

ACTIVIDADES PARA LA CONCIENCIA



Jugamos a la gallinita ciega

¿Qué se logra?

Los alumnos valorarán la importancia de la confianza para generar relaciones interpersonales sanas.

¿Qué se requiere?

Número de pañuelos dependiendo del número de participantes del grupo y 4 hasta 12 prendas diferentes de vestir.

¿Cómo se hace?

El docente dividirá al grupo en dos equipos y solicitará que entre todos elijan a un líder que los represente.

- En el primer equipo solo una persona no tiene los ojos vendados y el resto sí.
- En el segundo equipo dos personas no tienen los ojos vendados y el resto sí.

En un rincón del salón deben estar colocadas unas mesas con dos o tres prendas de vestir, la tarea consistirá en que los líderes de cada equipo (los alumnos que no tienen los ojos vendados), dirijan a los alumnos con los ojos vendados hacia donde está la ropa para vestirse con ella. En el caso del equipo 2 los líderes darán instrucciones al mismo tiempo.

La actividad concluye cuando uno de los equipos logra que todos sus integrantes se vistan.

Al finalizar el docente preguntará a los alumnos cómo se sintieron interpretando su papel (líder y parte del equipo).

Después el docente guiará la reflexión favoreciendo que los alumnos identifiquen lo que necesita un equipo para funcionar adecuadamente, por ejemplo: la confianza entre sus integrantes, y tener un solo líder, elegido democráticamente.



Rompecabezas engañoso.

¿Qué se logra?

Los alumnos reconocerán la importancia de la cooperación de todos para conseguir un trabajo en equipo y consensuado.

¿Qué se requiere?

1 rompecabezas con las piezas en un tamaño grande.

¿Cómo se hace?

El docente pedirá al grupo dividirse en 4 equipos, a cada equipo le dará algunas piezas del rompecabezas con la consigna que cada uno debe armar su rompecabezas, los alumnos no deben saber que todos tienen piezas de un mismo rompecabezas.

Después de dejarlos trabajar por algunos minutos, el docente les preguntará: ¿cómo se sienten al trabajar juntos? y ¿cómo logran ponerse de acuerdo para armarlo? Para finalizar, el docente guiará a los equipos, si es que ellos no lo han hecho, a dialogar y compartir armónicamente el intercambio de sus piezas.

Una vez que se tenga el rompecabezas del grupo, el docente guiará a los alumnos a comprender que trabajando todos juntos se pueden lograr metas comunes como lo hicieron al armar su rompecabezas.



Trabajemos juntos

¿Qué se logra?

Los alumnos realizarán actividades que fomenten contacto físico espontáneo, inviten a la participación y permitan el trabajo en grupo.

¿Qué se requiere?

Una grabadora, música infantil, un espacio amplio y materiales de acuerdo a los retos planificados.

¿Cómo se hace?

La educadora invita a sus alumnos a caminar por el patio escolar mientras se escucha música de fondo, de pronto detiene la música y les solicita formar equipos de tres integrantes, invitándolos a realizar un reto divertido, por ejemplo: saludarse con las plantas de los pies, bailar o saltar en un solo pie tomados de la mano.

Posteriormente, pide a los equipos separarse y vuelve a tocar la música, invitando a los alumnos a que caminen nuevamente, pero esta vez cuando se detenga la música formarán equipos de cuatro personas. Al detenerse la música y estar los equipos conformados volverá a solicitar efectuar un reto como: formar un círculo tomados de la mano y hacer sentadillas todos juntos. Así sucesivamente, hasta formar equipos de seis integrantes y realizar retos más complejos donde tengan que trabajar todos juntos, por ejemplo: elaborar un dibujo o cualquier actividad que la educadora sugiera.

Para concluir la actividad, solicite a sus alumnos se sienten en círculo y les pregunta: ¿Por qué les gustó la actividad?, ¿qué no les gustó y por qué? ¿cómo se sintieron al estar cerca de sus compañeros? ¿Por qué es importante trabajar todos juntos? Trate de guiar la reflexión a la importancia de conocerse, participar en las actividades y trabajar todos juntos para lograr metas comunes.



Es tiempo del abrazo

¿Qué se logra?

Los alumnos experimentarán el acercamiento físico con sus compañeros como una forma de transmitir confianza entre ellos.

¿Qué se requiere?

Música de relajación (opcional) y un espacio amplio.

¿Cómo se hace?

Si es posible para realizar la actividad se puede colocar como fondo una música de relajación. La educadora invitará a sus alumnos a sentarse en el piso formando un círculo muy grande, donde ella también sea una integrante, le pedirá a un alumno que tenga a la derecha que cuando ella le pregunte ¿QUÉ ES UN ABRAZO?, él responderá que NO SABE, entonces ella le dará un abrazo.

Posteriormente solicitará al alumno que abrazó realizar la misma pregunta a su compañero de la derecha, quien deberá responder que no sabe lo que es un abrazo, por tanto él le dará un abrazo. Así, sucesivamente, con todos los compañeros, hasta que todos hayan experimentado dar y recibir un abrazo.

Después, todos se levantarán y la educadora les comentará que inventarán diferentes formas de abrazar, para ello les dará las siguientes consignas: un abrazo entre tres personas, abrazar a todos los niños que usen lentes, abrazar al compañero de al lado con los codos; etc., puede apoyarlos en la comprensión de la instrucción, siendo ella participe de la actividad.

Para concluir, en plenaria conversará con sus alumnos ¿Les gustó dar abrazos, por qué? ¿Qué abrazos les gustaron más?, ¿por qué? ¿Cómo se sintieron cuando sus compañeros los abrazaron? Trate de guiar la reflexión sobre la importancia de que tengan confianza unos con otros y que se cuiden entre ellos.



Paseo de pelotas.

¿Qué se logra?

Los alumnos mediante la coordinación de movimientos y confianza en el otro reconocerán la importancia de la cooperación de todos para conseguir el logro de una meta.

¿Qué se requiere?

Pelotas de esponja o de goma espuma de tamaño mediano.

¿Cómo se hace?

La educadora pedirá al grupo sentarse en círculo y explicará a los alumnos que jugarán al “paseo de las pelotas”. Para iniciar la actividad, la educadora identificará a dos alumnos ubicados en dos extremos del círculo, a ellos los nombrará “los peloteros” y les proporcionará una pelota porque ellos la pasarán a su compañero de al lado. Los peloteros respectivamente, se llamarán “izquierdoso” y “derechista”. El pelotero izquierdoso pasará la pelota a su compañero del lado izquierdo y el pelotero derechista a su compañero del lado derecho, la forma de pasar la pelota la definirá la educadora dependiendo del nivel de preescolar en que se encuentren los niños, la consigna es que la parte del cuerpo que no pueden utilizar son las manos; por ejemplo pueden utilizar la frente, el cuello, las rodillas, los codos, etc. La educadora estará atenta de recordar á qué alumnos se les cayó la pelota al momento del pase y cuando las pelotas hayan regresado a la posesión del pelotero, la educadora les pedirá a aquellos niños que se les cayó la pelota pasen en medio del círculo y se les cantará, para que bailen al ritmo de la canción.

Cuando vaya pasando la pelota por el círculo de alumnos, podrían cantar una ronda infantil, tal como “Acitrón de un fandango” u otra canción que el grupo elija.

Para cerrar la actividad la educadora preguntará al grupo: ¿cómo se sintieron al jugar “el paseo de pelotas”? ¿Qué sintieron al no utilizar las manos para pasarle la pelota al compañero del lado derecho o izquierdo? ¿Qué hicieron para que no se les cayera la pelota al momento del pase? ¿pudieron ponerse de acuerdo al momento del pase? Las preguntas tienen la intención de orientar la reflexión e identificar la cooperación como parte importante para fomentar un trato entre pares equitativo y un trabajo colaborativo.



Convivimos con reglas (normas)

¿Qué se logra?

Los alumnos reconocerán la importancia del cumplimiento de las normas para la promoción de una sana convivencia.

¿Qué se requiere?

Una imagen de niñas y niños en un parque, imágenes de palomas comiendo en un parque, colores y hojas blancas.

¿Cómo se hace?

La educadora leerá al grupo el siguiente relato que muestra una actitud “no permitida” en la convivencia de un espacio público:

“Paco y su abuelo fueron al parque y una niña le dio de comer migajón a unas palomas que todas las tardes pasan a la fuente a tomar agua. Las palomas saben que cada tarde alguien les dará un poco de alimento; pero ese día en que Paco y su abuelo estaban tomando un helado, Genaro lanzó piedras a las palomas y las asustó, una de ellas resultó herida de una ala por la ráfaga de piedras aventadas.”

Después de la lectura, la educadora preguntará al grupo: ¿consideran que las palomas no pueden detenerse en el parque para tomar agua y alimento?, ¿es algo prohibido para las palomas?, ¿por qué? ¿les parece adecuada la actitud de Genaro con las palomas?, ¿consideran que Genaro debe realizar una acción para remediar el daño a la paloma herida?, si les dijeran que es necesario que el parque tenga reglas sobre lo permitido y no permitido, ¿ustedes qué reglas pondrían? La educadora deberá orientar la reflexión del grupo para que los alumnos reconozcan la importancia de la existencia y el cumplimiento de las normas, para generar una convivencia sana y pacífica.

Cuando el grupo termine de mencionar las posibles normas del parque, les solicitará que realicen un dibujo del cumplimiento de éstas y los beneficios para sus usuarios y visitantes. como las palomas.



Convivimos con reglas (normas)

¿Qué se logra?

Los alumnos reconocerán la importancia del cumplimiento de las normas para la promoción de una sana convivencia.

¿Qué se requiere?

Una imagen de niñas y niños en un parque, imágenes de palomas comiendo en un parque, colores y hojas blancas.

¿Cómo se hace?

La educadora leerá al grupo el siguiente relato que muestra una actitud “no permitida” en la convivencia de un espacio público:

“Paco y su abuelo fueron al parque y una niña le dio de comer migajón a unas palomas que todas las tardes pasan a la fuente a tomar agua. Las palomas saben que cada tarde alguien les dará un poco de alimento; pero ese día en que Paco y su abuelo estaban tomando un helado, Genaro lanzó piedras a las palomas y las asustó, una de ellas resultó herida de una ala por la ráfaga de piedras aventadas.”

Después de la lectura, la educadora preguntará al grupo: ¿consideran que las palomas no pueden detenerse en el parque para tomar agua y alimento?, ¿es algo prohibido para las palomas?, ¿por qué? ¿les parece adecuada la actitud de Genaro con las palomas?, ¿consideran que Genaro debe realizar una acción para remediar el daño a la paloma herida?, si les dijeran que es necesario que el parque tenga reglas sobre lo permitido y no permitido, ¿ustedes qué reglas pondrían? La educadora deberá orientar la reflexión del grupo para que los alumnos reconozcan la importancia de la existencia y el cumplimiento de las normas, para generar una convivencia sana y pacífica.

Cuando el grupo termine de mencionar las posibles normas del parque, les solicitará que realicen un dibujo del cumplimiento de éstas y los beneficios para sus usuarios y visitantes, como las palomas.



La historia de Ogrín, Rurrún y Rosa

¿Qué se logra?

Que los alumnos identifiquen lo qué es la comunicación asertiva.

¿Qué se requiere?

Una hoja para rotafolios y plumones de colores.

¿Cómo se hace?

- Invite a los alumnos a sentarse en círculo. Léales en voz alta el siguiente relato:

Había una vez un bosque, en el que un Búho tenía las mejores recetas para preparar los más deliciosos pasteles del mundo. Sin embargo, no era fácil de encontrar, porque se escondía en lo profundo del bosque. Cierta día, en diferentes regiones se iban a festejar algunos cumpleaños: en el pantano iba a cumplir años el príncipe Ogrín, un ogro muy enojón; en la pradera, Rurrún, un ratoncito muy tímido, y en el pueblo, Rosa, una niña valiente y alegre.

Todos ellos querían encontrar al sabio Búho y se adentraron en el bosque en su búsqueda. Cada uno preguntaba a los diferentes animales por él. Ogrín con voz fuerte les gritaba a los animales y les ordenaba que le dijeran dónde estaba el Búho. Los animales, en lugar de decirle, salían corriendo asustados. Por su parte, a Rurrún le daba pena hablar; sólo se acercaba a unos pocos animales y, con una voz muy bajita, les preguntaba dónde podría encontrar al sabio búho. Los animales, al estar jugando y con el ruido de sus actividades, no lo escuchaban. Rurrún se dio por vencido. En cambio, Rosa, de forma amable, clara y segura, preguntaba lo mismo a los animales, quienes por su trato cordial y el volumen de su voz, le decían por dónde caminar para encontrar al Búho.

De los tres cumpleaños, Rosa fue la única que tuvo la receta del Búho.



- b) Después de relatar el cuento, guíe la reflexión de los alumnos con las siguientes preguntas: ¿por qué el ogro no consiguió lo que se proponía? ¿Por qué los animales no respondían a Rurrún? ¿Qué hizo Rosa para poder llegar al Búho? Cuando nosotros pedimos algo, ¿cómo lo hacemos: como el ogro, como el ratón o como la niña?1
- c) c) Pregunte a sus alumnos: ¿qué personaje les gustó?, ¿por qué? ¿Cómo se imaginan que Rosa les preguntó a los animales para lograr encontrar al búho? Motíuelos para que den ejemplos: les llamó por su nombre, les dio las gracias, les dijo por favor, etc. Practique con los niños cómo sería la forma correcta de pedir las instrucciones a los animales para encontrar al búho2.
- d) d) Para concluir, usted puede ir anotando lo que mencionen sus alumnos en un hoja de rotafolio con letras y dibujos para hacerlo más significativo porque éstas serán las características que el grupo identificó como comunicación asertiva.



Conociendo la empatía

¿Qué se logra?

Que los alumnos identifiquen sentimientos y experimenten una situación desde la perspectiva de otra persona.

¿Qué se requiere?

Imágenes para contar las historias, diferentes prendas de vestir, hojas blancas y colores.

¿Cómo se hace?

Previo a la actividad, solicite a los alumnos que lleven diferentes prendas de vestir al salón de clases; por ejemplo: sombreros, bufandas, sacos, mandiles, tirantes, etc. Usted deberá prepararse con algunas imágenes que le apoyen al narrar historias cortas en las que los personajes experimenten diferentes sentimientos.

El día de la actividad invite a los alumnos a sentarse formando un semicírculo frente a usted. Presente la serie de imágenes que cuenten las historias; nárrelas de forma interesante y realizando la entonación adecuada. Forme equipos para dramatizar las historias. Invite a los alumnos a tratar de vestirse, hablar y moverse como los personajes. Destine unos minutos para que se preparen y ensayen entre ellos sus obras de teatro.

Después, cada equipo pasará al frente a representar la historia. Al finalizar cada obra, tanto el equipo como el resto del grupo identificarán qué sentimientos observaron en los personajes y mencionarán por qué creen que se sintieron así.

Posteriormente, cada alumno elegirá un sentimiento y mediante dibujos contará una anécdota donde él haya experimentado ese sentimiento. Pida voluntarios para que expliquen su dibujo o, si el tiempo disponible lo permite, que todos expongan sus trabajos.

Para concluir, pregúnteles: ¿por qué es importante saber cómo nos sentimos? ¿La actividad les ayudó a saber cómo se sienten sus compañeros? Coménteles que, como observaron en la actividad, es importante conocer nuestros sentimientos y los de los demás, porque todos alguna vez nos hemos sentido igual que otros. Saber escuchar y ver las cosas como las otras personas las ven, nos ayuda a entenderlos mejor; a esto se le llama empatía.



El trenecito

¿Qué se logra?

Fomentar el trabajo en equipo a través de un liderazgo compartido.

¿Qué se requiere?

Un espacio amplio, cinta adhesiva, pelotas (el número de pelotas dependerá del número de estaciones), tarjetas con imágenes que permitan desarrollar los desafíos cognitivos planteados.

¿Qué se hace?

- a) Antes de la actividad, use la cinta adhesiva para delimitar los caminos que seguirán los alumnos; determine en ellos un inicio y un final. Asimismo, cruce los caminos con líneas transversales de cinta, para representar las estaciones del tren. Es importante señalar que el número de caminos y de estaciones dependerá del número de equipos que se integren.
- b) Comience la actividad pidiendo a los alumnos que se organicen en equipos de máximo cinco personas; en cada uno elegirán a un representante o líder y le darán un nombre a su equipo.
- c) El juego se trata de llegar de un extremo del camino al otro, donde encontrarán un tesoro (una pelota), pero tendrán que hacerlo juntos como si fueran un trenecito. Para ello, los integrantes se colocarán en fila detrás del líder, tomando cada uno los hombros del compañero de adelante. De esta manera todos avanzarán unidos. El líder les gritará: “¡Alto!” para que se detengan al llegar a la primera estación del tren.
- d) En este momento, “el tren” se detiene y usted le pedirá al líder que conteste la pregunta que le va a plantear. Si el líder desconoce la respuesta, sus compañeros pueden ayudarlo, pero con la condición de que, sin perder la formación, el niño que sepa la respuesta la susurre al compañero de adelante, y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue al líder, quien responderá. Muestre al “tren” una tarjeta con el desafío que van a contestar; puede ser, por ejemplo: “¿cuántos vasos observan en la imagen?”, “¿Qué animal es el de la tarjeta y qué sonido hace?”, “¿Qué figura les estoy mostrando y de qué color es?”, etcétera.



- 
- 
- e) Si el equipo contesta correctamente, el líder pasa al final del “tren”, que ahora tendrá un nuevo líder y seguirán avanzando a la siguiente estación. Si se equivocan en la respuesta, el líder también pasa al final del “tren”, pero tendrán que regresar al inicio. El juego continúa de la misma manera hasta que el “tren” llegue al final y el equipo pueda tomar el “tesoro”. La intención es que cada equipo esté en una estación, esto es que todos los equipos estén participando.
- f) Los líderes de cada equipo pueden apoyarle promoviendo el orden entre sus compañeros mientras usted se traslada a la estación de otro equipo. Si le es posible, podría invitar a algunos padres de familia a participar en la actividad, para auxiliarle a coordinar los otros equipos.
- g) Para finalizar, sienta a los alumnos en círculo y pregúnteles: ¿cómo se sintieron al caminar todos juntos conducidos por un líder? Los niños que fueron líderes, ¿qué sintieron? ¿Les gusta trabajar en equipo?, ¿por qué? Al concluir, comente con los niños que en ocasiones nos toca trabajar en equipo y debemos aprender a hacerlo de forma armónica; es decir, ayudarnos unos a otros y, si nos toca ser líderes, dar nuestro mejor esfuerzo y recibir el apoyo de los otros.



Eligiendo el mejor camino

¿Qué se logra?

Que los alumnos practiquen la toma de decisiones y el consenso para lograr un trabajo en equipo.

¿Qué se requiere?

Un espacio amplio, materiales diversos para construir los circuitos y tarjetas con instrucciones.

¿Cómo se hace?

- a) Previo a la actividad, prepare tres circuitos diferentes: uno puede ser con llantas como obstáculos, otro con aros y el último con pelotas. También elabore tarjetas con diferentes instrucciones; por ejemplo: "Con los ojos cerrados", "Con un pie", "A gatas", etc.; que será la forma en que los alumnos realizarán el recorrido del circuito.
- b) Forme varios equipos con la misma cantidad de alumnos en cada uno. No permita que los niños vean los circuitos que preparó. Entrégueles tres tarjetas con las instrucciones para llevar a cabo el recorrido. Ayúdelos con su lectura. Luego, invítelos a que cada equipo elija cómo quieren realizar el juego (con los ojos cerrados, dentro de un costal, saltando, etc.).
- c) Una vez elegida la forma en que realizarán la actividad, condúzcalos al espacio donde están los circuitos. Entre todos los integrantes del equipo elegirán, con su apoyo, el circuito que quieren recorrer. El equipo se formará en la salida del circuito que hayan decidido cruzar. Cuando usted lo indique, el primer jugador del equipo recorrerá el circuito como lo hayan decidido, cuando haya llegado a la mitad del circuito, sale el siguiente, y así, hasta que todos los integrantes del equipo terminen el recorrido. Cada equipo estará pasando el circuito que eligió. Tome nota de cuánto tiempo tarda cada equipo en realizar su circuito; gana el equipo que lo haya hecho en el menor tiempo posible.
- d) Para concluir, en plenaria, pregunte a los alumnos: en su equipo, ¿cómo hicieron la actividad?, ¿les gustó?, ¿por qué eligieron esa forma de realizar la actividad? ¿Les fue fácil o difícil? ¿Cómo se pusieron de acuerdo para escoger qué circuito querían recorrer? ¿Creen que tomaron el mejor camino? Explíqueles que en esta actividad tomaron decisiones todos juntos al escoger su camino y la forma en que querían recorrerlo, y que eso les ayudó para llegar al otro extremo y divertirse en conjunto.



¿Quién soy yo?

¿Qué se logra?

Qué los alumnos conozcan las características propias que nos hacen ser únicos y valiosos

¿Qué se requiere?

Un espacio amplio, materiales diversos para construir los circuitos y tarjetas con instrucciones.

¿Cómo se hace?

- a) Previo a la actividad, prepare tres circuitos diferentes: uno puede ser con llantas como obstáculos, otro con aros y el último con pelotas. También elabore tarjetas con diferentes instrucciones; por ejemplo: "Con los ojos cerrados", "Con un pie", "A gatas", etc.; que será la forma en que los alumnos realizarán el recorrido del circuito.
- b) Forme varios equipos con la misma cantidad de alumnos en cada uno. No permita que los niños vean los circuitos que preparó. Entrégueles tres tarjetas con las instrucciones para llevar a cabo el recorrido. Ayúdelos con su lectura. Luego, invítelos a que cada equipo elija cómo quieren realizar el juego (con los ojos cerrados, dentro de un costal, saltando, etc.).
- c) Una vez elegida la forma en que realizarán la actividad, condúzcalos al espacio donde están los circuitos. Entre todos los integrantes del equipo elegirán, con su apoyo, el circuito que quieren recorrer. El equipo se formará en la salida del circuito que hayan decidido cruzar. Cuando usted lo indique, el primer jugador del equipo recorrerá el circuito como lo hayan decidido, cuando haya llegado a la mitad del circuito, sale el siguiente, y así, hasta que todos los integrantes del equipo terminen el recorrido. Cada equipo estará pasando el circuito que eligió. Tome nota de cuánto tiempo tarda cada equipo en realizar su circuito; gana el equipo que lo haya hecho en el menor tiempo posible.
- d) Para concluir, en plenaria, pregunte a los alumnos: en su equipo, ¿cómo hicieron la actividad?, ¿les gustó?, ¿por qué eligieron esa forma de realizar la actividad? ¿Les fue fácil o difícil? ¿Cómo se pusieron de acuerdo para escoger qué circuito querían recorrer? ¿Creen que tomaron el mejor camino? Explíqueles que en esta actividad tomaron decisiones todos juntos al escoger su camino y la forma en que querían recorrerlo, y que eso les ayudó para llegar al otro extremo y divertirse en conjunto.



Reconociendo emociones

¿Qué se logra?

Qué los alumnos conozcan la gama de emociones que poseen, así como las formas de expresión de estas.

¿Qué se requiere?

Tarjetas con las emociones, pueden ser imágenes o palabras, depende del grado escolar.

¿Cómo se hace?

Se pedirá que los alumnos formen equipos y representen una, dos o tres escenas cuyos personajes son diversas emociones: ALEGRIA, ENOJO, TRISTEZA, CELOS, FELICIDAD, ENVIDIA, SORPRESA, MIEDO, EGOISMO.

Asimismo, se identificará qué se hace comúnmente con las emociones y qué se puede hacer para un mejor manejo de éstas.

Finalmente, se pide a las y los niños de una de las escenas que pasen de nuevo y digan la emoción que representan.

Se pide entonces al alumno que está siendo aconsejada por las emociones que diga sus sensaciones, pensamientos, etc., y que si las emociones le confunden, las detenga, las maneje, cómo lo haría. Si él o ella no puede, se invita a alguien a ayudar a manejarlas.

Finalmente la educadora da ideas de cómo trabajar y manejar esas emociones. Posterior a la representación, se discute a nivel grupal si se conocen escenas semejantes, si se han sentido dichas emociones, si es o no difícil manejarlas y si vieron útil las maneras de llevarlas a cabo.



Baile de máscaras

¿Qué se logra?

Qué los alumnos identifiquen las emociones básicas (miedo, alegría, enojo, sorpresa y tristeza)

¿Qué se requiere?

Máscaras prediseñadas de cada una de las emociones.

¿Cómo se hace?

Se reparten al azar un mismo número de máscaras para cada emoción. Nadie puede decir qué emoción le ha tocado y se colocan la máscara frente al rostro.

Se les pedirá a las alumnas y los alumnos que caminen por el salón observando las demás máscaras y representando corporalmente (postura, ademanes, etc.) la emoción que les ha tocado, mientras tratan de identificar la emoción que representa la máscara de sus compañeros y compañeras, ya sea igual a la suya o diferente. Después, en plenaria, comentarán si les resultó fácil o difícil identificar las emociones de las máscaras que observaron y lo que sintieron al verlas.

En plenaria, la educadora preguntará: ¿les gusto esta actividad? ¿por qué? ¿Han visto estas emociones en casa? ¿Qué debemos hacer ante ellas?

La educadora concluye distinguiendo en las máscaras las emociones básicas y que en ocasiones éstas suelen entremezclarse.

Se hace hincapié en que en el bullying se observa una dificultad para identificar y manejar las emociones por parte de los involucrados y las involucradas, como la ira en el agresor o agresora, el miedo y la tristeza en la agredida o el agredido, así como en las observadoras y los observadores.



La madeja de estambre

¿Qué se logra?

Qué los alumnos se conozcan y se relacionen entre sí

¿Qué se requiere?

Madeja de estambre

¿Cómo se hace?

Se colocan todos los niños y niñas, en círculo y la educadora toma una madeja de estambre y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña. Lo ideal es que después se pueda desenredar

Para concluir la actividad, solicite a sus alumnos se sienten en círculo y les pregunta: ¿Por qué les gustó la actividad?, ¿qué no les gustó y por qué? ¿cómo se sintieron al conocer información de sus compañeros? ¿Por qué es importante presentarnos? Trate de guiar la reflexión a la importancia de conocerse, participar en las actividades y respetar la diversidad.



El naufragio

¿Qué se logra?

Qué los alumnos se conozcan y se relacionen entre sí.

¿Qué se requiere?

Lista de tareas

¿Cómo se hace?

La educadora dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

- Que no queden del mismo grupo o ciudad.
- Que no se conozcan entre sí.
- Número de integrantes en el bote.
- Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.

Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:

- Aprenderse los nombres de los demás naufragos.
- Saber dónde nacieron.
- Conocer qué actividad realizan en el día.
- Deben ponerle un nombre a su bote.

Al final, la educadora pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.

En plenaria, la educadora pregunta a los niños y niñas ¿les gustó la actividad? ¿por qué? ¿conocieron a alguien nuevo? ¿cómo se llama? ¿Cómo se llamaba tu bote? ¿Quién eligió el nombre? ¿Por qué?



El espejo

¿Qué se logra?

Que los alumnos adquieran confianza y cohesión grupal.

¿Qué se requiere?

Espacio amplio.

¿Cómo se hace?

La educadora formará parejas, y pedirá que se observen de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.

Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.

Después de un momento cambian de roles.

Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

Al terminar la educadora deberá preguntar a los alumnos ¿Les gustó la actividad? ¿por qué? ¿Qué se siente actuar como otra persona? ¿les gusto cambiar de roles? ¿Cuál fue su favorito? Guiar la reflexión hacia la importancia de la sana convivencia grupal, así como la confianza que debe haber en el grupo.



Sigue la historia

¿Qué se logra?

Que los alumnos se integren al grupo y adquieran confianza.

¿Qué se requiere?

Reloj.

¿Cómo se hace?

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó.

Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

Al terminar la educadora puede preguntar ¿Les gusto el final? ¿por qué? ¿Qué les gustaría que pasará? ¿Qué final tuvo la historia? ¿Qué parte les gusto más? ¿por que?. ¿Qué les pareció tener que esperar su turno para participar? ¿Por qué es importante el orden? ¿Alguien habló antes de que fuera su turno? ¿Estuvo bien? Guiar la reflexión hacia la importancia de respetar el turno de los demás.

Nota: Pueden terminar la actividad realizando un dibujo de la historia inventada.



Los ciegos

¿Qué se logra?

Los alumnos adquieren contacto emocional.

¿Qué se requiere?

Reloj o cronómetro.

¿Cómo se hace?

La educadora dividirá al grupo en dos y dará la siguiente consigna:

La mitad del grupo son ciegos y la otra guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol.

Al final del ejercicio, la educadora pide que los guías y ciegos se sienten a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

La educadora los invita a participar con sus opiniones, guiando la reflexión hacia la importancia de la confianza. ¿Qué sintieron al tener que confiar en su compañero (a)? ¿Les gusto la actividad? ¿por qué? ¿Confiarían en sus compañeros para realizar actividades más difíciles? ¿por qué? ¿Cómo podemos ganar la confianza de nuestros compañeros?



Reconocer las manos

¿Qué se logra?

Los alumnos adquieren contacto emocional.

¿Qué se requiere?

Música relajante

¿Cómo se hace?

La educadora pedirá que imaginen que no pueden ver, y que cierren los ojos. Deberán explorar su entorno únicamente con las manos. Todos los ciegos, caminan reconociendo el espacio, ubicándose.

En lo posible, evitan toparse con los compañeros.

A una seña, se encuentran con otras personas y se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que pueda descifrar del otro a través de sus manos.

No es necesario intentar reconocer a quién pertenecen las manos que toquen

Luego, busquen otras manos e intenten tocarlas todas.

Para terminar, la educadora pedirá a los niños que se sienten en círculo y comenten lo que sintieron.

Preguntar a los niños ¿les gusto la actividad? ¿por qué? ¿chocaron? ¿se cayeron? ¿Cómo resolvieron tener que moverse sin abrir los ojos?



Orden en el banco

¿Qué se logra?

Los alumnos practiquen diversas formas de resolver conflictos.

¿Qué se requiere?

Un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo.

¿Cómo se hace?

La educadora dará la consigna: nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas.

La educadora invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que estén todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, las estaturas, o el mes de su cumpleaños., sin bajarse del banco.

La educadora puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.

Para terminar, la educadora pedirá a los niños que se sienten en círculo y comenten lo que sintieron.

Preguntar a los niños ¿les gusto la actividad? ¿por qué? ¿Qué otras ideas se les ocurrieron para acomodarse sin bajar de la banca? ¿Cómo eligieron la solución? ¿estuvieron todos de acuerdo?



La telaraña

¿Qué se logra?

Los alumnos practiquen diversas formas de resolver conflictos.

¿Qué se requiere?

Estambre, árboles o postes.

¿Cómo se hace?

Utilizando una madeja de estambre, construir una telaraña entre árboles o postes de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro.

La educadora invita a los alumnos que pasen a través de una telaraña sin tocarla.

El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que están atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla

electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás. Luego uno a uno van saliendo hasta llegar al otro lado

Se evalúa entre todos: ¿cómo se tomaron las decisiones? Y ¿qué timo de estrategia se siguió?



Río de pirañas

¿Qué se logra?

Los alumnos conozcan que existen diversas formas de resolver conflictos.

¿Qué se requiere?

Siluetas de pirañas de foamy, espacio amplio, materiales didácticos diversos (bloques, fichas, cajas de zapatos; etc)

¿Cómo se hace?

La educadora esparcirá las siluetas de pirañas en un área determinada, mientras les cuenta a los niños que ese será un río infestado de pirañas, y que ellos deberán cruzarlo con mucho cuidado para transportar cierto material. Habrá que mantener el equilibrio a la ida (transporte de material) y vuelta (búsqueda de nuevos materiales), por lo tanto hay que colaborar en el mantenimiento del equilibrio cuando nos cruzamos en el camino con los demás. Todos tienen que llegar a la orilla contraria.

- Cada miembro del grupo transportará su material elegido y lo colocará donde lo crea oportuno.
- El transporte de material y colocación será en orden.
- Hay que mantener y ayudar para guardar el equilibrio sobre el camino.

Al terminar la educadora puede hacer preguntas como:

- ¿Qué materiales han sido más adecuados?
- ¿Cómo hemos ayudado para mantener el mutuo equilibrio cuando nos cruzamos en el camino?
- ¿Les gustó la actividad? ¿por qué? ¿Qué les parece utilizar el dialogo para ponerse de acuerdo?



Sillas cooperativas

¿Qué se logra?

Qué los niños y niñas exploren diversas formas para resolver conflictos.

¿Qué se requiere?

Sillas

¿Cómo se hace?

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna. Después se quita una silla y

se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminado porque sino pierden todos.



Robar la bandera

¿Qué se logra?

Qué los niños y niñas exploren diversas estrategias para resolver conflictos.

¿Qué se requiere?

2 banderas

¿Cómo se hace?

El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) y la elección de una persona neutral. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera.

En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste.

La educadora deberá evaluar en el grupo ¿cómo se organizaron? y ¿qué tipo de estrategia se siguió?



La silla vacía.

¿Qué se logra?

Los alumnos valorarán la importancia de la confianza para generar relaciones interpersonales sanas.

¿Qué se requiere?

Sillas.

¿Cómo se hace?

La educadora pide a los alumnos que tomen una silla y se sienten formando un círculo, se añadirá una silla vacía.

La educadora dará las instrucciones:

- El compañero o compañera que tiene la silla vacía a su derecha comienza el juego.
- Se presentará y llamará a otro compañero o compañera del grupo para que ocupe la silla vacía, pero deberá hacerlo como se le pida. Por ejemplo: Me llamó Eli y quiero que Pável ocupe la silla vacía y que venga saltando.
- Y la persona que tenga la silla vacía a su derecha continuará el juego.

Para terminar, la educadora preguntará a los niños ¿les gusto la actividad?, ¿por qué?, ¿se divirtieron?



La silla vacía.

¿Qué se logra?

Los alumnos valorarán la importancia de la confianza para generar relaciones interpersonales sanas.

¿Qué se requiere?

Sillas.

¿Cómo se hace?

La educadora pide a los alumnos que tomen una silla y se sienten formando un círculo, se añadirá una silla vacía.

La educadora dará las instrucciones:

- El compañero o compañera que tiene la silla vacía a su derecha comienza el juego.
- Se presentará y llamará a otro compañero o compañera del grupo para que ocupe la silla vacía, pero deberá hacerlo como se le pida. Por ejemplo: Me llamó Eli y quiero que Pável ocupe la silla vacía y que venga saltando.
- Y la persona que tenga la silla vacía a su derecha continuará el juego.

Para terminar, la educadora preguntará a los niños ¿les gusto la actividad?. ¿por qué?. ¿se divirtieron?



Ser la jefa o el jefe

¿Qué se logra?

Que los niños experimenten el ejercicio del poder para reflexionar sobre el mismo.

¿Qué se requiere?

Lista de tareas.

1. Salten tres veces
2. Reciten “los pollitos dicen”
3. Denle una vuelta a la silla
4. Saluden a...
5. Aleteen como un pájaro, etc.

¿Cómo se hace?

La educadora elegirá a un niño o niña aleatoriamente, les dará la oportunidad de ser el jefe o la jefa de la clase. Les dirá que pueden darle a alguien cualquiera de las instrucciones de la lista. (Puede cambiar el rol cada determinado tiempo)

Al finalizar los turnos, la educadora preguntará en plenaria:

¿Cómo te sentiste al ser la jefa o el jefe? ¿Cómo te sentiste al ser mandado o mandada? ¿Cómo sería ser mandado o mandada todo el tiempo? ¿Podría la jefa o el jefe hacer enfadar a las personas con ella o él? ¿Cómo? ¿Qué habría pasado si alguien se hubiera negado a ser mandado o mandada?



Cazar al ruidoso

¿Qué se logra?

Ayudar a los niños a ganar confianza en sus movimientos aunque no vean nada.

¿Qué se requiere?

Tantos pañuelos como chicos haya menos uno

¿Cómo se hace?

La educadora pedirá a los niños que se venden los ojos con su pañuelo, menos uno que es el "ruidoso", al que intentan cazar los demás, el primero que lo hace, pasa a hacer de "ruidoso". El "ruidoso" se desplaza lentamente y haciendo distintos ruidos. Se marca una zona determinada de la que no se puede salir.

La educadora observará como se desenvuelven los niños, ¿qué hacen para poder moverse sin ayudarse de la pared? ¿cómo se apoyan? ¿cómo reaccionan al no poder ver?

Al terminar la actividad, la educadora preguntará: ¿Les gusto la actividad? ¿Qué sentían al no poder ver? ¿Tenían confianza de caminar sin ver? ¿por qué?



Matamoscas

¿Qué se logra?

Fomentar la cooperación en los niños y niñas.

¿Qué se requiere?

Un espacio amplio.

¿Cómo se hace?

Todos los chicos se ubican en un extremo de un terreno previamente delimitado. El animador nombra a un participante que se ubicará en el medio del terreno, a su indicación todos los participantes deberán correr hacia el otro extremo, los participantes que sean atrapados por éste deberán tomarse de las manos y, sin soltarse, tratarán de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno. Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado.

Al terminar la actividad, la educadora preguntará: ¿Les gusto la actividad? ¿por qué? ¿sus compañeros les ayudaron? ¿Quiénes? ¿les gusto trabajar por equipos? ¿por qué?. Guiar la reflexión hacia la importancia de la cooperación.



Rescate del tesoro

¿Qué se logra?

Fomentar el juego en equipos.

¿Qué se requiere?

1 bolsa con cosas pequeñas (fichas, monedas, etc) que serán el tesoro.

¿Cómo se hace?

La educadora, marcará un círculo de 2 metro de diámetro alrededor del tesoro que delimite una zona prohibida para los defensores.

Los equipos atacantes usarán un pañuelo entallado atrás (en el pantalón). Los atacantes deben llegar al tesoro y sacar 1 "ficha" del tesoro para llevarla a su guarida. Deben tratar de que los defensores no les quiten el pañuelo que representa su vida. Al juntar 5 fichas en su guarida los atacantes pueden recuperar una vida. Los defensores entregan a un dirigente las vidas que le quitan a los atacantes, el mismo que esta encargado de entregar las vidas que quieran recuperar los atacantes. Los defensores pueden tener una zona de la que no puedan salir.

. El juego termina cuando no quedan fichas, no quedan atacantes vivos o después de ciertos minutos para luego hacer el recuento de puntos (1 punto por ficha y 5 puntos por vida).

Al terminar la actividad, la educadora preguntará: ¿Les gusto la actividad? ¿por qué? ¿cómo se pusieron de acuerdo para rescatar el tesoro? ¿les gusto el papel de atacantes o de defensores? ¿por qué? ¿Si volviéramos a jugar que cambiarían en su estrategia? ¿por qué?



Un juego para quedar pegados

¿Qué se logra?

Promover la convivencia dentro del grupo.

¿Qué se requiere?

Grabadora y música.

¿Cómo se hace?

La educadora pedirá al grupo que se organicen en parejas. Todas ellas trabajarán en forma simultánea. Cuando usted lo indique, y mientras dure la música, las parejas deberán desplazarse por el salón, unidas por:

- la espalda,
- la cabeza,
- los glúteos,
- el hombro derecho,
- la muñeca izquierda,
- la mejilla derecha,
- la mano izquierda,
- el pie izquierdo,
- la frente.

Una vez finalizado el juego, puede conversar con los alumnos sobre la experiencia, haciendo las siguientes preguntas: • ¿Qué sintieron al hacer el juego? • ¿Qué aprendieron de la experiencia?



Un tren muy loco

¿Qué se logra?

Promover la convivencia dentro del grupo.

¿Qué se requiere?

Grabadora y música.

¿Cómo se hace?

La educadora pedirá al grupo a los alumnos que se organicen en grupos de 5 integrantes. Luego cada uno de los grupos deberá formar un tren. Este tendrá un conductor, que será el alumno que se encuentra primero en la fila, y que podrá ir variando si usted lo indica.

El tren iniciará su travesía al toque del silbato y algunos de sus desplazamientos pueden ser:

- en puntas de pies,
- apoyados en la cara externa del pie,
- en cuatro patas,
- jorobado,
- dedada,
- en espiral,
- reproduciendo sonidos,
- triste,
- rápido,
- por un túnel,
- apoyado en los talones,
- saltando,
- alegre.

Una vez terminado el juego, la educadora puede iniciar una conversación grupal haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al hacer el juego?
- ¿Qué les resultó más difícil de lograr? ¿Y lo más fácil?
- ¿Qué aprendieron de esta experiencia?



Questionario

"Para convivir mejor"



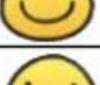
Pregunta	Si	Más o menos	No
¿Mis amigos y maestros conocen mis gustos y habilidades?			
¿Pienso que soy importante para mis amigos, familia y maestros?			
¿Conozco los gustos y habilidades de mis compañeros de grupo?			

Nombre:	
Fecha:	



Questionario

"Para convivir mejor"

Pregunta	Totalmente de acuerdo	Indiferente	En desacuerdo
Mi maestra me conoce bien y se preocupa por mí.			
Mi maestra me escucha.			
Soy amigable con mis compañeros			
La mayor parte del tiempo trato con respeto a mis amigos y compañeros.			
Evito hacer burlas a mis amigos y compañeros.			
Si uno de mis compañeros molesta a otro compañero, los demás no le siguen.			
Cuando tengo un problema en la escuela o con otros compañeros, las maestras me ayudan a resolverlo.			
Todos tenemos la oportunidad de corregir nuestros errores y mejorar nuestro comportamiento.			
Los acuerdos de aula promueven la convivencia sana con tus compañeros.			
Todas las maestras están atentas para solucionar problemas de manera justa.			

Nombre:

Fecha:

