Trabajando Emociones en casa

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y ORIENTACIÓN
CENTRO EDUCACIONAL SAN CARLOS DE ARAGÓN, PUENTE ALTO.

"Las emociones le dan significado a los momentos que vivimos, fortalecen las relaciones que nos acompañan en la vida y nos convierten en seres únicos" (Ortega y Moraga, 2019)

Las siguientes actividades pueden ser realizadas entre hermanos, junto a los padres o cuidadores que se encuentren en casa.
En ellas encontrarán cuentos para reflexionar, yogui cuentos para realizar y practicar posiciones de Yoga, además de manualidades para expresar y trabajar las emociones.
Las actividades pertenecen al equipo de *Teraideas*, quienes buscan por medio de la creatividad, los cuentos y el uso del cuerpo, que los niños y niñas puedan evocar sus emociones, conocerlas y observarlas con distancia, verbalizarlas y entender que cada una es parte de un momento de sus vidas.
Esperamos que disfruten cada experiencia junto a sus hijos durante esta cuarentena y que el tiempo en familia sea gratificante.

Atentamente,
Departamento de Psicología.

Ira

Es como un volcán que estalla en el pecho y deja salir fuego por la boca, es explosiva y destructiva. Aparece cuando sentimos que algo es injusto, cuando creemos que tenemos la razón, pero ocurrió todo lo contrario a lo que esperábamos. Cuando aparece la ira no se puede pensar ni conversar porque se pueden decir cosas feas y lastimar a alguien. Debemos respirar profundo, alejarse, tomar un vaso de agua y volver cuando podamos escuchar al otro.

"Fermín el rabioso"

Fermín era un **león** que siempre tenía rabia. Cada vez que se enojaba, él rugía fuertemente.

Cuando estaba en el bosque miraba las **mariposas** volar. Ellas eran de muchos colores y revoloteaban por todos los lugares, pero también veía cómo algunas personas las cazaban para llevárselas como adornos en sus casas. A Fermín eso le causaba mucha rabia y se ponía a rugir.

Cuando los cazadores atraparon a SSSuSSSana la **ssserpiente**, Fermín comenzó a sentir un calor muy extraño que recorría su cuerpo y respiraba de forma agitada. No podía entender que quisieran usar su piel para hacer zapatos y eso le causó mucha rabia, así que nuevamente comenzó a rugir.

Queriendo escapar de todo, el león Fermín comenzó a caminar por el bosque, observando las altas **palmeras**, que con el viento se movían con fuerza y, ¿adivinen qué? Fermín se enojaba cuando veía a los hombres cortándolas para usar su madera.

Un día, mientras pensaba en todo lo que había ocurrido, comenzó a sentirse más asustado y furioso que nunca. Entonces organizó una reunión urgente con todos los otros animales de ¡No podemos seguir permitiendo que destruyan nuestra selva! ¡Tenemos que defenderla!

Los animales se organizaron entre todos y cuando volvieron los hombres con sus máquinas no los dejaron pasar.

Fermín comenzó a rugir taaaaan fuertemente que cuando abrió los ojos se dio cuenta de que todos los hombres habían arrancado y animales del bosque lo miraban asombrado y comenzaron a ovacionarlo gritando: «¡Fermín! ¡Fermín!».

Desde entonces, el león se convirtió en un destacado jefe en la selva y comprendió que la rabia está de paso durante nuestra vida. Ya no necesitaba seguir enojado, porque podía dedicar su vida cuidar la selva para todos los animales.

- Una vez escuchado el cuento, reflexionen acerca de la ira:
  - ¿Por qué tenía ira Fermín?
  - ¿Le sirvió para algo?
  - ¿Crees que podrías darle un consejo?
- Puedes dibujar tus respuestas

Chao chao ira

Materiales: 1 globo, 1 plumón.

- Entrégale a cada niño un globo al que llamarán «Chao chao ira».
- Pídele que recuerde un momento en que sintió ira y lo infle pensando que lo está llenando con ella en cada soplido.
- No lo cierren, solo afirmen la boquilla para que el aire no se salga.
- Con el plumón, y teniendo cuidado de que no se desinfle, dile que dibuje caras muy enojadas.
- Cuando termine, dile que levante su mano diciendo fuerte: «Chao chao ira» y suelte la boquilla para que el globo se vaya.
- Al recoger el globo, observen lo graciosas que se ven las caras enojadas.
- Luego de terminar la actividad, da un minuto de descanso y pregunta al niño cómo se siente y felicítalo porque logró dejar salir su ira de un modo positivo.

Globo antienojo

Materiales: 1 globo, 1 puñado de arroz o maíz para rellenar.

- Invita a que los niños creen juntos su globo antienojo para que lo usen cuando lo necesiten.
- Tienen que poner el relleno elegido dentro del globo sin inflar. Pueden usar un embudo o hacer uno con papel y dejar un poco de aire dentro antes de cerrar con un nudo.
- Ahora pídeles que recuerden algún momento donde sintieran ira y dile que haga estas tres actividades:
  1) Masajea, aprieta y juega con el globo entre tus manos.
  2) Inhala apretando el globo, exhala soltándolo, intenta profundizar la respiración.
  3) Apóyalo sobre tu pecho, contando los latidos del corazón hasta llegar a 10.
- Pregúntales ¿Cómo se sintieron? ¿Les gustaría apretar su globo cuando tengan ira?» Recuérdales que puede repetir esta secuencia cuando lo necesiten o imaginársela si no tienen su globo disponible.

Amor

El amor nos une a personas y lugares que son únicos para nosotros. Es tan grande que no alcanzan las palabras y tan intenso que a veces nos cuesta entenderlo. Cuando amas, te sientes completo, en calma, no hay espacio para sensaciones desagradables, no temes, no te enojas ni decepcionas.

Una carta para el monje

Cuento

En lo más alto de una montaña vivía un viejo monje. Su vida era silenciosa, tranquila y solitaria. Nadie lo molestaba.

Un día llegó un mensajero, le traía una carta desde muy lejos. El monje se sorprendió, ¡no recordaba cuándo le habían escrito por última vez! Reconoció la letra de la carta: ¡era de su hermano mayor!

En la carta su hermano le decía que lo extrañaba y deseaba verlo pronto. El monje se apenó muchísimo, porque había visto a su hermano hace muchos años, cuando eran niños subiendo árboles y correteando en el campo.

El viejo monje tomó una bolsa con comida y partió montaña abajo. Hacía tantos años que no salía de su templo que incluso se había olvidado de las demás personas. Caminó diez días y diez noches, sin descanso, hasta que llegó a un viejo cerezo. Su corazón se aceleró. ¡Ese árbol lo había plantado con su hermano! Se quedó dormido allí, con una gran sonrisa, sabiendo que su hogar estaba muy cerca.

A la mañana siguiente se reencontró con su hermano. Los dos ancianos conversaron y comieron cerezas como cuando eran pequeños. Se rieron a carcajadas, se contaron sus vidas y se olvidaron del tiempo.

«Bajé de la montaña para verte, hermano, caminé diez días y diez noches y aún no me siento cansado», le dijo el monje.

«Ese es el verdadero amor, ¡te hace mover montañas! Gracias por venir a verme, tu presencia es mi mejor regalo», le dijo su anciano hermano, y se abrazaron hasta que se quedaron dormidos.

Cuento de Vani Díaz

Mensaje de Amor

- **Materiales:** papel, cartulina, pegamento y materiales para decorar.
- **Reflexionar:** ¿Qué querían ellos? ¿Se puede querer a alguien que no está cerca?
- **Actividad:** escribir una carta o tarjeta para alguien que no ves hace tiempo, escribe las cosas que quisieras contarle y lo mucho que lo extrañas. Puedes decorar la tarjeta o carta como gustes. Cuando acabe la cuarentena se la puedes entregar, si no se la puedes entregar guárdala en un lugar significativo para ti.

La oveja Frida

Yogui cuento

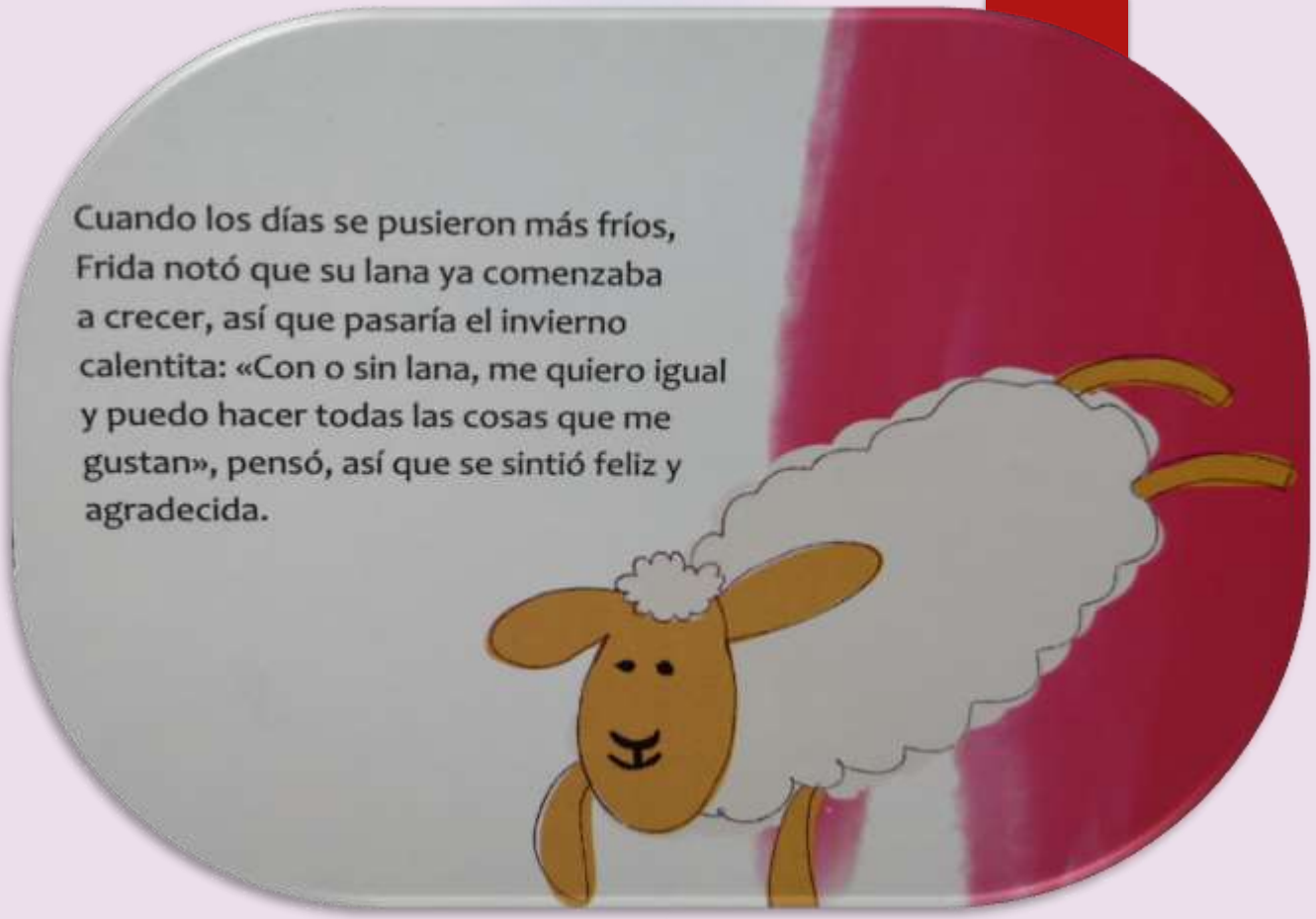
En las altas montañas, cerca de donde nace **el sol** vivía la oveja Frida, pero, aunque era alegre, llevaba varios días tristes porque el granjero le había cortado toda su lana.

«Ya nadie me va a querer ni me va a invitar a jugar, porque estoy pelada». pensó mientras miraba jugar al **gato** con el **perro**.

Ella extrañaba mucho todo su hermoso pelaje blanco. Tanta era su pena que no tenía ganas de hacer nada más, ni lavarse los dientes, ni limar sus uñas. Su aspecto era cada vez peor.

Un día llegó saltando y cantando su amiga la **rana** Juana. Apenas reconoció a la oveja, estaba tan distinta. Entonces le preguntó qué le sucedía. Después de escucharla, le respondió: «Amiga, tú eres más importante que tu lana, eres una oveja amistosa y saltarina, vamos a pasear».

Las dos se fueron saltando por el campo, llegaron hasta el **puente** desde donde se puede ver toda la granja, los árboles, las montañas y los animales. Se veía todo tan lindo que pensó que la rana tenía razón y decidió que ya era tiempo de volver a quererse.



Cuando los días se pusieron más fríos, Frida notó que su lana ya comenzaba a crecer, así que pasaría el invierno calentita: «Con o sin lana, me quiero igual y puedo hacer todas las cosas que me gustan», pensó, así que se sintió feliz y agradecida.

Mi gran amor soy yo

- **Materiales:** hojas y lápices.
- Luego de escuchar el cuento, reflexione en torno a la importancia del amor propio y de los cuidados que debemos tener con nosotros mismos, incluyendo nuestros pensamientos y emociones. Puede dibujar su reflexión.

Gratitud

Sientes gratitud cuando tu corazón está en calma y te nace deseo de dar las gracias por algo que te haya sucedido o que alguien hizo por ti.
La gratitud nos permite sanar el alma, curar las penas, perdonar y ser amigos entre todos.

Amigos en el mar

Yogui cuento

Materiales: Audios con sonidos de mar o río para escuchar como fondo durante la actividad.

El pez Hugo estaba nadando suavemente en el mar, subió hasta la superficie, vio muchos **botes**... Imaginen el color, el tamaño y la forma de cada bote. Tantos botes pasaron que el pez Hugo se confundió y no sabía cómo volver a su hogar.

«¡Me perdí! ¿Qué hago? Necesito que alguien me guíe». Se acercó su amigo el **delfín**, quien iba muy rápido por el mar. «Yo te ayudo», dijo.

El viento soplaba con fuerza y las **olas** cada vez se hacían más grandes (simulen el movimiento de grandes olas).

«¡Gracias, amigo!», dijo el pez, y con el delfín se dieron un abrazo. Finalmente, se encontraron con la **estrella de mar** y descansaron los tres mirando los rayitos de sol que se asoman entremedio del agua.

- Deja que los niños descansen un par de minutos con los ojos cerrados y termina la actividad invitándolos a imaginar que le están dando un abrazo de agradecimiento a la persona que más quieren.

- Presta atención, es posible que algún niño necesite de tu apoyo.

Tristeza

La tristeza viene cuando algo o alguien nos hace falta, entonces sentimos que ha quedado un espacio vacío en nuestro corazón y se nos van las energías.

La tristeza es silenciosa y nos pide llorar. Eso está bien, es parte del proceso para dejarla ir porque mientras más se guarde, más esfuerzo costará sacarla. Después de llorar, hay que hacer un esfuerzo para estar bien, tomar sol, jugar o buscar compañía.

Nubes de emoción

Recomendación: Busca un espacio en que los niños puedan estar recostados mirando hacia arriba.

- Inicia la actividad con una breve relajación y luego invítalos a usar la imaginación. Los niños y niñas que quieran pueden cerrar sus ojos.
- Empieza a relatar: «Iniciamos nuestro recorrido en el cielo, sintiendo nuestro cuerpo flotar, el aire fresco en nuestras mejillas y observando atentamente las nubes pasar. Todas son de muchos colores y se mueven en direcciones distintas. Algunas celestes, otras azules, otras blancas, algunas rosadas, lilas…».
- Relata y pregúntales: «Algunas de las nubes están goteando. ¿A qué se debe?». Deja espacio para que los niños opinen hasta que hablen de la tristeza.
- Diles que se tomen el tiempo de observar su tristeza. ¿De qué forma se expresa? ¿Cómo podemos ayudarla?
- Sigue el relato: «Ahora las otras nubes comienzan a acercarse lentamente, la acarician sin decir palabra y el viento comienza a soplar. Así, la nube va dejando salir toda su tristeza y se aleja aliviada».
- Antes de terminar, reflexiona con los niños: «Cuando nos sentimos tristes, a veces necesitamos estar solos por un momento, pero después es bueno acercarnos a los otros y apoyarnos mutuamente».

Muñeco de trapo

Recomendación: Necesitan un espacio abierto y música alegre de fondo para terminar.

- Inicia la actividad con una breve relajación.
- Diles que imaginen que son muñecos de trapo, que tienen un cuerpo muy liviano que se mueve con facilidad. Pídeles que muevan suavemente su cabeza, cuello, hombros y luego brazos, tronco y piernas.
- Continúa hablando muy despacio y lentamente: «Cuando estamos tristes, nuestra expresión cambia, nos sentimos desganados, nuestros hombros se caen y también nuestra mirada». Indícales que muestren estas señales en su cuerpo.
- Ahora cambia tu tono y continúa: «Pero estos muñecos van a sacudir la pena para sacarla de su cuerpo». Indícales que muevan los brazos, piernas, tronco, cabeza y luego sacudan todo el cuerpo. Mientras se sacuden, pueden escuchar o cantar alguna canción de ritmo alegre.
- Pídeles que comenten cómo se sienten y si se imaginan haciendo este sacudón cuando estén tristes.

Calma

La calma nos trae serenidad y tranquilidad, nos permite sonreír y escuchar a los que están a nuestro alrededor. Así podemos expresarnos mejor, ser amables y tomar buenas decisiones.

En calma podemos ser justos y pedir justicia si sentimos que no hay.

Botella de la calma

Materiales: Botella o frasco de plástico transparente con tapa, lentejuelas de colores, escarcha, vaselina líquida y agua.

- Acompaña a los niños en el proceso, ayudándolos y haciéndolos participar.
- Laven la botella y séquenla para que esté muy limpia por dentro.
- Llénenla hasta la mitad con vaselina y completen con agua, dejando un poco de espacio libre.
- Agreguen las lentejuelas que tengan y cierren la botella fuertemente.
- Ahora ya pueden moverla y observar cómo se desordena y se calma todo. Pídeles que aprovechen de recordar algún momento en que estuvieron intranquilos y reflexiona con ellos: «Cuando están alterados sus emociones son como la botella agitada, en la que todo está desordenado. En la medida en que se van calmando, la botella y sus emociones les permiten mirar con claridad».
- Guarden la botella para cualquier momento en que necesiten calma.

Dejando ir...

Materiales: 5 palitos para cada niño.

- Antes a iniciar la meditación, entrega los palitos a cada niño.
- Diles que inicien la actividad sentados o acostados y respirando profundamente, si quieren pueden cerrar los ojos mientras tu relatas:

  «Comenzamos el viaje al interior de un bosque. Caminamos lentamente, observando el movimiento de los árboles y escuchando el sonido quebradizo de las hojas al pasar. Mientras caminamos, recogemos cinco palitos de madera desde el suelo. Nos sentamos a la orilla de un río, tomamos un primer palito entre nuestros dedos y nos imaginamos que representa algo que no nos gusta o hace feliz... cuándo ya sabes que es lo dejas en el río y miras como la corriente se lo lleva lejos.»
- Diles que suelten el palito de sus manos y guíalos para que repitan la misma acción con los cuatro palitos restantes.
- Invítalos a regresar de su viaje diciendo: «Una vez que lanzamos todos los palitos, retomamos el viaje a nuestro lugar de inicio».
- Cierren comentando cómo se sienten y, si lo desean, compartiendo el significado de cada palito.

Alegría

Cuando ocurre aquello que esperábamos o alguien nos da una sorpresa agradable, sentimos alegría. Su presencia es intensa y breve, experimentamos dicha y nos sentimos llenos de alegría.

Paseo por el bosque

Yogui cuento

Recomendación:
Idealmente, practiquen la actividad en un espacio abierto y con el suelo suave, para que los niños puedan apoyarse.

- Inicia la actividad con una breve relajación y pide a los niños que se sienten en el suelo con las piernas estiradas.

- Imaginen que están dando un paseo por un bosque muy colorido, con flores y animalitos que se escuchan a lo lejos ¿Cómo son los árboles?, ¿y las flores?

- De pronto aparece volando una **colorida mariposa**. Aprovechen de observarla con detención y enumerar sus colores. Tras un momento, se despiden de ella con una gran sonrisa.

- Continuando con el paseo, se acerca una larga **serpiente** que viene riéndose: «Sasasa sesese sisisisi sososo sususu». Los niños repiten y se despiden de ella con una gran sonrisa.

- Finalmente, el cielo comienza a oscurecer. Ahora cada **niño y niña** se va a descansar envueltos en calma y amor.

El baile de la alegría

Recomendación: Necesitan un espacio abierto y música alegre de fondo para terminar.

- Inicia un dialogo con los niños preguntando: «¿Se han fijado cómo hace un perrito cuando está alegre?».

- Invítalos a que te respondan verbalmente, pero también imitando con el cuerpo.

- Ahora pregunta: «¿Y cómo hace un bebé cuando está feliz?
  ¿Y un pajarito?
  ¿Y un futbolista?
  ¿Y un delfín? ¿Se les ocurre otro?».
  Menciona una pregunta a la vez, para que los niños tengan tiempo de responder y actuar.

- Finalmente, invítalos a escoger tres pasos de los que mostraron para hacer su baile de la alegría personal y usarlo cada vez que quieran.

- Aprovecha de poner la música y bailen entre todos ¡Tú también puedes unirte!

Vergüenza

Es una emoción que nos susurra al oído la frase "Detente, no lo hagas".

Aparece cuando estamos a punto de hacer algo y cuando la sentimos ya no continuamos, o cuando hemos cometido un error y creemos que los otros van a burlarse.

Cuando sientas vergüenza, recuerda que no existe en el mundo nadie igual a ti y que si fallas, siempre podrás intentarlo de nuevo.

¡Confía en ti!

¡A todos nos pasa!

Materiales: Pinturas de carita, lentes plásticos, bigote postizo, peluca, nariz de payaso o cualquier elemento que sirva para disfrazarse.

- Invita a los niños a ponerse un elemento chistoso o pintarse bigotes y caras graciosas ¿Cómo se sienten? ¿Saldrían así a la calle?

- Comparte con ellos algunos momentos que hayan sido vergonzosos en general, como caerse frente a otras personas, hablar en público, hacer el ridículo, equivocarse al responder una pregunta u otros.

- Pide a los niños que comenten qué ha sido lo que más vergüenza les ha producido y también pueden hacerlo con una voz falsa: muy aguda, muy grave o con acento raro... ¡Es más divertido!

- Si los niños ya están en confianza pueden hablar en turnos y aprovechar de compartir la risa.

- Enfatiza en ellos que es normal sentir vergüenza y que todas las personas la sienten, aunque sean adultos o niños.

Miedo

El miedo se anticipa, siempre está atento a lo que se viene más adelante. Es lo que sentimos cuando creemos que algo malo nos podría pasar.
Cuando sentimos miedo, estamos atentos, listos para huir o escondernos, lo que sea mejor para evitar ese momento. Actuamos silenciosos para no provocar más peligro, y en cámara lenta para poner atención a todo lo que ocurre.
Cuando el miedo es demasiado, quedamos congelados y no nos podemos mover.

¿Cómo se siente el miedo?

- Conversa con los niños: «¿Qué nos pasa cuando tenemos miedo?, ¿es algo que se siente en el cuerpo? Vamos a hacer un viaje a través de las sensaciones del cuerpo para conocerlas mejor». Empieza el relato:

El miedo siempre inicia en algo pequeño como un **gatito**, pero si no le prestamos atención, o dejamos que avance, puede convertirse en algo más grande.

Cuando se guarda el miedo, como lo hace una **tortuga en su caparazón,** puede ser dañino.

Por eso es mejor expresarlo. Contarlo tan fuerte como lo haría un **león** con su rugido.

El miedo puede hacernos perder confianza, estar inseguros, inestables, pensando que nos vamos a caer tal como un **avión** en una tormenta.

Pero si logramos mirarlo desde **otra perspectiva,** también puede ser un aliado.

Por eso, es mejor tomar un tiempo para **sentarse** y observar este miedo antes de tomar una decisión.

- Al terminar, pídeles que recuerden alguna vez que tuvieran miedo en el pasado y si pueden mostrar lo que sintieron con otra postura del cuerpo.

Al infinito y más allá

Materiales: Un pliego de cartulina del color a elección, material decorativo como escarcha, lentejuelas, cinta y otros.

- Inicia la actividad invitando a que los niños conversen sobre qué les gustaría tener para sentirse más valientes. Piensen en un superpoder.

- Imaginen sus características: ¿Los hará más fuertes? ¿Ágiles? ¿Grandes? ¿Tendrán una capa, escudo? ¿Será un poder nunca visto? La imaginación es el límite.

- Con los materiales que dispongan pueden diseñar su nuevo "Súper Yo" y luego exponerlas o presentarlas a quienes deseen, contando de qué forma ayudará o contribuirá a detener sus miedos.

Desagrado o Celos

Desagrado

Es una emoción muy importante, porque nos avisa que debemos estar alerta: eso que nos desagrada podría causarnos daño (personas, olores, situaciones, comida, etc).

Celos

La mayoría de las veces los celos son solo una expresión de nuestra inseguridad, porque no tenemos claro lo importantes que somos para las personas que nos rodean.

Un regalo inesperado

Cuento

A Mariana le gustaba dibujar y hacer manualidades, pero también le gustaba leer cuentos de aventuras.

Era una niña muy amada, probablemente la más mimada de la familia, pues era la única nieta. En Navidad, el Día del Niño y la Pascua siempre los regalos eran para ella, y la abuelita le cocinaba lo que ella quería. Todos le celebraban sus dibujos y en la mesa se hablaba de lo que ella estaba leyendo.

Una mañana, los papás de Mariana le dijeron que tenían que darle una noticia: ¡llegaría un gran regalo para ella, un hermanito que crecía dentro de mamá! Desde ese día, siempre se hablaba de su hermanito y le traían regalos. Papá se preocupaba de que mamá comiera mucho y rico. Todos en la familia querían acariciar la panza de su mamá y le ponían nombres tiernos y graciosos. Mariana ya no se sentía especial, ¡todo giraba en torno al bebé!

Pasaron los meses y las cosas no mejoraron... Le decían que ella debía cuidar de su hermanito cuando naciera, ¡incluso le regalaron una muñeca con pañales para que practicara! Pero Mariana quería seguir siendo única.

El día en que nació Nicolás, mamá se quejaba de dolor y papá se paseaba por el hospital. Estaban todos muy nerviosos. Todo era culpa de su hermanito.

En casa con su nuevo hermanito las cosas fueron bastante peor. Ya no había tiempo de mirar sus dibujos y hasta se olvidaron de preguntarle por sus libros. Entonces Mariana deseó ser como el hermanito... Empezó a chuparse el dedo y llorar cuando quería algo. ¡Imaginen a una niña tan grande actuando como bebé! Así que los papás hablaron con ella:
–Hija, todos te amamos muchísimo porque eres tú y porque haces cosas muy bonitas. ¡Comparte ese talento con tu hermanito!

Mariana entonces empezó a dibujar a su hermanito para que cuando él fuera más grande pudiera verse, y también a escribir pequeñas cartas en las que le contaba cómo eran los días en la casa.

Un día en que le empezó a leer uno de sus libros, se quedó asombrada porque aquel bebé gordo y rosado la estaba mirando atentamente.

–¡Mamá, Nicolás está entendiendo lo que leo!

La mamá sonrió:
–¡Es muy chiquito todavía! Pero si tienes paciencia muy pronto podrá entenderte y hablarte.

Mariana estaba asombrada, se le olvidaron sus celos. ¡Nicolás era tan inteligente y gracioso! Se dio cuenta de que ella le podía enseñar todo lo que ya sabía y que ambos serían los regalones de sus papás y los mejores hermanos siempre.

Cuento de Vāni Devi.

Ayudamos a Mariana

Materiales: Lápices de colores y papel.

- Luego de la lectura, comenten: «¿Qué le ocurría a Mariana? ¿Cuáles eran sus cualidades? ¿Qué la hacía especial?».
- Pide a los niños que imaginen que son amigos de Mariana ¿Cómo podrían ayudarla?
- Ahora escríbanle una carta a Mariana con las ideas que se les ocurrieron.

Soledad

Es cuando sentimos que no hay nadie a nuestro alrededor.
A veces es necesaria, cuando necesitamos calma, concentración o decidir algo importante. Pero si estamos solos cuando queremos jugar, conversar o necesitamos ayuda, la soledad irá acompañada de tristeza.
Necesitamos aprender a comunicarnos, decir que nos sentimos solos y lo que nos gustaría hacer. Cuando pides ayuda, siempre hay alguien que puede acercarse.

Los ojos del corazón

Materiales: Pañuelos para vendar los ojos y música suave de fondo.

- Inicien la sesión con la música y una breve relajación.

- Entrega un pañuelo a los niños para que puedan vendarse los ojos y pídeles que comiencen a desplazarse lentamente por el espacio. Pueden acercarse a alguno de sus compañeros, siempre con los ojos vendados.

- Luego, aún con los ojos vendados, todos se sentarán en el suelo. Ayúdalos a formar un círculo o una fila dependiendo de cuántos son (con 6 niños o más puedes hacer un círculo, si usas la fila es importante que cambies a los niños de los extremos).

- Así empieza una ronda grupal de masajes. Pueden utilizar pelotas de tenis u otras más chiquititas y rotarlas sobre la espalda del compañero para masajear su espalda, hombros o cabeza.

- Finalizado el masaje, pueden descansar sobre la espalda del compañero de adelante, formando una cadena de relajación.

- De esta forma la presencia, contención, apoyo y energía del compañero o familiar ayuda a reconocer que no estamos solos y que es necesario confiar y creer en quienes nos rodean.

La tortuga Zulema

Yogui cuento

La tortuga Zulema estaba sola porque era muy tímida. Cada vez que se asustaba o algo no le gustaba, ella se escondía bajo su caparazón.

Así pasaba el verano, otoño, invierno y otra vez el verano con Zulema siempre dentro de su caparazón. Pensaba que no habría en la tierra alguien tan solitaria como ella.

Pero se equivocó, porque muy cerca, escondida entre las ramas, estaba una **cobra tristona**. Llevaba años susurrando sola porque nadie quería acercarse, todos le tenían miedo.

Zulema la escuchaba murmullar:
«Si tan solo pudiera hablar con alguien... Me gustaría saber lo que se siente tener amigos», decía la cobra.

Zulema fue saliendo de su caparazón y acercándose lentamente a la cobra, como si fuera un **gatito** sigiloso.

«No tengas pena cobra, yo también estoy sola y, si te parece, puedo ser tu amiga», le dijo. Las dos nuevas amigas se quedaron conversando **felices** toda la tarde.

- Reflexionen: ¿Qué se necesita para tener un amigo?