticonos (ojo, carita triste y carita contenta). Para el resto se pueden utilizar únicamente las caritas.

- Cuando me... (pisas, gritas, das un golpe, me empujas, no me dejas jugar...)
- Me siento... (triste...), me duele...
- Me gustaría... (que tuvieras más cuidado, que no lo hicieras, poder jugar...).



6. Blef enseña la fórmula mágica con carteles puestos en el suelo e invita al grupo a practicarla utilizando un par de ejemplos, al tiempo que andan por encima de los carteles.

7. Una vez que todo el grupo tiene clara la fórmula mágica, se pregunta si alguien quiere salir para poner un ejemplo con alguna mala contestación que le hayan hecho. Por ejemplo, un niño explica que le dijeron: «¡Venga, va, déjame jugar!» A partir de aquí se transforma la demanda entre todos los niños y niñas, aplicando la fórmula aprendida: «Cuando veo que no me dejas jugar, siento tristeza, me gustaría poder jugar».

8. Finalmente, se deja la fórmula mágica colgada en el aula para recordar cómo se piden las cosas que se necesitan cuando alguna persona nos ha hecho daño, nos ha hecho sentir mal, nos ha hecho sentir tristeza...

» Indicaciones

- En el caso poco probable que no salga nadie de forma voluntaria, se puede buscar una fórmula entre todo el grupo para decidir quién tiene que salir.
- Es importante dramatizar cuando se representan casos posibles o los diferentes ejemplos.
- Hay que crear y mantener un ambiente distendido.

Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Carteles con la fórmula mágica.
- Material fungible.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 6. Te ayudo



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años

Blef se convierte en animador e invita a los niños y niñas a experimentar sobre la complejidad de ayudar y de dejarse ayudar.



Objetivos

- Saber ofrecer ayuda.
- Buscar estrategias para resolver problemas.
- Tomar conciencia de la dificultad de ayudar en algunas ocasiones.



Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. Blef explica a los niños y niñas que jugarán al juego «Te ayudo» y les propone ir a la sala de psicomotricidad agrupados en parejas (se puede utilizar el juego de los paquetes o cualquier otro juego para hacer las parejas).

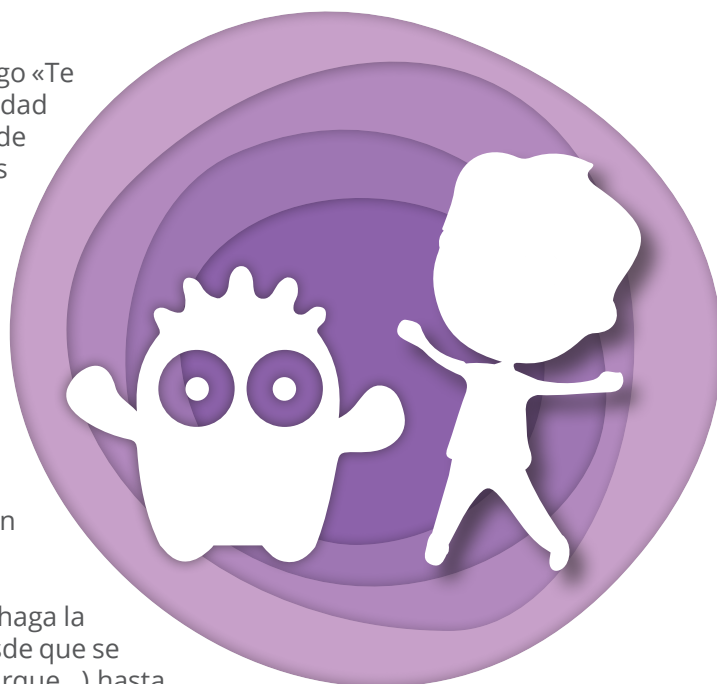
2. Se les explica que un miembro de cada pareja hará de hijo o hija y que el otro hará de padre o madre. También se les dice que el que hace de padre o de madre tiene que cuidar y ayudar a pasar el día al que hace de hija o hijo.

3. Para iniciar el juego se les dice que se tienen que quitar los zapatos y tumbarse en la colchoneta como si estuvieran en la cama y se hubieran despertado, a punto de empezar el día.

4. Se les explica que cuando la maestra o maestro haga la señal para empezar, tienen que simular un día, desde que se levantan (se lavan, se visten, meriendan, van al parque...) hasta que vuelven a casa (se duchan, cenan y van a la cama). Quien hace de padre o madre elige las acciones que quiere representar mientras van jugando. Quien hace de madre o padre tiene que ayudar a quien hace de hijo o hija en las actividades que considere conveniente (ponerse los zapatos, dar la comida, vestirse, etc.).

5. A continuación se cambian los roles.

6. Para terminar, se hace un círculo de diálogo para reflexionar sobre la necesidad de ayuda. Se puede animar la conversación con preguntas: ¿Os ha costado ayudar?, ¿Ayudar ha sido fácil o difícil?, ¿Dejarse ayudar ha sido fácil o difícil?, ¿Os ha gustado ayudar?, ¿Y que os ayudaran?...



» Indicaciones

- Cada pareja tiene que contar con el material necesario para desarrollar la actividad, por ejemplo: cepillos, vasos, comida, botella de agua, etc. Todo lo necesario para facilitar el desarrollo del día que tienen que simular.

📄 Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Colchonetas.
- Utensilios para simular el día.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

Actividad adaptada de la ficha «LIDEIREL-3 Cuidándonos», de El Programa Skolae, un itinerario para vivir en libertad. Gobierno de Navarra, Departamento de Educación . Pamplona: 2019. 19.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 7. Cambiamos el pañal con Blef



Dirigida a niños y niñas a partir de 20 meses

Los hábitos de higiene personal son necesarios para el bienestar físico y emocional, y para cuidar el cuerpo y construir y mantener una buena autoestima. Los momentos en los que se facilita el aprendizaje de estos hábitos son momentos privilegiados para tener una relación más próxima con las niñas y niños y para crear un ambiente confortable, cálido, de tranquilidad y de ternura, que facilite el vínculo afectivo entre ellos y la maestra o maestro.

Esta actividad se puede hacer con quienes lleven pañal, siempre y cuando no sea necesario subirlos a la tabla de cambio, así se pide su colaboración para ir a buscar y coger sus enseres de higiene personal y para que ayuden, en la medida de sus posibilidades, durante el cambio de pañal. A los que tienen que subir a la tabla de cambio también se les pide su colaboración posible.



Objetivos

- Conocer progresivamente el propio cuerpo y las necesidades de cuidado e higiene.
- Participar de forma activa en el cambio de pañal.
- Adquirir, progresivamente, autonomía en las actividades de higiene personal relacionadas con el cambio de pañal.
- Expresar las necesidades básicas de higiene y bienestar, en la medida de las posibilidades de cada uno.
- Pedir ayuda y aceptarla cuando es necesario.
- Conocer los diferentes elementos del baño y hacer progresivamente un uso adecuado.



Duración aproximada

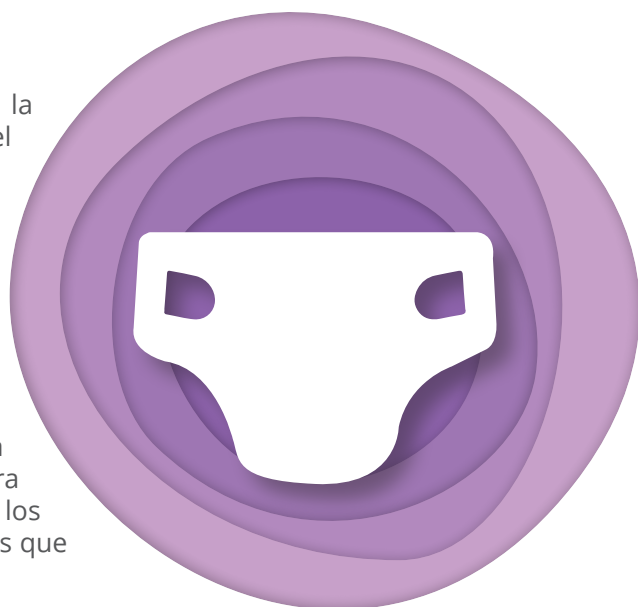
Esta actividad se realiza varias veces al día. El horario, la frecuencia y la duración dependen de la edad y del desarrollo psicomotriz de los niños y niñas, de sus necesidades fisiológicas y de la necesidad de ayuda que puedan tener en momentos puntuales.



Desarrollo

1. Información y diálogo con las familias

- Una vez superado el proceso de adaptación a la escoleta o escuela, se convoca una reunión con las familias para explicarles la importancia de trabajar conjuntamente los hábitos de cuidado e higiene personal, especialmente los que referidos a ir al baño o al cambio de pañal.
- En la reunión se explica a las familias que se enseñará a los niños y niñas a hacerlo correctamente, a pedir y aceptar ayuda durante el proceso de aprendizaje y a colaborar y participar para adquirir autonomía de forma progresiva según su madurez y capacidades.



- Durante la reunión para hablar de la colaboración escuela-familia, se pone énfasis en la importancia del acompañamiento adecuado para conseguir la autonomía de las niñas y niños.

2. Preparación del ambiente en el baño e información a los niños y niñas

- Se asigna un símbolo a cada niño y niña.
- Desde el primer día de curso, en el baño del aula se dispone un mueble con una casilla para cada niña y niño. Este mueble tiene que estar en un lugar visible y el lugar de cada niño y niña tiene que estar identificado con su fotografía.
- Se les informa que irán a cambiar el pañal. Ir al baño o cambiar el pañal es un momento muy íntimo que requiere la buena disposición y la confianza de la niña o niño.

3. Organización de las niñas y niños en pequeños grupos y actividades en el baño

- Se van al baño en grupos de cuatro con la maestra o maestro y Blef. El resto del grupo se queda en el aula. Todos los niños y niñas tienen que poder participar de este entorno educativo común para llevar a cabo su proceso de aprendizaje, para ello, se tienen que organizar las medidas necesarias.
- En el baño, con la ayuda de Blef, se dedican unos momentos a mostrar que cada niño y niña tiene un casillero en el mueble del baño, identificado con su símbolo.
- A continuación, se les pide su colaboración, y Blef les motiva a buscar su pañal, dárselo a la maestra o a maestro y a bajarse los pantalones o levantarse la ropa. Si alguien no puede, se aprovecha el momento para trabajar la importancia de pedir ayuda y de colaborar en esta tarea para aprender a hacerlo.
- Para ayudarles a quitarse el pañal, es mejor sentarse en una sillita baja para estar a su altura; así se facilita la comunicación.
- Para facilitar los movimientos y la autonomía, se les dice que se sitúen de pie, junto a la maestra o maestro. Blef puede convertirse en el hilo conductor de la conversación: se les puede preguntar si Blef tiene que tener un pene o una vulva y aprovechar para nombrar las partes del cuerpo correctamente.
- Con la ayuda del niño o niña, se deposita el pañal en la basura.
- Una vez se ha limpiado la vulva o el pene con toallitas húmedas, se pone el pañal. Es importante pedir la colaboración de la niña o niño y que sea consciente del hecho, para que colabore y, poco a poco, sea más autónomo. Hay que aprovechar este momento para establecer vínculos, dando una caricia, haciendo cosquillas, recordar una canción...
- Al terminar, se lavan las manos, se secan con papel y se tira a la basura. Vuelven a clase con Blef.

4. Círculo de diálogo

- Cuando todos los niños y niñas han terminado la actividad se puede hacer un círculo de diálogo sobre si les ha gustado la actividad y cómo se han sentido. Puesto que esta actividad se realiza varias veces en un mismo día, el círculo de diálogo se puede hacer un vez al día, tras el último cambio de pañal. También se puede optar por hacerlo cada semana y aprovechar para relacionar las opiniones de los niños y niñas, o sus silencios, con las observaciones de la maestra o maestro.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 7. Cambiamos el pañal con Blef

» Indicaciones

• Hay que crear un ambiente en el que los grupos se pueda sentir cómodos, seguros y confortables. En este sentido son importantes la temperatura, los materiales, la intimidad y la actitud del maestro o maestra (el acercamiento al niño o niña, el tono de voz, las palabras, la forma de tocar...). Estos aspectos son fundamentales en la educación afectiva y sexual en estas edades.

• Se tiene que tener en cuenta el proceso madurativo de cada niño o niña a la hora de pedir su colaboración y si alguien presenta alguna necesidad especial.

Durante la actividad hay que observar el estado de la piel y de las mucosas del niño o niña, el nivel de • autonomía (el que tiene en ese momento y si se observa una progresión), si tiene dificultades significativas, si pide ayuda, si la acepta, el aspecto emocional (si tiene miedo, si llora mucho...), etc.

• Se pueden hacer fotografías, siempre respetado la intimidad de la niña o niño, para registrar el proceso evolutivo en cuanto a los hábitos de higiene personal, para poner en su álbum-historia y para hablar de la importancia de este proceso en las reuniones con las familias.

📎 Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Mueble en el baño con tantos casilleros como niñas y niños hay en el aula, a su altura y con sus fotografía muy visibles.
- Utensilios para el aseo personal (toalla, pañal, toallitas húmedas o esponjas, crema...).
- Una sillita.
- Elementos necesarios en todos los baños (una tabla de cambio, váteres y lavabos con la altura adecuada a la edad, espejos, papel para secarse, un cubo de basura...).
- Cámara fotográfica.

📋 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Fotografías.



2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 8. Nos ayudamos



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años



Objetivos

- Ofrecer y prestar ayuda.
- Buscar estrategias para resolver problemas.
- Tomar conciencia de la dificultad de prestar ayuda en algunas ocasiones.
- Desarrollar la capacidad de colaboración.



Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. Se explica a las niñas y niños que harán una actividad donde serán los protagonistas junto con una anilla y se les dice que escuchen con atención y sigan las indicaciones.

2. Se les pide que hagan un círculo y se cojan las manos.

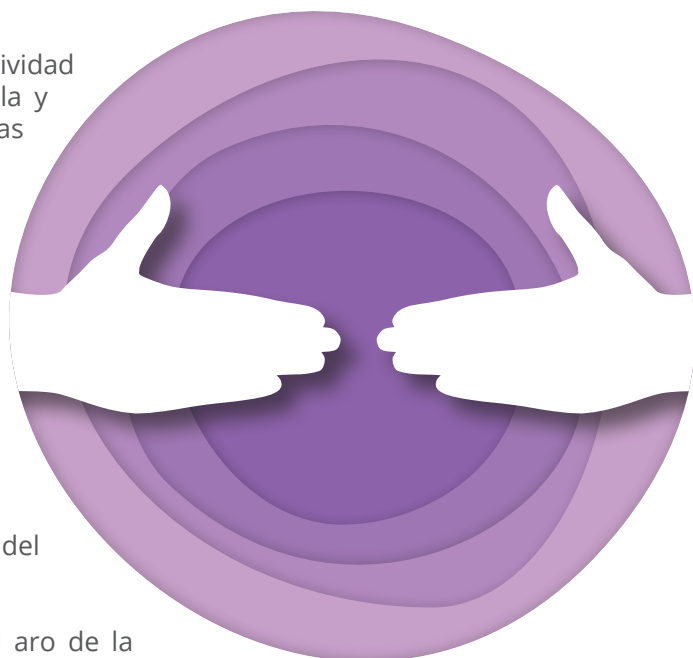
3. A continuación, se pide a dos que dejen de darse la mano.

4. A uno que no tiene la mano cogida se le da una anilla y se le dice que meta dentro el brazo y la pierna que corresponden al lado de la mano liberada.

5. Luego se le dice que vuelva a coger la mano del compañero o compañera.

6. Se les explica que tienen que conseguir que el aro de la vuelta entera al círculo (que pase por todos los niños y niñas) sin que dejen de darse la mano.

7. Para terminar, se hace un círculo de diálogo con preguntas sobre cómo ha ido la dinámica, si les ha gustado, cómo se han sentido, si les ha costado ayudar a los demás, si era más fácil cuando recibían ayuda...



» Indicaciones

- Si en algún momento la anilla no avanza se puede explicar cómo se puede solucionar o bien echar una mano.

📄 Recursos

- Una anilla.

📊 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 9. ¿A qué jugamos hoy?



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

En esta actividad, Blef ayuda a dedicar un tiempo, cada mañana, a organizar el rato de juego en el aula.



Objetivos

- Expresar deseos personales.
- Desarrollar la capacidad de colaboración.
- Buscar estrategias para llevar a cabo una buena organización.
- Buscar soluciones para que todos puedan satisfacer sus deseos.



Duración aproximada

15 minutos



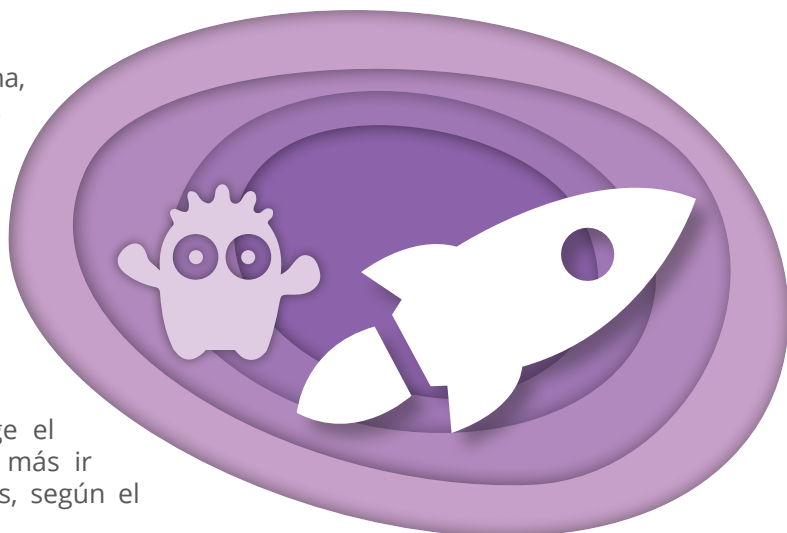
Desarrollo

1. En el momento de la asamblea de la mañana, junto a Blef, se saca el panel con las imágenes de las diferentes propuestas (rincón doméstico, espacio artístico, construcciones, minimundos, experimentación...). Si el tiempo previsto para el juego es de una hora, se puede dividir en dos medias horas de forma que puedan elegir dos opciones y jugar primero en un espacio y al cabo de media hora pasar al otro.

2. En la asamblea, cada niña o niño elige el espacio o los espacios donde le apetece más ir a jugar. Pueden elegir una o dos opciones, según el tiempo disponible.

3. El juego se organiza según las plazas de cada espacio y el número de niños y niñas que ha solicitado cada propuesta. Esto supone hablar de turnos, de tener que esperar, tener que elegir, llegar a acuerdos...

4. Cuando falten cinco minutos para terminar la hora de juego o cada media hora, en su caso, se les avisa para darles tiempo de acabar el juego o proyecto que tienen en marcha.



» Indicaciones

• Es importante que todos los niños y niñas puedan expresar donde quieren ir a jugar. También se tiene que procurar que se consiga una correcta organización del tiempo de juego y se llegue a un consenso.

Recursos

- Blef (extraterrestre).
- Panel.
- Imágenes de los rincones.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

2.2 Las necesidades y los deseos

Actividad 10. La estatuas



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años



Objetivos

- Disfrutar del reposo y la quietud.
- Valorar la importancia del descanso.
- Reconocer qué señales nos da el propio cuerpo para saber que necesitamos descansar.
- Disfrutar de las experiencias psicomotrices.



Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. Se dice a los niños y niñas que jugarán al juego de las estatuas y se les explica en qué consiste.

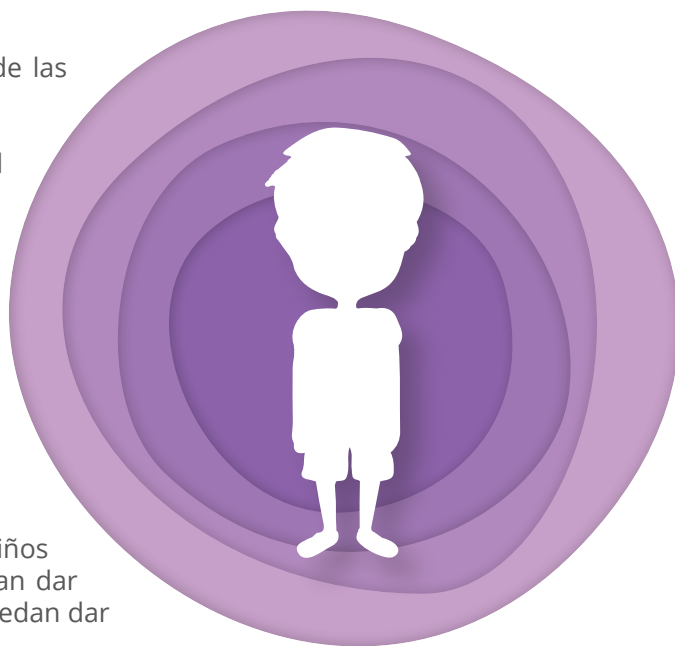
2. El juego empieza invitándoles a moverse por el espacio como quieran, y cuando la maestra o maestro dice «¡Ya!», tienen que quedarse quietos como estatuas.

3. Seguidamente, se les da una consigna para que se muevan por el espacio de un modo determinado, por ejemplo, «Ahora sois gatitos». Cuando se vuelve a decir «¡ya!», tienen que quedarse quietos otra vez. El juego sigue con nuevas consignas, por ejemplo: «Ahora sois aviones», «Ahora sois canguros»...

4. Después el juego continúa, siendo las niñas y niños quienes dan consignas, procurando que todos puedan dar una. Si es posible, se tiene que procurar que todos puedan dar una consigna.

5. Para terminar, se hace un círculo de diálogo en tres tiempos:

- En primer lugar, se les pregunta cómo se han sentido, si se han cansado, si necesitaban descansar y si les gustaba parar y por qué. Se trata de que puedan verbalizar la necesidad de parar para descansar.



- Cuando se han explicado, se pasa a una segunda propuesta de diálogo con preguntas parecidas a estas: ¿Es importante descansar?, ¿Cómo sabemos que necesitamos descansar?, ¿Cómo nos sentimos cuando necesitamos descansar, qué nos pasa? En esta segunda parte pueden reflexionar sobre la importancia del descanso y el reposo, sobre la necesidad de encontrar el equilibrio entre actividad y reposo y de la importancia de saber reconocer cuando el cuerpo pide hacer actividad o, por el contrario, envía señales que indican que se necesita descansar. El círculo es un buen momento para identificar estas señales.

- La tercera parte permite identificar formas de descansar. Para hacerlo, se utiliza la técnica de lluvia de ideas; se puede hacer la pregunta: ¿De qué forma se puede descansar después de una actividad? Se graban las ideas que aportan los niños y niñas y, cuando ya no hay más intervenciones, se recuerdan las ideas aportadas y se les pide que elijan una, la que más les haya gustado.

6. Se vuelve a jugar a algún juego motriz (pilla-pilla, stop, etc.).

7. Al terminar el juego, se descansa de la forma que se ha decidido (escuchando música relajante, haciendo masajes, etc.), y que ha salido de ellos.

» Indicaciones

- Se lleva a cabo una metodología activa, participativa y creativa en la que el aprendizaje se impulsa mediante el juego y prepara a las niñas y niños para la vida diaria.
- En todo momento se tienen que observar las necesidades las niñas y niños, hay quienes tienen más necesidad de movimiento que otros.
- En el círculo se tienen que dar indicaciones de forma general, sin denominar a nadie en concreto.

Recursos

- Música relajante (opcional).
- Reproductor de música (opcional).

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



3. La conducta sexual

Nos comportamos sexualmente

Este eje consta de una unidad didáctica:

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

3.1 LA INTIMIDAD, EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

Objetivos de aprendizaje

- **Valorar e incorporar el concepto de intimidad como un derecho de todas las personas.** Se trata de que las niñas y niños sientan que pueden disfrutar del placer sexual a la vez que reconocen qué es apropiado hacer o no hacer en público y se comporten respetando las normas sociales relacionadas con la intimidad y la buena educación.
- **Identificar claramente qué personas pueden acceder a su cuerpo y en qué condiciones.** La intimidad tiene que ver con quien queremos compartir nuestras emociones, vivencias y pensamientos y, para hacerlo con seguridad, necesitamos reconocer en qué personas podemos confiar y en cuáles no, así como saber identificar situaciones en las que las otras personas (niños y niñas o personas adultas) vulneran el derecho a nuestra intimidad. En este eje se tienen que trabajar los sentimientos de confianza y de seguridad. También se tiene que trabajar sobre las diferentes relaciones que las niñas y los niños pueden establecer, en cuanto a un mayor o menor grado de confianza y de intimidad.
- **Diferenciar entre ser una persona educada y tener que manifestar afecto.** Ser una persona educada es una obligación; en cambio, permitir que una persona acceda a nuestro cuerpo es una opción. Las niñas y niños tienen el derecho de decidir a quién quieren manifestar afecto o a qué personas quieren dejar acceder a su espacio vital y a su cuerpo.
- **Reconocer cuando se sienten obligados a hacer una cosa que no les gusta en el contexto del juego y de las relaciones de intimidad con otros niños, niñas y con personas adultas.** Como norma general, las niñas y niños tiene que saber que todas las personas que participan en una actividad se lo tienen que pasar bien, tienen que sentirse bien (placer y bienestar compartidos es uno de los principios éticos de las relaciones).
- **Reconocer las emociones que tienen que alertarle.** Relacionar las emociones que tienen que alertarle (miedo, angustia, inseguridad, asco...) con situaciones de riesgo (por ejemplo, peligro o situación de abuso sexual) permite a las niñas y niños identificar situaciones de las que tienen que huir. También les ayuda a saber cuándo tienen que pedir ayuda.

3.1 LA INTIMIDAD, EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

• **Descubrir el placer sexual sin miedo y sin culpa.** La anatomía y la fisiología sexual están definidas en el momento del nacimiento. Algunos niños y niñas descubren que pueden sentir placer tocándose los genitales y se autoestimulan. También juegan a explorar el cuerpo de otras personas (tocan los pechos de la madre u otras mujeres, quieren tocar el cuerpo de otros niños o niñas...). Estas conductas son naturales y permiten educarles y ayudarles a vivir la sexualidad sin sentimientos de vergüenza, de miedo o de culpa, al mismo tiempo aprenden cuáles son los límites o espacios personales que tienen que respetar.

Conceptos clave

- el propio cuerpo y el de los demás
- la intimidad
- el respeto
- la confianza
- diferencia entre comportamiento educado y comportamiento de afecto
- el abuso sexual
- las emociones que tienen que alertar a niños y niñas
- normas de educación y buen comportamiento social

Actividades

1. Mi cuerpo.
2. ¿Dónde está mi tesoro?
3. Mi caja.
4. Un espacio de intimidad.
5. Kiko y Estela.
6. El color de los secretos.
7. Palabras dulces.
8. Besos y abrazos.



3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 1. Mi cuerpo



Dirigida a niños y niñas a partir de un año

Esta actividad se desarrolla en tres sesiones que tienen que adaptarse en función de la edad:

- Miramos y dibujamos nuestro cuerpo.
- Somos personas únicas y especiales.
- Mi cuerpo es mío.



Objetivos

- Observar el cuerpo y tomar conciencia.
- Identificar características que al niño o niña le gusta resaltar de su cuerpo y aquellas que le hacen una persona especial.
- Respetar y valorar su cuerpo y el de los demás.
- Utilizar un vocabulario amable y respetuoso hacia el cuerpo.
- Identificar a las personas para las que se es especial.
- Saber que puede decir no y que se tiene que respetar el no cuando no quiere que le hagan caricias, que le besen, que le abracen o que quieran tocarle de forma íntima.



Duración aproximada

30-45 minutos cada sesión



Desarrollo de la primera sesión: Miramos y dibujamos nuestro cuerpo

Se prepara un aula pequeña llena de espejos grandes y pequeños, uno para cada niño y niña.

1. Se explica en qué consistirá la actividad y se les dice a los niños y niñas que se miren por delante y por detrás, y se les propone que se dibujen directamente encima del espejo, como haciendo un calco. La propuesta para quienes tienen menos de tres años es que se miren sin hacer el dibujo.

2. A continuación, se les hace la pregunta «¿Quién quiere dibujarse?», y tras escuchar las respuestas se pregunta «¿Alguien necesita ayuda para dibujarse?». Generalmente todos querrán dibujarse, pero si alguien no quiere hacerlo, se le puede invitar a hacer de ayudante de la maestra o maestro mientras ayuda a dibujarse a quienes lo han pedido. Así nadie queda sin participar.



3. Cuando ya se han dibujado, se recogen todos los espejos y se exponen. Se pide a los niños y niñas que miren todos los dibujos y se inicia un círculo de conversación adaptado a su la edad. Se puede animar la conversación con las siguientes preguntas: ¿Os ha gustado hacer esta actividad?, ¿Son iguales los dibujos?, ¿Por qué son diferentes?, ¿Qué os gusta más de cada dibujo? Se trata de resaltar cualidades y aspectos positivos de cada dibujo.

4. Cuando han contestado se juega a adivinar quién es quién y se hacen fotos de todos los dibujos.

5. Para cerrar la actividad, se pone en valor todas la aportaciones realizadas.

Desarrollo de la segunda sesión: Somos personas únicas y especiales

1. Se tiene preparada una foto de cada niño y niña.

2. Se pide a las niñas y niños que se dibujen en una hoja y que después completen su dibujo con la frase «Somos una persona única y especial por...». Pueden completar la frase con el nombre de una persona o bien con una característica propia, siempre y cuando todo el grupo haga lo mismo (o una persona o una característica). Cada una de las opciones tiene un fin. Completar la frase sirve para reforzar la autoestima de las niñas y niños, ya sea porque se reconozcan valiosos para una persona o bien para identificar cualidades que les hacen sentirse especiales. Se puede implicar a las familias e invitarlas a hacer la frase junto con su hija o hijo si son muy pequeños.

3. Se juntan el dibujo y la frase que ha completado cada niño y niña con su fotografía y se hace un librito. Este librito se pone en un lugar del aula visible y de fácil acceso para que pueda ser cogido libremente.

4. El dibujo, la fotografía y la frase se incluirán en el material que, al acabar el curso, los niños y niñas se llevan a su casa.

Desarrollo de la tercera sesión (a partir de 4 años): mi cuerpo es mío

1. El grupo se sienta en círculo y se cuenta el cuento El meu cos és meu!

2. Al terminar de contar el cuento se hace un círculo de diálogo para comentarlo. Se explica a los niños y niñas que se utilizará un objeto (testigo) para identificar quién habla en cada momento y respetar el turno de palabra. Se puede facilitar la conversación haciendo preguntas del estilo ¿Tiene razón Clara cuando dice que su cuerpo es suyo y de nadie más? ¿De quién es vuestro cuerpo? ¿Podemos decir «no» si no nos gusta que alguien nos toque o nos dé un beso? ¿Qué podemos hacer si alguien quiere acariciarnos y no queremos?... Las preguntas se tienen que hacer dándoles tiempo para pensar y para expresarse. Es importante observar cómo reaccionan durante la narración del cuento y mientras se hacen las preguntas, así como facilitar que todos los niños y niñas puedan expresarse.

3. Para concluir, se extraen conclusiones sobre la importancia de decir lo que queremos y lo que no queremos, y de saber cómo nos sentimos cuando alguien quiere darnos un beso, una caricia o tocarnos. También hay que intentar que comprendan que, en estas situaciones, los sentimientos de miedo, angustia, asco, las ganas de huir... tienen que alertarles, tienen que decir «no» y pedir ayuda.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 1. Mi cuerpo

Actividades complementarias

- Crear un espacio para hacer autorretratos con diferentes técnicas y materiales.
- Crear espacios donde se pueda hablar de las cualidades positivas de los niños y niñas.

Indicaciones

- Es recomendable hacer estas actividades en grupo pequeño (8 niños y niñas máximo).
- Si no es posible realizar la actividad en un espacio diferente al aula, puede adaptarse un rinconcito y crear un ambiente acogedor que invite a la escucha y al respeto, donde puedan ponerse los espejos y una esterilla con almohadas.

Recursos

- Cuento: Geisler, D. Geisler, D. El meu cos és meu! Barcelona: Editorial Juventut. 2015.
- Espejos de diferentes tipos y medidas. Debería disponerse de un espejo para cada niño y niñas del grupo pequeño.
- Fotografías.
- Material fungible (folios, pinturas, cartulinas...).
- Cámara fotográfica o móvil para grabar la actividad.

Evaluación

- Observación directa.
- Dibujos.
- Frase completada.
- Notas de campo.

3. La conducta sexual



3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 2. ¿Dónde está mi tesoro?



Dirigida a niños y niñas a partir de 4 años

La actividad se desarrolla en dos sesiones:

- Descubrir el tesoro.
- Conversamos sobre nuestro cuerpo.

Antes de realizar la actividad se tiene que preparar:

- Un plano del aula o del espacio donde se realice la actividad (medida DIN-A3), donde se deje muy señalado el lugar donde se encuentra el tesoro. Una vez elaborada, el plano se convierte en un puzle de tantas partes como niños y niñas hay en el aula.
- Una caja (si es posible preparar una para cada niño con su nombre) con un espejo dentro.



Objetivos

- Valorar y respetar el propio cuerpo.
- Adquirir progresivamente una imagen positiva de sí mismo y de sí misma.
- Respetar el cuerpo de los otros niños y niñas.
- Escuchar y tener en cuenta los sentimientos y las necesidades de los otros niños y niñas.
- Saber que puede decir no y que se tiene que respetar el no cuando no quiere que le hagan caricias, que le besen, que le abracen o que quieran tocarle de forma íntima.



Duración aproximada

30-45 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión: Descubrir el tesoro

1. Se explica a las niñas y niños en qué consiste la actividad: se les dice que hay un tesoro escondido dentro del aula (o dentro del espacio donde se realice la actividad) y que el juego consiste en encontrarlo haciendo el puzle de un plano donde verán dibujado el lugar donde está el tesoro.

2. Se coloca el puzle desordenado en medio del aula, sobre una esterilla, y se les dice que pueden empezar a hacerlo cooperando entre ellos.



3. Una vez hecho el puzle, dos niñas o niños voluntarios o elegidos a suerte se encargan de ir a buscar el tesoro. Si es preciso, se les puede ayudar. Cuando lo encuentran dan la caja al maestro o maestra.
4. Con todo el grupo se hace un círculo y el maestro o maestra muestra la caja mágica donde ha escondido el mejor tesoro del mundo.
5. La maestra o maestro abre la caja y les dice que, individualmente, mirarán lo que hay dentro, pero que no pueden decir al resto del grupo lo que han visto, que tienen que mantener el secreto. Lo que ven es su imagen reflejada en el espejo.
6. Cuando todo el grupo ha mirado dentro de la caja (o mirado su cajita), se hace un círculo de diálogo para pensar y conversar sobre por qué cada persona es un tesoro. Se puede animar la conversación con preguntas parecidas a estas: ¿Cada uno de nosotros es un tesoro? ¿Por qué? Las preguntas tienen que hacerse dando tiempo a los niños y niñas para pensar y expresarse. Es importante observar cómo reaccionan a las preguntas y facilitar que nadie quede sin expresarse.
7. Para cerrar la actividad se les pide que digan en voz alta, a la vez, señalando a los otros niños y niñas: «Tú eres tu tesoro», y después: «Yo soy mi tesoro». Cuando lo han hecho, pueden aplaudir.



Desarrollo de la segunda sesión: Conversamos sobre nuestro cuerpo

El grupo se sienta en círculo y se cuenta el cuento El meu cos és un tresor.

1. Al acabar de contar el cuento se hace un círculo de diálogo para comentarlo. Se explica a los niños y niñas que se utilizará un objeto (testigo) para identificar quién habla en cada momento y respetar el turno de palabra. Se puede facilitar la conversación haciendo preguntas del estilo: ¿Qué quiere decir que nuestro cuerpo es un tesoro? ¿Podemos decir no si no nos gusta que alguien nos toque o nos dé un beso? ¿Qué podemos hacer si alguien quiere acariciarnos y no queremos? ¿Son iguales todas las caricias?... Las preguntas tienen que hacerse dándoles tiempo para pensar y expresarse. Es importante observar cómo reaccionan durante la narración del cuento y mientras se hacen las preguntas, así como facilitar que nadie quede sin expresarse.
2. Para terminar, se extraen conclusiones sobre la importancia de saber que:
 - Sentir placer es saludable, pero tiene que ir acompañado de sentimientos de satisfacción y bienestar.
 - Si alguien quiere tocarnos, besarnos, acariciarnos, abrazarnos... y esto nos hace sentir mal (inseguridad, miedo, angustia, asco...), tenemos que decir «no», huir y pedir ayuda.
 - Si se tienen sensaciones agradables por un lado, mezcladas con otras de desagradables (miedo, angustia, asco, ganas de huir...), esto tiene que alertarnos, tenemos que decir «no» y pedir ayuda (las niñas y niños que sufren abusos pueden tener la sensación de placer —como respuesta fisiológica— acompañada de malestar y sentimientos desagradables). Hay que dejar claro que el placer para ser bueno tiene que ser completo, no tiene que ir acompañado de sensaciones desagradables.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 2. ¿Dónde está mi tesoro?

» Indicaciones

- A partir de 4-5 años el interés de los niños y niñas por explorar el propio cuerpo y el de las otras personas crece. Quieren saber cómo es, cómo funciona, qué sensaciones pueden sentir, las similitudes y diferencias entre los cuerpos... Es por eso que tiene que abordarse el tema en el aula y en familia. Con las familias, es recomendable informar sobre el desarrollo psicosexual en la infancia y sobre los comportamientos sexuales habituales y los que tienen que preocupar. Es preciso que sepan que tanto unos comportamientos como otros nos informan sobre las niñas y niños y sus vivencias y son útiles para educar la sexualidad y, en su caso, para prevenir o actuar en caso de situaciones de riesgo o nocivas para los niños y las niñas. Un café-tertulia es una buena forma de tratar el tema con las familias.
- Es muy importante observar las emociones, expresiones y comportamientos de los niños y niñas durante la actividad para valorar si se tiene que profundizar o incidir en el tema y para detectar posibles situaciones de riesgo o situaciones nocivas que puedan sufrir.
- Con esta propuesta se pretende abordar el tema de la prevención de abusos sexuales y facilitar pautas sociales para acompañarles hacia una exploración de las partes genitales de forma íntima, con garantías de salud y bienestar. Hay que tratar el tema de forma clara, con mucho cuidado y sensibilidad.
- Antes de realizar la actividad es necesario que la maestra o maestro realice una autovaloración de cómo está en relación con el tema y valore si es necesario hacer un trabajo personal previo.

📄 Recursos

- Feldman, J.R. Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas... Madrid: Narcea Ediciones, 2005.
- Cuento: García, M; Bernat, E. Tu cuerpo es un tesoro. Cuento para prevenir el abuso sexual. Barcelona: Editorial Marcombo, 2019.
- Una caja o baúl más grande para guardar el tesoro.
- Caja con espejo en el fondo o una cajita con un espejo para cada niño y niña de la clase.
- Foto o plano del aula o del centro (dependiendo de donde se quiera esconder el tesoro).

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

Actividad adaptada de la dinámica «Espejo mágico», actividad extraída del libro Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas.

3. La conducta sexual



3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 3. Mi caja



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Con esta actividad se quiere trabajar el respeto hacia las otras personas y hacia uno mismo y una misma utilizando la caja como símil de nuestro propio cuerpo.



Objetivos

- Decidir con libertad.
- Cuidar las pertenencias propias.
- Saber que nadie puede tocar partes íntimas sin permiso.
- Respetar las cosas, objetos, cuerpo de los otros.
- Aceptar la voluntad de otro niño o niña sobre si quiere o no compartir sus pertenencias.
- Demostrar cuidado y respeto hacia las cajas y objetos de los demás niños y niñas.



Desarrollo

1. A principios de curso se pide que cada niña o niño lleve una caja decorada por él y la familia. Tiene que identificarla como propia y contener tres objetos personales dentro.

2. Se prepara un espacio agradable y acogedor en el aula, al alcance de los niños y niñas, donde se ponen todas las cajas.

3. El día que la niña o niño lleva la caja (se puede elegir que todos la lleven el mismo día o bien a lo largo de una semana) se le dice que puede elegir mostrar el contenido de la caja o no hacerlo, según le apetezca.

4. Si opta para mostrar los objetos, se dice al resto del grupo que si quieren tocar algún objeto tienen que pedirle permiso y que si dice que no tienen que respetar la decisión del propietario. Se puede hacer diciendo «A ... no le apetece que cojamos/toquemos ... y tenemos que respetarlo».

5. Si no quiere mostrar lo que ha llevado, se tiene que reforzar su la decisión haciendo saber a todo el grupo que ha actuado con valentía y libertad, que ha hecho lo que realmente quería hacer y que todo el mundo tiene que respetar su decisión con amabilidad.



6. Así como se van poniendo las cajas en el espacio reservado, se dan a los niños y niñas las siguientes indicaciones:

- Nadie puede tocar la caja de otra niña o niño sin su permiso.
- Quien tiene que abrir la caja y compartir los objetos que hay en su interior, con quien lo haya solicitado, es la niña o niño propietario de la misma.
- El permiso para compartir tiene que ser voluntario y no condicionado. Por ejemplo, no vale decir: «Te dejo mi caja si tú me dejas la tuya» o «Déjame ver lo que hay en tu caja y yo te dejaré ver la mía».

7. Si alguien va al espacio y abre la caja o coge un objeto de otro niño o niña sin su permiso, se le tiene que decir que tiene que dejarlo en su lugar, recordarle que tiene que respetar las cajas y los objetos de los demás y que no se pueden coger sin el permiso de la niña o niño que es el propietario.

8. Cada niño o niña puede elegir llevarse su caja a su casa el fin de semana para devolverla el lunes con los mismos objetos o con otros (tres como máximo, y que quepan).

9. Para conseguir que los objetivos de la actividad no se deterioren y que no se pierda el interés por la actividad, la duración de esta puede variar entre un mes y un trimestre, dependiendo de la edad.

» Indicaciones

- Hay que recordar, siempre que sea preciso, que es importante cuidar de nuestras cosas y que lo que pertenece a otra persona no se puede tocar ni coger sin su permiso.
- También conviene incidir en la libertad de decidir si se da o no permiso para abrir la caja propia o para dejar tocar un objeto, y que esto se tiene que hacer sin sentir presión, coacción o chantaje.

📄 Recursos

- Cajas medianas decoradas y personalizadas.
- Objetos personales, tres por niño o niña.

🧩 Actividades complementarias

- Decorar las cajas en clase para llevarlas luego a casa y poner los objetos que se deseen.
- Fotografiar todas las cajas y a los niños y niñas para hacer un juego de memoria de identificación de quien es cada caja.
- Hacer un mural con las fotografías para guardar en el espacio de las cajas.
- Confeccionar un pequeño álbum con las fotografías y los dibujos que pueden hacer de las pertenencias aportadas.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 4. Un espacio de intimidad



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta actividad consiste en facilitar a los niños y niñas un espacio reservado y acogedor dentro del aula donde puedan ir cuando quieran o cuando necesiten estar a solas un rato.

El espacio de intimidad tiene una función diferente a la del espacio de calma, que se utiliza en situaciones de inquietud, nervios o desregulación emocional.

En esta actividad, el espacio creado tiene por objeto favorecer que cada niño y niña pueda disfrutar de momentos de intimidad con él mismo y sentir el placer de estar en soledad porque sí o para disfrutar a solas de un juego, un objeto, un cuento..., sin que nadie pueda interrumpir su momento. Es un espacio para ayudarles a aprender a estar en soledad y a sentirse bien estándolo.



Objetivos

- Sentir la libertad de elegir separarse del grupo sin tener que dar explicaciones.
- Buscar el equilibrio entre la necesidad de estar en compañía y estar en soledad.
- Disfrutar de momentos de intimidad.
- Pensar y hacer lo que le apetece, siempre y cuando no moleste a nadie, con plena tranquilidad.
- Valorar positivamente los momentos de soledad.
- Conocerse mejor.



Duración aproximada

30-45 minutos diarios para la presentación, hasta que todo el grupo hayan podido visitar el espacio. 30-45 minutos para los círculos de diálogo.



Desarrollo

1. Se habilita un espacio acogedor en el aula, con alfombra, almohadas y otros enseres que resulten agradables para los niños y niñas.
2. Se les invita a visitar el espacio de intimidad, uno a uno para que lo conozcan. Se puede hacer a lo largo de una semana. Se les dice que pueden entrar y estar un ratito (entre tres y cinco minutos, se puede utilizar un temporizador, un reloj de arena, de cocina...), que pueden salir del espacio cuando quieran, o que, al pasar el ratito, la maestra o maestro les avisará para que salgan. No se tiene que imponer a nadie que entre dentro del espacio de intimidad si no quiere o si se muestra incómodo o nervioso.



3. Hecha la presentación del espacio y cuando todos los niños y niñas hayan tenido la oportunidad de entrar, se les invita a sentarse en círculo y se les pregunta cómo se han sentido dentro del espacio, qué les ha gustado y qué no les ha gustado... Las preguntas se tienen que hacer dándoles tiempo para pensar y expresarse. Es importante que todos puedan expresarse.

4. Al acabar el diálogo, se explican las normas para utilizar el espacio. Es conveniente hacerlo de forma oral y visual; por ejemplo, mediante carteles. Verbalmente, se les dice que pueden utilizar el espacio:

- Cuando les apetezca estar en soledad y quieran disfrutar de momentos de tranquilidad y hacer lo que quieran (no hacer nada, jugar con un juguete, leer o mirar un cuento...).
- En el caso que el espacio esté ocupado habrá que esperar a que quede libre, ya que nadie puede invadir el tiempo y el espacio de intimidad de otro niño o niña.
- Durante quince minutos como máximo, pero que no tienen que preocuparse porque se les avisará cuando quede poco para tener que dejar el espacio.

5. Cada semana, o el tiempo que se considere apropiado según el grupo de niñas y niños, puede hacerse un círculo de diálogo para charlar de cómo ha ido la utilización del espacio de intimidad: qué uso se ha hecho, si quienes lo han utilizado se han sentido bien, si cambiarían alguna norma o algún elemento... Con las conclusiones que se extraigan se pueden proponer mejoras para disfrutarlo mejor.

» Indicaciones

• Siempre que se observe que algún niño hace un uso inadecuado del espacio se tiene que aprovechar para recordar a todo el grupo cuáles son las normas para utilizarlo.

📄 Recursos

- Una casita o tipi de tela, con almohadas, esterilla y espejo.
- Un reloj temporizador, de arena o de cocina para marcar el tiempo que se estará.
- Carteles con las normas del espacio.

🧩 Actividades complementarias

• Se puede hacer un círculo de diálogo más específico para que cada niña y niño pueda explicar a los demás en qué momentos le ha apetecido ir al espacio de intimidad, cómo se ha sentido al estar solo en el espacio, qué es lo que más le ha gustado (no hacer nada, descansar estirado, tener los ojos cerrados, jugar, mirar un cuento...), si en algún momento no se ha sentido bien dentro del espacio y si sabe el motivo...

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 5. Kiko y Estela



Dirigida a niños y niñas a partir de 4 años

Esta actividad se desarrolla en tres sesiones:

- ¡Estela, grita muy fuerte!
- La regla de Kiko
- Estela y Kiko en el patio

Estas sesiones se realizarán en tres semanas consecutivas, con el objeto de recordar e integrar los mensajes y lograr los objetivos de la actividad.



Objetivos

- Identificar situaciones en las que otra persona quiere invadir su cuerpo y su intimidad.
- Relacionar las sensaciones y emociones de angustia, miedo, asco, inseguridad, vergüenza, tristeza... cuando alguien pretende tocarle, besarle... con la reacción de decir «no» y de contarlo.
- Saber que tiene derecho a decir «no» y saber cómo hacerlo.
- Identificar a las personas de confianza de su red afectiva.



Duración aproximada

30-45 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión: ¡Estela, grita muy fuerte!

1. El grupo se sienta en círculo para contar el cuento ¡Estela, grita muy fuerte! Antes de empezar a contar se dice a los niños y niñas que en cualquier momento del cuento pueden levantar la mano y participar haciendo preguntas o cualquier observación. El cuento se tiene que contar con calma, dándoles tiempo para asimilar los mensajes.

2. A continuación, se crea un círculo de diálogo que puede iniciarse con la siguiente pregunta: ¿Está bien tocar a una persona si ella no quiere? Después de varias intervenciones, se puede continuar con



otras preguntas parecidas a estas: ¿Cómo os sentiríais si fuerais Estela? ¿Os habéis sentido alguna vez como ella? ¿Qué habéis hecho si os habéis sentido como ella en alguna ocasión? Se tiene que dar tiempo para que puedan pensar y expresarse. Es importante que todo el grupo participe. Durante el círculo hay que prestar atención por si hay niñas y niños que se sienten incómodos con el tema, que se emocionan, que lloran, que no quieren hablar, que se paralizan...

3. Para terminar, se extraen conclusiones de la conversación y se aprovecha para recordarles que si alguien quiere tocarnos, besarnos, acariciarnos, abrazarnos... y esto no nos gusta o nos hace sentir mal (inseguridad, miedo, angustia, asco, tristeza...), tenemos que decir «no», huir y pedir ayuda.



Desarrollo de la segunda sesión

(se puede realizar a partir de 3 años): La regla de Kiko

1. El grupo se sienta en círculo para proyectar el corto La regla de Kiko .

2. Una vez terminada la proyección, se crea un círculo de diálogo que se puede iniciar con la siguiente pregunta: ¿Qué hace Kiko cuando la mano quiere tocarle por debajo de la ropa interior? Cuando ha habido varias intervenciones, se puede continuar con otras preguntas similares a estas: ¿Qué dice la mano cuando Kiko le ha dicho que no puede tocarle por debajo la ropa interior?, ¿Os habéis sentido alguna vez como Kiko?, ¿Qué habéis hecho si os habéis sentido como él en alguna ocasión? Es importante dar tiempo suficiente para que puedan pensar y expresarse, así como para que todo el grupo pueda expresarse. Durante el círculo hay que observar a las niñas y niños que se sienten incómodos con el tema, que se emocionan o que lloran, que se paralizan o que no quieren hablar.

3. Para terminar, se extraen conclusiones de las aportaciones de los niños y niñas a la conversación y se aprovecha para recordarles que si alguien quiere tocarles por debajo de la ropa interior, tienen que decir «no», huir y contarlo.



Desarrollo de la tercera sesión: Estela y Kiko en el patio

1. Antes de realizar esta sesión se tienen que tener preparados los títeres de los personajes: Estela, Kiko, los niños o niñas que corren y la maestra o maestro. Que Estela y Kiko sean los personajes principales sirve para dar continuidad a las dos sesiones anteriores, pero la sesión también puede realizarse con personajes que se hayan utilizado en la escuela en otras representaciones o con nuevos personajes que sean atractivos para los niños y niñas con los que puedan identificarse.

2. Se les invita a sentarse en círculo y se les dice que participarán en una obra de teatro que tiene como protagonistas a Estela y Kiko (ver anexo 1).

3. Se representa la obra de forma que quede muy clara una situación de falta de respeto hacia el cuerpo y hacia el espacio físico de Estela. Los niños y niñas pueden intervenir para ayudar a los títeres haciendo propuestas sobre cómo actuar o con cualquier intervención que consideren. (Ver una propuesta de representación en el anexo).

4. Terminada la representación, se crea un círculo de diálogo que puede iniciarse con la siguiente pregunta: ¿Por qué Estela está sola en el patio?, ¿Por qué se aleja cada vez que Kiko se acerca? Se pueden dar pistas: ¿Quizás desconfía de las personas?, ¿Por qué lo hace?

5. Cuando ha habido varias intervenciones, se continúa la conversación haciendo nuevas preguntas: ¿Cómo os sentiríais si os pasara lo mismo que a Estela? ¿Qué hace que Estela finalmente quiera escuchar a Kiko? ¿Por qué confía en él?

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 5. Kiko y Estela

6. Después de sus respuestas se hacen nuevas preguntas: ¿Han hecho bien Estela y Kiko en confiar en la maestra? ¿Lo ha hecho bien la maestra? ¿En qué personas confiáis vosotros? Durante toda la conversación hay que animarles a expresarse y se tienen que sacar conclusiones después de cada bloque de preguntas. Es importante detectar a las niñas y niños que se sienten incómodos con el tema, que se entristecen, que lloran, que se paralizan, que no quieren hablar.

7. Finalmente se sacan conclusiones finales sobre las aportaciones realizadas y se aprovecha para recordarles que si alguien quiere hacernos daño, invade nuestro espacio o se comporta de forma poco respetuosa, hay que hacérselo saber y, si no cambia su comportamiento, tenemos que alejarlos y contárselo a una persona en la que podamos confiar.

» Indicaciones

- Antes de realizar la actividad es necesario que la maestra o maestro haga una autovaloración de cómo está en relación con el tema y valore si es preciso hacer un trabajo personal previo.
- En el supuesto de que surja alguna sospecha de un posible abuso, ver anexos 2 y 3: «Indicadores de abuso sexual» y «Cómo actuar en caso de sospecha o evidencia de abuso sexual».

📄 Recursos

- Cuento: Olid, B; Vanda, M. ¡Estela, grita muy fuerte! México: Editorial Fineo, 2009.
- Títeres: Kiko, Estela (u otros dos personajes similares con los que se puedan sentir identificados los niños y niñas), dos niños o niñas y la maestra o maestro.

🧩 Actividades complementarias

- Contar el cuento: Consejo de Europa. Kiko y la mano. Not to scale. <https://issuu.com/councilofeurope/docs/kikoylamano>
- Dejar los títeres en el rincón de biblioteca para que los niños y niñas, cuando quieran, hagan la representación sin la intervención de la maestra o maestro. De este modo se sigue trabajando el tema de forma más libre mediante el juego simbólico.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

ANEXOS. Actividad 5. Kiko y Estela

- ANEXO 1: REPRESENTACIÓN DE “ESTELA Y KIKO EN EL PATIO”
- ANEXO 2: PARRILLA DE INDICADORES DE ABUSO SEXUAL
- ANEXO 3: CÓMO ACTUAR EN CASO DE SOSPECHA O EVIDENCIA DE ABUSO SEXUAL

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

ANEXO 1: REPRESENTACIÓN DE “ESTELA Y KIKO EN EL PATIO”

- Erase una vez una niña que se llamaba Estela.
- Estela siempre estaba sola en el patio de la escuela. A veces parecía triste y otras, que estaba en su mundo de fantasía.
- Un día, mientras Estela estaba en el patio, unos niños y unas niñas más mayores pasaron cerca de ella corriendo muy rápido. Casi hicieron que se cayera.
- Estela no les dijo nada, pero se sintió mal y se quedó sentada en un rincón, triste y sin jugar.
- Kiko, que era un niño de su clase, vio lo que pasó y no le gustó nada.
- Se acercó a Estela y le preguntó si se había hecho daño.
- En vez de contestar, Estela se alejó. Kiko intentaba acercarse, pero cada vez que lo hacía Estela se alejaba un poco más.
- «Si te han hecho daño, tienes que decírselo a la maestra o maestro», le dijo Kiko, «y a los niños y niñas que casi han hecho que te caigas tienes que decirles que tengan cuidado y que no pueden correr sin mirar si pueden dañar a alguien».
- Las niñas y niños volvieron a pasar corriendo por donde estaban Kiko y Estela, pero esta vez Estela les dijo que no lo hicieran más.
- En vez de hacerle caso, aquellos niños y niñas siguieron corriendo sin miramientos. Estela y Kiko se apartaron para no caerse y fueron a pedir ayuda al maestro o maestra.
- Después del patio, la maestra o maestro reunió a toda la clase y recordó cuáles eran las normas de comportamiento del tiempo de patio. También dijo que observaría si todo el mundo las cumplía y que podían pedirle ayuda siempre que quisieran o lo necesitaran.

3.1 La intimidación, el respeto y el comportamiento sexual

ANEXO 2: PARRILLA DE INDICADORES DE ABUSO SEXUAL

Señalar con una X la presencia del indicador. Es importante contemplar todos los indicadores en conjunto. Algunos indicadores son específicos y otros son compatibles con otros tipos de maltrato. Los indicadores en color rojo son los más específicos. .

Indicadores emocionales

Señalar con una "X" la presencia del indicador.

Miedo a quedarse a solas

Miedo a los hombres

Miedo a las mujeres

Miedo de una persona en concreto (especificar)

Rechazo al padre

Rechazo a la madre

Rechazo hacia una persona diferente del padre o la madre (especificar)

Tristeza

Rabia

Angustia

Indicadores comportamentales

Rechazo a las caricias, besos y al contacto físico

Lenguaje sexual reiterado y atípico de la edad

Interés exagerado por el comportamiento sexual adulto (especificar)

Reproducción durante los juegos o con el dibujo de la situación vivida

Agresión sexual hacia otro niño o niña

Conductas de seducción erótica

Masturbación compulsiva

Resistencia a quitarse la ropa

Aislamiento

Retraimiento

Tendencia al secretismo

Llantos frecuentes

Agresividad

Cambios en las pautas de sueño

Pérdida de apetito

Autolesiones

Indicadores físicos

Dolor, inflamación, erupción o lesiones en los genitales y/o el ano (especificar)

Dificultad para andar y sentarse

Semen en la boca, en los genitales o en la ropa (especificar)

Ropa interior rasgada y ensangrentada

Enuresis

Encopresis

Dolor de cabeza frecuente

Dolor de estómago frecuente

3.1 La intimidación, el respeto y el comportamiento sexual

ANEXO 3: CÓMO ACTUAR EN CASO DE SOSPECHA O EVIDENCIA DE ABUSO SEXUAL

- Reaccionar con serenidad; ni incredulidad ni rabia. Nuestra reacción puede tener un gran impacto en un niño o niña vulnerable, que puede cambiar el relato o cerrarse en banda si percibe que lo que ha dicho no es bien recibido o que ha alarmado.
- Creer lo que dice la niña o niño y asegurarse de que siente que se lo cree.
- Agradecerle la confianza, reconocer su valentía y hacerle saber que no es culpable de lo que ha sucedido.
- La conversación tiene que centrarse en escuchar a la niña o niño respetando su ritmo, sin querer profundizar en los detalles, haciendo preguntas que no condicionen la respuesta. Las preguntas hacen revivir la situación traumática y por eso tiene que hacerlas únicamente la persona responsable de la valoración, del servicio de protección de menores.
- En caso de que sea necesario hacer alguna pregunta, tienen que evitarse las que se puedan hacer sentir al niño o niña que es culpable de la situación o que tendría que avergonzarse, como por ejemplo, ¿No pudiste evitarlo?
- Hacerle saber que nuestra responsabilidad es protegerle y que haremos todo lo que sea preciso para ayudarle.
- Poner la situación en conocimiento de la entidad pública competente en materia de protección de menores, que realizará la oportuna valoración.
- Notificar el caso al Registro Unificado de Maltrato Infantil en las Illes Balears (RUMI).
- Hacer una copia de esta notificación y enviarla por correo electrónico o por fax a la Fiscalía o a la Sección de Menores de la Fiscalía.
- Si el caso se considera urgente puede ponerse directamente una denuncia al juzgado de guardia.
- Sólo en el supuesto de que se sepa quién es la persona que abusa, y cuando se tiene la certeza que la familia es protectora, se puede informar de la situación.

En los casos de familias protectoras, independientemente de la notificación hecha por el profesional, la familia también puede interponer la denuncia o bien en los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado (UFAM o EMUME) o bien en el juzgado de guardia o en la Fiscalía, incluida la petición de medidas cautelares. También existe la posibilidad de solicitar las medidas cautelares desde la Oficina de Asistencia a las Víctimas de Delito.

3. La conducta sexual



3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 6. El color de los secretos



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años

Esta actividad se tiene que realizar en grupo pequeño o desdoblado el grupo del aula. Se puede desarrollar en una única sesión contando el cuento ¿De qué color son tus secretos? o en varias sesiones a continuación de la narración:

- El termómetro de los secretos.
- El color de los secretos.
- ¿Qué haces con los secretos grises?

Si se hace en varias sesiones, se tienen que realizar en días consecutivos. También se puede dedicar una semana a trabajar sobre los secretos.



Objetivos

- Distinguir los diferentes tipos de secretos: los secretos buenos (hacen sentir bien) y los que no son buenos (hacen sentir mal).
- Saber que los secretos que hacen sentir miedo, angustia, inseguridad, tristeza... son secretos que se tienen que contar a una persona de confianza.
- Identificar a las personas de confianza de su red social y afectiva.
- Integrar los conceptos anteriores: tipo de secretos, emociones que hacen sentir mal y personas en las que se puede confiar, en el contexto de su vida.



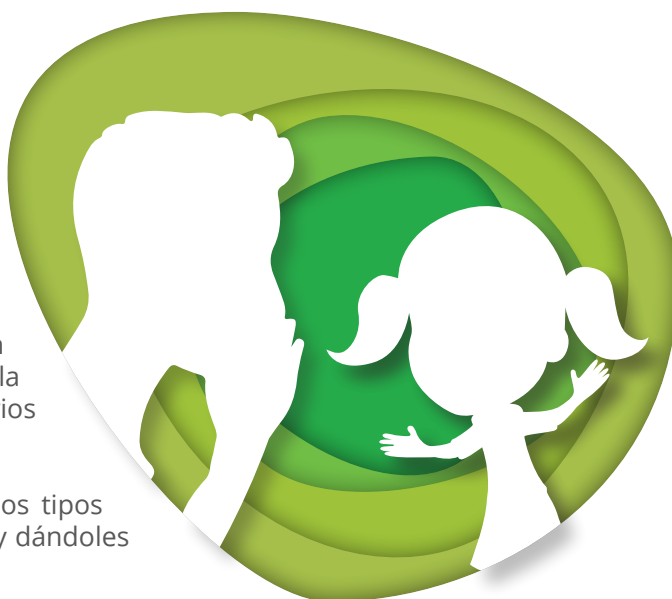
Duración aproximada

30-45 minutos



Desarrollo de la primera sesión: Contamos un cuento sobre el color de los secretos

1. Para introducir la actividad el grupo se sienta en círculo y se le dice que se contará el cuento ¿De qué color son tus secretos?.
2. Antes de empezar a contarlo, se les dice que en cualquier momento del cuento pueden levantar la mano y participar haciendo preguntas o comentarios que consideren oportunos.
3. Se cuenta el cuento con calma, explicando los tipos de secretos de forma clara, poniendo ejemplos y dándoles tiempo para asimilar los mensajes.



4. Una vez terminado el cuento, se hace un círculo de diálogo, adaptado a la edad del grupo. Se puede ayudar haciendo preguntas parecidas a estas: ¿Qué es un secreto? ¿Tenéis secretos? ¿De qué color son vuestros secretos? ¿Hay secretos que os hacen sentir mal? ¿A quién podríais contar los secretos que os hacen sentir mal?... Las preguntas se tienen que hacer con una pausa entre una y otra para dar tiempo para pensar e intervenir.

5. Para terminar, se extraen conclusiones de las aportaciones de los niños y niñas a la conversación y se aprovecha para recordarles que si alguien quiere tocarnos, besarnos, acariciarnos, abrazarnos... y esto nos hace sentir mal (inseguridad, miedo, angustia, asco, tristeza...) tenemos que decir «no», huir y pedir ayuda.

Desarrollo de la segunda sesión: El termómetro de los secretos

1. Se da a cada niño o niña el dibujo de un termómetro. Se les explica que el termómetro sirve para marcar cuántos secretos tienen y que cada marca del termómetro es un secreto.

2. Se les da tiempos para que hagan preguntas, y cuando se ve que lo han entendido se les dice que respondan a la pregunta «¿Tienes secretos?». Se da tiempo para que respondan y si hace falta se puede recordar qué es un secreto.

3. Cuando se tiene la seguridad de que han entendido qué es un secreto, se les dice que pueden marcar el número de secretos que tienen en el termómetro. La maestra o maestro puede ayudarles poniendo un ejemplo sobre su vida. Puede decir: «yo tengo un secreto, dos secretos...» con expresión de pensar y mostrando primero un dedo y después dos....

4. Se les dice que ahora que han pensado el número de secretos que tienen, al día siguiente podrán pensar de qué color son sus secretos. Al decirles esto, se hará referencia al cuento que ya se ha trabajado.

Desarrollo de la tercera sesión: El color de los secretos

1. Se preparan dos botes, uno de color naranja y uno de color gris oscuro. Se dice a las niñas y niños que el bote naranja es el bote de los secretos buenos, los que nos hacen sentir bien, y que el bote gris oscuro es el de los secretos que nos hacen sentir mal. Hay que poner ejemplos de cada tipo de secreto y de las emociones que los acompañan:

- Secretos buenos: nos hacen sentir bien; por ejemplo, un regalo para sorprender a un familiar o amistad, una fiesta que se hará para una persona...

- Secretos malos: nos hacen sentir mal; por ejemplo, cuando nos piden que no contemos algo malo, cuando nos han hecho una cosa que nos ha hecho sentir mal o si alguien ha querido que hiciéramos una cosa que no nos gusta o que no queríamos hacer.

2. A continuación se dan diez trocitos de cartulina a cada niño y niña, cinco naranja y cinco grises y se les dice que los papelitos naranja son los secretos buenos y los grises los secretos malos. Cuando se tiene la seguridad de que lo han entendido se les dice que piensen si tienen secretos buenos y que cojan un trozo de color naranja por cada uno de sus secretos buenos. Cuando lo han hecho, se les dice que hagan lo mismo con las cartulinas grises.

3. Cuando todo el grupo ha puesto los papelitos en el bote se cuentan cuántos hay de naranjas y cuántos de grises. Generalmente habrá más cartulinas naranjas.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 6. El color de los secretos

4. Con el bote naranja en la mano, se les pregunta: «¿Alguien quiere poner un ejemplo de secreto bueno?» Se puede animar la conversación poniendo algún ejemplo de secreto que ha vivido la maestra o maestro. La misma pregunta se puede hacer para los secretos malos. En este caso, no hace falta poner ejemplos, hay que respetar los silencios y observar la actitud de los niños y niñas respecto a la pregunta.

5. Para terminar, la maestra o maestro se pueden ofrecer para escuchar en privado si algún niño o niña quiere contar un secreto malo.

Desarrollo de la cuarta sesión: ¿Qué haces con tus secretos grises?

1. Se dice a las niñas y niños que dedicarán un ratito a hablar sobre los secretos grises y se le recuerda cómo hacen sentir estos secretos.

2. Se hacen las preguntas «¿Tenéis algún secreto gris? ¿Se lo habéis explicado a alguien?» Se les da suficiente tiempo para contestar. Si no quieren hablar, no se les fuerza a hacerlo, se les dice que si quieren pueden hacer un dibujo sobre sus secretos, cualquier secreto. De este modo, quien no tenga secretos malos o no quiera dibujarlos puede seguir la propuesta. Hagan lo que hagan (dibujar o no, hacer un dibujo de un secreto bueno o de uno malo), hay que darles un tiempo para pensar, sentir y expresarse mediante el dibujo.

3. Al terminar, se recogen todos los dibujos y la maestra o maestro se ofrece para escuchar cualquier secreto que quieran contarle.

Indicaciones

- Esta actividad permite prevenir situaciones de abuso sexual o detectar indicios de la posible existencia de estos.
- Antes de hacer la actividad es necesario que el maestro o maestra haga una autovaloración de cómo está en relación con el tema y valore si es necesario hacer un trabajo personal previo.
- Es un tema delicado y que puede remover experiencias pasadas o vivencias actuales de niños y niñas y/o personas adultas; por este motivo requiere de una preparación especialmente cuidadosa.
- Las intervenciones, la actitud, el estado emocional y el comportamiento de los niños y niñas, tanto durante la actividad como después, aportan mucha información sobre su situación en cuanto al riesgo o sufrimiento de abuso sexual. Escuchar de forma activa y hacer una buena observación es imprescindible para poder detectar los indicios de riesgo o de sufrimiento, y para dar respuesta sus necesidades o a sus problemas.

Recursos

- Cuento: García, M.; Santos, M.J. ¿De qué color son tus secretos? Barcelona: Editorial Marcombo, 2018.
- Dibujos del termómetro, tantos como niños y niñas.
- Un bote de color naranja y uno de color gris oscuro.
- Trocitos de cartulina de color naranja y de color gris oscuro



Actividades complementarias

- Un trabajo más individual para los niños y niñas más mayores es poner forma, color y gusto a los secretos.
- Crear un espacio en el aula con dos buzones, uno naranja y uno gris, para que puedan añadir los secretos que quieran a través de dibujos o escritos a la largo de todo el curso. Este espacio puede utilizarse para charlar con el niño o niña que quiera hacerlo de forma individual.



Evaluación

- Observación directa.
- Dibujos de las niñas y niños.
- Notas de campo.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 7. Palabras dulces



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años

Esta actividad permite enriquecer el vocabulario afectivo con palabras positivas y dulces y ayudar a incorporar los valores de la cultura y del buen trato.

Las palabras dulces nos sirven para hacer saber a las otras personas que las queremos, las apreciamos o las consideramos importantes. También son imprescindibles si lo que se quiere es ayudar a las otras personas a lograr un autoconcepto y autoestima positivos, a mantenerlos y a disfrutar.



Objetivos

- Demostrar afecto con palabras dulces.
- Demostrar reconocimiento con elogios.
- Aceptar con gratitud, sin falsa modestia, las palabras dulces y los elogios.
- Reconocer actitudes y acciones positivas y de buen trato de las otras personas.



Duración aproximada

30-45 minutos



Desarrollo

1. Antes de empezar la actividad, hay que tener preparada una o dos guirnaldas de banderines de colores para anotar las palabras dulces que digan los niños y niñas.

2. El grupo se sienta en círculo y se le dice que se contará un cuento sobre las palabras dulces. A continuación se le pregunta: «¿Sabéis palabras dulces?» se espera un poquito y cuando los niños y niñas han dicho algunas se hace otra pregunta: «¿Os gustan las palabras dulces?»

3. A continuación la maestra o maestro les presenta a Lola, la protagonista del cuento y lo cuenta.

4. Terminada la narración se les propone que digan las palabras dulces que les vengan a la cabeza. Se les puede ayudar con un par de ejemplos.

5. Las palabras dulces que dicen se anotan en los banderines.

6. Cuando han terminado de decir palabras dulces, en el rincón o ambiente de las letras se cuelga la guirnalda o guirnaldas.



» Indicaciones

- Se puede adaptar a la edad y ampliar o no según la motivación de los niños y niñas.
- La actividad no pretende comparar las palabras dulces con las que son negativas o feas (palabrotas).
- Si durante la actividad surgen palabras que supongan una falta de respeto entre las niñas y niños, es conveniente tener una compilación de palabras que sean antónimas de la palabra fea que se ha dicho y reconducir la conversación.

📄 Recursos

- Cuento: Norac, C.; Dubois, C.K. Las palabras dulces. Barcelona: Editorial Corionmbueno, 2003.
- Material fungible: material para hacer los banderines y las guirnaldas.

📁 Actividades complementarias

- Preparar el bote de las palabras dulces; se puede aprovechar para trabajar la escritura y la lectura, y con las palabras recogidas elaborar nuestro propio cuento de palabras dulces.
- Enviar una carta a las familias acompañada de un sobre con una tarjeta dentro para que anoten la palabra que utilizan para referirse a su hija o hijo de forma cariñosa...
- Buscar palabras bonitas para decir a los demás.
- Buscar adjetivos en positivo para referirnos a los demás.
- Crear un librito con la compilación de las palabras y guardarlo en el espacio para las familias o en la entrada del aula como bienvenida.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Palabras aportadas por los niños y niñas.
- Notas de campo.

3.1 La intimidad, el respeto y el comportamiento sexual

Actividad 8. Besos y abrazos



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años

Esta actividad está basada en los cuentos Ni un besito a la fuerza y Ni una caricia a la fuerza.

Se puede realizar aprovechando cualquier situación en la que un niño ha abrazado o ha besado a otro niño o niña, o ha intentado hacerlo. También se puede hacer sin ningún motivo, solo animando a los niños a hablar.



Objetivos

- Identificar muestras de afecto que hacen sentir estima y respeto.
- Reconocer las muestras de afecto que hacen sentir mal.
- Identificar a las personas que hacen sentir mal cuando quieren acariciar a la niña o niño, abrazarle o besarle.
- Demostrar que sabe decir «no» si no quiere recibir una muestra de afecto de parte de una persona.



Duración aproximada

30-45 minutos



Desarrollo

1. Las niñas y niños se sientan en grupo y se les hace la siguiente pregunta: «¿Os gusta que os abracen, que os den un beso?» Para animar la conversación, la maestra o maestro puede decir: «A mí me gusta mucho que me abracen y que me besen las personas que me quieren». Esto puede expresarlo con gestos y hacer más preguntas: «¿Y a vosotros? ¿Cómo son los abrazos y los besos que os gustan?»

2. Cuando han contestado, se les hace un otra pregunta: «¿Os gustan los besos y los abrazos de todo el mundo?» También se puede ayudar diciendo, por ejemplo: «A mí no me gustaba nada que me abrazase mi tía porque lo hacía muy fuerte y me hacía daño». A continuación se pregunta: «¿Hay alguien que os haga sentir mal cuando os quiere abrazar, acariciar o besar?» No importa si no hay muchas respuestas, en este caso lo importante es observar la actitud, el estado emocional y el comportamiento de las niñas y niños para detectar si siguen la conversación con bienestar y comodidad o, al contrario, se sienten incómodos y conmovidos de forma negativa.



3. Para terminar, se extraen conclusiones de sus aportaciones a la conversación y se aprovecha para recordarles que si alguien quiere tocarnos, besarnos, acariciarnos, abrazarnos... y esto nos hace sentir mal (inseguridad, miedo, angustia, asco, tristeza...), nos hace daño, nos molesta o quiere forzarnos, tenemos que decir «no», huir y pedir ayuda.

» Indicaciones

- Se puede adaptar e la edad y ampliarlo o no según la motivación o necesidades del grupo.
- Antes de realizar la actividad es necesario que la maestra o maestro haga una autovaloración de cómo está en relación con el tema y que valore si es necesario hacer un trabajo personal previo.
- Las intervenciones, la actitud, el estado emocional y el comportamiento de los niños, así como las representaciones plásticas, aportan mucha información sobre la situación afectiva. Escuchar de forma activa y hacer una buena observación es imprescindible para dar respuesta a sus necesidades.

Actividades complementarias

- Contar, después de haber realizado la actividad, los siguientes cuentos: Mebes, M. Ni un besito a la fuerza. Bilbao: Maite Canal Editora, 1994, y Mebes, M.; Sandrock, L. Ni una caricia a la fuerza. Maite Canal Editora, 2002.
- Hacer representaciones plásticas de los abrazos o besos que gustan a los niños y niñas, con técnica libre. La representación pueden ser en volumen, haciendo una escultura de barro o de plastilina, con objetos reciclados, con alambre..., o de la forma que elijan libremente, por ejemplo haciendo un cuadro, utilizando la técnica que más les guste (pintura, acuarela, collage...), etc.
- Pedir a la familia que lleve una fotografía donde se vea como el niño o niña recibe un beso o un abrazo de una persona querida y hacer una exposición con las fotografías

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



4. El arte de amar

Podemos aprender a
querer y a querernos bien

Este eje consta de tres unidades didácticas:

- 4.1 Conocerse, quererse y aceptarse.
- 4.2 Relacionarse.
- 4.3 Vivir en familia.

4.1 CONOCERSE, ACEPTARSE Y QUERERSE

Objetivos de aprendizaje

- **Identificar las emociones básicas y conocer su lenguaje y su significado.** Se trata de que el niño se inicie en el conocimiento de las emociones y aprenda a conectar con ellas, tanto si son agradables como si son desagradables, a localizarlas en el cuerpo, a dejarlas fluir y a expresarlas adecuadamente. También necesita aprender a explorar el significado de sus emociones y a utilizar esta información para disfrutar de la vida, para protegerse y para pedir ayuda cuando peligra su integridad (física o emocional), su bienestar o sus intereses.
- **Aceptarse de forma ajustada y positiva.** Es preciso que el niño o niña conozca sus propias capacidades y limitaciones, así como sus talentos, y que aprenda a esforzarse para vencer las dificultades. Es importante que conozca y acepte el error como parte del proceso de aprendizaje y que valore la diversidad humana en cuanto a los múltiples talentos e inteligencias.
- **Reconocer que autocuidarse es una forma de quererse.** Los niños y niñas tienen que demostrar que, progresivamente, adquieren las habilidades necesarias para cuidar de sus cuerpos, de su integridad física y emocional y de sus intereses.

Conceptos clave

- emociones
- lenguaje de las emociones
- emociones y comportamiento
- autoestima
- error y aprendizaje
- cuidado personal

4.1 CONOCERSE, ACEPTARSE Y QUERERSE

Actividades



1. Cuento: ¿De qué color es un beso?
2. Ola musical.
3. Emocionario del aula.
4. Hacemos un reportaje.
5. Respira.
6. Espacio de calma.
7. Explosión de emociones.
8. Así son mis emociones.
9. Cuidarse también es quererse.
10. Llena el vacío.
11. Nos divertimos haciendo yoga.
12. Tranquilidad y atención.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 1. Cuento: ¿De qué color es un beso?



Dirigida a niñas y niños a partir de 1 año

La protagonista del cuento es Mónica, una niña a la que le gusta mucho pintar y que se pregunta de qué color son los besos. Finalmente pregunta a su madre si sabe de qué color son los besos y con su ayuda ella misma encuentra la respuesta.

Esta actividad consta de dos sesiones.



Objetivos

- Reconocer y expresar, con la ayuda del cuerpo, las emociones que se sienten (agradables y desagradables) cuando se reciben besos, caricias y abrazos.
- Identificar situaciones en las que no gusta recibir muestras de afecto.
- Identificar personas de las que no se quieren recibir muestras de afecto.
- Respetar las decisiones de las otras personas acerca del hecho de recibir muestras de afecto.
- Diferenciar entre comportarse de forma educada y tener que demostrar o recibir muestras de afecto.



Duración aproximada

45 minutos cada sesión.



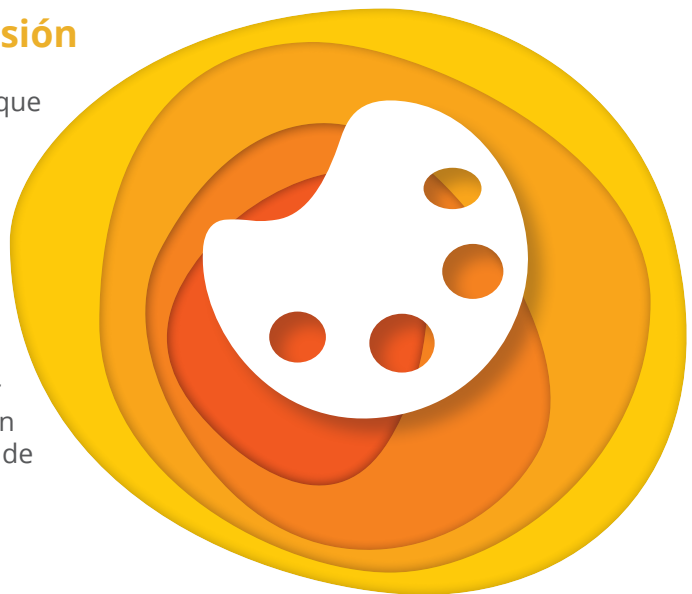
Desarrollo de la primera sesión

1. Se crea un espacio para contar el cuento que invite a escuchar, pensar, reflexionar y hablar.

2. Se cuenta la historia a los niños y niñas y, seguidamente, se establece un turno de palabra por hablar sobre las cosas que gustan o no y sobre si les gusta o no recibir besos, caricias o abrazos. Se habla del respeto hacia las otras personas a la hora de dar y recibir muestras de afecto, del derecho a no mostrar afecto o a no aceptar muestras de afecto en algún momento y de la diferencia entre comportarse de forma educada y manifestar afecto.

3. Se registran todas las aportaciones.

4. En el taller artístico o en un espacio del aula donde, previamente, se han preparado pinturas al temple de diferentes colores y otros útiles de pintura (pinceles, rodillos, esponjas, estropajos...), se les invita a expresar, mediante la pintura, de qué color son los besos, las caricias y los abrazos. Al terminar, sin identificar a los niños y niñas, se exponen los trabajos en clase y, si es posible, se acompañan de las conversaciones grabadas para compartirlas con las familias y con otros miembros de la comunidad educativa.



Desarrollo de la segunda sesión

Previamente a la sesión, es necesario preparar fotografías de los niños y niñas con diferentes expresiones faciales, clasificadas, con su ayuda, según las emociones básicas: tristeza, rabia, miedo y enfado.

1. Se inicia la actividad preguntándoles si recuerdan la historia ¿De qué color es un beso? A continuación, vuelve a contarse el cuento. Al haberlo contado se hacen preguntas similares a estas: ¿Qué le pasa a la protagonista? ¿Le gusta recibir besos? ¿De todo el mundo? ¿Y a vosotros?...
2. Se pide a las niñas y niños que hablen sobre sí mismos, si les gustan los besos, los abrazos y las caricias, si les gustan siempre y de todas las personas.
3. Se les anima a exteriorizar, con la expresión facial y corporal, lo que sienten en diferentes situaciones, mientras se observan en un espejo, tales como cuando les gusta recibir besos, caricias y abrazos, y cuando no les gusta recibirlos. Para facilitarlos, si es posible, se divide el grupo clase en dos (se puede utilizar el espacio del aula o el de la sala de psicomotricidad).
4. Con las imágenes de los niños y niñas, clasificadas según las emociones básicas, se puede elaborar un «Emocionario del aula», que estará a su alcance y al de las familias. Las imágenes pueden ir acompañadas de los comentarios de los niños y niñas referidos a las emociones que han sentido al desarrollar la actividad.

Indicaciones

- Se tiene que animar a los niños y niñas a exponer y expresar lo que piensan y a escuchar las explicaciones del resto del grupo. Se les debe indicar que tienen que respetar el turno de palabra y que para hablar tienen que levantar la mano. Puede servir de ayuda pasar un objeto al niño o niña que tiene el turno (una pelota, un juguete...).
- Para ayudar a pensar con calma y propiciar que intervengan todos los niños y niñas, se pueden utilizar preguntas del tipo: ¿Qué nos ha dicho...? ¿Estáis de acuerdo? ¿Quién quiere añadir algo? ¿Nos tiene que gustar a todos lo mismo?...
- Hay que reforzar las intervenciones con frases del tipo: «Parece muy interesante tu aportación», «Es muy importante para nosotros escuchar lo que piensas»...

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 1. Cuento: ¿De qué color es un beso?

Recursos

- Cuento ¿De qué color es un beso?, de Rocío Bonilla Raya, editorial Animallibres, 2015.
- Peluche u otro objeto (para el turno de palabra).
- Material fungible (pinceles, rodillos, esponjas, estropajos...).
- Fotografías de los niños y niñas con diferentes expresiones faciales.
- Cámara fotográfica.
- Pizarra digital (si se opta para hacer el emocionario digital).

Actividades complementarias

- Dar y recibir caricias: esta actividad puede realizarse al terminar la sesión de psicomotricidad en el momento en el que se considere adecuado (al acabar una conversación, después de una tarea...). Se puede hacer con todo el grupo clase y por parejas. Se ofrecen diferentes objetos para mimarse: plumas, pañuelos... Se puede posar música de relajación. Hay que respetar el tipo de participación de cada niña y niño en esta actividad, porque supone tener mucha proximidad con otras personas.

Evaluación

- Notas de campo.
- Fotografías.

4. El arte de amar



4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 2. Ola musical



Dirigida a niños y niñas a partir de 1 año

Ola musical es una actividad para que los niños y niñas puedan disfrutar del movimiento y expresar sentimientos y emociones con el cuerpo, respetando los movimientos y el espacio de los demás. Se utilizan canciones, cinco canciones, cada una con un ritmo diferente: fluido, límites, caos, lírico y quietud.



Objetivos

- Disfrutar del movimiento libre.
- Expresar diferentes sentimientos y emociones con el movimiento del cuerpo.
- Reconocer las propias emociones.
- Respetar los movimientos de los otros niños y niñas.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se seleccionan cinco canciones, una por cada ritmo:

- Fluido. Este ritmo pretende provocar continuidad en el movimiento de forma continua, circular y pesada. Ejemplo: Amelie Piano, Harry Potter.

https://youtu.be/2W_G3xmSGfo
<https://youtu.be/T8D8vEcZrqM>

- Límites. Este ritmo quiere servir para expresar movimientos enfáticos, muy expresivos, haciendo líneas y formas con la mano. Ejemplo: Piratas del Caribe.

<https://youtu.be/fp0zwdID0fY>

- Caos. Incita a practicar el arte de liberar totalmente el cuerpo, con movimientos rápidos de la cabeza, el tronco, las caderas y las piernas. Ejemplo: música electrónica para niños.

https://youtu.be/b6WvPT_x2lo
<https://youtu.be/k85mRPqvMbE>

- Lírico. Este ritmo permite dejarse llevar, como los pájaros volante.

Ejemplo: El lago de los cisnes, La bella y la bestia, Jurassic Park, «You'll be my heart», El libro de la selva.

<https://youtu.be/CYFUiyYPbg>
<https://youtu.be/CXZ7Nz69OPg>
<https://youtu.be/D8zlUUrFK-M>
https://youtu.be/yQtTc_Yu7E



4. El arte de amar

- Quietud. Este es un movimiento que invita a cerrar los ojos, a mover el cuerpo despacio hasta llegar, si se quiere, a la calma total, ya sea estando de pie o tumbados. Ejemplo: Titanic instrumental.
<https://youtu.be/45fBVRnAmEc>

2. Se explica a los niños y niñas que realizarán una actividad con música. Se les dice que escucharán cinco canciones y que, cuando suene cada canción, podrán expresar aquello que sientan, con movimientos del cuerpo, respetando siempre los movimientos y el espacio de los demás.

3. Se reproducen las cinco canciones seleccionadas una a continuación de otra. Se deja sonar cada canción entre dos o tres minutos. El orden de escucha es fluido, límite, caos, lírico y quietud.

4. Para quienes tienen más de tres años, cuando acaben la escucha con baile, se les indica que se pongan en círculo para hablar de lo que les han hecho sentir las canciones. Se les puede ayudar haciendo preguntas: ¿Qué parte del cuerpo habéis movido más? ¿Cómo os habéis sentido escuchando estas canciones? ¿Qué canción os ha gustado más? ¿Alguna no os ha gustado?

5. Se les da un papel con una silueta humana dibujada para que localicen el lugar donde han notado la música y lo indiquen pintando. Pueden pintar cada zona con un color diferente. A partir de dos años pueden hacer un dibujo libre de lo que han sentido. Mientras dibujan se vuelve a poner la música.

» Indicaciones

- Dejando que los niños y niñas expresen con su cuerpo lo que sienten se puede observar de qué forma se emocionan y cómo se expresan con el cuerpo en un espacio compartido con el resto del grupo.

📄 Recursos

- Material fungible (papel, pinturas...).
- Sala de psicomotricidad o gimnasio.
- Ropa cómoda para favorecer el movimiento y calcetines antideslizantes.
- Música con diferentes ritmos (fluido, límites, caos, lírico, quietud).
- Pizarra digital o reproductor de música.

🧩 Actividades complementarias

- Se puede pedir a los niños y niñas que, con la ayuda de la familia, lleven una lista de la música que les gusta y que detallen qué emociones les despierta cada canción. Por ejemplo: alegría, tranquilidad, amorosidad, tristeza, euforia...
- Con las listas aportadas se pueden trabajar en clase diferentes propuestas:
 - Escuchar una vez a la semana la lista de un niño o niña de la clase.
 - Escuchar las canciones que despiertan una emoción concreta.
 - Poner las canciones en el patio para que bailen libremente.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Dibujos que ha realizado el grupo.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 3. Emocionario del aula



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años



Objetivos

- Identificar, distinguir y expresar las diferentes emociones.
- Aceptar, respetar y empatizar con los sentimientos y emociones de las otras personas.
- Dialogar con la maestra o maestro y el resto de niños y niñas sobre el bienestar o malestar que generan las emociones, la forma de expresarlas y la información que dan sobre la vida (ver anexo: «Las dos caras de las emociones»).



Duración aproximada

Entre 30 y 45 minutos



Desarrollo

1. Se crea un círculo de diálogo sobre las emociones y sobre las sensaciones que nos generan o sentimos.
2. Se pide a los niños y niñas que expresen cada emoción con la cara. Se puede empezar con las emociones básicas: rabia, alegría, miedo, asco y tristeza, y después añadir otras emociones.
3. Se les hacen fotografías mientras expresan diferentes emociones. Con estas fotografías se confeccionará el libro de las emociones.
4. Se les pide que cuenten qué hacen cuando sienten una emoción determinada. Para ayudarles se les pueden hacer preguntas:
 - Rabia: ¿Qué hago cuando me enfado?
 - Alegría: ¿Qué hago cuando estoy feliz?
 - Miedo: ¿Qué hago cuando tengo miedo?
 - Asco: ¿Qué hago cuando siento asco?
 - Tristeza: ¿Qué hago cuando estoy triste?



» Indicaciones

- Esta actividad se puede realizar en el «Buenos días», al final del día o en cualquier momento que se considere oportuno.
- Es importante referirse a las emociones con los términos «agradable» o «desagradable» y no con las palabras «positiva» o «negativa». También es importante que se explique que todas las emociones son positivas porque nos informan sobre lo que vivimos y permiten reflexionar, tomar decisiones y actuar de la mejor manera posible.
- Esta actividad nos puede dar información sobre la existencia de situaciones que supongan riesgo para el niño o niña (maltrato físico o emocional y abuso sexual).
- También se puede hablar de las dos caras de las emociones (ver anexo: «Las dos caras de las emociones»). El emocionario puede estar expuesto en un lugar del aula donde las familias puedan acceder a él.

📄 Recursos

- Esterilla, rincón de los «Buenos días».
- Imágenes o pictogramas de las emociones básicas.
- Material fungible para elaborar el emocionario.

🧩 Actividades complementarias

- Contar un cuento relacionado con las diferentes emociones.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Grabaciones fotográficas.
- Notas de campo.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

ANEXO: LAS DOS CARAS DE LAS EMOCIONES

Las emociones nos acompañan toda la vida, van y vienen, suben y bajan como si jugasen con nosotros. Vivir las emociones es como jugar al pilla-pilla. Cuando cogemos una emoción, cuando la hacemos consciente, podemos averiguar qué quiere decirnos y también podemos calibrarla, pero para hacerlo hay que saber que las emociones tienen muchas caras, tantas como grados de intensidad de sentirlas.

Las emociones que se consideran universales son la alegría, la curiosidad, la tristeza, la rabia, el miedo y la aversión. Pero no es lo mismo sentir tristeza que sentirse hundido, sentir alegría o sentir euforia, tener miedo o entrar en pánico... Es conveniente saber que las emociones, además de informarnos sobre lo que nos está sucediendo, nos predisponen a actuar. Por eso, conocer las dos caras de las emociones nos ayuda a vivir con más cordura.

En la siguiente tabla se detallan la cara y la cruz de cada emoción universal y de los comportamientos que suelen ir asociados. Una de las caras es amable, la otra nos tiene que poner en estado de alerta para poder actuar con precaución.

La cara

La alegría nos lleva a tener una postura abierta, a compartir lo que nos hace sentir alegría, nos carga de energía y de optimismo.

La cruz

La euforia nos puede hacer actuar de forma imprudente, hacer cosas que pueden perjudicarnos y no prever las consecuencias de nuestros actos.

La curiosidad es maravillosa, nos impulsa a explorar, a experimentar, a querer saber sobre el mundo que nos rodea y a comprender su funcionamiento. Es la base de la filosofía y de la investigación científica

La curiosidad en extremo nos puede llevar a interesarnos por la vida de otras personas sin ningún efecto beneficioso para ellas. También nos puede impulsar a saber sobre hechos morbosos o violentos. Esta curiosidad puede llevarnos a perder amistades valiosas y sentir dolor en nuestro interior de forma innecesaria.

La tristeza es la emoción que nos permite reparar el daño emocional de una pérdida (cuando una cosa, en la que teníamos ilusión, no sale como pensábamos, la separación o muerte de un ser querido, la pérdida de un objeto muy preciado...). El estado de tristeza nos invita a mirar dentro de nosotros, a darnos un tiempo para recuperar la energía y para integrar la pérdida en nuestra vida y seguir adelante.

El hundimiento, caer en el hoyo de una tristeza oscura y profunda y sentirse sin fuerzas para salir puede llevarnos a la frustración, a la impotencia, a no pedir ayuda, a distorsionar la realidad, a focalizar en los aspectos negativos de una situación y a sufrir de forma innecesaria.

4. El arte de amar

La cara

La rabia nos ayuda a poner límites y nos permite trabajar por lo que creemos que es justo y legítimo, y para superar las adversidades y los obstáculos que surgen a lo largo de la vida. Tiene que ver con la autoestima, con el sentido de pertenencia (con lo que es mío y lo que es tuyo) y con los valores de justicia y solidaridad (con aquello a lo que consideramos que tenemos derecho o tienen derecho otras personas).

La cruz

Mal dirigida, la rabia nos impulsa a agredir a las otras personas, ya sea de forma verbal, con gestos de desprecio o desconsideración, o con violencia física. Esta impulsividad suele ir seguida de sentimientos de culpa por no haber sabido actuar de forma serena y asertiva.

La aversión es útil para alejarse de aquello que identificamos como potencialmente peligroso para nosotros.

Puede alejarnos de lo que nos es desconocido o diferente solo por el hecho de serlo. Nuestros valores y creencias pueden ayudarnos a tener una mente abierta y evaluadora de lo que realmente es peligroso o, por el contrario, llevarnos a actuar de forma visceral frente a todo lo que nos es desconocido.

El miedo nos ayuda a identificar un peligro concreto y a actuar en consecuencia (alejarnos, defendernos...). Es como un radar que nos permite alejarnos de personas o situaciones que pueden ponernos en peligro de sufrir agresiones físicas o emocionales, así como poner en peligro nuestros intereses (sociales, económicos...).

El pánico nos bloquea y no nos permite actuar en situaciones de peligro o en aquellas situaciones en las que es necesario que tomemos una decisión no meditada y serena.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 4. Hacemos un reportaje



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años

La actividad consiste en la observación de las niñas y niños entre ellos en diferentes momentos de las rutinas diarias, con el fin de captar imágenes de diferentes expresiones de las emociones y reflexionar.



Objetivos

- Aumentar la capacidad de observación.
- Identificar, distinguir y captar las emociones de los demás.
- Observar similitudes y diferencias en la expresión de las emociones.
- Empatizar con las emociones y sentimientos de los demás.



Duración aproximada

Esta actividad se hace a lo largo del día, en diferentes momentos.



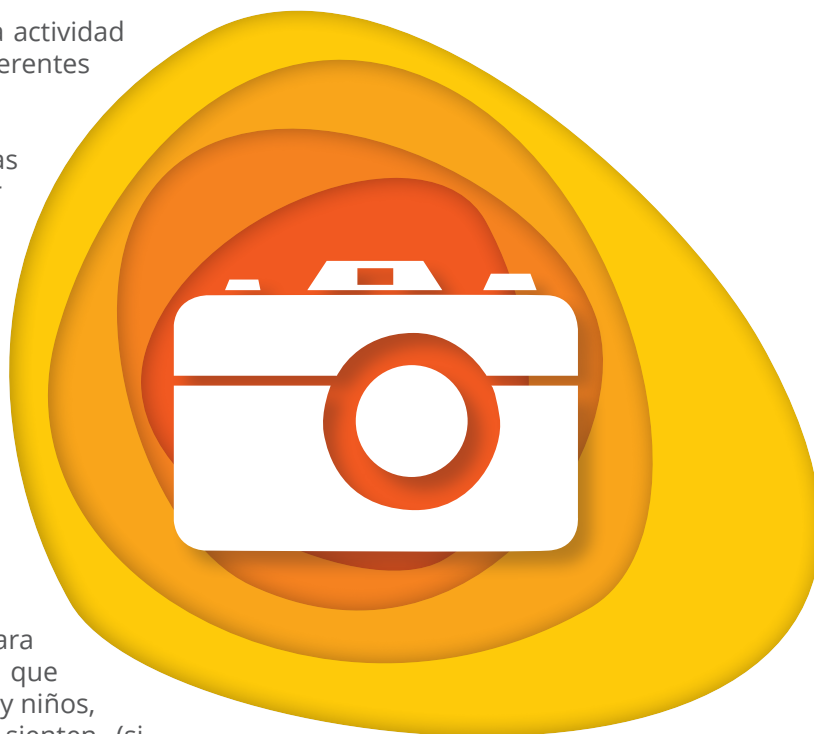
Desarrollo

1. En grupo grande, se explica que la actividad consiste en hacerse fotografías en diferentes momentos del día.

2. Se dibuja una parrilla con las rutinas del día que se tienen que plasmar con fotografías: buenos días, patio, proyecto, ambientes, rincones, música, psicomotricidad, hábitos y rutinas. Cada escuela puede adaptar la parrilla a sus rutinas.

3. Se pregunta a los niños y niñas que digan qué momento o momentos del día les gustaría fotografiar y se hacen pequeños grupos, uno para cada una de las rutinas seleccionadas.

4. Se procede a asignar la cámara a un grupo pequeño, que tiene que capturar imágenes de las otras niñas y niños, intentando que reflejen cómo se sienten (si están alegres, tristes...) durante el momento del día seleccionado. Esta tarea continúa hasta que han participado todos los grupos (un grupo cada semana).



5. Los niños y niñas clasifican las imágenes asignando cada una a una emoción básica (alegría, tristeza, asco, rabia y miedo). Las imágenes se agrupan considerando el tipo de emoción que representan y se hace un mural. Se les tiene que ayudar, si es preciso.

6. En grupo grande se reflexiona sobre las imágenes expuestas en el mural. Para facilitar la expresión de opiniones, se les pregunta qué piensan sobre cada imagen. Se les puede ayudar haciéndoles preguntas del tipo: ¿En qué fotografía crees que sentía alegría, tristeza, asco, rabia y miedo? ¿Qué puede hacerle sentir así? Este niño o niña le hubiera gustado cambiar algo del momento? Todo el grupo puede intervenir de manera ordenada y respetuosa.

» Indicaciones

- Es posible que algún momento del día a alguien no lo haya elegido nadie o, por el contrario, que algún momento lo hayan elegido muchos niños y niñas. De ser así, se les puede proponer un cambio de grupo, consiguiendo un mejor desarrollo de la actividad. Por otro lado, para evitar que esto pase, se pueden organizar los grupos pequeños, uno para cada rutina.
- A la hora de clasificar las emociones es posible que duden. Este es un buen momento para reflexionar sobre las diferencias de cada persona a la hora de expresar una misma emoción.

📄 Recursos

- Cámara fotográfica.
- Fotografías.
- Impresora.
- Material fungible (para hacer el mural).

🧩 Actividades complementarias

- Las imágenes impresas de cada momento se pueden poner en el espacio correspondiente (lugar de bienvenida, ambientes, patio...).
- Los documentos grabados (imágenes y conversaciones) se pueden poner al alcance de los niños y niñas y de las familias.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Grabación fotográfica.
- Notas de campo.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 5. Respira



Dirigida a niñas y niños a partir de 3 años

La respiración es una de las funciones de nuestro cuerpo que está directamente relacionada con las emociones. En situaciones de tensión, la respiración es rápida y sonora; por el contrario, en momentos de tranquilidad, se hace pausada y armónica. Si en momentos críticos somos capaces de controlar la respiración, de hacerla más consciente y pausada, nuestras emociones se calman y podemos reaccionar con serenidad.

Respira es un cuento que ayuda a los niños y niñas a tomar conciencia de la respiración, les ayuda a escuchar con atención, a concentrarse y a observar las sensaciones del cuerpo, a calmarse y viajar con la imaginación.

La actividad se desarrolla en dos sesiones el mismo día.



Objetivos

- Utilizar la respiración consciente en momentos de tensión emocional.
- Usar la respiración para practicar el silencio y conectar con el propio cuerpo.
- Reflexionar sobre las sensaciones del propio cuerpo durante la meditación y las respiraciones.



Duración aproximada

30 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión: meditación

1. Se pide a los niños y niñas que se sienten en círculo, con postura de indio, la mano derecha en la barriga y la izquierda en el pecho, sobre el corazón.
2. Se les dice que hagan tres respiraciones profundas mostrándoles cómo hacerlo.
3. Una vez comprobado que saben hacerlo bien, se les dice que vuelvan a respirar profundamente tres veces.
4. Se hace un círculo de diálogo y se les pregunta: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os gustaría incorporar las respiraciones a la rutina del «Buenos días»?
5. Se cuenta el cuento Respira.
6. Se oscurece el espacio y se pone música relajante.
7. Se hacen los diferentes tipos de respiración que se explican en el cuento.





Desarrollo de la segunda sesión: la caja viajera de la respiración

1. Se explica a las niñas y niños que juntos elaborarán una caja dentro de la que podrán poner los ejercicios de respiración del cuento que más les haya gustado.
2. Se prepara la caja. Dentro de la caja tienen que estar el cuento, una carta explicativa sobre el objetivo de la actividad que se propone a la familia, unas instrucciones sobre cómo realizarla, un barco de papel para poder hacer la primera respiración y una hoja en blanco. También se tiene que incluir información sobre los ejercicios de respiración que más les ha gustado y que han querido poner en la caja. Lo que se propone a la familia es leer el cuento y practicar alguna de las respiraciones, narrar la experiencia en la hoja en blanco que habrán encontrado y, si quieren, añadir una fotografía al diario (ver anexo: «Respira»).
3. Se establece un turno para enviar la caja viajera a cada familia. La caja puede estar un par de días en cada casa.



Indicaciones

- Para realizar estos ejercicios es importante crear un clima de calma y seguridad, así como un ambiente relajado.



Recursos

- Cuento: Castell-Blanco, I. Respira. Editorial Akiarabooks, 2021.
- Material fungible (caja, papel...).
- Música.
- Reproductor de música.



Actividades complementarias

1. Hacer una cajita con imágenes, en pequeño formato (tamaño tarjeta) de las respiraciones y ponerla en el espacio de la calma o en el de las emociones. Sirve para que los niños y niñas puedan sacar una tarjeta con la respiración que les guste y así saber lo que tienen que hacer para realizarla cuando crean que lo necesiten.
2. Pedir a las familias que hagan un vídeo (de forma voluntaria) donde nos muestren cómo practican las respiraciones en casa. Se puede visualizar en la pizarra digital.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Narración de la experiencia de las familias.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

ANEXO: CARTA PARA LA FAMILIA

¿Por qué este cuento?

El cuento Respira trata de un niño que no puede dormir por diferentes motivos: está nervioso, se siente solo... y de cómo su madre la ayuda a calmarse usando diferentes técnicas de respiración y de relajación.

La respiración es una de las funciones de nuestro cuerpo que está directamente relacionada con las emociones. En situaciones de tensión, la respiración es rápida y sonora; por el contrario, en momentos de tranquilidad, se hace pausada y armónica. Si en momentos críticos somos capaces de controlar la respiración, de hacerla más consciente y pausada, nuestras emociones se calman y podemos reaccionar con serenidad.

Respira es un cuento que ayuda a las niñas y niños a tomar conciencia de la respiración, les ayuda a escuchar con atención, a concentrarse y observar las sensaciones del cuerpo, a calmarse y a viajar con la imaginación.

Tenemos que adquirir hábitos correctos para aprender a respirar, y hacerlo conscientemente, para así parar el ritmo y dedicarnos tiempo a nosotros.

¿Qué tenéis que hacer?

Tenéis que leer el cuento con vuestro hijo o hija y escoger una de las «respiraciones» para practicarla. Podéis hacerla más de un día y releer el cuento tantas veces como deseéis. Luego nos gustaría que nos explicarais vuestra experiencia en la hoja que encontrareis dentro de esta caja y, si es posible, que pongáis una fotografía. No tenéis que preocuparos por el idioma, sólo os pedimos una letra entendible para poder leer vuestra experiencia y compartirla con todos los niños y niñas.

¡GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

4. El arte de amar



4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 6. Espacio de la calma



Dirigida a niños y niñas a partir de 6 meses

Esta actividad consiste en crear un espacio de la calma dentro del aula, entre todos los niños y niñas y con la colaboración de las familias.

El objetivo de este espacio es ayudar a los niños y niñas a recobrar la calma en momentos de tensión o de desregulación emocional. Les permite estar un tiempo a solas o con algún compañero o compañera y favorece la resolución de conflictos y la expresión de emociones que pueden hacer visible una posible situación de riesgo.

El espacio puede ser un lugar del aula ambientado adecuadamente o una zona para esconderse (un mueble bajo con cortinas, una tienda de campaña pequeña, un tipi...) con almohadas dentro y enseres que los niños y niñas identifiquen con la calma y la relajación (objetos, imágenes, cuentos...).



Objetivos

- Saber utilizar el espacio de la calma en las situaciones de desregulación emocional.
- Regular las emociones y saber volver a un estado ajustado de las emociones que entre dentro de los rangos convencionalmente aceptados para las respuestas emocionales.
- Identificar y expresar qué situación origina la desregulación emocional, en función de la edad, el estado emocional y el nivel de madurez.



Duración aproximada

El tiempo que cada niño o niña necesite para recobrar la calma.



Desarrollo

1. Se explica a las familias que se creará un espacio de la calma dentro del aula y cuál es su objetivo. Se les pide que aporten, si pueden, elementos para poner dentro del espacio (ver el apartado de materiales y recursos necesarios, elementos que pueden servir para el espacio de la calma).

2. Se explica a los niños y niñas que se creará el espacio, cuál es su utilidad y cómo pueden usarlo. No hay un tiempo definido o establecido para utilizar el espacio, pueden ir cuando lo deseen y estar el tiempo que necesiten.

3. Con la colaboración de todo el grupo se crea el espacio. El elemento principal del espacio de la calma puede ser algún objeto o grupo de objetos que las niñas y niños relacionen con el bienestar y la calma: la mascota de la clase u otros objetos que estimulen y favorezcan la relajación.



4. Cuando se observe que una niña o niño está en una situación de tensión o de desregulación emocional y se valore que el espacio de la calma es un buen recurso para que se tranquilice, se puede animar e invitar a la niña o niño, desde la comprensión y con un tono amable, a usarlo: «Quizás, si lo pruebas, esto te ayuda», «¿Te gustaría ver qué hay en el espacio de la calma?», «Quizás encontramos allí una pista de lo que necesitas», «¿Qué te parece si vamos para descubrir lo que te pasa?»... El niño o niña tiene que acceder al espacio de la calma por voluntad propia, sin sentirse obligado o presionado. La primera vez que un niño o niña visita el espacio de la calma, se le puede acompañar y aprovechar para explicarle cómo utilizarlo y decirle que es un recurso que puede utilizar siempre que lo necesite.

» Indicaciones

- La desregulación emocional consiste en una carencia de control sobre la propia conducta, caracterizada por una hiperactividad emocional con dificultad para volver a un estado de calma. Este término se refiere a respuestas emocionales intensas (agradables y desagradables) que no entran dentro de los rangos convencionalmente aceptados para las respuestas emocionales. Puede estar relacionada con el aprendizaje de determinadas formas familiares de expresar las emociones, con trastornos mentales o de personalidad, con la experimentación de traumas psicológicos tempranos, negligencia en los cuidados del niño o niña, maltratos o abusos.
- Hay que adaptar el material propuesto a la edad madurativa del grupo.
- Si el niño o niña lo desea puede invitar a algún compañero o compañera a ir juntos al espacio de la calma. También puede llevar al espacio un objeto que no forme parte de los elementos habituales del espacio.

📌 Recursos

- Una pequeña esterilla o almohada para que puedan sentarse, estirarse, ponerse cómodos o taparse para que no les vean, que genere la sensación de seguridad y protección.
- Un peluche para abrazar, muñecos que representan y ayudan a expresar las emociones propias.
- Un globo, un soplete, una pajita o un cilindro vacío, elementos que ayudan a inspirar y exhalar y promueven la relajación por medio de la respiración. Cada niña o niño tiene que tener sus objetos de uso personal dentro de un estuche cerrado.
- Objetos que estimulen a través del sentido del olfato, como una bolsita de flores aromáticas, un ambientador, un muñeco o un pañuelo con su colonia preferida.
- Música relajante o algún instrumento que emita un sonido prolongado, o que desaparezca con lentitud, campanillas, palos de lluvia o boles. Una cajita de música o un sonajero.

Materiales para pintar y dibujar: lápices, rotuladores, hojas de colores, mandalas...

- Cuentos, revistas, tarjetas de emociones, fotos de imágenes armoniosas o que provoquen el recuerdo de una situación en la que hayan disfrutado o que les haya proporcionado satisfacción.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 6. Espacio de la calma

- Una linterna, una luz cálida o una luz para la noche que proyecte figuras, favoreciendo la relajación a través de la vista.
- Bolas de nieve, relojes de arena o botellas de la calma, o cualquier objeto que les permita observar los elementos que se contienen y centrar la atención, ayudando a contener la dispersión de pensamientos.
- Frascos con bolitas húmedas, trocitos de telas de varias texturas, elementos naturales, palos, piedras, hojas, flores, etc.



Actividades complementarias

- Hacer un círculo de diálogo para preguntar a los niños y niñas qué necesitan para poder tranquilizarse: ¿Qué cosas me dan calma? ¿Qué necesito cuando estoy nervioso o nerviosa? ¿Qué me gustaría tener en el espacio de la calma?



Evaluación

- Observación directa.

4. El arte de amar



4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 7. Explosión de emociones

Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Esta actividad puede utilizarse en diferentes momentos del día como un recurso para ayudar a los niños y niñas a liberar tensión emocional o en situaciones de desregulación emocional.

Objetivos

- Liberar tensión emocional.
- Verbalizar las emociones y familiarizarse con el lenguaje para expresarlas.
- Relacionar emociones con comportamiento.

Duración aproximada

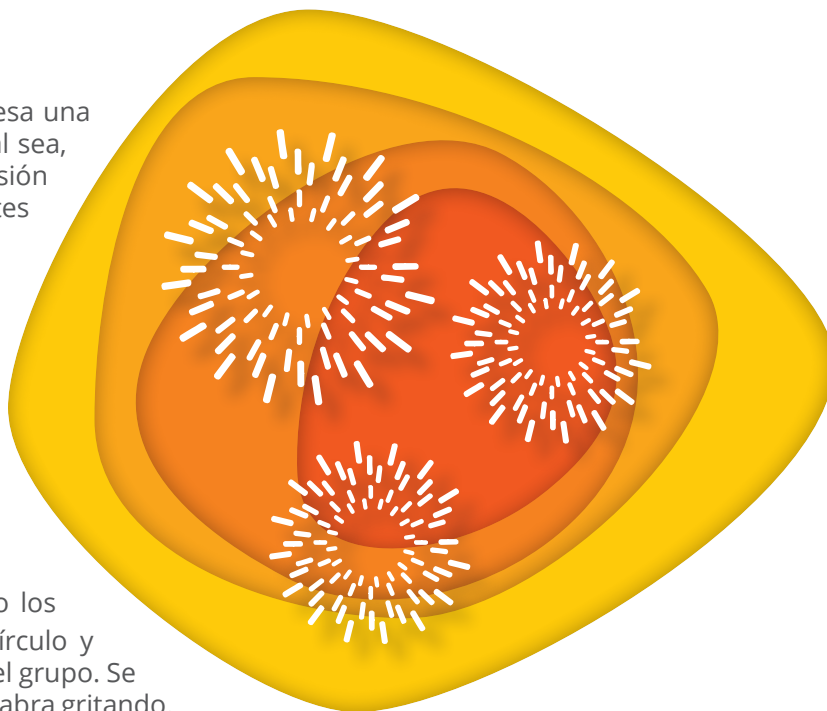
30 a 45 minutos

Desarrollo

1. Cuando un niño o una niña expresa una emoción de forma extrema, sea cual sea, se le puede ayudar a liberar la tensión emocional mediante las siguientes técnicas:

- El cohete: se explica que todo el grupo hará como si fueran un cohete que se eleva. Se les dice que tienen que hacerlo juntando las manos, flexionando las piernas y levantando las manos con fuerza para elevar el cohete. Esta técnica se repite tres veces seguidas.
- Grito controlado: se pide al grupo los niños y niñas que se pongan en círculo y elijan una palabra que guste a todo el grupo. Se cuenta hasta tres y dice a la vez la palabra gritando. Esta acción se repite tres veces seguidas.

2. Después de liberar la tensión, se les pide que hagan un autodibujo o un dibujo del grupo, haciendo de cohete o mientras gritaban, y después que expliquen cómo se sentían antes de hacer la técnica y después de hacerla.



3. Una vez hecho el dibujo y después de escuchar lo que ha contado todo el grupo, se les explica que expresar las emociones es saludable (bueno) siempre y cuando una persona no se haga daño a sí misma o a otras personas. También se les puede decir que todas las emociones nos ayudan a saber qué nos pasa y nos permiten comunicar cómo nos sentimos a las personas que nos rodean. Este es un momento que se tiene que aprovechar para hablar sobre lo que ha provocado la situación de tensión o de desregulación emocional y sobre lo que creen que tienen que hacer si vuelve a repetirse.

» Indicaciones

- Antes de realizar las diferentes dinámicas conviene que se escenifique la técnica del cohete o del grito controlado, así las niñas y niños pueden observar cómo se tiene que hacer y animarse a hacerlo.
- Si se considera oportuno, se puede explicar que cada emoción (tanto si es agradable como si no lo es), según cuál sea su intensidad, puede llevarnos a comportamientos saludables o hacia otros que nos pongan en riesgo (ver anexo de las dos caras de las emociones, en la actividad 3).

📄 Materiales o recursos necesarios

- Material fungible (papel, pinturas...).
- Cámara fotográfica o móvil para grabar la actividad.
- Fotografías (si se quiere guardar gráficamente la ejecución de las técnicas).
- Impresora.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 8. Así son mis emociones



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años. La sesión de la música de las emociones puede hacerse a partir de 2 años.

La actividad se desarrolla en cuatro sesiones consecutivas, cada una en días diferentes.



Objetivos

- Identificar, distinguir y expresar las diferentes emociones.
- Mostrar seguridad a la hora de expresar ideas, emociones y sentimientos.
- Utilizar los diferentes lenguajes para comunicar emociones y sentimientos.
- Relacionarse positivamente con los demás, adecuando progresivamente el propio comportamiento.



Duración aproximada

30-45 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión: lluvia de emociones

1. Se crea un espacio acogedor, que invite a escuchar, a reflexionar y hablar, y se indica a los niños que se coloquen en círculo, de modo que puedan verse bien.

2. La maestra o maestro se coloca formando parte del círculo y les dice que contará un cuento sobre las emociones. En este momento, les explica qué son las emociones.

3. Se cuenta el cuento y, seguidamente, se establece un turno de palabra para hablar de las diversas emociones que surgen en el cuento y grabar las aportaciones del grupo.

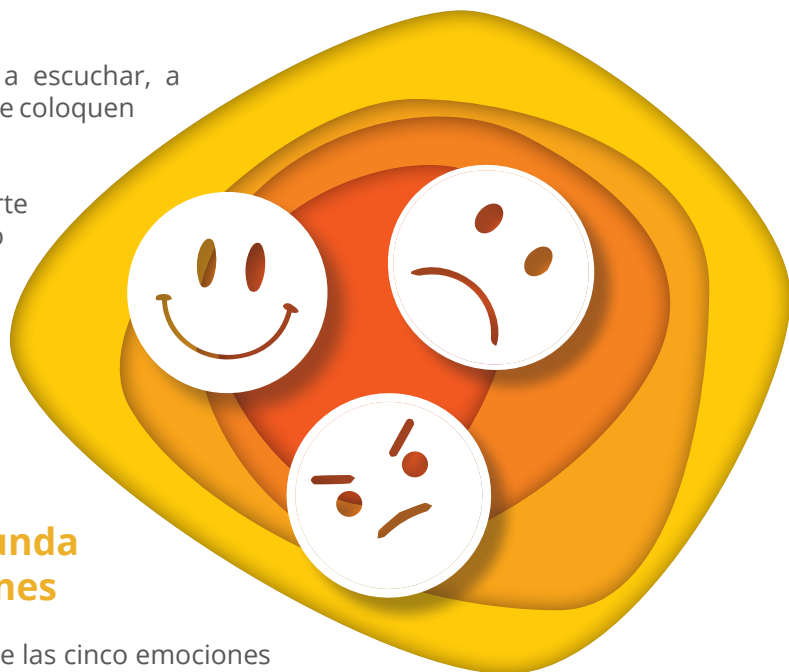


Desarrollo de la segunda sesión: expresamos las emociones

1. Se muestran a los niños y niñas imágenes de las cinco emociones básicas y se les pide que las nombren y escenifiquen.

2. Durante la sesión, se hacen fotografías de cada niña y niño mientras expresa las cinco emociones básicas.

3. Finalizada la sesión, se reúnen las fotos para utilizarlas en la tercera sesión.





Desarrollo de la tercera sesión: tengo una casita de emociones

1. Se pide a las familias que los niños y niñas traigan de casa una caja de zapatos que se usará como casita de las emociones. En el espacio de arte o en un espacio del aula los niños dispondrán de material para pintar su caja de forma libre, como más les guste.
2. A cada niño o niña se le dan fotografías donde él o ella expresa las emociones básicas y si quiere puede escribir el nombre de cada una (dependiendo del nivel madurativo en el que se encuentren).
3. Las imágenes se meten en la cajita de las emociones.
4. Durante la asamblea de la mañana cada niño y niña cogerá de su cajita la imagen que muestra la emoción que siente para colocarla en el panel «Hoy me siento».



Desarrollo de la cuarta sesión: la música de las emociones

1. Se muestra una imagen que se corresponde con una emoción básica y se pone música seleccionada para cada emoción. Seguidamente, se invita a las niñas y niños a expresar la emoción siguiendo el sonido:
 - Alegría: con una guitarra se hace música para que bailen y hagan palmas.
 - Tristeza: se hace sonar un triángulo como si fuera una lluvia constante y lenta, mientras emulan la lluvia con los dedos siguiendo el ritmo
 - Rabia: con un tambor grande se hacen sonidos contundentes, lentos y rítmicos. Se les indica que hagan palmas en el suelo o sobre las rodillas, primero fuerte y rápido, después silencio, y se va repitiendo.
 - Miedo: con un xilófono se hacen sonar notas aleatorias muy flojas, haciendo cromatismos, como mucho con dos notas seguidas. Se les dice hagan sonidos con las castañuelas.
 - Asco: con un acordeón o con una armónica se van haciendo sonidos de modo ascendente y descendente. Se les indica que se mueven de forma libre por los espacios.
2. Se repite este proceso hasta haber visto las imágenes de las emociones básicas y haberlas expresado.



Desarrollo de la quinta sesión: el color de las emociones

1. Se elabora un panel con las cinco emociones básicas.
2. Al empezar el curso, se prepara para cada niño y niña una pinza de tender con su nombre y/o imagen.
3. Se explica a las niñas y niños, durante la asamblea del «Buenos días», que individualmente, si quieren, puede expresar cómo se sienten y pueden colocar su pinza en la emoción correspondiente.
4. También se les dice que esta situación puede ir variando a lo largo del día y que siempre que haya un cambio pueden mover la pinza de lugar. Cuando un niño o niña mueve su pinza se puede aprovechar para tener una pequeña conversación sobre cuál ha sido el motivo que le ha llevado a hacerlo: ¿Qué ha pasado? ¿Qué te ha hecho cambiar la pinza de sitio?
5. La intervención de la maestra o maestro tiene que ser escucharles y ayudarles a interpretar las emociones, ya sea para resolver un conflicto o para ayudar a poner palabras a los sentimientos...

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 8. Así son mis emociones

» Indicaciones

- En la primera sesión se tiene que considerar que las niñas y niños podrán nombrar las emociones según cuál sea su nivel de maduración y los conocimientos previos. Este aspecto se tiene que tener en cuenta en la evaluación.

📄 Recursos

- Cuento sobre las emociones.
- Imágenes de emociones.
- Material fungible (cajas, papel, pinturas, pinceles, esponjas...).
- Reproductor de música.
- Pizarra digital.
- Cámara fotográfica.
- Fotografías.
- Impresora.

🧩 Actividades complementarias

- Disponer un espacio en el aula donde los niños puedan encontrar el emocionario del aula y actividades que les permitan reforzar o ampliar la información sobre las emociones básicas (tristeza, alegría, miedo, rabia y asco). Un ejemplo de actividad es que puedan asociar cada imagen de la emoción (diferentes fotografías) con uno de los pictogramas que representan las emociones básicas. Los pictogramas ofrecen una forma de expresión distinta al lenguaje oral y ayuda a disminuir o compensar las dificultades que puedan tener, tanto si son propias de su proceso de maduración como si le son inherentes como persona.
- Imágenes de vegetales: esta actividad consiste en explicar de forma diferente el concepto de las emociones, utilizando el libro de Elffers, J., y Freymann, S., *Vegetal como sientes. Alimentos con sentimientos* (editorial Anfora Plateada, 2007). Se puede visualizar en la pizarra digital: <https://www.youtube.com/watch?v=pqexYN5LUwQ>
- Se puede contar el cuento de De Pennart, G., *El lobo sentimental* (editorial Corinbo, 2004), para tratar el tema de los estereotipos de género y las emociones.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Diario anecdótico.
- Fotografías.



4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 9. Cuidarse también es quererse



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años



Objetivos

- Expresar qué significado se da a la palabra amor.
- Identificar diferentes actividades de cuidado del propio cuerpo.
- Expresar las emociones que se sienten cuando se cuida el propio cuerpo y, si son emociones desagradables, verbalizar por qué se siente mal con estas actividades.
- Relacionar el cuidado del cuerpo y de la propia imagen con el hecho de manifestar autoestima.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se presenta un cuento de hábitos y rutinas, y se explica a los niños y niñas la importancia de quererse y valorarse.

2. Se les presenta un títere que tiene que escenificar los hábitos surgidos en el cuento y reparte una imagen de un corazón a cada niña y niño. Se les explica que cuando el títere haga cosas para cuidarse (lavarse los dientes, peinarse, dormir porque está muy cansado, escuchar música...) le tienen que ofrecer el corazón.

3. A continuación se inicia un círculo de conversación sobre el amor y el cuidado de nuestro cuerpo a partir de una serie de preguntas: ¿Qué es el amor? ¿A qué personas queréis? ¿Cuidar nuestro cuerpo es amor? Se da el tiempo suficiente entre pregunta y pregunta para que puedan contestar.

4. Una vez han contestado, se recogen las respuestas y se hace un mapa conceptual en un mural para exponer en el aula (ver anexo).

5. Cada niño y niña puede hacer un dibujo de lo que se ha hablado durante la conversación y se puede añadir al mural.



» Indicaciones

- Se puede utilizar el cuento Así es mi corazón.
- Se puede elegir un cuento de la clase o pedir a los niños si tienen cuentos en casa de hábitos y rutinas (vestirse solos, lavarse las manos, ducharse, peinarse...) y si los quieren llevar un día al cole.
- Esta actividad puede ser buena para complementar el aprendizaje de los hábitos y rutinas, y para trabajar la autonomía con una mirada diferente: las emociones y la autoestima.

📄 Recursos

- Cuento: Witek, J. Así es mi corazón. Editorial Brújula, 2014.
- Títere.
- Material fungible para dibujar.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Mapa conceptual.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

ANEXO. MAPA CONCEPTUAL





4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 10. Llena el vacío



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años

El vacío es la historia de Julia, una niña muy feliz que un día deja de serlo. Entonces, es cuando un agujero vacío empieza a crecer dentro de sí, y se hace más y más grande. Julia no lo entiende y busca impulsivamente la forma de tapanlo. Intenta encontrar el tapón adecuado para tapan el agujero. Prueba diversos pero ninguno le funciona. ¿Dónde está, entonces, la solución? Julia intuye que no está fuera, que tiene que buscar dentro de sí misma y que tiene que explorar para averiguar qué necesita para sentirse bien. Conecta con ella misma y empieza a construir un mundo nuevo lleno de vida, de una vida nueva para compartir.



Objetivos

- Identificar, distinguir y expresar las diferentes emociones.
- Utilizar los diferentes lenguajes para comunicar emociones y sentimientos.
- Expresar aspectos positivos propios.
- Demostrar cuidado por el estado emocional propio.
- Demostrar que se pueden identificar situaciones del propio entorno que hacen sentir mal.



Duración aproximada

De 45 minutos a una hora.



Desarrollo

1. Se crea un espacio acogedor, que invite a escuchar, a reflexionar y a hablar, y se indica a los niños y niñas que se coloquen en círculo, para que puedan verse bien.
2. El maestro o maestra se coloca formando parte del círculo y les dice que contará un cuento sobre una niña, Julia, que siente un vacío dentro de ella.
3. Se cuenta el cuento El vacío y seguidamente se establece un turno de palabras para hablar sobre las diversas emociones que surgen en el cuento y sobre la relación que tienen con el vacío que siente Julia. Ejemplos de preguntas que se pueden hacer: ¿Qué le pasa a Julia? ¿Por qué siente que tiene un vacío dentro de sí misma? ¿Tenéis algún vacío vosotros? Si tenemos uno, ¿cómo es este vacío: grande, pequeño, de qué color? ¿Qué emociones son las que sentimos: miedo, tristeza, alegría...? ¿Cómo podemos llenar nuestro vacío?



4. En el espacio de arte o en la clase se les propone que modelen barro o hagan un dibujo para representar aquello que les hace sentirse felices, o bien lo que les hace sentir el vacío. Una vez terminada su producción, se les pide que lo expliquen. Estas explicaciones pueden servir para evaluar y ayudar a las niñas y niños a resolver las situaciones que les provocan malestar y que no pueden resolver por sí solos.

» Indicaciones

- Dejando que los niños y niñas expresen con el arte aquello que sienten, la maestra o maestro tiene la oportunidad de observar la aceptación y autoestima que se tienen. Con esta actividad se introducen las emociones y autoestima, así como el poder de transformar la propia vida.

📄 Recursos

- Cuento: Llenas, A. El vacío. Granada: Bárbara Fiore, 2015.
- Material fungible para dibujar.
- Barro.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Producciones de los niños y niñas.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 11. Nos divertimos haciendo yoga



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Nuestra sociedad es rica en estímulos y el ritmo de vida es frenético. Esto genera estrés en nuestros niños y niñas y hace que su atención se disperse. La práctica de yoga y de diferentes técnicas de relajación les ayudan a luchar contra el estrés al que estamos sometidos y a mejorar en su proceso de enseñanza-aprendizaje.



Objetivos

- Lograr un buen esquema corporal y un control postural óptimo, en función del nivel de madurez y de las capacidades.
- Aumentar la capacidad de concentración, focalizando la atención en la respiración y la postura corporal.
- Respetar la atmósfera y armonía que requiere la práctica del yoga.



Duración aproximada

Entre 30 y 40 minutos



Desarrollo

1. Se prepara el ambiente con luz débil y música relajante.
2. El grupo se quita los zapatos y se coloca en círculo para dialogar.
3. La primera vez que los niños y niñas realizan la actividad se les explica el significado de la palabra yoga. Cuando ya conocen la actividad, la conversación inicial puede tratar sobre cómo se sienten aquel día, tanto física como emocionalmente.
4. Se les invita a imitar, con la cara, los sonidos y las expresiones del animal. Se les dice que pueden moverse de forma libre por dentro de la sala.
5. Se les muestran imágenes del cuento Hacemos yoga o de algún otro recurso publicado con imágenes de diferentes posturas de yoga. Se les explica que las posturas de yoga se tienen que hacer de forma relajada, sin forzar el cuerpo, dentro de sus limitaciones, sin hacerse daño.
6. Mientras se hacen las posturas que se observan en las imágenes, se les pide que centren la atención en la respiración y en la posición del cuerpo.



7. Cuando se han realizado todas las posturas se hacen ejercicios de respiración o de relajación.

8. Para cerrar la sesión se dialoga sobre el sentido para cada niño y niña y sobre lo que les ha gustado más.

» Indicaciones

- Es importante introducir a las niñas y niños en el yoga de una forma lúdica; por eso es interesante utilizar un cuento.
- La maestra o maestro tiene que adoptar una actitud positiva y tranquila, para poder transmitírsela. Si surgen conflictos se tienen que tratar con escucha y diálogo. Practicar yoga significa seguir una filosofía de entender las relaciones, no solo una actividad física.
- Si un niño o niña no quiere participar, se le invita a salir de la sesión siempre que no moleste la actividad del resto del grupo y se le dice que puede volver, en silencio, cuando quiera.
- Se puede empezar haciendo sesiones cortas e ir alargándolas.

📄 Recursos

- Ropa cómoda para favorecer la libertad de movimiento.
- Calcetines indicados para hacer psicomotricidad.
- Superficies blandas como una esterilla o una manta para poner en el suelo, tantas como niños y niñas.
- Música relajante.
- Reproductor de música.
- Cuentos sobre el yoga.

🧩 Actividades complementarias

1. Dibujar y pintar en el ambiente de arte, con música de relajación, el animal que han representado en la sesión de yoga.

2. Mostrar diferentes vídeos en la pizarra digital:

- Saludo al sol cantada: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>
- Meditaciones para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=f7t4ansPTac>
- Yoga para niños, las posturas de los animales, tutorial para practicar yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=29s>
- Yoga para niños, Kef Yoga, La hormiga que quería ser astronauta. Un cuento con yoga: https://www.youtube.com/watch?v=_EaQOnpFBhU
- Yoga Time! Jungle Safari: Kids Yoga and Nursery Rhymes (inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=C4CaR0syf1g>

✅ Evaluación

- Observación directa.

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 12. Tranquilidad y atención



Dirigida a niñas y niños a partir de 1 año

La práctica de la relajación en la educación infantil ayuda a canalizar las energías de los niños y niñas, a ajustar el nivel de activación y produce un bienestar global. La relajación nos ayuda a estar mejor, aportándonos equilibrio y autocontrol.

La atención plena o mindfulness consiste en mantener la atención en el aquí y ahora, mostrando una actitud abierta, amable y relajada, incorporando el entrenamiento de la capacidad de atención y de concentración. Iniciar a los niños y niñas en la práctica del mindfulness supone ofrecerles un recurso que facilita el reconocimiento y la comprensión de sus emociones, lo que se traduce en un mejor autoconocimiento y en una mejor gestión emocional.

Tanto la relajación como la práctica del mindfulness ayudan a alejarse de los problemas y de las dificultades de uno mismo y a desarrollar la empatía y la solidaridad hacia los demás.

Esta actividad se desarrolla en dos sesiones que se realizan el mismo día, de forma consecutiva.



Objetivos

- Potenciar la memoria y la atención.
- Mejorar la concentración y el autocontrol.
- Disminuir la impulsividad y potenciar el bienestar.
- Desarrollar las habilidades naturales de resolución de conflictos.
- Mejorar el autocontrol y la capacidad de tranquilizarse.



Duración aproximada

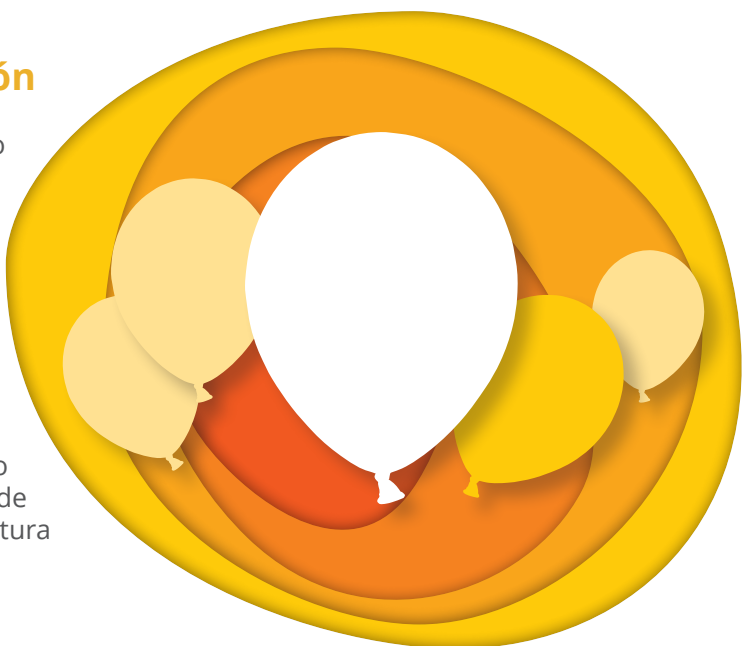
Entre 30 y 45 minutos cada sesión



Desarrollo de la primera sesión: relajación

1. Relajación: se empieza introduciendo diferentes técnicas de relajación:

- En el primer ciclo de educación infantil, la relajación es una de las actividades que fomenta la calma, la sensación de bienestar físico y emocional de las niñas y niños. Esta actividad se puede realizar utilizando masajes, música, juegos de regazo, palabras, gesto... Hay que asegurarse antes que el grupo esté cómodo y crear un ambiente cálido con un tono de voz bajo y lento, sin ruidos y con temperatura agradable en el espacio y en las manos.



4. El arte de amar

• En el segundo ciclo de educación infantil, la relajación sigue teniendo un papel fundamental, añadiendo imágenes positivas que aportan sensaciones agradables. Con las niñas y niños sentados en círculo, se les propone que imaginen varias situaciones relajantes:

- Tenemos un limón en la mano y lo exprimimos lentamente para sacar todo el zumo.
- Somos gatos y nos estiramos mucho y mucho.
- Hacemos la tortuga con el cuello escondido en el caparazón.
- Hacemos de erizo escondiéndonos dentro de una bolita.
- Imaginamos un lugar donde nos guste estar: ¿Cómo nos sentimos? ¿Disfrutaremos de estas sensaciones?

2. Para finalizar la sesión de relajación del segundo ciclo de educación infantil se les pide que, despacio, abran los ojos y se levanten sin prisas. Mientras se levantan, pueden explicar lo que han imaginado y cómo se han sentido.

Desarrollo de la segunda sesión: mindfulness

1. Per fer la sessió de mindfulness es poden utilitzar diferents tècniques:

• Pasar el globo: consiste en sentar a los niños y niñas en un círculo y que se pasen un globo lo más rápido posible. Después se les pide que hagan lo mismo, pero muy lentamente. Una vez han terminado de pasárselo, se les pide que expliquen de qué cosas se han dado cuenta cuando pasaban el globo lentamente y cuáles les han pasado desapercibidas cuando lo pasaban rápido. Se pueden hacer preguntas para ayudarles: ¿Os ha llamado la atención algo mientras pasabais el globo despacio? ¿Cómo lo cogía el otro? ¿Qué cara ponía? ¿Cómo sentíais el globo en la mano? ¿Era suave? Se trata de hacer que se den cuenta y reflexionen sobre la sensación de alegría cuando el globo pasaba rápidamente, pero cuando la hacen lentamente pueden apreciar otras cosas que pasan desapercibidas.

• Somos una superheroína o un superhéroe: con esta actividad los niños y niñas tienen que ponerse en una posición de «poder», es decir, de pie, con la espalda recta, los brazos en jarras y los ojos cerrados. Para convertirse en superhéroes o superheroínas tienen que ser capaces de optimizar sus sentidos al máximo y para conseguirlo todos tienen que estar en silencio durante unos minutos.

• La campana y el sonido del silencio: en esta actividad las niñas y niños tienen que estar sentados y con los ojos cerrados, mientras se hace sonar una campana (es importante que sea un instrumento con una gran vibración, como, por ejemplo, la de los tibetanos). Tienen que escuchar atentamente el sonido y tienen que levantar las manos cuando no oyen, es decir, cuando el sonido ha desaparecido completamente.

• ¡Somos alienígenas!: esta actividad consiste en jugar a hacer ver que todo el grupo es extraterrestres que acaba de aterrizar en un planeta desconocido. Se ofrece a cada niño y niña un trozo de fruta u otro alimento y se les pide que lo describan con los cinco sentidos, puesto que es una cosa que no han visto nunca: de qué color es, a qué huele, qué sabor tiene, la textura, el peso, si hace ruido al morderla, etc.

• Miramos como espías: en este caso se pretende desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio, pero con los ojos abiertos. Se explica a los niños y niñas que son espías y que tienen que mirar un objeto en movimiento fijándose, incluso, en los detalles más insignificantes. Para realizar esta actividad se pueden utilizar luces que cambien de color, relojes de arena o de agua, velas o botellas de la calma. Al final les pregunta: ¿Qué ha observado tu mente atenta? ¿Qué has descubierto, espía?

4.1 Conocerse, aceptarse y quererse

Actividad 12. Tranquilidad y atención

- ¡No dejes que suene!: este juego consiste en dar un cascabel a una niña o niño, estando todo el grupo sentado en círculo. La consigna es que tiene que pasarlo a la pareja de su derecha, y así sucesivamente, pero evitando que el cascabel suene, es decir, se tiene que hacer con mucho cuidado y poniendo mucha atención. Una variante de esta actividad puede ser hacer lo mismo, pero con un vaso lleno de agua evitando que se derrame.

- Parte meteorológico: los niños y niñas se sientan cómodamente y se les pide que cierren los ojos y miren hacia dentro para averiguar cómo se sienten. Para favorecer su participación se puede hacer la pregunta: «¿Qué tiempo hace en tu interior?», para que cada niño y niña la responda. También puede ser útil hacer comparaciones como: «Fíjate si el sol brilla y te sientes bien y con tranquilidad, o bien si hay nubes y está a punto de llover o de caer una tormenta...»

- Somos ranas: con esta actividad se trabaja la respiración diafragmática. Se pide a los niños y niñas que sean ranas y que, como tales, respiren de una manera especial: cuando cojan el aire tienen que hinchar mucho la barriga y cuando saquen el aire la barriga tiene que hundirse.

- Somos detectives... ¿Qué falta?: con este juego los niños y niñas desarrollan la observación y la memoria. Se trata de poner diez objetos cotidianos en una caja y mostrárselos, dándoles unos segundos para mirarlos todos. Después se les cubren los ojos con un pañuelo y se eliminan uno o dos objetos de la caja. A continuación se les pide que se destapen los ojos, que miren la caja y traten de adivinar cuál falta.

- Atención, ¿qué suena?: este ejercicio es como el anterior, pero en lugar de trabajar la vista se desarrolla el sentido del oído. La maestra o maestro presenta varios instrumentos u objetos que suenen y les pide que cierren los ojos e identifiquen el sonido. Después les pregunta: «¿Qué objeto o instrumento ha sonado?» También se les puede pedir que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.

- Veo, veo... Te veo: los niños y niñas tienen que sentarse en parejas y uno frente al otro tienen que mirarse a los ojos durante unos minutos. A través de esta actividad se desarrolla la empatía y se favorece el desarrollo de vínculos afectivos.

2. Para concluir la actividad se les pregunta si les ha gustado hacer la actividad, si les ha sorprendido algo...

» Indicaciones

- Esta actividad no puede alargarse mucho; con diez minutos diarios, entre relajación y mindfulness, es suficiente.

- Hay que asegurar la comodidad de los niños y niñas.

- Es fundamental crear un ambiente tranquilo y relajado.

- La constancia es importante. Para crear el hábito estos ejercicios tienen que practicarse a diario. Lo ideal es realizar las actividades siempre a la misma hora del día y en el mismo lugar. Poco a poco se van incorporando a la rutina diaria de la asamblea del cierre del «Buenos días» o al momento de relajación al volver del patio.

Recursos

- Globo.
- Campana.
- Alimentos para degustar.
- Luces, velas.
- Relojes de agua.
- Botellas de la calma.
- Cascabeles, instrumentos musicales.
- Pañuelos.
- Música relajante.
- Reproductor de música.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



4.2 RELACIONARSE

Objetivos de aprendizaje

- **Adquirir progresivamente una forma de comunicación empática y asertiva.** Los niños y niñas tienen que mostrar respeto hacia las diferentes culturas y las diferentes formas de vivir. Tienen que demostrar que saben escuchar con la intención de entender los sentimientos y comportamientos de las otras personas y que saben poner los límites que tienen al alcance, de forma respetuosa, para defender su integridad física y emocional, su bienestar y sus intereses.
- **Comprender y poner en práctica las normas que se derivan de los principios éticos de las relaciones.** Las niñas y los niños tienen que demostrar que comprenden qué es y qué no es una buena amistad, y tienen que aprender a respetar las necesidades de las otras personas desarrollando actitudes de responsabilidad y colaboración.

Conceptos clave

- diversidad
- respeto
- empatía
- autoestima
- escucha activa
- comportamiento asertivo
- responsabilidad
- colaboración

Actividades

1. Somos iguales, somos diferentes.
2. Mi cara.
3. Cuento: Orejas de mariposa.
4. ¿De quién es?
5. Cuento: Monstruo rosa.
6. Un momento para cada cumpleaños.
7. Resolver el candado.
8. Movimiento libre y único.
9. Somos personas únicas.
10. Compartir el silencio.



4.2 Relacionarse

Actividad 1. Todos iguales, todos diferentes



Dirigida a niños y niñas a partir de 4 años



Objetivos

- Aceptarse y tomar conciencia del propio cuerpo.
- Demostrar respeto hacia la diversidad: de formas físicas, en la forma de hacer las cosas, aspectos culturales...
- Valorar las aportaciones propias y respetar las de los demás.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Con el grupo sentado en círculo se explica a los niños y niñas que, durante un rato, pensarán y conversarán sobre si las personas somos iguales o si somos diferentes.
2. Se consensuan las normas para los momentos de conversación, por ejemplo: pedir el turno de palabra, escuchar a quien habla, no interrumpir...
3. Se lee el poema de Sandra Pequerul «Tots iguals, tots diferents», y a continuación se inicia la conversación con la siguiente pregunta: «¿Somos todos iguales o somos diferentes?»
4. Para responder a la pregunta, se les pide que primero levanten la mano los que piensan que todas las personas somos iguales, después que los primeros la bajen y la levanten quienes piensan que las personas son diferentes.
5. Una vez hayan contestado, se anima la conversación con dos preguntas más: «Si tenemos ojos, nariz, boca, brazos... entonces somos iguales», «¿Qué nos hace diferentes?» Los niños y niñas pueden intervenir pidiendo y respetando el turno de palabra.
6. La actividad concluye cuando ha opinado todo el grupo.



Recursos

- Poema «Tots iguals, tots diferents», de Sandra Pequerul.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

ANEXO. POEMA «**TODOS IGUALES, TODOS DIFERENTES**» DE SANDRA PEQUERUL

Todos iguales, todos diferentes,
diferentes culturas, diferentes comportamientos,
diferentes zonas y diferentes colores de piel.
Pero en el fondo todos somos personas,
todos tenemos sentimientos.

¿Qué más da mujer si del Sur o del Norte,
si del Este o del Oeste?
Todos reímos, todos lloramos,
a todos nos sale sangre
cuando nos dan un golpe.

Y la gente que sea racista
lo pierde todo en su vida.
¿Qué importa el color de la piel
si no somos diferentes?

No esclavices a los de lejos,
¡a todos nos hace daño un puñetazo!
Y finalmente, para terminar,
tengo que decir que somos iguales.

4.2 Relacionarse

Actividad 2. Mi cara



Dirigida a niñas y niños a partir de 4 años



Objetivos

- Aceptarse y tomar conciencia del propio cuerpo.
- Demostrar respeto por los demás teniendo en cuenta las diferencias físicas, culturales...
- Conocer y respetar las necesidades y los demandas de los demás.
- Desarrollar actitudes de colaboración, respeto y ayuda.
- Evitar comportamientos de sumisión o dominio.
- Respetar las aportaciones propias y las de los otros niños y niñas.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se prepara el aula colocando un espejo sobre una mesa.
2. Con el grupo sentado en círculo se explica a los niños y niñas que la actividad que realizarán consiste en hacer un retrato de su cara y describir oralmente el dibujo realizado.
3. A continuación, se miran al espejo y se les facilita el espacio y los materiales para hacer el retrato, dejándoles el tiempo necesario para que puedan acabar su obra con tranquilidad.
4. Seguidamente, cada niño y niña tiene que describir las características propias: pelo, piel, ojos, orejas, boca... Para ayudar, al maestro o maestra puede hacerlo primero, a modo de ejemplo.
5. Posteriormente, se conversa sobre el tema de las diferencias entre las personas, cuando son pequeñas, cuando son adultas y sobre el significado de las diferencias. Se puede orientar la conversación haciendo preguntas como: ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales? ¿Es importante que nos queramos tal y como somos? ¿Por qué?...



6. La conversación se cierra destacando los siguientes aspectos:

- Cada persona es única y especial, no hay ninguna persona igual en todo el mundo.
- Es importante querernos tal y como somos para disfrutar de la vida y para estar bien con las personas que nos rodean.
- La diferencia enriquece porque cada persona tiene unas capacidades determinadas y puede aportar al mundo cosas que otras personas no pueden aportar. Todas las personas somos importantes y valiosas.

7. La actividad concluye cuando todas las niñas y niños han descrito su cara, han participado en la conversación y ya no hay más peticiones para hacer preguntas y opinar.

» Indicaciones

- Hay que animar a los niños y niñas a exponer lo que piensan y a escuchar las explicaciones de los demás.
- Es importante reforzar las intervenciones con frases del tipo: «Parece muy interesante tu aportación», «Es muy importante para nosotros escuchar lo que piensas»...

📄 Recursos

- Material fungible para hacer un retrato.
- Espejo.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.2 Relacionarse

Actividad 3. Cuento *Orejas de mariposa*



Dirigida a niños y niñas a partir de 4 años

Orejas de mariposa es un cuento que explica como Clara rechaza la burla que le hacen sus compañeros y compañeras. Un cuento que nos dice que todos somos especiales, independientemente de nuestras diferencias físicas.



Objetivos

- Aceptarse y tomar conciencia del propio cuerpo.
- Demostrar aceptación y respeto hacia las diferencias físicas.
- Conocer y respetar las necesidades y las demandas de las otras personas.
- Desarrollar la humildad y la empatía.
- Desarrollar actitudes de colaboración, respeto y ayuda.
- Evitar comportamientos de sumisión o dominio.
- Respetar las aportaciones propias y las de los otros demás.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se sienta todo el grupo en círculo y se explica a los niños y niñas que se contará el cuento *Orejas de mariposa*, y que después se dialogará sobre lo que le pasa a la protagonista. Se les recuerda que mientras se cuente el cuento tienen que estar en silencio y que si quieren intervenir pueden levantar la mano.

2. Una vez contado el cuento, se inicia un círculo de diálogo con preguntas parecidas a estas: ¿Os habéis sentido alguna vez como la protagonista? ¿Qué pensáis de lo que le ha pasado a Clara? ¿Es importante que nos queramos tal y como somos? Las preguntas se tienen que hacer una a una para darles tiempo para pensar y opinar.

3. La actividad concluye cuando han opinado todo el grupo y ya no hay más intervenciones.



» Indicaciones

1. Hay que animar los niños y niñas a exponer lo que piensan y a escuchar las explicaciones del resto del grupo.
2. Es importante reforzar las intervenciones con frases del tipo: «Parece muy interesante tu aportación», «Es muy importante para nosotros escuchar lo que piensas»...

📄 Recursos

- Cuento: Aguilar, L. *Orejas de mariposa*. Pontevedra: editorial Kalandraka, 2016.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.2 Relacionarse

Actividad 4. ¿De quién es?



Dirigida a niñas y niños a partir de 4 años

Esta actividad consiste en mostrar a los niños y niñas fotografías de partes de sus cuerpos. Se trata de adivinar a quién pertenecen las imágenes.

Durante los días anteriores a esta actividad se tienen que haber hecho, un mínimo de una fotografía de diferentes partes del cuerpo de cada niña y niño.



Objetivos

- Aceptarse y tomar conciencia del propio cuerpo.
- Observar las diferencias entre los diferentes cuerpos.
- Respetar las aportaciones propias y las del resto del grupo.



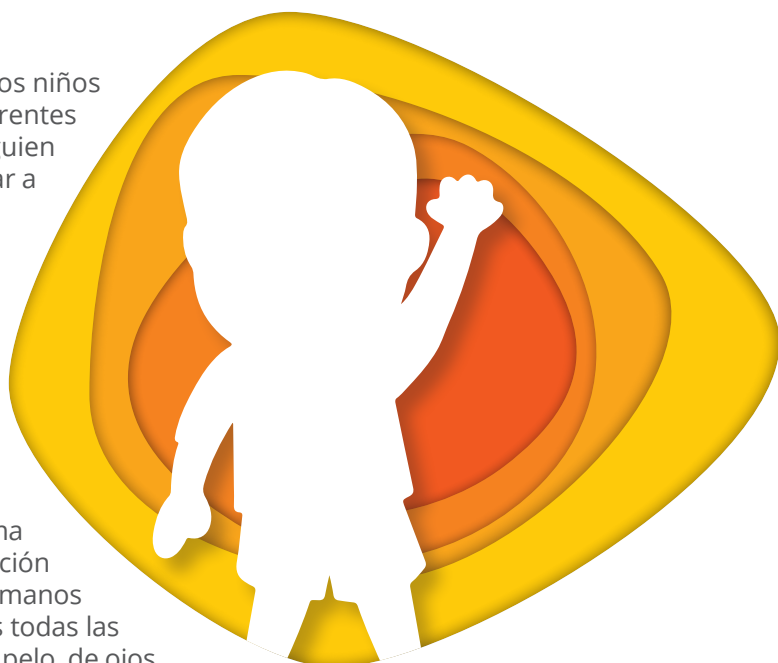
Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. El grupo se sienta en círculo y se explica a los niños y niñas que se mostrarán imágenes de diferentes partes del cuerpo, que todas pertenecen a alguien de su grupo y que el juego consiste en adivinar a quién pertenece cada imagen.
2. Se van mostrando las fotografías impresas o proyectadas, de una en una. Primero, se descubre una fotografía y la observan: «¿De quién debe de ser...?» Los niños y niñas tienen que pensar hasta que lo descubran.
3. Cuando se han proyectado todas las imágenes se inicia un círculo de diálogo sobre los parecidos y las diferencias de una misma parte del cuerpo. Se puede animar la conversación con preguntas como: ¿Son iguales todas las manos que hemos visto? ¿Hace falta que sean iguales todas las manos? ¿Es necesario tener el mismo color de pelo, de ojos, de piel...? Se tiene que animar a las niñas y niños a que expongan lo que piensan y a escuchar las explicaciones del resto del grupo.



» Indicaciones

- Hay que reforzar las intervenciones con frases del tipo: «Parece muy interesante tu aportación», «Es muy importante para nosotros escuchar lo que piensas»...

📄 Recursos

- Fotografías de diferentes partes de los niños y niñas.
- Cámara fotográfica o dispositivo para hacer las fotografías.
- Pizarra digital.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



4.2 Relacionarse

Actividad 5. Cuento *Monstruo Rosa*



Dirigida a niñas y niños a partir de 4 años

El monstruo Rosa es diferente de todos los demás y, aunque esto no le importe mucho, un día decide emprender un viaje para buscar otro lugar donde vivir. Atravesará montañas en bicicleta y océanos en un barco de papel hasta llegar a un lugar donde todo el mundo es muy diferente y feliz.



Objetivos

- Respetar a las otras personas teniendo en cuenta las diferencias físicas, culturales...
- Conocer y respetar las necesidades y demandas de los demás.
- Desarrollar actitudes de colaboración, respeto y ayuda.
- Identificar y evitar comportamientos de sumisión o dominio.
- Respetar las aportaciones propias y las del resto del grupo.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. El grupo se sienta en círculo y se explica a los niños y niñas que se contará el cuento El monstruo rosa, y que después conversarán sobre lo que le pasa al monstruo. Se les recuerda que mientras se cuente el cuento tienen que estar en silencio y que si quieren intervenir pueden levantar la mano.

2. Después de contar el cuento, se inicia un círculo de diálogo con preguntas parecidas a estas: ¿Os habéis sentido alguna vez como el monstruo rosa? ¿Qué pensáis del viaje que ha hecho el monstruo? ¿Os gusta el lugar al que ha llegado? ¿Por qué es feliz todo el mundo en el lugar al que ha llegado el monstruo? Las preguntas se tienen que hacer de una en una para darles tiempo para pensar y opinar. Es importante recordarles que para intervenir tienen que levantar la mano.

3. La actividad concluye cuando todo el grupo ha opinado y ya nadie pide intervenir.



» Indicaciones

- Hay que animar a las niñas y niños a que expongan lo que piensan y a escuchar las explicaciones del resto del grupo.
- Es importante reforzar las intervenciones con frases del tipo: «Parece muy interesante tu aportación», «Es muy importante para nosotros escuchar lo que piensas»...

📄 Recursos

- Cuento: De Dios , O. *Monstruo rosa*. Barcelona: editorial Estrella Polar, 2019.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.2 Relacionarse

Actividad 6. Un momento para cada cumpleaños



Dirigida a niños y niñas a partir de 1 año

Desde la escuela se puede trabajar para que los niños y niñas, mediante la socialización, desarrollen su personalidad social e individual. El momento de la celebración de los cumpleaños es un momento idóneo para hacerlo.

Las niñas y niños necesitan a las demás personas para descubrirse como una estructura diferente al resto de individuos. La felicidad que producen las celebraciones y compartir la alegría y la fiesta les ayuda a compararse, diferenciarse y formarse una imagen ajustada de sí mismas y de sí mismos.

La intervención como docentes también tiene que ir encaminada a favorecer una buena integración y cohesión del grupo, facilitando el desarrollo de valores como la amistad, el respeto, el autocuidado y el cuidado del resto del grupo. Por ello es importante celebrar el cumpleaños de los niños y niñas, implicando a todo el grupo y las familias, haciendo protagonista a quien cumple años haciéndole sentir que es una personas único y querida.



Objetivos

- Formarse una autoimagen ajustada y positiva.
- Utilizar los sentidos para identificar las propias sensaciones y percepciones en la fiesta de cumpleaños.
- Identificar y aceptar la identidad y las características de las otras personas, valorándolas positivamente y respetando las diferencias.
- Aceptar y valorar de forma positiva las demostraciones de afecto, respondiendo de forma adecuada.
- Identificar los primeros grupos sociales de pertenencia y de relación (familia, escuela, amistades...) y reforzar los vínculos positivos con sus miembros.



Duración aproximada

Esta actividad dura toda la jornada.



Desarrollo

1. La niña o niño es el protagonista del día. Al llegar a la clase y hacer el «Buenos días» se comenta con el grupo que es el cumpleaños de menganita o fulanito y que será el protagonista durante todo el día. Ser protagonista supone:

- Tener un cojín diferente al del resto del grupo, que es el cojín de los cumpleaños. Este cojín se pone al lado de la maestra o maestro, donde se sienta el niño o niña protagonista.
- Asumir pequeñas responsabilidades, según su edad. Algunos ejemplos son pasar lista, repartir la merienda, llevar el cesto de los baberos al comedor...



2. La hora de la merienda se convierte en una fiesta. Se prepara una merienda especial, siempre teniendo presente una alimentación saludable (se decora un plato con las frutas dispuestas de forma estética o divertida, con las velitas, y se sirven bocadillos, zumos de frutas...). Durante la merienda se escucha música y al soplar las velitas se canta la canción de cumpleaños.

3. La familia participa. Se invita a la familia del niño o niña para que haga alguna actividad en el aula (contar un cuento, tocar algún instrumento, hacer alguna manualidad, hacer brochetas de fruta, hacer zumo de naranja...).

4. En el patio, también se celebra el cumpleaños. Se aprovecha el momento del patio para cantar y bailar canciones alegres y divertidas.

5. En un cumpleaños no pueden faltar los regalos. El grupo puede elaborar y decorar una corona personalizada para regalar a la niña o niño que celebra el cumpleaños. También pueden dedicarle una canción y tocar los instrumentos del aula haciendo una pequeña orquesta.

6. Un cuento en honor al niño o niña. Se puede contar un cuento relacionado con cumpleaños o con relaciones de amistad. Algunos ejemplos de cuentos apropiados son:

- Jadoul, E. Que viene el lobo. Barcelona: editorial Eslabón, 2004
- Lionni, L. Nada-que-nada. Pontevedra: editorial Kalandraka, 2016
- Pfister, M. El pez irisado. Editorial Beascoa, 2013

7. Se graban con fotografías los momentos más relevantes del día del cumpleaños y se recoge en el cuaderno o libro de aula (este está tanto al alcance del grupo como de las familias).

» Indicaciones

- Es importante celebrar el cumpleaños de las niñas y niños teniendo en cuenta sus peculiaridades, así como también su edad y su momento madurativo.
- La escuela tiene que tener presente a los niños y niñas que celebran su cumpleaños cuando no hay colegio y consensuar con las familias un día para celebrarlo en la escuela. Nadie tiene que sentirse discriminado por este motivo.
- También se tienen que tener presentes los valores de cada familia respecto a las celebraciones del cumpleaños. Si alguna familia no tiene por costumbre celebrarlo y no quiere que en la escuela se haga la celebración, no se celebrará, pero el niño o niña será, de igual manera, protagonista del día, ayudando al maestro o maestra, haciendo el «Buenos días».

4.2 Relacionarse

Actividad 6. Un momento para cada cumpleaños

Recursos

- Cojín de cumpleaños.
- Cuentos relacionados con cumpleaños o con la amistad.
- Material fungible para hacer manualidades y el regalo.
- Instrumentos musicales.
- Cuaderno de aula.
- Materiales naturales.
- Frutas.
- Alimentos varios.
- Velitas.
- Música.
- Reproductor de música.
- Cámara fotográfica o móvil para grabar la actividad.
- Fotografías.

Actividades complementarias

- Hacer un pequeño mural para que el protagonista se lo lleve a casa, elaborado con los dibujos libres que los niños y niñas han hecho individualmente. Lo podemos hacer en el espacio de arte usando diferentes materiales y utensilios.
- Pedir a las familias que la niña o niño el día de su cumpleaños lleve una fotografía del día que nació, así puede identificar los cambios físicos (aumento de talla, peso...) y disfrutar de las nuevas habilidades y competencias que adquiere progresivamente. Esta actividad se podría hacer también con la caja de vida, con fotografías y objetos de momentos y personas relevantes de vida.
- En otra sesión, o bien el día anterior o posterior, se puede hacer una propuesta de instalación artística con diferentes banderines, confeti, platos, gorros de cumpleaños y otros elementos naturales.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Fotografías.

4. El arte de amar



4.2 Relacionarse

Actividad 7. Resolver el candado



Dirigida a niños y niñas a partir de 3 años

Resolver el candado es una propuesta didáctica que ayuda a fortalecer la cohesión del grupo y el autoconcepto de las niñas y niños. Consiste en hacer una secuencia de actividades (una actividad al día, durante una semana) que se realizan con la participación de todo el grupo y en las que se valora y respeta el papel y el rol de cada miembro.



Objetivos

- Participar en la regulación de las normas y valorar la necesidad de tenerlas.
- Comprender, aceptar y poner en práctica las normas.
- Responsabilizarse, participar y llegar a un consenso en las tareas de grupo.
- Conocer y respetar las necesidades y demandas de los otros.
- Desarrollar actitudes de colaboración, respeto y ayuda, y evitar comportamientos de sumisión o dominio.



Duración aproximada

40 minutos para cada actividad.



Desarrollo

1. Aparece misteriosamente una caja, mochila o bolsa en el aula. Los niños y niñas, con curiosidad, se preguntarán qué es y rápidamente se darán cuenta de que no pueden abrirla, ya que tiene un candado: ¿Qué debe haber dentro?
2. Encuentran una nota con un mensaje que dice: «Vengo contenta y cargada de cositas para vosotros, pero me he quedado cerrada. He pensado que podríais ayudarme a conseguir el código para abrirme. Os necesito para encontrar este código y lo conseguiréis si sois un equipo». La idea es que puedan conseguir el código haciendo cuatro actividades de cohesión de grupo; por cada actividad se obtiene un dígito.



3. Primera actividad: la telaraña de las cosas buenas

- Se da a una niña o niño un ovillo de lana y se le invita a decir una cualidad positiva de sí mismo. Cuando lo ha hecho, se le dice que pase el ovillo a otra niña o niño.
- Cuando todo el mundo haya recibido el ovillo y haya dicho su cualidad positiva se habrá formado una preciosa telaraña de cosas buenas.

4. El arte de amar

- A continuación, para deshacerla, el último niño o niña que ha recibido el ovillo dice una cualidad buena de quien, en la formación de la telaraña, le ha pasado el ovillo.
- Finalmente, se conversa sobre todas las cosas buenas que se han dicho y sobre cómo se han sentido después de decirlas y escucharlas.

4. Segunda actividad: el globo

Esta dinámica consiste en que todas las niñas y niños de la clase se pasen un globo sin que este se caiga al suelo. Se tiene que trabajar en equipo para evitarlo. Durante el transcurso de la dinámica el papel del maestro o maestra es ir dando consignas, como por ejemplo: «sólo se puede tocar el globo con la punta de los dedos» o «sólo podemos tocar el globo con la cabeza».

5. Tercera actividad: puzle conjunto

La actividad consiste en hacer un puzle en grupo. El puzle tiene que ser de piezas grandes, tiene que haber una para cada niño y niña, como mínimo. Todo el grupo tiene que poder ver bien.

- Cada niña y niño tiene que coger una pieza del puzle y colocarla, lo puede hacer con ayuda del resto del grupo.
- Al terminar, se dialoga sobre cómo ha ido la actividad y si ha resultado fácil o difícil y por qué. Se puede animar la conversación con preguntas: ¿Qué pasaría si faltara alguien? ¿Cómo lo solucionaríamos? Se trata de que se den cuenta de que todas y todos somos necesarios para poder acabar el puzle, que tenemos nuestro papel y que somos importantes.

6. Cuarta actividad: juego de sillas cooperativo

Se explica a los niños y niñas que tienen que intentar sentarse en una silla. Se les dice que sonará una música y que cuando la música pare no tiene que quedar nadie sin silla, tienen que estar todo el grupo sentado en las sillas.

El juego se repite cada vez con menos sillas. Se les explica que cada vez será más difícil y que tienen que ayudarse y coordinarse, porque necesitarán compartir el espacio de las sillas y ayudarse a mantener el equilibrio. También se les dice que en este juego nadie gana, o bien todos ganan o bien todos pierden.

Finalmente, se hace un círculo de diálogo para expresar cómo ha ido el juego y cómo se han sentido. Para animar la conversación y ayudarles, se pueden hacer preguntas como: ¿Os habéis ayudado? ¿Os ha costado compartir el espacio de una silla? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Creéis que el juego ha acabado bien?

7. Al terminar las cuatro actividades, las niñas y niños consiguen los cuatro dígitos para abrir el candado. Al abrir, encontrarán una nota parecida a esta:

«¡Enhorabuena! Si leéis esta nota quiere decir que lo habéis conseguido. Habéis trabajado como un verdadero equipo y ahora os obsequiaré con un pequeño detalle que espero que os guste».

El regalo o premio será una carta de motivación personalizada para cada niño y niña o bien parte del material común de la clase. La intención de la carta es conseguir que se sienta especial tal y como es. Para elaborar las cartas pueden ayudar las maestras o maestros que les han tenido en años anteriores con el objeto de saber qué aspectos destacar de cada niña y niño. Es muy enriquecedor que te digan aquello que te caracteriza y aquello que haces bien.

4.2 Relacionarse

Actividad 7. Resolver el candado

» Indicaciones

- Esta propuesta es muy adecuada realizarla durante los primeros días de colegio, puesto que los primeros días de curso son especiales, son días de nuevas ilusiones, novedades y cambios que pueden resultar difíciles. Por esto, es importante empezar el curso sintiéndose importantes y especiales dentro del aula.
- Los números del candado puede darlos la maestra o maestro al terminar el juego o hacer que aparezcan como resultado final de la actividad. Por ejemplo, que el número se encuentre dentro del ovillo de lana (telaraña de las cosas buenas) o debajo de la última silla (juego de sillas cooperativo)... todo depende de la edad.

📄 Recursos

- Caja, mochila o bolsa.
- Nota con mensaje.
- Candado.
- Sillas.
- Puzle.
- Globo.
- Ovillo de lana.
- Material fungible.
- Carta de motivación personalizada/regalo común para la clase.

📖 Actividades complementarias

- Contar el cuento: Ruillier, J. Cuatro pequeñas esquinas de nada. Barcelona: editorial Juventud, 2004.
- El pequeño cuadrado no entra por la puerta redonda de la gran casa de los redondos. Ellos quieren que el pequeño cuadrado cambie y se convierta en redondo. «¡Tienes que creértelo!», le dicen. Pero el pequeño cuadrado es como es y no lo consigue... ¿encontrarán una solución?
- Al terminar de contar el cuento se lleva a cabo una conversación sobre posibles situaciones en las que los niños y niñas se han podido sentir como el pequeño cuadrado y se reflexiona sobre estas situaciones en gran grupo.
- Es un cuento que, con la simplicidad de dos formas geométricas, transmite un importante mensaje de identidad y de tolerancia. Un libro sobre la amistad, la diferencia y la exclusión con una propuesta gráfica muy original. Se puede encontrar también en YouTube.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



4.2 Relacionarse

Actividad 8. Movimiento libre y único



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Para hacer esta actividad se utiliza el cuento *Un día en el mar*, que ofrece una sesión básica de iniciación a la música y a la danza creativa, a la vez que permite trabajar conceptos musicales. El cuento viene acompañado de un CD que contiene una compilación de temas en los que coinciden la interpretación musical y la posibilidad de hacer danza con los movimientos naturales de las niñas y niños.

Las danzas están distribuidas por edades, pero la distribución es orientativa. Todas las danzas se pueden hacer con edades superiores a las indicadas y algunas se pueden hacer con edades inferiores, con algunas adaptaciones.

La danza relaja tensiones, desarrolla el espíritu comunitario, la cooperación, la alegría, la creatividad, estimula el desarrollo de la motricidad y la expresión corporal. También ayuda a vencer la timidez.



Objetivos

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo y de sí misma.
- Explorar, identificar y aceptar los movimientos propios y del resto del grupo.
- Identificar y aceptar la identidad y las características de los demás, valorarlos positivamente y respetar las diferencias.
- Mostrar una actitud positiva ante el movimiento propio y del resto del grupo.



Duración aproximada

45 minutos



Desarrollo

1. Se explica a las niñas y niños que todos tenemos una forma especial de andar y movernos y que harán una actividad con música.
2. Se pone una pieza de música seleccionada de entre las que salen en el CD y se les invita a bailar, moviéndose por el aula, mientras se miran.
3. Mientras los niños y niñas se mueven, se les dice: ¿Cómo nos movemos? ¿Rápido? ¿Espacio? ¿Relajados? ¿Tensos?... Así, observan su forma de moverse y la de los demás.
4. Sin que paren de moverse, se les dice que cuando se diga el nombre de una niña o niño, este tiene que hacer diferentes movimientos que el resto del grupo tiene que imitar, así hasta que todos hayan imitado a todos.



5. A continuación se van haciendo diferentes propuestas y se dice a los niños y niñas que intenten imitarlas, siguiendo el ritmo de la música. Las propuestas pueden ser del estilo: ¿Sabéis moveros como un gatito (a gatas)? ¿Y cómo un gusano (arrastrándoos por el suelo)? ¿Alguien sabe andar como un cangrejo (de pie y hacia atrás)?

6. Al terminar la actividad, se les pregunta: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué dificultades habéis tenido? ¿Habéis disfrutado de estar juntos en grupo?

» Indicaciones

- Esta actividad se puede hacer a principio de curso para crear cohesión de grupo.

📄 Recursos

- Cuento y CD: Pérez, S.; Arús, E. Un día en el mar. Barcelona: editorial Beethoven.
- Reproductor de audio.

🧩 Actividades complementarias

- Se puede utilizar una fiesta o cumpleaños para hacer esta dinámica.

✅ Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.2 Relacionarse

Actividad 9. Somos personas únicas



Dirigida a niñas y niños a partir de 1 año

La escuela es un espacio donde se acoge la diversidad como parte de la vida y donde se puede fomentar y trabajar este concepto de forma positiva, tanto con los niños y niñas como con las familias de distinta procedencia, cultura y religión.

Esta actividad tiene como fin trabajar la interculturalidad y fomentar una relación positiva entre la familia y la escuela mediante canales de comunicación que, desde la aceptación y el respeto a la diversidad cultural, disminuyen los miedos y aumentan la confianza entre ambos mundos.



Objetivos

- Desarrollar los diferentes aspectos de su identidad.
- Entender la diversidad de forma positiva y como un aspecto inherente a la vida.
- Respetar las diferentes culturas y las diferentes formas de vivir.
- Establecer un buen vínculo hacia las personas adultas de su entorno próximo.



Duración aproximada

1 hora



Desarrollo

1. Se invita a las familias a realizar una actividad en la escuela, relacionada con su identidad cultural y se hacen fotografías de cada actividad.
2. Se elabora un panel con una lista de los nombres de las niñas y niños. En esta, las familias anotarán el día y la actividad que quieren realizar. Es preciso pactar con las familias la actividad que proponen, para verificar que sea adecuada a la edad del grupo.
3. En función de la actividad que quiera desarrollar cada familia, se adecua el espacio: aula, comedor de la escuela, patio, sala de psicomotricidad...
4. Se presenta a los niños y niñas la persona o personas de la familia que han acudido a la escuela para realizar la actividad, y se hace una breve introducción.
5. La maestra o el maestro hace una grabación fotográfica de la sesión.



6. Al finalizar el trimestre, se hace una reunión con todo el grupo y sus familias. Se visualiza la presentación de todas las actividades, guardadas fotográficamente, que se han realizado.

7. Finalmente, se invita a las familias a merendar y así poder intercambiar opiniones sobre el proyecto.

» Indicaciones

- Hay que analizar la relación familia-escuela teniendo siempre presentes las realidades en las que están inmersos los niños y niñas.
- Es imprescindible que el personal docente tenga una actitud abierta, próxima y colaborativa hacia las familias.
- Familia y escuela repercuten directamente en el desarrollo integral de los niños y niñas; tienen que trabajar conjunta y cooperativamente.
- Es necesario encontrar espacios y momentos para favorecer el acercamiento y la cooperación entre la las familias y la escuela.

📄 Recursos

- Material fungible para hacer el panel.
- Cámara fotográfica.
- Fotografías.
- Pizarra digital o proyector.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Fotografías.

4.2 Relacionarse

Actividad 10. Compartir el silencio



Dirigida a niños y niñas a partir de 1 año

Una de las experiencias que más influye en la mejora de la convivencia es compartir el silencio. Disfrutar de momentos de silencio y de calma requiere un proceso de habituación que pide dedicación, paciencia y tiempo. La recompensa de hacerlo es que los niños y niñas podrán saber que el silencio los permite compartir con los demás, a través de otros lenguajes.



Objetivos didácticos:

- Mejorar la concentración y el autocontrol.
- Disminuir la impulsividad y potenciar el bienestar.
- Mejorar la capacidad de tranquilizarse y controlarse.
- Disfrutar del silencio como medio de bienestar.



Duración aproximada

Entre 5 y 15 minutos, según la actividad.



Desarrollo

A continuación se proponen cinco actividades para compartir el silencio:

1. Juego de los gestos. En diferentes momentos del día, se propone a las niñas y niños seguir la tarea que hacen pero sin hablar, en silencio. Se les dice que pueden utilizar la expresión gestual, las miradas...

2. El juego del silencio. Consiste en que las niñas y niños, sentados en círculo y durante un tiempo corto (pueden ser treinta segundos y aumentar el tiempo de forma progresiva), intenten estar sin moverse y en silencio como una planta, como una montaña o como un caracol. El juego empieza con un sonido de campana y el tiempo se mide con un temporizador (de arena, de agua o con un reloj). Cuando el tiempo acaba, se puede decir el nombre de cada niña o niño y que este salga del círculo o se puede volver a hacer sonar la campana para marcar el final. Para concluir la actividad, se les pregunta cómo se han sentido, qué han escuchado...



3. Medidor de voz. Se habla con el grupo sobre la necesidad de mantener un tono adecuado de voz para que todo el mundo pueda sentirse bien. A continuación, se presenta un medidor de voz. Este medidor va desde el silencio, cuchichear, hablar flojo, hablar con un tono de voz adecuado, hablar fuerte, hasta hablar muy fuerte. Se hacen grupos de cinco y una niña o niño de cada grupo será quien se encargue (puede tener una medalla identificativa que le recuerde su importante misión) de recordar al resto de su grupo que tienen que hablar más bajo para tratar de crear un ambiente tranquilo. La niña o niño encargado del grupo puede ir cambiando para que todo el grupo pueda trabajar la capacidad de darse cuenta del revuelo del aula. También se pueden dedicar unos minutos, al final de la semana, para hablar con cada equipo sobre cómo ha colaborado para crear un ambiente tranquilo en el aula.

4. Lluvia de la calma. Para hacer esta actividad es necesario preparar una botella con agua y unas diez gotas de aceite esencial de lavanda. La botella tiene que tener vaporizador, con el que se podrá hacer la lluvia de la calma. La actividad consiste en animar a los niños y niñas a relajar sus cuerpos sobre la mesa haciendo una almohada con sus manos. También se les puede invitar a tumbarse en el suelo, si se dispone de suficiente espacio. A continuación, se permite que liberen tensiones durante 2-3 minutos y el ambiente se tranquilice. Cuando estén sin moverse el maestro o maestra les rociará la lluvia de la calma. La sensación táctil de agua vaporizada en la piel es muy agradable y el olor a lavanda produce naturalmente un efecto relajante y calmante.

5. La respiración de la abeja. Se indica a los niños y niñas que se tapen las orejas con el dedo pulgar y que apoyen el resto de dedos sobre la cabeza. Se les dice que, seguidamente, inspiren y hagan el sonido «mmmmm». La finalidad de la actividad es mejorar la capacidad de tranquilizarse y concentrarse.

» Indicaciones

- Hay que ayudar a las niñas y niños a ser conscientes de la intensidad del revuelo del aula antes de que sea demasiado alto; para eso puede utilizarse el medidor de voz, para entrenarles poco a poco.

📄 Recursos

- Vaporizador.
- Aceite de lavanda o aceites esenciales.
- Temporizador.
- Medidor de voz.
- Campana.
- Medalla.
- Botella de agua.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.



4.3 VIVIR EN FAMILIA

Objetivos de aprendizaje

- **Describir cómo es la propia familia y ver con naturalidad la diversidad de formas familiares.** Las niñas y niños tienen que comprender que hay varias formas de tener hijos e hijas (biológica, adopción o acogida), así como varios tipos de familia (padre y madre, dos padres, dos madres, monoparentales...). También es preciso que comprendan que el derecho a la vinculación y a la desvinculación de una pareja ocasiona que la familia sea una estructura dinámica en la que pueden incorporarse nuevos afectos sin necesidad de tener que dejar de lado los que ya se tenían y sin tener que sentir vergüenza o culpa por aceptar a otras personas, apreciarlas o quererlas.
- **Entender la familia como una estructura social en la que los miembros cooperan por un buen funcionamiento de la misma y protegen mutuamente.** Es necesario que los niñas y niños se identifiquen como un miembro con derechos y deberes dentro de su familia y que valoren el reparto de las tareas familiares con justicia y equidad. Tienen que demostrar que comprenden que las tareas familiares se tienen que repartir entre los diferentes miembros, sin diferenciación por motivos de género o por cualquier otro motivo que no sea la consideración de la edad o de situaciones de especial vulnerabilidad.

Conceptos clave

- familia y diversidad familiar
- afecto y vínculos afectivos
- adopción y acogida
- vinculación y desvinculación en la relación de pareja
- diversidad sexual
- roles de género
- cooperación y corresponsabilidad en las tareas domésticas

Actividades

- Protagonista de la semana.
- Cuento: Con Tango son tres.
- La familia colombiana de Botero.
- El cuento viajero.
- Somos familia.
- Inventamos un cuento.



4.3 Vivir en familia

Actividad 1. Protagonista de la semana



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años



Objetivos

- Explicar a las otras niñas y niños cómo es la propia familia y la historia familiar.
- Compartir con el grupo las experiencias vividas con la familia.
- Conocer diferentes familias, diferentes historias...



Duración aproximada

Se realiza en diferentes momentos del día durante una semana.



Desarrollo

1. Se decide quién será la niña o niño protagonista de la semana usando una lista donde conste la disponibilidad de cada familia o bien otros aspectos que el maestro o maestra considere importantes.

2. El viernes, previo aviso, el niño o niña protagonista se lleva a casa la Carpeta Viajera, en la que la familia encontrará una carta donde se solicita su colaboración para preparar la caja que se tendrá que llevar el lunes a la escuela y que deberá incluir fotografías, una sorpresa, un cuento, un juego y una corona. Asimismo se invita a un miembro de la familia (madre, padre, abuela...) para realizar una actividad que le guste (contar un cuento, explicar su oficio...) un día de la misma semana.

3. El lunes, el niño o niña protagonista se pone la corona (si no ha traído, puede hacerse en la escuela) y muestra y explica a todo el grupo el material que ha traído de casa.

4. Después, este material se expone en un espacio para que puedan ir a verlo el resto de la clase en pequeños grupos.

5. El día de la semana acordado, un miembro de la familia hace la actividad que ha elegido.

6. Se guardan fotográficamente los momentos más relevantes de la semana como protagonista.

7. Se va elaborando un álbum «Protagonista de la semana» que siempre está al alcance del grupo y de las familias. A medida que pasan las semanas y se suceden los protagonistas se van incorporando las fotografías realizadas. De este modo, al terminar el curso se tiene el álbum completo que podrá quedarse en la escuela como un documento de centro, como un documento de aula que avanza con el grupo en los siguientes cursos o bien se reparte cada hoja a su protagonista para que tenga el recuerdo en casa.



» Indicaciones

- Se tiene que respetar el ritmo de cada niña y niño, su vivencia y personalidad, como mejor garantía para que llegue a sentirse singular, diferente, valorado y respetado.
- Si surgen diferencias sociales, económicas y culturales que puedan hacer sentir mal al niño o niña, se tiene que dar respuesta a las carencias que puedan surgir y resaltar todas las aportaciones valiosas que haga y las de su familia.

📁 Recursos

- Carpeta Viajera.
- Carta para las familias.
- Materiales aportados por las familias (caja del protagonista).
- Fotografías.
- Cámara fotográfica.

🏆 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Fotografías.

4.3 Vivir en familia

Activitat 2. Cuento *Con Tango son tres*



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

Este cuento está basado en una historia real del zoo de Nueva York. Dos pingüinos machos, Roy y Silo, están siempre juntos y construyen un nido para formar una familia. Un cuidador del zoo les ofrece la oportunidad de incubar un huevo fecundado, del que saldrá Tango.

La actividad se hace en dos sesiones, con una semana de diferencia entre una y otra.



Objetivos

Tomar conciencia progresivamente de:

- la diversidad familiar
- la diversidad sexual
- la adopción y la acogida



Duración aproximada

30 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión

1. Se crea un espacio para contar el cuento que invite a escuchar, pensar, reflexionar y hablar. Qué necesitará:

- Un lugar especial dentro del aula u otra aula o un lugar apropiado de la escuela.
- Un ambiente de luz cálida, creado con una linterna, una vela u otros medios.
- Para las niñas y niños más pequeños, conviene usar una mascota, títere, muñeco, caja... para generar curiosidad y ayudar a identificar el momento en el que se desarrolla la actividad (mariquita Joanina, Filo, la abuela de Filo, la mascota del aula...).

2. Se pide a los niños y niñas que se coloquen en círculo, para que pueden verse bien, y se empieza con una adivinanza: «Adivina, adivinanza... es un pájaro pero no vuela, anda muy presumido y siempre va muy vestido. ¿Qué es?»

3. Se les pregunta, para introducir el tema: ¿Alguien sabe algún cuento en el que sale un pingüino? ¿Sabéis de dónde salen los pingüinos? ¿Tienen madre y padre los pingüinos?...



4. Se muestra un trozo de la portada del cuento y se va descubriendo poco a poco. Se les muestra la portada completa y el libro y seguidamente se cuenta el cuento.

5. Acabado el cuento se hacen preguntas a todo el grupo sobre la relación entre los pingüinos adultos, sobre el concepto de adopción. Se pueden formular preguntas diversas en función de las intervenciones que hagan, por ejemplo: ¿Todas las familias son iguales? ¿Qué modelo de familia es mejor? ¿Por qué? ¿Se quieren los protagonistas? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo se siente Tango? ¿Es feliz con su familia?

6. Se acaba la sesión con un ritual de conclusión; puede ser una canción o recordar la adivinanza.

Desarrollo de la segunda sesión

1. Se crea el espacio del mismo modo que en la primera sesión.

2. Se pide a los niños y niñas que se coloquen en círculo, y se empieza con una adivinanza: «Adivina, adivinanza...es un pájaro pero no vuela, anda muy presumido y siempre va muy vestido. ¿Qué es?»

3. Se les pregunta: «¿Recordáis el cuento de Tango?»

4. Se recuerda la historia de forma breve y vuelve a contarse el cuento.

5. Tras contar el cuento se hacen preguntas similares a estas: ¿Qué les pasa a los dos pingüinos mayores? ¿Por qué no pueden tener un huevo? ¿Qué pasa cuando el cuidador les pone un huevo en su nido? Cuando nace Tango, ¿está contenta con la familia? ¿Hay que tener un padre y una madre para ser feliz? ¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento? ¿Qué personaje te ha llamado más la atención? ¿Por qué? ¿Qué te ha despertado más la curiosidad?...

6. Se acaba la sesión con un ritual de conclusión; puede ser una canción o recordando la adivinanza.

Indicaciones

- Después de hacer preguntas, se tiene que animar a los niños y niñas a que opinen, a que escuchen y respeten la opinión de los demás. Se les recuerda que para hablar se tiene que levantar la mano y que es necesario respetar el turno de palabra y dejar tiempo para que puedan explicar lo que piensan. Puede ayudar a respetar el turno dar un objeto a la niña o niño que tiene que intervenir (una pelota, un juguete...).

- Para ayudarles a pensar con calma y favorecer la intervención de todo el grupo, se pueden utilizar preguntas del tipo: ¿Me ayudas a recordar lo que hemos dicho? ¿Qué aporta de nuevo esta intervención? ¿Quién quiere añadir algo?...

- Es importante reforzar las intervenciones con frases del tipo: ¿Alguien piensa lo mismo? ¿Alguien opina diferente? ¿Qué pasaría si pensáramos esto?...

- Si se utilizan fotografías familiares y se detectan diferencias sociales, económicas o culturales que puedan hacer sentir mal al niño o niña, se tiene que intentar dar respuesta a las demandas que puedan surgir y resaltar todas sus aportaciones valiosas y las de su familia.

- Esta actividad se basa en la metodología de la filosofía 3/18, que tiene como objetivo desarrollar las habilidades cognitivas de las niñas y niños, ayudándoles a pensar y a reflexionar.

4.3 Vivir en familia

Actividad 2. Cuento *Con Tango son tres*

Recursos

- Cuento: Richardson, J.; Panel, P. Con Tango son tres. Pontevedra: editorial Kalandraka, 2016.
- Peluche, mascota, títere, muñeco o caja.
- Linterna o vela.
- Material fungible.
- Fotografías.
- Cámara fotográfica.
- Pizarra digital.

Actividades complementarias

- Dibujar lo que más les ha gustado del cuento.
- Proyectar imágenes de diferentes tipos de familias en la pizarra digital y comentarlas.
- Elaborar un mural con fotografías aportadas por las familias, solicitadas con anterioridad.
- Proyección de imágenes familiares y descripción por parte de cada niña o niño mientras ven la fotografía.

Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4. El arte de amar



4.3 Vivir en familia

Actividad 3. La familia colombiana de botero



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años



Objetivos

- Reflexionar sobre el concepto de familia y sobre los roles de género.
- Escuchar de forma activa.
- Argumentar las propias opiniones.
- Expresar emociones y sentimientos.
- Contrastar las opiniones propias con las de los otros niños y niñas.

La actividad se realiza en dos sesiones, con una semana de diferencia entre una y otra.



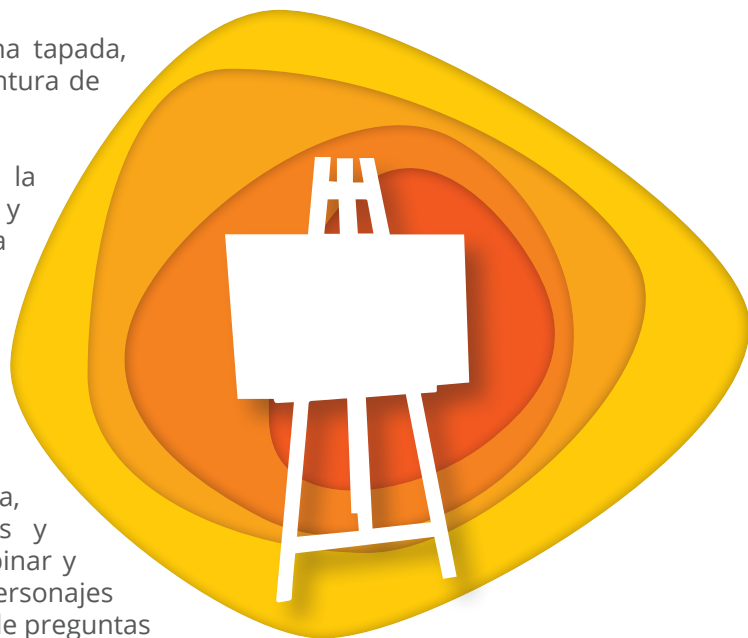
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos cada sesión.



Desarrollo de la primera sesión

1. Se divide el grupo en dos, si es posible.
2. Se presenta a los niños y niñas una lámina tapada, con tela o con cartulina, de la imagen de la pintura de Fernando Botero La familia colombiana.
3. Para introducir la actividad, se destapa la lámina lentamente, mostrando solo un trozo y se describen los elementos. También se explica quién es el autor de la obra, haciendo referencia a cómo es su obra (estilo, temática...) y en qué época fue hecha.
4. Se les invita a explicar qué les parece la imagen: si le gusta, qué características tienen los protagonistas (rasgos físicos, expresión de los rostros y el cuerpo, vestuario, postura, género, colores de los objetos, las formas y medidas). También se les dice que pueden opinar y hacer preguntas sobre los elementos y los personajes que aparecen en la imagen. Algunos ejemplos de preguntas son: ¿Quiénes son? ¿Dónde se encuentran? ¿Qué hacen? ¿Son familia? ¿Cómo lo sabes?...
5. Se registran todas las aportaciones realizadas, el clima de la sesión y los acontecimientos más relevantes sobre el proceso de diálogo.





Desarrollo de la segunda sesión

Se divide el grupo en dos, si es posible.

1. Se presenta la lámina de arte en el ambiente artístico (también se puede preparar un espacio dentro del aula).
2. Como en la sesión anterior, se tiene la imagen tapada, con una tela o una cartulina.
3. Se pregunta a los niños y niñas si saben lo que hay debajo la tela o cartulina y se deja un espacio para responder.
4. Seguidamente se descubre la imagen y se establecen turnos de palabra para comentar lo que aparece.
5. Se les enseña el material que se ha dispuesto en el espacio de arte o en el aula:
 - Caballetes y materiales para pintar (papel, ceras, pinturas al temple, pinceles, esponjas...).
 - Bloques de arcilla para modelar libremente.
6. Se les anima a que individualmente realicen su propia obra de arte, inspirada en la imagen.
7. Se pone música clásica o relajante durante todo el tiempo que se realice el trabajo plástico.
8. Cada niño y niña explica su obra.
9. Se registran todas las aportaciones, el clima de la sesión y los acontecimientos más relevantes sobre el proceso de creación artística.



Indicaciones

- Después de hacer las preguntas, se tienen que animar a las niñas y niños a decir lo que piensan, a opinar, a escuchar la opinión del resto del grupo y a dialogar. Se les recuerda que para hablar se tiene que levantar la mano y que es necesario respetar el turno de palabra y dejar tiempo para que cada uno pueda explicar lo que piensa. Puede servir de ayuda dar un objeto al niño o niña que tiene que intervenir (una pelota, un juguete...).
- Es importante que cada niña o niño pueda explicar algo de la lámina argumentando sus opiniones.
- En la segunda sesión, tienen que elegir el material que quieren para realizar la actividad plástica.
- Esta actividad puede hacerse con otras obras de arte de diferentes modelos de familia.



Recursos

- Imagen de la obra de arte.
- Cartulina o tela para tapar la imagen.
- Material propio del espacio artístico.
- Música relajante o clásica.
- Reproductor de música.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.

4.3 Vivir en familia

Actividad 4. El cuento viajero *Vivo en dos casas*



Dirigida a niñas y niños a partir de 2 años

La protagonista del cuento es una muñeca que explica que vive en dos casas diferentes, puesto que sus padres se han separado; en una casa vive con la madre y en la otra, con el padre. Nos explica cómo vive esta nueva situación.



Objetivos

- Reflexionar sobre el concepto de familia y sobre los roles de género.
- Escuchar de forma activa.
- Argumentar las propias opiniones.
- Expresar emociones y sentimientos.
- Contrastar las opiniones propias con las de los otros niños y niñas.



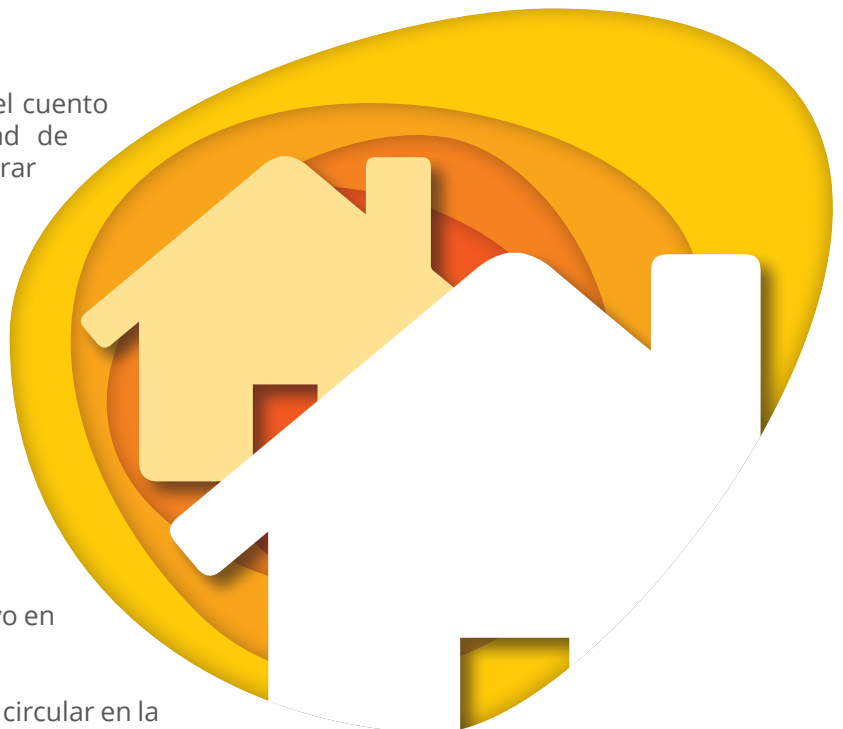
Duración aproximada

30 minutos.



Desarrollo

1. Se decide qué niño o niña se llevará el cuento viajero, en función de la disponibilidad de las familias u otros aspectos a considerar (anotados previamente en una lista).
2. Se crea un espacio para contar el cuento que invite a escuchar y se pide a las niñas y niños que se coloquen en círculo.
3. Se introduce el cuento con una melodía que se irá repitiendo al inicio. El objetivo es identificar la melodía con el inicio de la narración, pero también crear un ambiente relajado y tranquilo.
4. A continuación se cuenta el cuento «Vivo en dos casas».
5. Se prepara la bolsa con el cuento y una circular en la que se explica a la familia la actividad que quiere realizarse con su colaboración (ver anexo). En la carta se explica a la familia que tienen que contar el cuento a su hijo o hija y se les pide que en el mismo folio de la carta anoten qué les ha parecido la narración y la experiencia de contar el cuento. También se les dice que pueden incluir imágenes de este momento compartido.



6. Cuando ya han contado el cuento, lo ponen dentro de la bolsa viajera, junto con la carta. El cuento puede estar dos días en casa para dar tiempo a la familia.

7. Se elabora un cuaderno para el aula con la compilación de todas las aportaciones de cada familia.

» Indicaciones

- En el supuesto de que alguna familia no pueda o no quiera participar, la niña o niño afectado podrá participar de forma más activa a la hora de contar el cuento en el aula.
- Si alguna familia no puede aportar fotografías o escritos sobre la experiencia, la maestro o maestro puede hacer una fotografía del momento en el que se llevan la maleta a casa y, después cuando la devuelven, grabar los comentarios que haga la familia, para poder usarlos como el resto del grupo.
- Se pueden utilizar otros cuentos para trabajar con las familias a lo largo del curso, como por ejemplo Elliott, M. *La niña con dos padres*, Barcelona: ediciones Baula, 2019.
- Se recomienda utilizar música clásica, por la calidad, para educar el gusto musical y por la universalidad. También pueden utilizar temas musicales de películas u otras que ya se consideran clásicos. Por ejemplo: «Adagio», de J.S. Bach; «You'll Be In My Heart», de Phil Collins.

📄 Recursos

- Cuento: Smet, M. Talsma, N. *Vivo en dos casas*. Barcelona: editorial Malsinet, 2008.
- Circular para la familia.
- Cuaderno para el aula.
- Cámara fotográfica.
- Música.
- Reproductor de música.

🏆 Evaluación

- Circular donde las familias han hecho las aportaciones (si les ha gustado la experiencia de llevar el cuento a casa, en qué momento del día lo han contado, si lo han hecho más de una vez, si les ha gustado el cuento...).
- Notas de campo.

4.3 Vivir en familia

ANEXO: CIRCULAR PARA LAS FAMILIAS

Querida familia,

Nos complace presentaros el cuento Vivo en dos casas.

Este se enmarca dentro de un proyecto de centro para trabajar los diversos modelos familiares que encontramos en nuestra sociedad. Necesitamos vuestra colaboración y os invitamos a que se lo contéis a vuestro hijo o hija.

Creemos que el momento de contar un cuento es siempre un momento de intimidad familiar y, a su vez, refuerza los vínculos emocionales.

Nos gustaría que después nos contarais cuál ha sido vuestra experiencia: en qué momento del día habéis contado el cuento, si lo habéis contado más de una vez, si os ha gustado...

4. El arte de amar



4.3 Vivir en familia

Actividad 5. Somos familia



Dirigida a niños y niñas a partir de 2 años

Para esta actividad se propone utilizar el libro Familiario. La combinación de las quince láminas del libro permite formar más de 80.000 familias diferentes, con todas las particularidades que se puedan imaginar: dos madres, hermanos de otros países, familiares que viven lejos, abuelos o abuelas que viven en casa, hermanos gemelos, familias monoparentales...Todas las familias del mundo están en este libro!



Objetivos

- Observar y reflexionar sobre la diversidad familiar.
- Respetar la diversidad familiar.



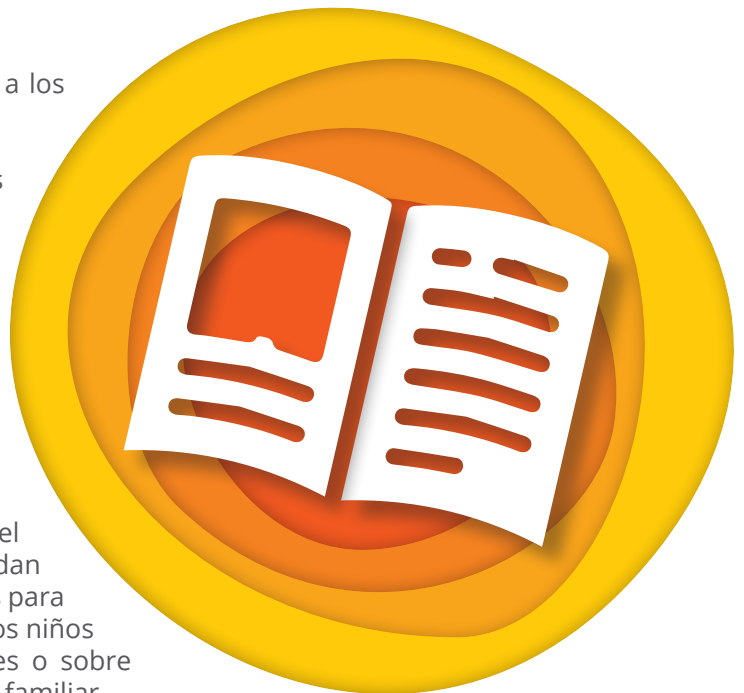
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Desarrollo

1. Se presenta el libro Familiario y se muestran a los niños y niñas diferentes tipos de familia.
2. Se les invita a que expliquen quiénes son los miembros de su familia y se reproduce lo que dicen seleccionando la adecuada en el libro.
3. Se hace una compilación de sus aportaciones.
4. Se les propone que dibujen a su familia. Con este dibujo se puede hacer un mural o se pueden escanear todos los dibujos y hacer una presentación digital.
5. También se puede preparar un espacio en el aula donde poner el mural, el libro para que puedan manipularlo formando varias familias y utensilios para dibujarlas o para hacer escritos (especialmente los niños y niñas más mayores) sobre los roles familiares o sobre cualquier aspecto que quieran resaltar de la vida familiar.



Indicaciones

- Para llevar a cabo esta actividad se realizan actividades en grupo grande (momento de presentar el material), grupo pequeño (en el espacio familiar creado en el aula) e individualmente (dibujo de la propia familia, anotaciones...).



Recursos

- Libro: Cerdà, M. *Familiari*. Barcelona: editorial Comanegra, 2014.
- Material fungible para dibujar y hacer murales.
- Impresora para escanear los dibujos.



Actividades complementarias

- Con la tabla de luz o el proyector se ofrecen transparencias de diferentes miembros de una familia.
- También se pueden utilizar las familias de silicona para que los niños y niñas jueguen de forma libre. Podemos añadir en nuestro espacio familiar familias de animales, de muñecos... para que las niñas y niños jueguen libremente.



Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Dibujos.
- Anotaciones hechas por los niños y niñas.

4.3 Vivir en familia

Actividad 6. Inventamos un cuento



Dirigida a niñas y niños a partir de 4 años



Objetivos

- Reflexionar sobre los roles de género.
- Organizar y exponer las ideas propias.
- Favorecer el trabajo cooperativo, en grupo.



Duración aproximada

1 hora.



Desarrollo

1. Con la intención de animar a los niños y niñas, llega al aula una carta de la mano de un personaje mágico (un títere, la mascota de la clase, etc.). Esta carta les propone la creación de un cuento, entre todo el grupo, que contenga una estructura narrativa simple (tres escenas: presentación de los personajes, acción que realizan, conclusión de la historia).

2. Se les propone que elaboren el material para crear el cuento: dibujar a cada uno de los miembros de su familia (madre, padre, abuelo, abuela, hermano o hermana...), dibujando lo que más les apetezca.

3. Todos los dibujos se recogen y se guardan dentro de una caja.

4. Cada semana cinco niñas o niños diferentes tienen que sacar de la caja, de forma aleatoria, un personaje. Una vez elegidos los personajes, se describen y se dejan las imágenes expuestas en la pizarra o un lugar visible para todo el grupo.

5. Con estos personajes, en gran grupo, tienen que inventar una historia (una diferente cada semana), teniendo en cuenta todas las aportaciones. Todos tienen que poder exponer sus ideas.

6. Una vez terminada la historia, la maestra o maestro tiene que narrarla y conjuntamente se decide el título.

7. Los niños y niñas elaboran y decoran las tapas que contendrán el título, la autoría del texto y de las ilustraciones, el nombre de la escuela, la localidad y fecha, y se encuaderna el cuento.



» Indicaciones

- Durante las conversaciones y la elaboración del cuento los niños y niñas tienen que hacer comentarios sobre los diferentes roles familiares que desarrolla cada miembro de la familia dentro y fuera de casa respecto a la crianza de las niñas y niños y los quehaceres domésticos. Estas aportaciones darán información sobre su vida familiar y las relaciones que se establecen entre los diferentes miembros de su familia. Se puede hacer una reflexión sobre este tema.
- Para elaborar el cuento tendremos el apoyo visual; el referente será la imagen del personaje dibujado, la conversación irá guiada por preguntas: ¿Qué hará? ¿Por qué? ¿Qué más le gusta hacer? ¿A dónde le gusta ir?...
- Para elaborar las secuencias y las tapas del cuento se pueden hacer pequeños grupos, cada uno se encargará de dibujar, escribir la narración, poner el título, la autoría del texto y de las ilustraciones, el nombre de la escuela, la localidad y la fecha. dependiendo del nivel madurativo en el que se encuentre cada niño y niña.

📄 Recursos

- Material fungible para hacer dibujos, escribir y decorar.
- Carta.
- Títere o mascota de la clase.
- Cámara fotográfica

📄 Actividades complementarias

- Podemos digitalizar el cuento, escaneando o fotografiando cada secuencia y la portada.

📄 Evaluación

- Observación directa.
- Notas de campo.
- Grabaciones audiovisuales.
- Producciones del grupo.



Implementación y evaluación

2.1 Orientaciones para la implementación

2.2 Orientaciones para la evaluación

ORIENTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

La ESI tiene que plantearse como un **proceso progresivo de enseñanza y aprendizaje, y tiene que formar parte del proyecto educativo de centro**. Por esta razón requiere planificación y evaluación.

Es conveniente que tanto la planificación como la evaluación se realicen de forma **diferenciada para cada ciclo de educación infantil** (de 0 a 3 años y de 4 a 6 años), puesto que es posible que los dos ciclos se hagan en escuelas diferentes.

Para asegurar que la ESI se desarrolla de forma integral es necesario que, en cada ciclo, se trabajen todas las unidades didácticas.

También conviene planificar por cada ciclo de educación infantil porque así es más fácil ajustar los objetivos a una etapa educativa y también asegurar que en cada ciclo se han trabajado todas las unidades didácticas.

Las siguientes tablas pueden **facilitar la planificación y el seguimiento de la implementación en cada ciclo** porque permiten visualizar el conjunto del proceso del ESI durante los tres cursos que integran un ciclo.

En las tablas se han detallado las actividades que contiene esta guía pero, como ya se ha mencionado en la introducción, **para cada curso se pueden utilizar las actividades tal y como están, adaptadas o bien utilizar nuevas**, siempre y cuando se asegure el cumplimiento de los objetivos de la unidad didáctica a la que pertenece la actividad modificada o sustituida.

EJE 1: LA SEXUALIDAD

Actividad	Ciclo		
Unidad didáctica: El cuerpo			
	Curso		
	1ero	2do	3ero
1. Ambiente de mediateca y cuento de Elmer			
2. Relajación			
3. Encontramos las partes del cuerpo			
4. Para qué sirve			
5. Bailamos las partes del cuerpo			
6. Escucha y busca			

EJE 1: LA SEXUALIDAD

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: La reproducción

Curso

	1ero	2do	3ero
1. ¡Qué barriga!			
2. Quiero salir			
3. ¿Cómo se hacen los bebés?			
4. Cambia el cuento			

Unidad didáctica: El sexo, el género y la identidad sexual

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Diversidad e igualdad			
2. ¿Un niño o una niña?			
3. Princesita, principito			

EJE 2: LAS SENSACIONES

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: El placer y el displacer

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Yoga			
2. Masaje			
3. Sesiones de psicomotricidad			
4. Salidas en el parque			
5. Jugamos con telas			
6. Banderines			
7. Cantamos un cuento			
8. La pelota que respira			
9. ¿Nos relajamos?			
10. La señora no			

EJE 2: LAS SENSACIONES

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: las necesidades y los deseos

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Blef			
2. Pobres junto al mar			
3. ¿Necesitas ayuda?			
4. No puedo, no			
5. La fórmula mágica			
6. Te ayudo			
7. Cambiamos el pañal con Blef			
8. Nos ayudamos			
9. ¿A qué jugamos hoy?			
10. Las estatuas			

EJE 3: LA CONDUCTA SEXUAL

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: La intimidad, el respeto y la conducta sexual

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Mi cuerpo			
2. ¿Dónde está mi tesoro?			
3. Mi caja			
4. Un espacio de intimidad			
5. Kiko y Estela			
6. El color de los secretos			
7. Palabras dulces			
8. Besos y abrazos			

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: Conocerse, aceptarse y quererse

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Cuento: <i>¿De qué color es un beso?</i>			
2. Ola musical			
3. Emocionario del aula			
4. Hacemos un reportaje			
5. Respira			
6. Espacio de calma			
7. Explosión de emociones			
8. Así son mis emociones			
9. Cuidarse también es quererse			
10. Llena el vacío			
11. Nos divertimos haciendo yoga			
12. Tranquilidad y atención			

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: Relacionarse

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Todos iguales, todos diferentes			
2. Mi cara			
3. Cuento: <i>Orejas de mariposa</i>			
4. ¿De quién es?			
5. Cuento: <i>Monstruo Rosa</i>			
6. Un momento para cada cumpleaños			
7. Resolver el candado			
8. Movimiento libre y único			
9. Somos personas únicas			
10. Compartir el silencio			

EJE 4: EL ARTE DE AMAR

Actividad

Ciclo

Unidad didáctica: Vivir en familia

Curso

	1ero	2do	3ero
1. Protagonista de la semana			
2. Cuento: Con Tango son tres			
3. La familia colombiana de Botero			
4. El cuento viajero			
5. Somos familia			
6. inventamos un cuento			

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación que se propone es de proceso y de resultados. Los fines son:

- Conocer el grado de consecución de los objetivos por parte de cada niña y niño, y del conjunto del grupo.
- Mejorar las situaciones educativas para ajustarlas a las necesidades de los niños y niñas mediante un proceso de revisión de la adecuación de cada unidad didáctica.
- Mejorar la propia práctica educativa mediante un proceso de evaluación continuada, a través de la reflexión, el debate y las propuestas de mejora de la práctica docente.

Al final de cada actividad se detallan los instrumentos de evaluación (observación directa, grabación fotográfica, en vídeo, dibujos hechos por los niños y niñas, notas de campo, diario anecdótico...); estos instrumentos se han seleccionado en función de los objetivos y el desarrollo de la actividad.

Con el análisis de lo que se ha documentado en cada actividad se puede evaluar el cumplimiento de los objetivos de forma individualizada para cada niña y niño. **Para hacerlo, puede utilizarse una parrilla de observación.** Esta parrilla puede incluir también objetivos generales, como por ejemplo los de actitud y autonomía, participación, relación con la persona adulta y con los otros niños y niñas. **La parrilla que se propone a continuación es un ejemplo.** Los ítems de evaluación y el grado de consecución de los objetivos utilizados son los del GESTIB.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (Título de la actividad):

Eje: **Unidad didáctica:**

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos de la actividad relacionados directamente con la ESI (rellenar)	Grado de cumplimiento de los objetivos				
	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca	NP*
Actitud i autonomía	Grado de cumplimiento de los objetivos				
	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca	NP*
Muestra interés					
Pide ayuda cuando la necesita					
Muestra iniciativa					
Muestra deseo de superación de las dificultades					
Cuida el material					

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (Título de la actividad):

Eje: Unidad didáctica:

Nombre del niño/a:

Fecha:

Participación	Grado de cumplimiento de los objetivos				
	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca	NP*
Participa activamente					
Comunica ideas, sentimientos, necesidades, experiencias...					
Relación con las personas adultas y con las otras niñas y niños	Grado de cumplimiento de los objetivos				
	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca	NP*
Muestra interés para comunicarse					
Se relaciona positivamente con las personas adultas					
Se relaciona positivamente con los otros niños y niñas					
Regula la expresión de sentimientos y emociones					

*NP: No procede evaluarlo en esta actividad

El análisis sistemático de las evaluaciones de cada actividad permite conocer la consecución de los objetivos de la unidad didáctica correspondiente por parte de cada niño y niña.

Las parrillas que se presentan a continuación pueden servir de instrumentos para registrar la evaluación de consecución de los objetivos de cada unidad didáctica.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: El cuerpo Eje: La sexualidad

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Identifica las partes externas del cuerpo				
Observa que todos los cuerpos tienen similitudes y diferencias				
Reconoce que cada persona es única y diferente de todas las demás				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: La reproducción Eje: La sexualidad

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Describe cómo se produce un embarazo				
Describe las diferentes etapas del embarazo				
Describe la forma en la que el bebé sale al exterior				
Conoce la importancia del afecto y la responsabilidad cuando se produce un embarazo				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: El sexo, el género y la identidad sexual

Eje: La sexualidad

Nombre del niño/a:	Fecha:
---------------------------	---------------

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Elige libremente los juegos y los juguetes sin considerar los estereotipos de género				
Identifica los roles y comportamientos que considera femeninos y los que considera masculinos y reflexiona sobre por qué se les considera así				
Expresa libremente su identidad sexual y de género				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: El placer y el displacer
Eje: Las sensaciones

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Toma conciencia de las diferentes sensaciones que el cuerpo le permite sentir (calor, frío, humedad, sonidos, olores, contacto...).				
Toma conciencia de la importancia de respetar el espacio vital de cada persona				
Disfruta del placer de jugar				
Disfruta del placer de las experiencias sensoriomotrices				
Disfruta de las situaciones de quietud y reposo				
Disfruta de la expresión creativa				
Identifica el displacer como una señal de alerta				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: Las necesidades y los deseos
Eje: Las sensaciones

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Conoce las necesidades fisiológicas básicas				
Manifiesta una actitud positiva hacia el cuerpo y sus funciones				
Diferencia entre una queja y una petición				
Conoce la diferencia entre lo que es una necesidad y lo que es un deseo				
Identifica necesidades propias				
Identifica deseos propios				
Pide ayuda cuando la necesita				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:
La intimidad, el respeto y la conducta sexual
Eje: La conducta sexual

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Incorpora el concepto de intimidad				
Valora la intimidad como un derecho de todas las personas				
Identifica claramente qué personas pueden acceder a su cuerpo y en qué condiciones				
Conoce la diferencia entre comportarse de forma educada y tener que manifestar afecto				
Reconoce cuando se siente obligado a hacer una cosa que no le gusta (especificar si es con otros niños y niñas o con personas adultas)				
Reconoce las emociones que tienen que alertarle				
Descubre el placer sexual sin miedo y sin culpa				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

**EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:
Conocerse, aceptarse y quererse
Eje: El arte de amar**

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Identifica y conoce las emociones básicas				
Se acepta de forma ajustada y positiva				
Reconoce que cuidarse es una forma de quererse				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:
Relacionarse
Eje: El arte de amar

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Se comunica de forma empática y asertiva				
Se comporta de forma respetuosa con las otras niñas y niños (sin manipular, engañar, presionar, obligar, agredir o despreciar)				
Manifiesta las emociones desagradables (rabia, celos, envidia...) de forma ajustada				
Ayuda a los otros niños y niñas cuando lo necesitan, en la medida de sus posibilidades				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:
Vivir en familia
Eje: El arte de amar

Nombre del niño/a:

Fecha:

Objetivos	Grado de cumplimiento de los objetivos			
	Logrado	Logrado en parte	No logrado	NP*
Describe cómo es su propia familia				
Ve con naturalidad la diversidad de formas familiares				
Comprende que los miembros de una familia tienen que cooperar y cuidar de sus miembros				
Observaciones y dificultades observadas, en su caso				

A continuación se expone una parrilla que puede servir de ejemplo para evaluar la idoneidad de la unidad didáctica y de la práctica docente **como instrumento de evaluación y mejora continua**

VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Grupo:

Fecha:

UNIDAD DIDÁCTICA (especificad la unidad):

Los objetivos de la unidad didáctica han sido logrados por... (especificar los objetivos en las siguientes filas)	Grado de cumplimiento de los objetivos				
	Todo el grupo	Más de la mitad del grupo	La mitad del grupo	Menos de la mitad	Nadie
PRÁCTICA DOCENTE	Grado de valoración (0 puntuación más baja)				
	1	2	3	4	5
Actividades ¿Despiertan el interés de los niños y niñas? ¿Les provocan retos? ¿Cuáles? (especificar en observaciones)					
Materiales ¿Son adecuados a la intención educativa? ¿Permiten opciones abiertas y flexibles?					
Espacios ¿Son adecuados los espacios donde se han realizado las actividades?					
Tiempo ¿Es adecuada la temporización de las actividades?					

VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Grupo:

Fecha:

UNIDAD DIDÁCTICA (especificad la unidad):

PRÁCTICA DOCENTE	Grado de valoración (0 puntuación más baja)				
	1	2	3	4	5
<p>Organización de los grupos de niñas y niños ¿Su número es adecuado en función del espacio y los materiales? ¿Respetan los ritmos individuales? ¿Han podido participar todos los niños y niñas en función de sus posibilidades?</p>					
<p>Clima relacional ¿Ha provocado interacción entre las niñas y niños? ¿Cómo se han producido? ¿Se dan situaciones comunicativas? ¿Han surgido conflictos y/o dificultades?</p>					
<p>Intervención de la persona adulta ¿Sus intervenciones han sido las esperadas para el tipo de actividades de la unidad didáctica? En caso de puntuación baja, especificar en observaciones qué tipos de intervenciones no esperadas se han tenido que hacer, si se han tenido que hacer más intervenciones de las esperadas y con qué fin (controlar, para ayudar, para resolver conflictos...)</p>					
<p>OBSERVACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultades observadas para lograr los objetivos • Observaciones sobre el proceso de la práctica docente 					
<p>PROPUESTAS DE MEJORA</p>					

ANEXO 1. LA SEXUALIDAD Y EL DESARROLLO DEL NIÑO Y LA NIÑA

¿Qué entendemos por sexualidad?

Cuando se dice la palabra «sexualidad», lo primero que suele venirnos a la cabeza son las relaciones sexuales. Pero la sexualidad va mucho más allá; es inherente a nuestra esencia como seres humanos y podemos entenderla como una forma especial de energía, la energía erótica, que expresamos desde el comienzo hasta el final de nuestra vida.

Todo nuestro ser está involucrado en la expresión de la sexualidad..

Nacemos con un cuerpo sexuado: los genes, el perfil hormonal, el cerebro, la figura corporal, los genitales y nuestra forma de reproducción son sexuados. La expresión de la sexualidad alcanza también las emociones y los sentimientos, la autoestima, la forma de comunicarnos, la identidad sexual y la orientación del deseo.

Hay infinitas formas de expresar la sexualidad, tantas como personas.

¿Qué papel juega la sexualidad en el desarrollo de la niña o niño?

Durante su desarrollo continúa el proceso de sexuación que se ha iniciado antes del nacimiento. El niño y la niña descubre su cuerpo y las sensaciones de placer y desplacer. También conforma su expresión de género, sus preferencias eróticas y de conducta sexual y la forma de comunicar sus emociones, sentimientos, necesidades y deseos. Progresivamente, se reconoce como una persona única, digna de ser amada, de sentir placer y de disfrutar de la vida.

La forma en la que se desarrolla su proceso de sexuación tiene consecuencias inmediatas en su vida y en su futuro.

Las circunstancias y vivencias que afectan de forma positiva o negativa el proceso de sexuación influyen en todas las áreas de su desarrollo: física, emocional, afectiva, ética y de valores, social, cognitiva, intelectual, creativa...

El proceso de sexuación dura toda la vida, pero tiene una importancia capital durante la infancia, la pubertad y la adolescencia. En estas etapas de la vida se establecen patrones expresivos que formarán parte de la vida adulta y que, aunque puedan modularse y cambiarse, ejercerán una influencia en el comportamiento sexual del futuro. Modificar estos patrones requerirá la toma de conciencia de la necesidad de cambio y un esfuerzo importante. La ESI ayuda a lograr patrones expresivos positivos de la propia sexualidad mediante la reflexión, la comprensión y la adquisición de habilidades.

ANEXO 2. LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

¿Cuál es la mejor forma de educar la sexualidad?

La sexualidad puede educarse del mismo modo que se educan otros aspectos del estilo de vida, como la alimentación, el descanso, la actividad física... En cualquiera de estos aspectos, educamos de forma consciente e inconsciente, con lo que hacemos y con lo que no hacemos, con lo que decimos y con lo que no decimos, con el lenguaje verbal y el no verbal. Por eso, es imprescindible hacer consciente aquello que puede condicionarnos a la hora de educar: las vivencias, los valores, las creencias, las actitudes, nuestras reacciones y forma de comportarnos en momentos de tensión... Todo esto es importante tanto si la educación se hace en la familia como si se hace en la escuela o en cualquier ámbito donde el hecho educativo es relevante.

La educación sexual es una responsabilidad colectiva.

La educación sexual informal que proporcionan la familia, las amistades, internet, la televisión, la prensa... puede ser insuficiente, incompleta o incluso errónea. La reticencia a hablar sobre sexualidad (por miedo, vergüenza, tabúes, inseguridad, ciertas creencias...), la hipersexualización en los medios de comunicación, el auge de la pornografía gratuita en internet y la información sexista o con fines interesados, son algunos de los aspectos que tienen como consecuencia una educación sexual sesgada, que omite los aspectos relacionados con la afectividad, la comunicación, la ética de las relaciones y la diversidad sexual, y que genera desinformación y desconcierto en los niños, niñas y jóvenes. Por estos motivos y para garantizar un aprendizaje correcto y suficiente de los aspectos que intervienen en las relaciones afectivas y sexuales es necesario que la educación sexual se realice también en los centros educativos.

**La ESI es una inversión para la salud y el bienestar colectivos.
Es una herramienta de prevención de problemas individuales y sociales
relacionados con la sexualidad.**

La ESI contribuye a construir una sociedad más igualitaria, respetuosa y sexualmente sana. Es también una herramienta de prevención de infecciones de transmisión sexual, de embarazos no deseados, de abusos sexuales, de cualquier tipo de violencia sexual y de problemas emocionales y sociales relacionados con la sexualidad.

¿Cómo se puede educar la sexualidad en la escuela?

La ESI tiene que plantearse como un proceso progresivo de enseñanza y aprendizaje sobre los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad.

El propósito de la ESI es facilitar conocimientos científicamente contrastados y favorecer la adquisición de habilidades y actitudes para vivir la sexualidad con placer y de forma satisfactoria, digna, segura y respetuosa (UNESCO, 2010 y 2016).

En la escuela, las niñas y niños pueden aprender los valores de la igualdad, de la tolerancia, del respeto y del buen trato. También pueden aprender a conocerse y a discernir si las influencias que reciben de su entorno son buenas o no para su vida, y actuar en consecuencia.

**La ESI se tiene que entender como un proyecto de centro,
estructurado, continuado y planificado.**

Emprender la tarea de la educación sexual integral es un reto que puede aportar importantes gratificaciones al equipo de educación:

- Permite una mejora del autoconocimiento del equipo docente porque propicia un tiempo de información, de estudio, de reflexión y de conexión con los pensamientos y emociones que el tema suscita.

ANNEX 2. L'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL

- Mejora la conexión entre la persona educadora y el niño o la niña, porque los recursos educativos que se utilizan ayudan a acompañarle en el proceso de desarrollo afectivo y sexual desde una mirada libre de prejuicios y de temores. La niña y el niño captan esta forma de mirar amorosa y respetuosa, haciéndoles sentir una persona digna de consideración.
- Aumenta la satisfacción profesional porque ayuda a observar de qué modo la tarea educativa influye en el hecho de que el niño y la niña, progresivamente, se reconozcan como personas únicas, dignas de ser amadas, de sentir placer y de disfrutar.

La ESI y la educación sexual que se realiza en familia tienen que complementarse y tienen que converger para lograr el mismo objetivo.

Una correcta educación sexual en familia y en el centro educativo es esencial. La primera ofrece información, ejemplo y acompañamiento para desarrollar una sexualidad sana; la que se ofrece en el entorno educativo asegura la adquisición de los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarios para este mismo fin. Las dos se complementan y tendrían que converger para lograr el mismo objetivo (OMS 2010).

¿Cuáles son los criterios para valorar si la ESI es de calidad?

La ESI tiene que desarrollarse observando los principios siguientes:

- La consideración de que la ESI es un derecho que tiene que ser accesible a todas las niñas, niños y jóvenes en condiciones de igualdad y de equidad.
- Un enfoque positivo que transmita que la sexualidad es para disfrutarla. Se tiene que hacer de forma abierta, relacionando la sexualidad con el juego, el placer y el humor, y no únicamente con las situaciones de riesgo.
- La valoración y el respeto de la diversidad en la expresión de la sexualidad. Esto incluye la orientación sexual, la identidad sexual y la expresión de género.
- La inclusión de todos los aspectos de la sexualidad humana: físicos, psicológicos, espirituales y sociales.
- La anticipación a los acontecimientos. La información sobre los cambios propios del desarrollo sexual se tiene que ofrecer con antelación. Esta información actúa como un factor de protección y permite afrontar los cambios de forma natural y con serenidad.
- La adaptación al nivel de desarrollo y comprensión del niño y la niña.
- La metodología de enseñanza, que tiene que ser participativa y utilizar el aprendizaje significativo.
- Un clima de confianza, naturalidad y respeto. Requiere tratar las niñas y niños como individuos capaces de tomar decisiones en sus vidas.
- La fundamentación en información científicamente contrastada. Hay que diferenciar lo que es saludable o no de lo que cada persona considera apropiado hacer o no según sus valores y creencias.
- El arraigo a los principios éticos de las relaciones: el consentimiento, el placer y el bienestar compartidos, la igualdad, la honestidad en las relaciones y la consideración de la propia salud y la de la persona con la que nos relacionamos.

BIBLIOGRAFÍA

General

INSTITUTO PARA LA CONVIVENCIA Y ÉXITO ESCOLAR. *Pla de Coeducació de les Illes Balears 2019-2022*. Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca. Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa, 2019 [en línea].

https://intranet.caib.es/sites/convivexit/ca/igualtat_i_dona/archivopub.do?ctrl=mcrs8146zi306051&id=306051

ONUSIDA. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad (vol. I) Justificación de la educación en sexualidad*. UNESCO. Santiago de Chile, 2010 [en línea].

https://educacionsexual.mineduc.cl/docs/2010_%20UNESCO_OrientacionesEdSexualUnesco.pdf

TOMÀS VIDAL, A.M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS Y ADROVER, L., ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educación afectiva y sexual en la infancia y la pubertad. Documento de consulta para el profesorado*. Palma: Consejería de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública y Participación, 2020 [en línea].

http://www.caib.es/sites/salutsexual/can/con_todos_los_sentidos/

UNESCO, ONU MUJERES, ONUSIDA, OMS, UNFPA, UNICEF. *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. UNESCO. Suiza, 2018 [en línea].

<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/technical-guidance-sexuality-education/es/>

Eje 1: La sexualidad

BERGADÀ, N. *Aprenentatge basat en projectes: Exemple pràctic*. [en línea]

<https://natibergada.cat/aprenentatge-basat-en-projectes-exemple-practic/> [Consulta: 14 junio 2021]

CARBONELL, L. ESSOMBA M.A ;VALERO, J. «Els projectes de treball: una eina a l'abast». *Revista Guix. Monogràfic VII Jornades d'Escoles* (núm. 325, junio 2006). Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Xarxa Competències Bàsiques.

CUCORBA. Canción y baile de En Joan Petit: <https://youtu.be/mdNuH7sej8>

DE PUIG, I; SÁTIRO, A . *Filosofía 3/18. Tot pensant. Recursos per a l'educació infantil*. Girona: Eumo Editorial, 2000. [en línea]

<https://es.slideshare.net/monicasalazarsaura/filosofia-318-3978439>

MAIDEU, J. Ensayo. Cançons i exercicis. Vic: editorial EUMO (Letra completa y partitura: página 22), 1991.

Eje 2. Las sensaciones

FEMENÍAS, M. El masaje infantil aplicado a la escuela: Nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en Atención Temprana. Tesis doctoral. Palma: Facultad de Educación, Universidad de las Illes Balears. 2009. [en línea] <http://www.tdx.cat/TDX-0313109-140705> [Consulta: 15 junio 2021].

GOBIERNO DE NAVARRA, DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN . *El programa Skolae, un itinerario para vivir en libertad*. Pamplona: 2019.

PODALL, A. La filosofía 3/18. Aplicació i avaluació a l'escola d'Educació Infantil, Treball final de Grau en Mestra. Facultad de Educación, Traducción y Ciencias Humanas. Universidad de Vic-Universidad Central de Catalunya, 2018 [en línea].

RAMADIER, C. *Comer un lobo*. Salamanca: Editorial Pequeñolópez: 2016.

Eje 3. La conducta sexual

BRAVO, M, JUÁREZ, J.M. I ara, com t'ajudo? Recomanacions per a familiars. Quan hi ha una revelació de violència sexual en nens, nenes i adolescents. Barcelona: Dirección General de Ejecución Penal en la Comunidad y Justicia Juvenil. Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada, 2021. [en línea] http://cejfe.gencat.cat/web/.contento/hombre/investigación/cataleg/crono/2020/Guía_Padres-Madres-CAT.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

BRAVO, M. JUÁREZ, J.R. I tu, saps com preguntar-me? Intervenció en infància i adolescència davant la revelació de violència sexual. Recomanacions per a professionals. Barcelona: Dirección General de Ejecución Penal en la Comunidad y Justicia Juvenil. Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada, 2021. [en línea] http://cejfe.gencat.cat/web/.contento/hombre/investigación/cataleg/crono/2020/Guía_Profesionales-CAT.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

CABRERA, J. SANJUÁN, C. BARROSO, L. Módulo 1: Sexualidad infantil y violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línea] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/manualformativo_modulo1.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

CABRERA, J. SANJUÁN, C. BARROSO, L. Módulo 2: Indicadores de violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save de Children , 2020. [en línea] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/manualformativo_modulo2.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

CABRERA, J. SANJUÁN, C. BARROSO, L. Módulo 3: La revelación de la violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línea] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/manualformativo_modulo3.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

CABRERA, J. SANJUÁN, C. BARROSO, L. Módulo 4: Limitaciones o miedos de los profesionales sobre las revelaciones y las notificaciones. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línea] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/manualformativo_modulo4.pdf [Consulta: 16 julio 2021].

Eje 4. El arte de amar

Blog Fer de mestres. Catálogo de recursos, reflexiones y experiencias para la Educación Infantil. <http://ferdemestres.blogspot.com/>

Blog Maresipares. Fem ioga amb els nostres fills i filles. <https://maresipares.cat/yoga-con-niños/>

Educación 3.0. 10 recursos para introducir el yoga y el mindfulness en el aula. <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-yoga-mindfulness-aula/>

Generalitat de Catalunya. Departamento de Enseñanza. Pràctiques restauratives: cercles de diàleg. <http://xtec.gencat.cat/web/.contento/centros/projeducatiu/convivencia/recursos/resconflictes/documentos/protocolos-conflictos-graves/círculos-de-dialeg.pdf>

La música en el projecte Filosofia 3/18. Grup IREF, 2009. [en línea] <http://www.grupiref.org/documentos/dossier-pensar-con-musica.pdf> [Consulta: 15 junio 2021].

LÓPEZ, L. Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional. Madrid: Wolters-Kluwer, 2007.

- Instituto para la Convivencia y el Éxito Escolar: Pràctiques restauratives.
https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/convivencia_mediacia_i_practiques_restauratives/
- NHAT HANH, T. Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños. Madrid: Kairós, 2015.
- PAJALUNGA, L. Juguemos a hacer yoga. Editorial Vicens Vives, 2018.
- PIKLER, E. Moverse en libertad. Desarrollo de la movilidad global. Narceas Ediciones, 2005.
- PODALL, A. La filosofía 3/18. Aplicació i avaluació a l'escola d'Educació Infantil, Treball final de Grau en Mestra. Facultad de Educación, Traducción y Ciencias Humanas. Universidad de Vic-Universidad Central de Catalunya, 2018 [en línea].
- PUIG, I. «A les sessions de filosofia 3/18 no cal votar». Butlletí de filosofia 3/18. N.º 81-82, abril 2010. [en línea]<https://www.grupiref.org/documentos/NO-SE-VOTA.pdf> [Consulta: 15 junio 2021]
- ERUCTO, G. 5 Ritmos. <https://www.5rhythms.com/se/>
- SALMURRI, F. Llibertat emocional. Barcelona: editorial La Magrana, 2015.
- SNEL, E. Tranquils i atents com una granota. Barcelona: editorial Kairós, 2018.
http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/5584/trealu_a2018_podall_ariadna_filosofia_318_anexes.pdf?sequence=2&isAllowed=y [Consulta: 15 junio 2021]

MARCO NORMATIVO

El programa de ESI «Amb tots els sentits» pretende dar respuesta a las recomendaciones internacionales, nacionales y autonómicas sobre educación afectiva y sexual:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) evidencian que una educación afectiva y sexual clara, positiva, holística y correcta, adaptada a cada edad y entendimiento como una área de potencial humano, aporta conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que empoderen para vivir la sexualidad con placer, satisfacción, seguridad y respeto.

- La Ley Orgánica 2/2002, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva, establece que el sistema educativo tiene que prever la formación en salud sexual y reproductiva como parte del desarrollo integral de la personalidad y de la formación en valores.

- La Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva recomienda potenciar la educación sexual en la infancia y en la adolescencia, en el marco del ámbito educativo, conforme al nivel de desarrollo de cada edad, tomando como referencia la visión holística de la sexualidad y la diversidad de orientaciones e identidades sexuales.

- El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud recomienda, en el documento Ganar salud con la juventud, que las instituciones de salud pública editen materiales didácticos para escuelas, padres y madres y la población en general. También recomienda que la educación sexual se integre en el proyecto educativo de centro (PEC).

- El Plan Estratégico Nacional de Prevención y Control de la Infección por el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual y la Estrategia de VIH/SIDA de las Illes Balears establecen como prioridad la realización de programas educativos integrales en los centros educativos para que niños, niñas y adolescentes adopten conductas sexuales saludables.

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE), indica en su artículo 151.e) que una de las funciones de la inspección educativa es velar por el cumplimiento y la aplicación de los principios y valores que se recogen en esta Ley, incluidos los destinados a fomentar la igualdad real entre hombres y mujeres.

- La Ley 8/2016, de 30 de mayo, para garantizar los derechos de lesbianas, gays, trans, bisexuales e intersexuales y erradicar la LGTBI-fobia, señala que en el ámbito de la educación se han regulado cuestiones para que en todo el sistema educativo se tenga en cuenta la diversidad afectiva y sexual y se evite cualquier tipo de discriminación, y para que se disponga de medidas de prevención y actuación contra el acoso del que puedan ser objeto las personas LGTBI en el ámbito escolar.

- La Ley 11/2016, de 28 de julio, de igualdad de mujeres y hombres en las Illes Balears, señala que en el ámbito educativo la administración educativa tendrá como un principio básico la prevención de conductas violentas en todos los niveles educativos, especialmente de la violencia machista. También garantizará la puesta en marcha en los centros de proyectos coeducativos que fomenten la construcción de las relaciones igualitarias de las mujeres y los hombres en base a criterios de igualdad que ayuden a identificar y eliminar las situaciones de discriminación por orientación e identidad sexual y las de violencia machista.

- La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación (BOE n.º 340, de 30-12-2020). La educación sexual se recoge en esta Ley como una materia transversal, tanto para Educación Primaria como para Educación Secundaria.

- La Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (BOE n.º 134, de 05-06-2021). En el apartado de educación, art. 30, hace referencia a la educación afectiva y sexual.
- El Decreto 67/ 2008, de 6 de junio, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas de educación infantil, educación primaria y educación secundaria obligatoria en las Illes Balears.
- El Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el que se establece el currículum de la educación infantil en las Illes Balears.
- El Decreto 32/2014, de 18 de julio, por el que se establece el currículum de la educación primaria en las Illes Balears.
- El Decreto 34/2015 de 15 de mayo, por el que se establece el currículum de la educación secundaria en las Illes Balears.
- El Plan de Coeducación de las Illes Balears 2019-2022 cita, como objetivo general 4, «Ofrecer una educación afectiva y sexual integral, con perspectiva de género, que atienda la diversidad sexual, las diferentes identidades de género y la diversidad familiar, y promover el establecimiento de relaciones positivas, saludables e igualitarias».



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA