



DÍA ESCOLAR POR LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ: "SOMOS LA PAZ"



Un año más me he dejado llevar por la idea de hacer algo para el Día Escolar por la No Violencia y la Paz. Esto no quiere decir que lo vaya a seguir haciendo, pero esta canción llevaba compuesta casi dos años y ya iba siendo hora de hacer algo con ella.

Con su letra he intentado acercar al aula muchas de las situaciones de injusticia que estamos aconteciendo en estos últimos meses, como por ejemplo la inmigración, las guerras, los refugiados, la violencia injustificada, la intolerancia religiosa, el racismo, el hambre o la esclavitud infantil. Por otro lado, también he incluido situaciones cercanas que se pueden dar en nuestros entornos más inmediatos como la escuela.

El hecho de que sea cantada por niños y niñas es porque todos podemos ser paz, desde los más pequeños hasta los más grandes. He tenido la suerte de contar con niños y niñas que tengo muy cerca y con la voz de María Asenet Marín.

La producción musical ha sido realizada nuevamente por Miguel Ángel Leal, productor y guitarrista profesional de Málaga que me suele acompañar por aquellos rincones donde nos solicitan para "dar el cante".

Esto que comparto son ideas, melodías, letras y alguna que otra inquietud. Muchos pensaréis que basta con eso, que compartir y poner al servicio aquello que tienes ya es suficiente. Esa actitud es buena, pero cuando alzo la vista y miro más allá, me doy cuenta que lo principal es ser paz: *"vivir en paz con uno mismo, vivir en paz con los demás y hacer todo lo posible para que otros también puedan alcanzarla"*.

Por eso esta canción lleva como título "Somos la paz", porque ésta depende de todos nosotros. No puedo sembrar paz si no la tengo, no puedo ser paz si no la busco. En estos momentos no solo concibo la paz como algo interpersonal o como justicia social, sino que pienso que la paz también es algo intrapersonal. Conozco muchas personas carentes de bienestar personal a causa de conflictos internos tales como el rencor, la baja autoestima, el estrés, el desánimo, el escaso autoconocimiento, el déficit de automotivación y las dificultades para autorregular sus emociones. La paz es sinónimo de felicidad y sinónimo de bienestar. Pero para conseguir esto es necesario que se viva de dentro hacia fuera.

Hoy en día, si queremos educar para la felicidad, es imprescindible enseñar en las escuelas y en los hogares herramientas para ser paz: *"vivir en paz con uno mismo, vivir en paz con los demás y hacer todo lo posible para que otros también puedan alcanzarla"*.

Sin duda, nos puede ayudar mucho la aplicación de un programa sistemático de Inteligencia Emocional o de Educación en Valores. Eso estaría genial, pero sin embargo, estoy convencido de que lo que más ayudaría a un niño o a una niña a conseguir estas herramientas, sería tener unos padres, un maestro o una maestra que las posea, que las contagie y las sepa plasmar en la vida cotidiana del hogar y del aula. Está claro, "ojos que no ven, corazón que no siente", nadie puede dar lo que no es ni aquello que no posee. Ojalá encontremos la paz, seamos paz, nos esforcemos para que otros la encuentren y la contagiemos como se contagian los bostezos. Preguntémonos siempre, ¿qué contagiamos?

A continuación os presento un material didáctico para trabajar la canción y un pequeño proyecto abierto e inspirado en la serie de dibujos animados "La Patrulla Canina".





“SOMOS LA PAZ” (UNAI QUIRÓS)

Es la paz el mejor de los sueños,
es la paz un fruto del amor.
Es la paz un mundo sin violencia,
cosiendo diferencias, todos son como son.
Es la paz algo más que tres letras,
es la paz algo que hay que sembrar.
Es la paz un lugar donde reina el perdón,
la paciencia y la buena amistad.

Paz para todos los pueblos,
dónde sufren las guerras, dónde hay hambre y dolor.
Paz para todos los niños
que trabajan muy duro sin muñeca y balón.
Paz para los que golpean
y para mi vecino que tiene mal humor.
Paz para los que abandonan
su país, su familia para vivir mejor.

Paz, paz, paz yo soy paz.
Paz, paz, paz
Paz, paz, paz yo soy paz.
Nosotros somos la paz.

Paz para aquellos que insultan
porque piensan distinto o se creen superior.
Paz para aquellos que sufren
por ser de otra raza o de otra religión.
Paz para los que golpean
y para mi vecino que tiene mal humor.
Paz para los que abandonan
su país, su familia para vivir mejor.

Paz, paz, paz yo soy paz
Paz, paz, paz
Paz, paz, paz yo soy paz
Nosotros somos la paz.

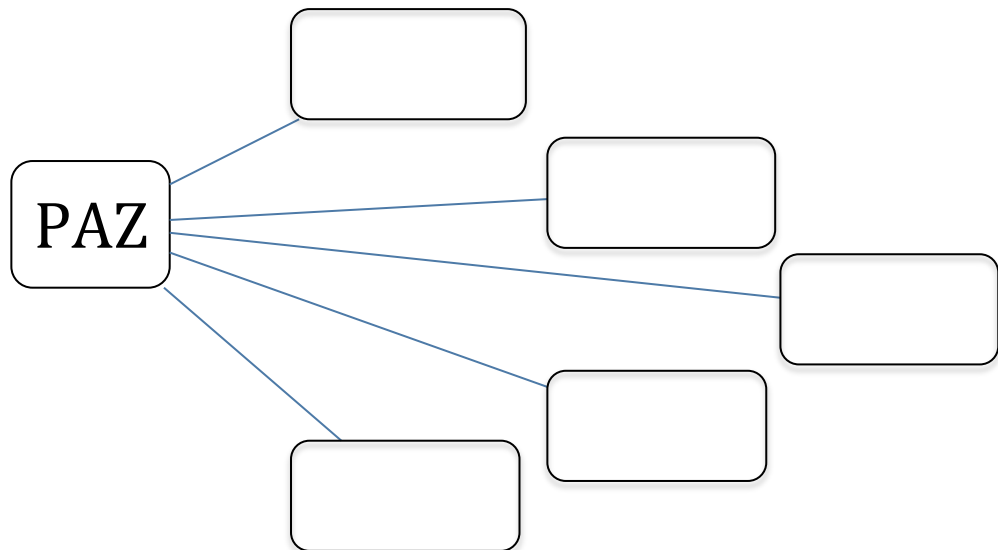




MATERIAL DIDÁCTICO “SOMOS LA PAZ”



1. ¿Qué significa la expresión “cosiendo diferencias”? ¿qué actitudes o valores son necesarios para “coser diferencias”?
2. ¿Cómo se les denomina a las personas que abandonan su país para vivir mejor? ¿y a los que abandonan su país a causa de la guerra?
3. Explica con tus palabras: “Nosotros somos la paz”.
4. La canción dice: “es la paz, algo que hay que sembrar”. Escribe, de mayor a menor importancia, valores o actitudes necesarias para sembrar paz. Después discutirlo en grupos de cuatro personas.



5. Completa el siguiente cuadro:

FRASES DE LA CANCIÓN	VALORES NEGATIVOS	VALORES POSITIVOS
“Paz para los que golpean”		
“Paz para mi vecino que tiene mal humor”		
“Paz para los que insultan porque se creen superior”		

6. SER “PAZGIRL” Y SER “PAZMAN”.

Jugamos con las palabras “Pacman” y “Pazgirl”. Las transformamos en “Pazman” y “Pazgirl”. El resultado es “Hombre Paz” y “Mujer Paz”. Bueno, ¿pues de qué nos tendríamos que alimentar para ser hombres y mujeres de paz? Los fantasmas serían todas esas actitudes, valores y comportamientos negativos que nos alejan de la paz.

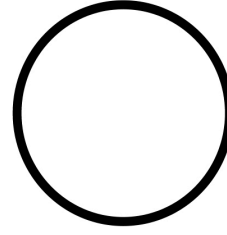
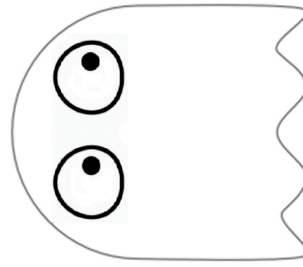
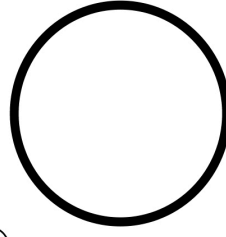
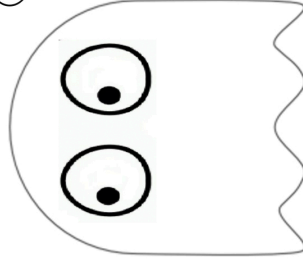
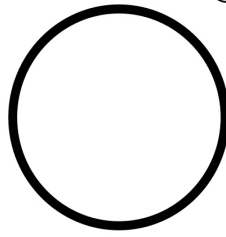
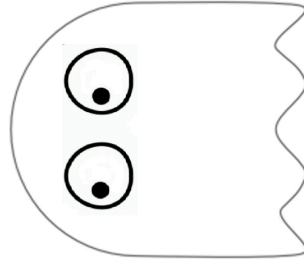
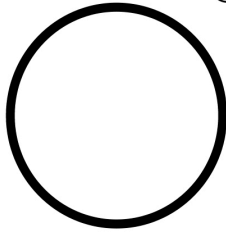
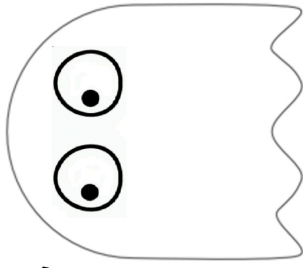


¿QUIERES SER UNA "PAZGIRL" O UN "PAZMAN"?

1. Pon nombre a los fantasmas que dañan la paz en el mundo.
2. Pon nombre a las bolas de energía para derrotar a los fantasmas.



PAZGIRL



PAZMAN

NOMBRE: _____



“DÍA ESCOLAR POR LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ”: LA PAZTRULLA CANINA

¿Os habéis fijado en las mochilas y vestuario de vuestros alumnos/as últimamente? Si ponéis atención o le preguntáis a ellos podréis conocer a la Patrulla Canina. Una serie de dibujos animados que está causando sensación entre nuestros alumnos/as.

La Patrulla Canina es una serie de animación protagonizada por seis heróicos cachorros: Chase, Marshall, Rocky, Zuma, Rubble y Skye, que son entrenados y dirigidos por Ryder, un niño de 10 años que los rescató y les enseñó a utilizar sus habilidades para ayudar a los demás, formando la patrulla canina.

Con una combinación única de habilidades para resolver los problemas, lo último en vehículos y mucho humor por parte de estos lindos cachorritos, la Patrulla Canina (PAW Patrol) trabaja conjuntamente en misiones de rescate de alto riesgo para proteger a la comunidad de Bahía Aventura. Cada cachorrito aporta una personalidad, unas cualidades y unas destrezas únicas al equipo, mostrando la importancia del trabajo en equipo y como ser un buen ciudadano.

¿Qué os parece si la Patrulla Canina (Paw Patrol) la transformamos en Paztrulla Canina (o Paz Patrol)? Hoy en día el mundo necesita de personas que construyan la paz; que aporten sus cualidades y sus destrezas para hacer del lugar en el que vivimos un sitio más justo, solidario, fraterno y tolerante.

Los cachorros encarnan valores como la solidaridad, la ayuda al necesitado, la empatía, la amistad y el trabajo en equipo, es por ello que pueden ser un motivo cercano, interesante y motivador para que nuestros niños/as adquieran habilidades y herramientas para vivir en sociedad de manera positiva y feliz.

La Patrulla Canina tiene un símbolo, la huella de un perro, al igual que cada cachorro lleva el suyo colgado al cuello. Los símbolos y las cualidades de cada cachorro, las vamos a utilizar para trabajar la competencia socioemocional de nuestros alumnos/as. La inteligencia emocional, según Daniel Goleman, es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos propios y de los demás. Es una habilidad que implica tres procesos:

- PERCIBIR: reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificarlas y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- COMPRENDER: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- REGULAR: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Hoy en día, es necesario trabajar las distintas habilidades prácticas que se desprenden de la inteligencia emocional en el aula: el autoconocimiento (autoconcepto y autoestima), auto-regulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. Tal y como decía Baltasar Gracián: “De nada sirve que la razón se adelante si el corazón se queda atrás”.

Que nuestros niños/as y jóvenes aprendan a ser conscientes de lo que sienten, que sean capaces de regular su ira y sus miedos, que se acepten como son conociendo sus fortalezas y debilidades, que aprendan a reconocer emociones y sentimientos en los demás y que aprendan a comunicarse de forma asertiva; es la mejor forma de educar para la felicidad.

A continuación vamos a describir cada personaje, su escudo y las habilidades que nos van a enseñar para ser una verdadera “Paz Patrol” o “PaZtrulla Canina”. Como sugerencia, estos roles los pueden asumir los niños y las niñas en el aula durante algún tiempo.



PERSONAJES



RYDER tiene 10 años, es muy inteligente y es el líder de la Patrulla Canina. Durante una emergencia, llama y conduce a los cachorros en misiones para ayudar a los ciudadanos de Bahía Aventura.

SÍMBOLO:

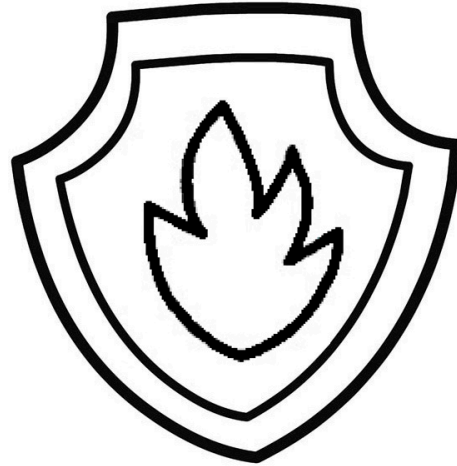
La huella es el símbolo de la Patrulla Canina. Todos dejamos un rastro, una huella, pues nuestra actitud y nuestra forma de ser dejan huella. Así es como los demás nos conocen y como se relacionan con nosotros.

ACTIVIDAD 1. DESCUBRE TU HUELLA

Escribe dentro de la huella cinco cualidades positivas que tu tengas.

ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ HUELLA DEJAS?

Pon el nombre a tu huella en una esquina. Todos tus compañeros van a escribir cualidades positivas sobre ti. Esa es la huella que dejas en ellos. Después compárala con la que has hecho tu personalmente. ¿Coinciden en algo?



MARSHALL es un perro dálmata, es el cachorro bombero, y además, es médico. Es muy torpe y el payaso del grupo. A pesar de su torpeza, es un miembro leal, amable y valiente.

SÍMBOLO:

Marshall se dedica a apagar incendios. Nosotros también nos incendiarnos y nos quemamos cada vez que nos enfadamos. Necesitamos aprender a apagar nuestro enfado. Cuando nos enfadamos, la temperatura corporal de nuestro cuerpo aumenta y es probable que hagamos cosas que no queremos o que no benefician a nuestras relaciones con los demás: gritar, faltar el respeto, insultar o usar la violencia. Éstas actitudes no construyen la paz.

ACTIVIDAD 1. EXPLICAMOS EL ENFADO CON UN GLOBO.

Primero buscamos situaciones que nos hacen enfadar. Después llenamos de aire el globo a la vez que lo llenamos con esos pensamientos y cosas que nos hacen enfadar. Después soltamos el globo apuntando hacia un sitio concreto. ¿Por qué no sois capaces de dirigir el globo hacia ese punto? Porque el enfado hace que perdamos el control.

Por eso es importante calmarnos a tiempo usando, por ejemplo, nuestra respiración. Colocamos una mano en nuestro pecho para descubrir como se hinchan nuestros pulmones (o globos) y la otra al inicio del estómago. Cogemos aire por la nariz en tres veces, lo retenemos tres segundos en nuestros pulmones y lo expulsamos despacio en tres veces también (respiración 3x3x3).

ACTIVIDAD 2. ¿CÓMO PODEMOS CALMARNOS?

Podemos usar la técnica del semáforo. Los alumnos/as pueden tener su propio semáforo pequeño pegado en la esquina de su mesa o quizás tener un semáforo en grande para la clase.

DIBUJA tu semáforo en una cartulina o papel. A partir de ahora, cada vez que te enfrentes a una situación que te irrite, te haga enfadar mucho o que te sobrepase, mira el semáforo, transfórmate mentalmente en él e identificate con las fases que representa.

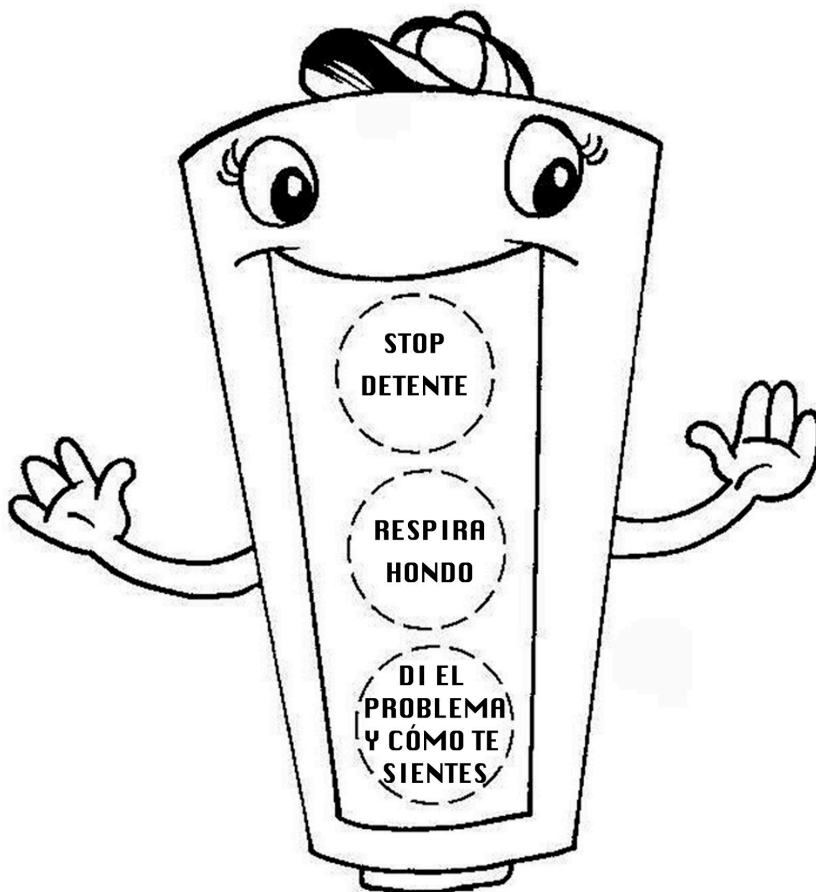


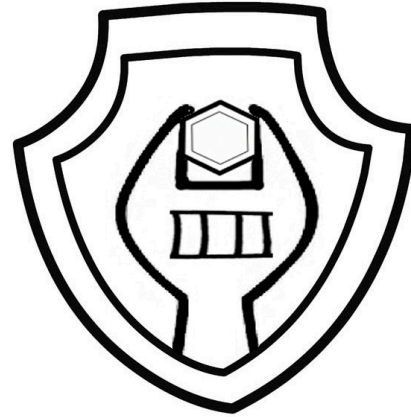
LUZ ROJA, párate, no grites, no insultes ni patalees. Tómate unos segundos para reflexionar.

LUZ ÁMBAR de los semáforos, que parpadea. En esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad. Cuando lo hayas logrado, puedes pasar a la luz verde.

LUZ VERDE. En este punto debes decir a los demás qué problema tienes y cómo te sientes. Y sobre todo, tratar de encontrar una solución.

Me siento... / Cuándo tú... / Me gustaría...





RUBBLE es un Bulldog inglés, es el cachorro de construcción. Le tiene miedo a las arañas, es bastante juguetón y le encanta reír.

SÍMBOLO:

Rubble siempre está arreglando y construyendo cosas. Algunas veces, nosotros también tenemos que arreglar y construir nuestra amistad con los demás cuando ésta se ha roto o se ha destruido por algún conflicto. Para reconstruir la amistad es necesario el perdón. Hay varias actitudes que nos resulta difícil: arrepentirnos, pedir perdón y perdonar. Si estas actitudes no se ponen en práctica puede aparecer el rencor.

ACTIVIDAD 1. PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPO

- ¿Qué es el perdón?
- ¿Por qué perdonar?
- ¿Cómo nos sentimos cuando perdonamos?
- ¿Qué es lo que más te impide pedir perdón?
- ¿Qué es más fácil? ¿pedir perdón o perdonar?
- ¿Perdonarías aunque no te pidieran perdón?
- ¿Quién sufre más el que odia o el que es odiado?
- ¿Qué consecuencias ha tenido el odio en el mundo?

“El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”
Beata Madre Teresa de Calcuta

ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ PASARÍA SI...?

Trabajamos el pensamiento consecuencial para descubrir que nuestras acciones sin control pueden tener consecuencias negativas para nosotros y para quienes nos rodean.

¿QUÉ PASARÍA SI...	RESPUESTA NEGATIVA	RESPUESTA POSITIVA
... en un partido con amigos nadie te pasa la pelota?		
... prestas un libro y te lo devuelven rayado?		
...un niño me da un codazo y me estropea el dibujo?		
...un niño me insulta delante de todo el mundo?		
...quieres ser de un equipo y no te escogen?		
...nunca le hago un favor a nadie?		
...siempre estoy poniendo motes a los demás?		

ACTIVIDAD 3. PERDÓN, LO SIENTO.

- Comentamos las imágenes: ¿qué está sucediendo?
- ¿Qué niños/as deben pedir perdón? Rodéalos y coloréalos de rojo.
- ¿Qué niños/as deben perdonar? Rodéalos y coloréalos de verde.
- ¿Qué haces tú cuando te piden perdón?

PERDÓN, LO SIENTO





CHASE es un cachorro pastor alemán, él es un perro policía y un perro espía. Él es el más maduro y serio en las misiones. Su mejor amigo es Marshall.

SÍMBOLO:

Chase, como buen policía, se encarga de poner orden, de practicar la justicia y de defender al más débil. Es la figura del mediador, la persona que reúne a los participantes en un conflicto para orientarlos y asistirlos en la búsqueda de alternativas y soluciones para satisfacer a todas las partes.

ACTIVIDAD 1. ¿QUÉ HA PASADO?

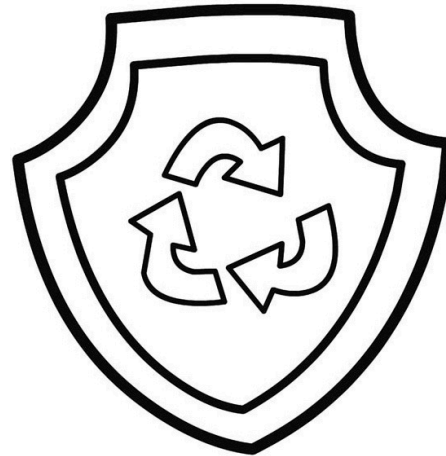
¿QUÉ HA PASADO?
Dibuja una solución para que los dos niños se puedan sentir bien.

Explica tu dibujo

ACTIVIDAD 2. DILEMA MORAL.

Reflexionar en grupos de 3 o 4 participantes sobre la decisión más correcta que ellos tomarían.

- *Carlos, un niño cuyos padres no tienen trabajo, ha cogido un lápiz a otro compañero que tenía muchos. Rebeca, su compañera de asiento lo vio cuando robaba. Sin embargo, cuando el niño a quien robó el lápiz pregunta quién lo cogió, Rebeca no sabe si decir la verdad o callar, porque le da pena la situación económica de Carlos y puede entender que se haya sentido tentado de coger un lápiz; pero, por otra parte, piensa que no es bueno robar. ¿Qué debe hacer Rebeca según lo que tú piensas?*



ROCKY es un cachorro de raza mixta, es el cachorro de reciclaje. Siempre recoge las cosas para volverlas a utilizar. El siempre reduce, recicla y reutiliza. Le tiene un gran miedo al agua.

SÍMBOLO:

El símbolo de Rocky es el del reciclaje. Aunque quizás ya lo hagamos, podemos trabajar con más incidencia estos días en clase la idea de reciclar papel y plástico como manera de estar en paz con el medio ambiente. El medio ambiente tiene problemas para su conservación y debemos colaborar para que no sufra.

ACTIVIDAD 1. REDUCIR-NOS, RECICLAR-NOS Y REUTILIZAR-NOS

Otro punto de vista, desde el que podemos abordar el reciclaje, es mirarnos a nosotros mismos y analizar que valores o actitudes deberíamos reducir, reciclar y reutilizar para sembrar la paz a mi alrededor.

- **RECICLAR:** ¿qué actitudes, valores o conductas necesito reciclar (transformar) para sembrar paz?
- **REDUCIR:** ¿qué conductas y actitudes tengo que ir reduciendo para sembrar paz?
- **REUTILIZAR:** ¿qué conductas, valores o actitudes tengo que volver a utilizar para sembrar paz?

VALORES O ACTITUDES QUE DEBO...	
REDUCIR	
REUTILIZAR	

NOS RECICLAMOS...	
SI RECICLO...	SE TRANSFORMA EN...
mi egoísmo	solidaridad



ZUMA es un perro labrador, se dedica al salvamento acuático (todo lo relacionado al agua). Le encanta reír, el surf, es calmado y relajado. Él y Rocky son buenos amigos.

SÍMBOLO:

El símbolo de Zuma es un ancla. El ancla da seguridad a los barcos cada vez que atracan en un puerto, pues le permite fijar su posición en el mar sin tener que preocuparse de la corriente. Zuma es el cachorro de salvamento acuático, ayuda al que está en peligro. Nosotros también podemos ayudar a aquellos que tienen algún problema poniendo en práctica la **solidaridad** y la **generosidad**.

ACTIVIDAD 1. ¿CÓMO TE SIENTES?

Es importante que los niños/as aprendan a identificar sus emociones y como influyen las actitudes de los demás en sus estados de ánimo. Descubrir que cuando alguien es solidario y generoso contigo produce bienestar. Por lo tanto, nosotros podemos hacer lo mismo con los demás: “trata a los demás como a ti te gusta que te traten”.

SEAMOS AMIGOS

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO UN AMIGO/A...					
1	Cuenta un secreto tuyo a otros				
2	Te ayuda con las tareas de clase				
3	Te dice algo bonito y bueno sobre ti (cumplido)				
4	Te grita				
5	Te deja solo y se va con otros				
6	Se ríe de ti delante de los demás				
7	Se acerca a jugar contigo				
8	Dice algo malo sobre ti a los demás (criticar)				
9	Te pega				
10	Comparte sus cosas contigo				

Soy un buen amigo cuando...



ACTIVIDAD 2. SUBE LA MAREA, BAJA LA MAREA

Ponemos aros de colores y de diferente tamaño en el suelo repartidos por el aula. Luego podemos esconder mensajes con folios de colores en el aula tipo: “quién tiene un amigo tiene un tesoro”, “siendo generosos somos cariñosos”, “SOS te necesito”, “Comparte tu barco”. Después decimos a los alumnos/as que hemos llegado a una isla y que somos piratas en búsqueda de un tesoro. Los aros son nuestros barcos y el resto de la clase es tierra firme. El problema es que en esta isla sube y baja la marea de forma extraña. Así que haremos lo siguiente:

- El maestro/a dirá: ¡¡BAJA LA MAREA!! Pondremos música y, mientras suena, podremos estar en tierra firme buscando tesoros.
- Cuando el maestro diga: ¡¡SUBE LA MAREA!! La música dejará de sonar y debemos subirnos a los barcos pues en este mar hay tiburones y pirañas. Este es el momento de leer algunos de los tesoros que hemos encontrado. Si todavía no saben leer, se pueden poner dibujos que expresen valores de solidaridad, generosidad, ayuda o amistad.
- Estaremos atentos a los posibles conflictos pues no hay aros para todos, los tendrán que compartir, tendrán que hacer hueco a los demás e incluso estar apretados. ¿Quién será el pirata que salva a su compañero de los tiburones?
- Entre subidas y bajadas de marea, el maestro/a irá quitando aros para complicar las subidas de marea.

ACTIVIDAD 3. LOS LAZARILLOS

Pueden participar todo el grupo clase. Se necesitan pañuelos para tapan los ojos a la mitad del grupo. Advertir que no pueden hablar ni siquiera las parejas. El paseo no es una carrera de obstáculos para el ciego, sino una ocasión de experiencias.

Hay que ser imaginativo y poner al compañero en presencia de sonidos diferentes, hacerle reconocer objetos durante el trayecto, dejarle un momento solo...

La mitad del grupo tiene los ojos vendados. La otra mitad son los guías y eligen a un ciego, sin que éstos sepan quién los conduce. Después se pueden intercambiar los papeles.

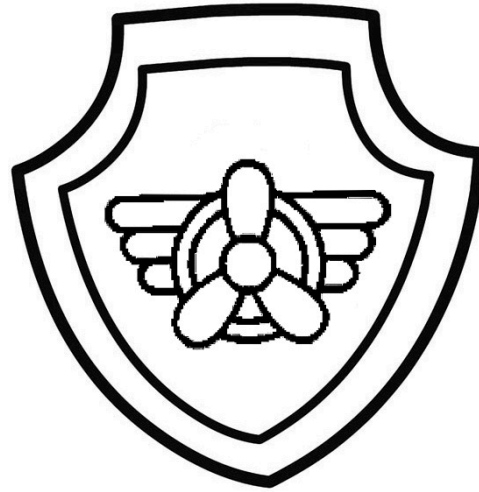
Hecho el juego nos sentamos y valoran los sentimientos vividos y su importancia.

ACTIVIDAD 4. CREAMOS UNA LISTA SOS

SOS es la señal de socorro más utilizada internacionalmente. Se comenzó a utilizar a principios del siglo XX. Fue aprobada durante una conferencia internacional en Berlín en 1906 para reemplazar la utilizada hasta entonces “CQD” en las transmisiones telegráficas en Código Morse. Popularmente se cree que esta señal significa “*Save Our Ship*” (salven nuestro barco), “*Save Our Souls*” (salven nuestras almas) o “*Send Out Succour*” (envíen socorro), sin embargo SOS no es la sigla de ninguna frase y fue seleccionada por su simplicidad.

Dividiremos la clase en grupos. Cada grupo debe elaborar una lista SOS de la clase, es decir, una lista de ejemplos o situaciones en las que podemos ayudar a los demás. Al menos diez ejemplos. Deben pensar en situaciones en las que podamos necesitar ayuda, compañía, cariño, algún material, etc.





SKYE es una Cockapoo, ama volar, la diversión y le encanta jugar y participar en actividades divertidas con sus amigos.

SÍMBOLO:

El símbolo de Skye son unas alas y una hélice, es la única del grupo que puede volar cuando saca sus alas o se monta en su helicóptero.

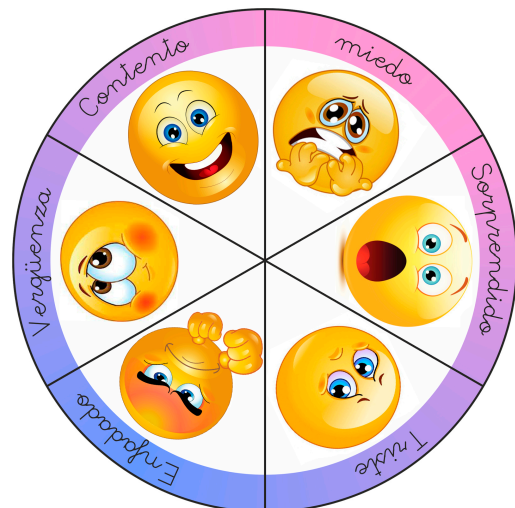
Nosotros también debemos volar como Skye, porque cuando volamos las cosas se ven de distinta forma, podemos observarlo todo con diferentes puntos de vista. Para solucionar un conflicto es necesario ponerme en el lugar de la otra persona, respetando sus opiniones y escuchándola activamente. Por lo tanto podemos trabajar la empatía, la tolerancia y la escucha activa.

ACTIVIDAD 1. BUSCA TU PAR EMOCIONADO.

Se le reparte a cada niño/a una emoción sin que nadie la vea. Cuando escuchen la señal tendrán que ir andando por la clase representando dicha emoción sin poder hablar. Su expresión facial y todo su cuerpo tendrá que expresar la emoción que les ha tocado. A la vez, tendrán que identificar en algún compañero la emoción que ellos mismos están expresando. Cuando encuentren al compañero no podrán hablar ni preguntarse, se quedarán juntos y parados en el sitio representado dicha emoción hasta que todo el mundo termine.

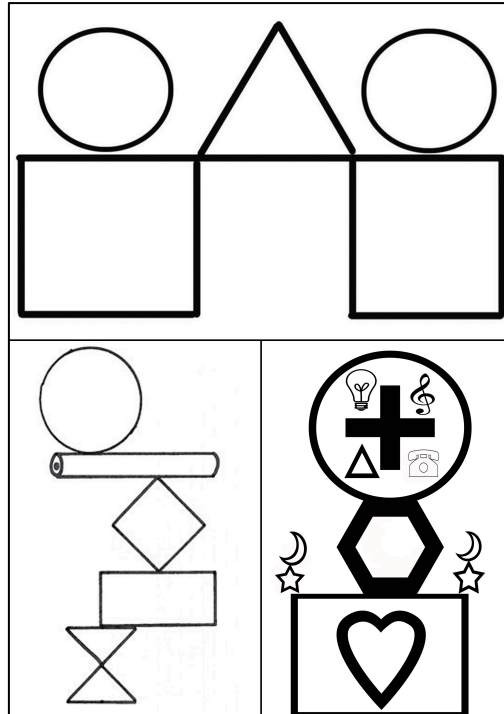
ACTIVIDAD 2. RULETA EMOCIONAL.

¿Cómo se siente cada personaje? ¿qué le habrá pasado? Buscamos situaciones por las cuales estos personajes se siente así. También podemos buscar situaciones que nos alegren, nos asusten, nos avergüencen, nos enfaden, nos entristezcan y nos sorprendan a nosotros. Descubriremos que las situaciones son diferentes entre nosotros, por lo tanto, debemos respetar estas diferencias.



ACTIVIDAD 3. DICTAR DIBUJOS, DICTAR PROBLEMAS

Con esta actividad trabajaremos la escucha activa y la explicación de conflictos. La clase se dividirá por parejas y cada pareja se pondrán de manera que choquen sus espaldas. Uno/a tendrá el dibujo para dictarlo y el otro/a tendrá un papel con un lápiz. Después se pueden intercambiar los papeles.



ACTIVIDAD 4. ESCUCHO SENTIMIENTOS

Se trata de averiguar como se siente cada persona.

ESCUCHO SENTIMIENTOS	
FRASES	EMOCIÓN O SENTIMIENTO
Faltan diez días para las vacaciones.	
Yo no lo puedo adivinar.	
Es muy complicado. No soy capaz de terminarlo.	
No sé que hacer...	
Esta noche he dormido mal.	
No sé lo que está mal, no me lo puedo imaginar. Quizás debería dejar de intentarlo.	
¿Me agarrarás de la mano hasta que entre en la guardería?	
Nunca seré tan bueno como Juan. Por más que estudio, él siempre es mejor.	
Yo creo que no significo nada para ella. No debí haberlo hecho.	
¿Estoy haciendo bien esta tarea? ¿Tú crees que va a ser suficientemente buena?	
Mi nuevo profesor nos pone demasiado trabajo. Nunca lo puedo terminar. ¿Qué puedo hacer?	

ANEXO RYDER



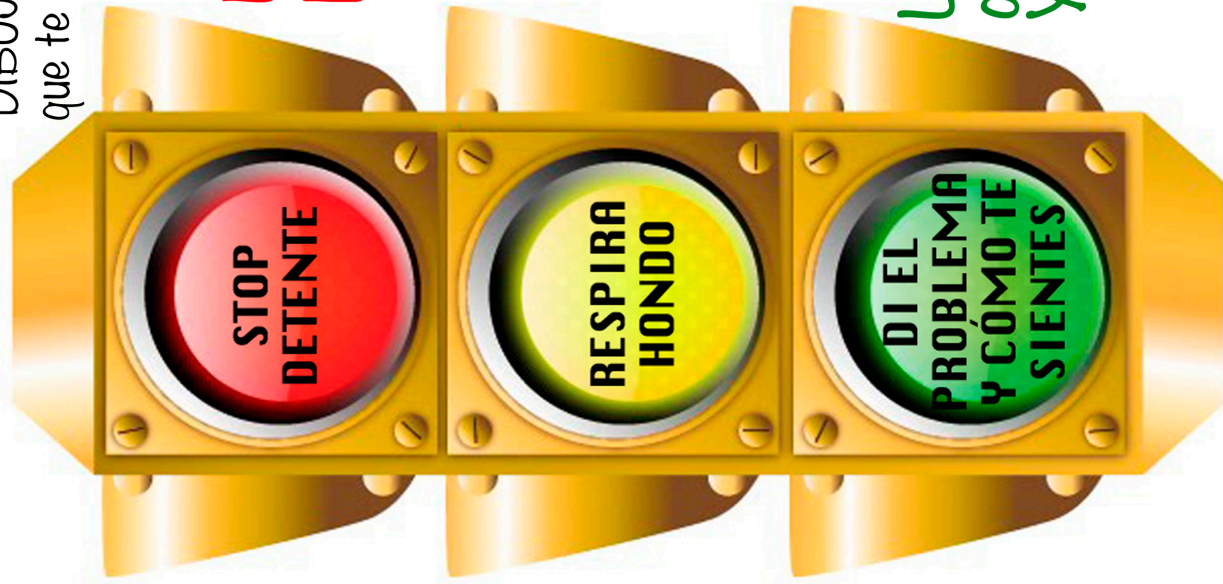
DIBUJA tu semáforo en una cartulina o papel. A partir de ahora, cada vez que te enfrentes a una situación que te irrite, te haga enfadar mucho o que te sobrepase, mira el semáforo, transómate mentalmente en él e identifícate con las fases que representa.

LUZ ROJA, párate, no grites, no insultes ni pateales. Tómate unos segundos para reflexionar.

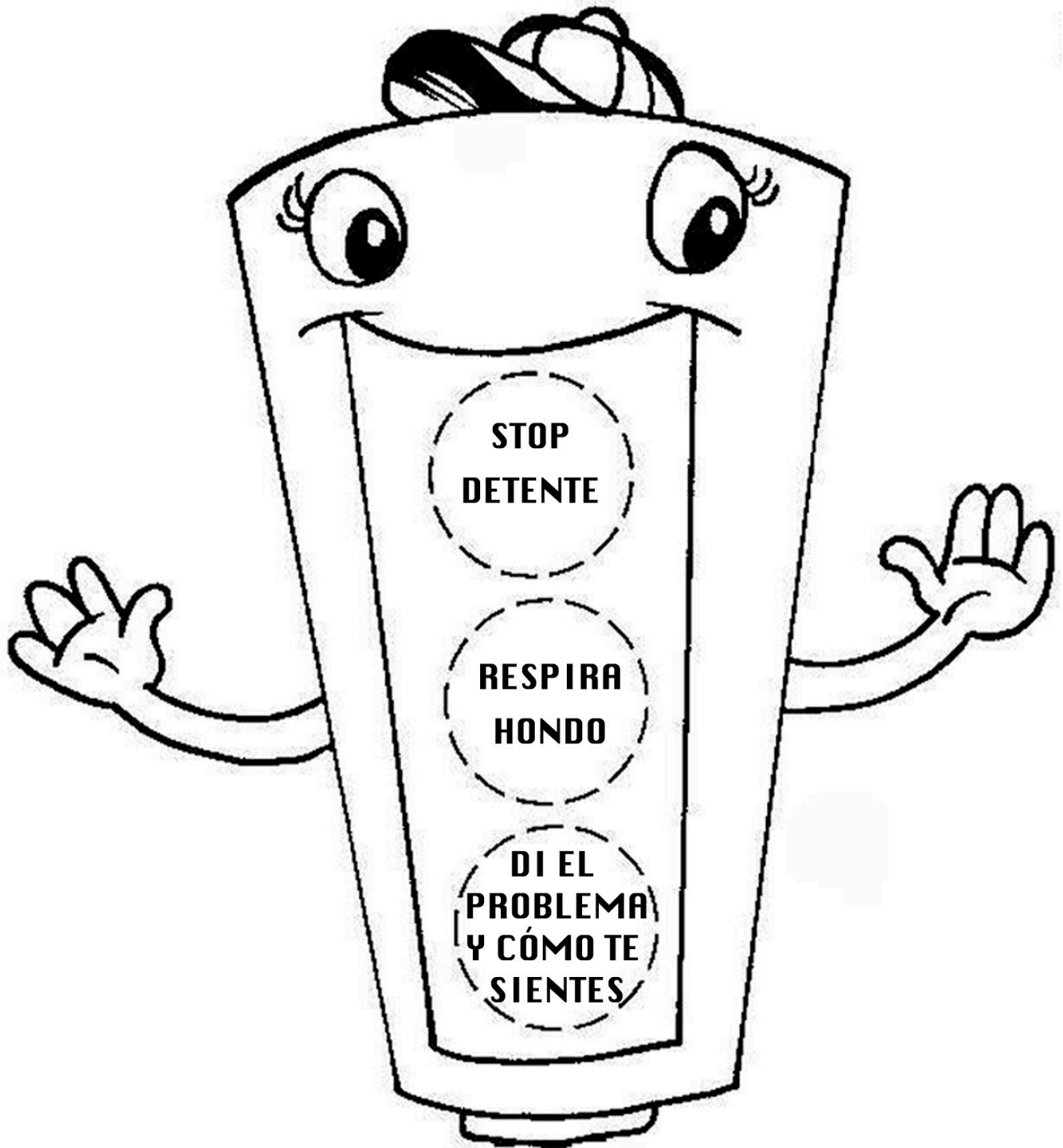
LUZ ÁMBAR de los semáforos, que parpadea. En esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad. Cuando lo hayas logrado, puedes pasar a la luz verde.

LUZ VERDE. En este punto debes decir a los demás qué problema tienes y cómo te sientes. Y sobre todo, tratar de encontrar una solución.

Me siento... / Cuando tú... / Me gustaría...



SEMÁFORO DE LA AMISTAD



¿QUÉ PASARÍA SI...	RESPUESTA NEGATIVA	RESPUESTA POSITIVA
... en un partido con amigos nadie te pasa la pelota?		
... prestas un libro y te lo devuelven rayado?		
...un niño me da un codazo y me estropea el dibujo?		
...un niño me insulta delante de todo el mundo?		
...quieres ser de un equipo y no te escogen?		
...nunca le hago un favor a nadie?		
...siempre estoy poniendo motes a los demás?		

PERDÓN, LO SENTO



¿QUÉ HA PASADO?

Dibuja una solución para que los dos niños se puedan sentir bien.



Explica tu dibujo



ANEXO ROCKY



VALORES O ACTITUDES QUE DEBO...	
REDUCIR	
REUTILIZAR	

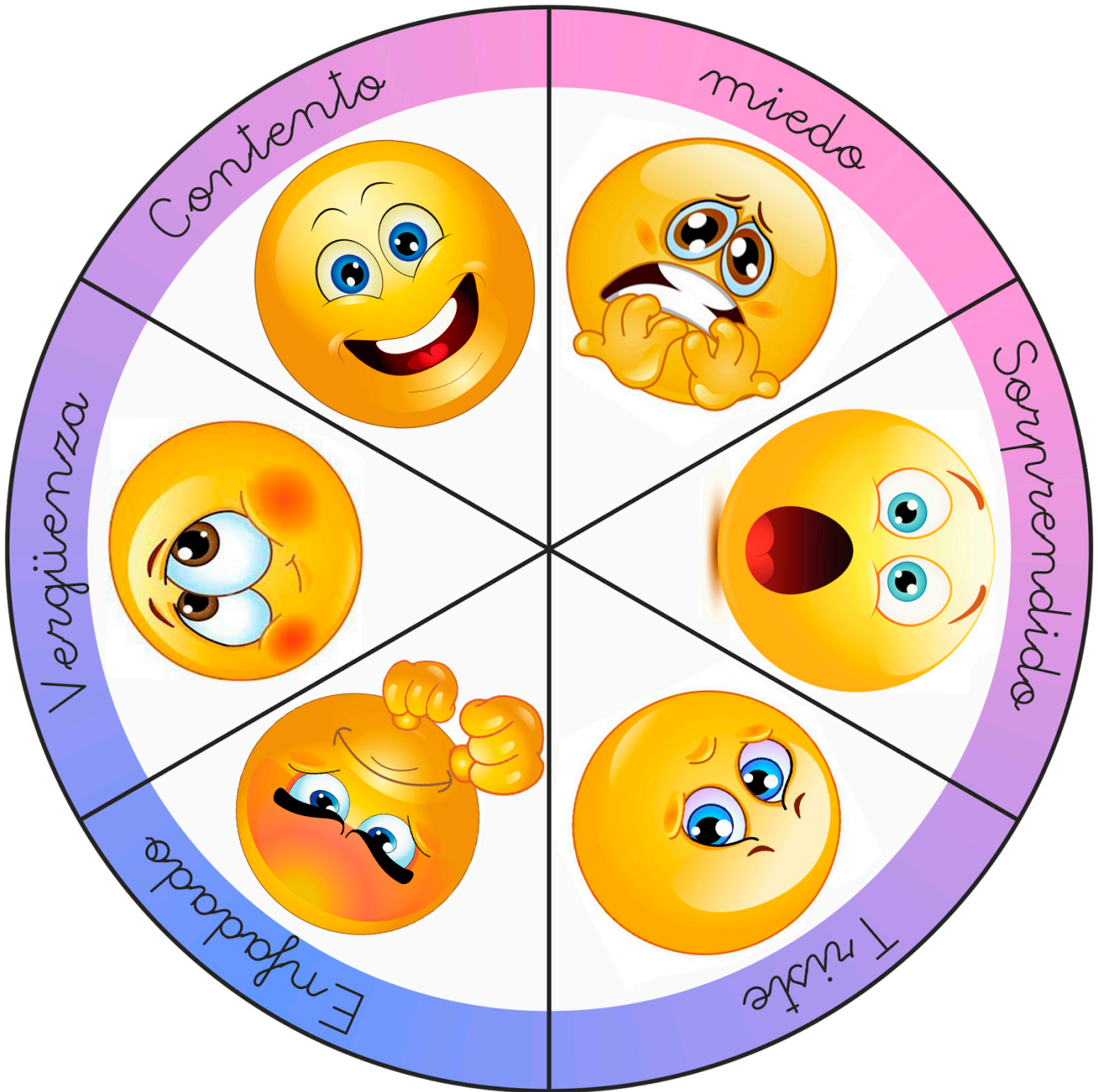
NOS RECICLAMOS...	
SI RECICLO...	SE TRANSFORMA EN...
mi egoísmo	solidaridad

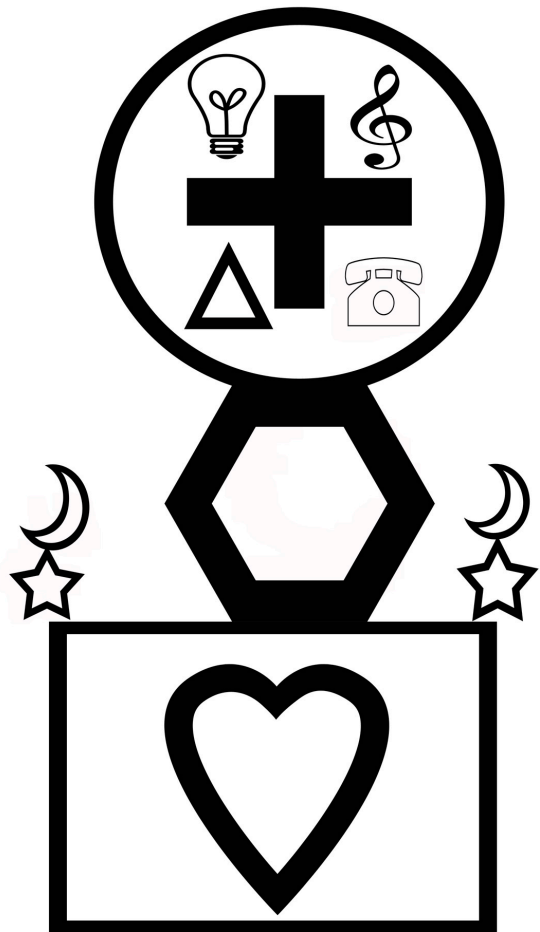
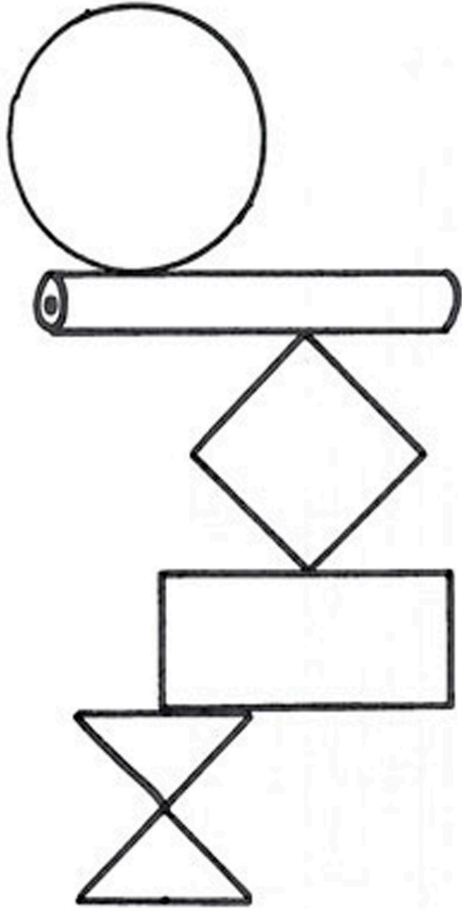
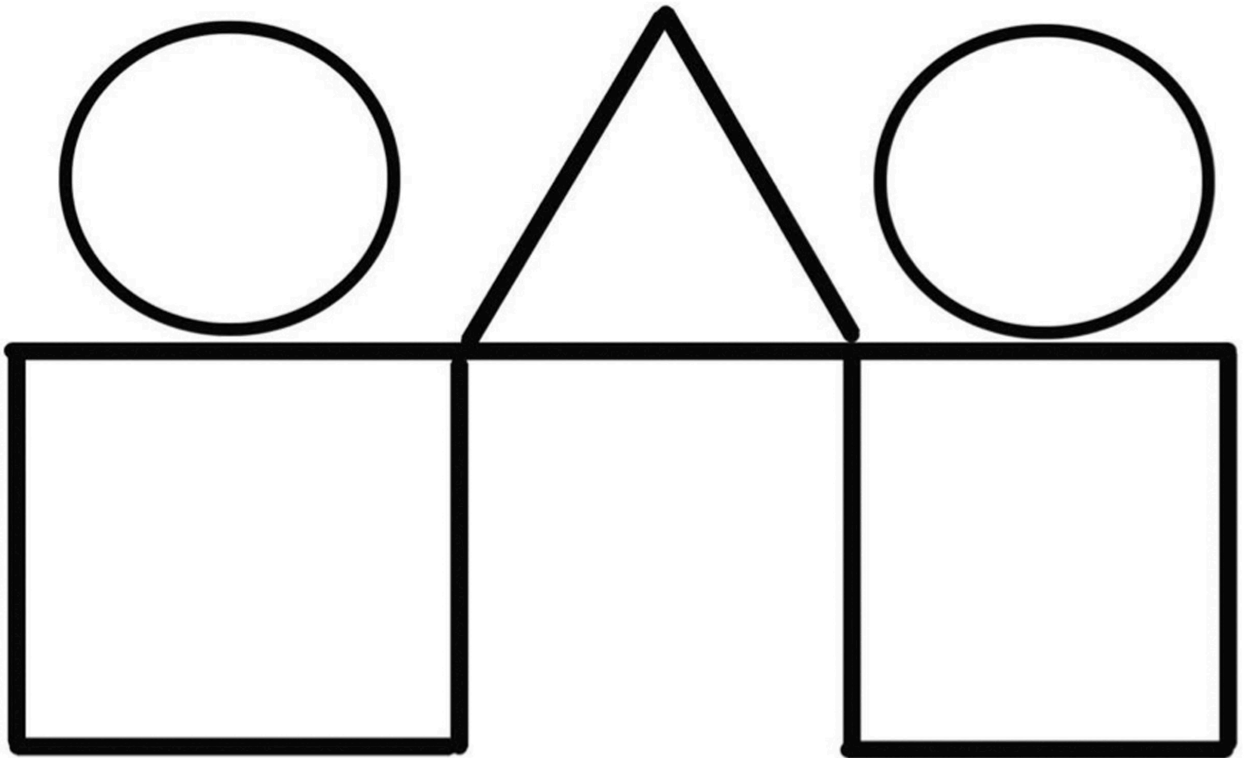


SEAMOS AMIGOS

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO UN AMIGO/A...					
1	Cuenta un secreto tuyo a otros				
2	Te ayuda con las tareas de clase				
3	Te dice algo bonito y bueno sobre ti (cumplido)				
4	Te grita				
5	Te deja solo y se va con otros				
6	Se ríe de ti delante de los demás				
7	Se acerca a jugar contigo				
8	Dice algo malo sobre ti a los demás (criticar)				
9	Te pega				
10	Comparte sus cosas contigo				

Soy un buen amigo cuando...





ESCUCHO SENTIMIENTOS	
FRASES	EMOCIÓN O SENTIMIENTO
Faltan diez días para las vacaciones.	
Yo no lo puedo adivinar.	
Es muy complicado. No soy capaz de terminarlo.	
No sé que hacer...	
Esta noche he dormido mal.	
No sé lo que está mal, no me lo puedo imaginar. Quizás debería dejar de intentarlo.	
¿Me agarrarás de la mano hasta que entre en la guardería?	
Nunca seré tan bueno como Juan. Por más que estudio, él siempre es mejor.	
Yo creo que no significa nada para ella. No debí haberlo hecho.	
¿Estoy haciendo bien esta tarea? ¿Tú crees que va a ser suficientemente buena?	
Mi nuevo profesor nos pone demasiado trabajo. Nunca lo puedo terminar. ¿Qué puedo hacer?	



