

IDEAS Y ACTIVIDADES EN FAMILIA

Educación Infantil y Primaria



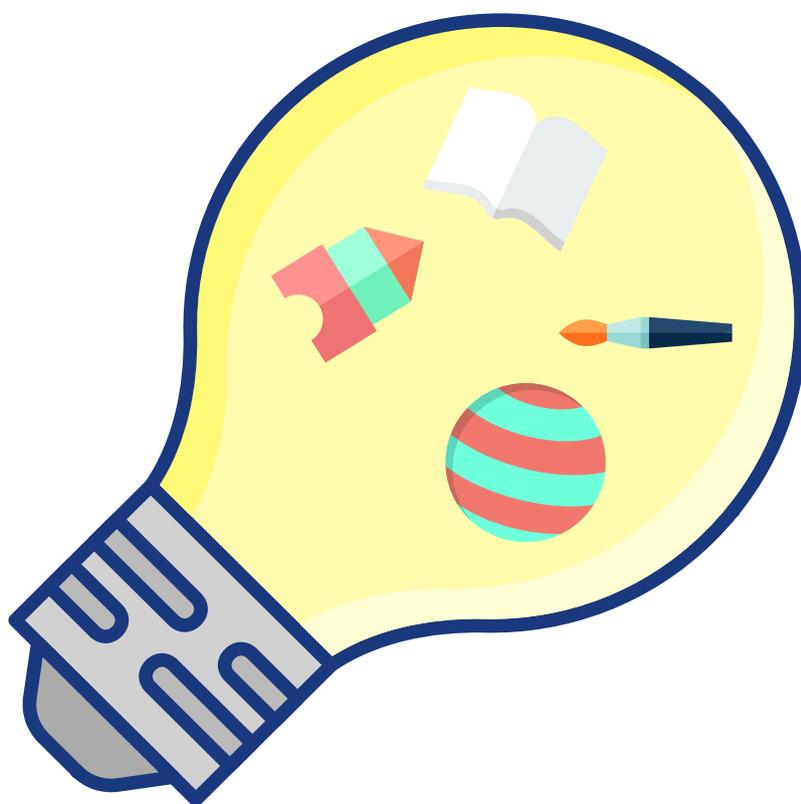
Ideas y actividades en familia

Este recurso forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación y expresión emocional, empatía y autoestima (desarrollo afectivo), autocontrol, toma de decisiones, y actitudes positivas hacia la salud (desarrollo cognitivo) y habilidades de interacción, autoafirmación y oposición asertiva (desarrollo social) y la creatividad.

IDEAS Y ACTIVIDADES EN FAMILIA

Educación Infantil y Primaria



CRÉDITOS

Produce

Fundación Botín

Contenidos

Fundación Botín

Revisión y actualización de contenidos

Fundación Botín 2017

Diseño y maquetación

Tres DG / Fernando Riancho

Edición

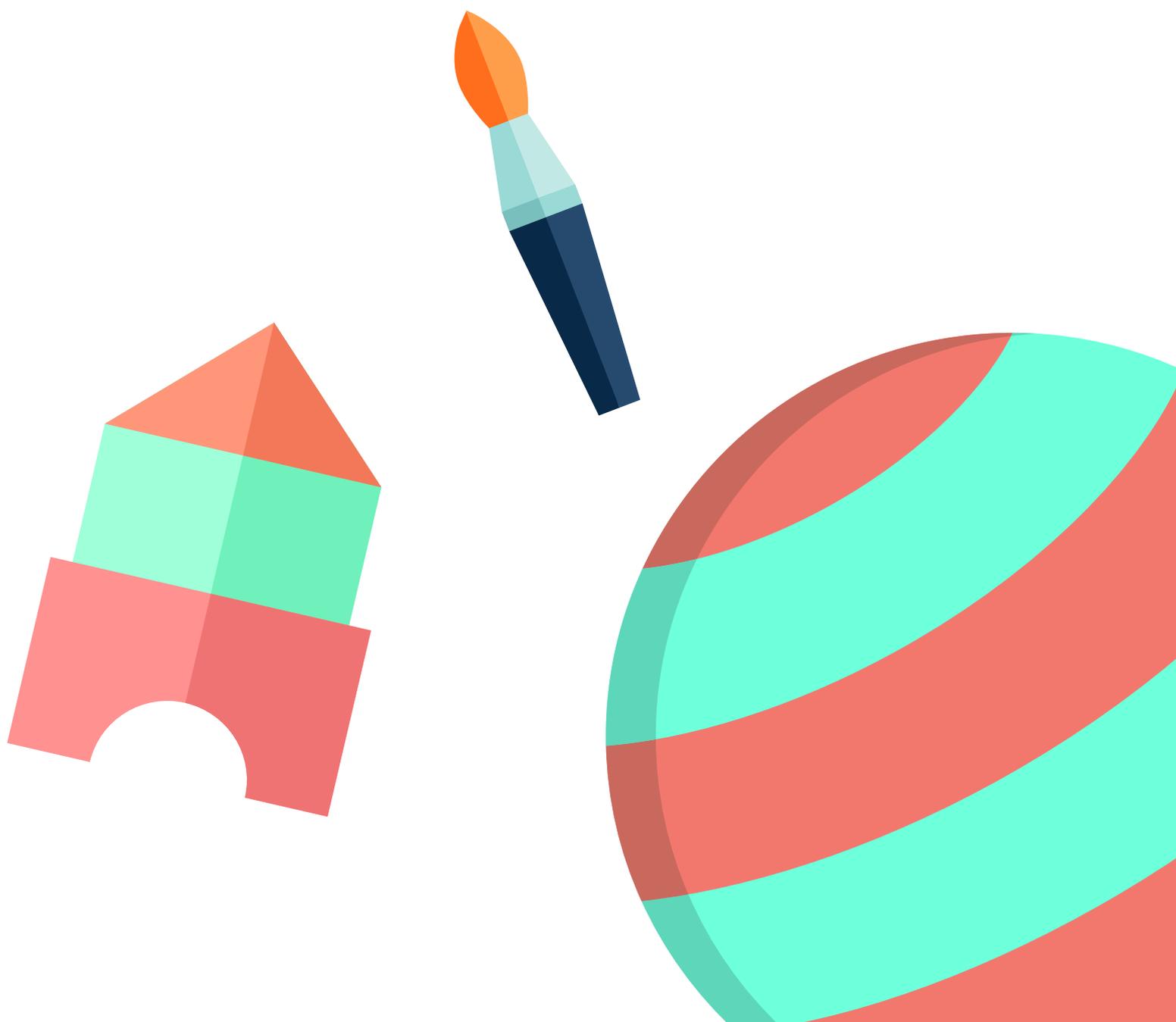
Fundación Botín

Pedruca 1. 39003 Santander

© Fundación Botín
@ Autores

ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN	5
EDUCACIÓN RESPONSABLE	6
Un programa que favorece el crecimiento feliz y saludable	
FAMILIA Y ESCUELA	7
Juntos por el bienestar y desarrollo de la infancia	
ALGUNAS IDEAS	8
Orientaciones para trabajar desde la familia	
II. ACTIVIDADES	10
CÓMO UTILIZARLAS	11
EDUCACIÓN INFANTIL	12
EDUCACIÓN PRIMARIA	21



PRESENTACIÓN



EDUCACIÓN RESPONSABLE

Un programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad

¿Qué es Educación Responsable?

La Fundación Botín apuesta por una educación que promueva el crecimiento saludable de niños y jóvenes, potenciando su talento y creatividad para ayudarles a ser autónomos, competentes, solidarios y felices. Una educación, en definitiva, que genere desarrollo y contribuya al progreso de la sociedad.

Educación Responsable es un ambicioso e innovador programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad a través de la literatura, la música, el arte y las tutorías y otras áreas curriculares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Para ello apuesta por la introducción en la escuela de la inteligencia emocional, social y de la creatividad con el objetivo de mejorar la calidad de la educación.

Educación Responsable es un ambicioso e innovador programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad a través de la literatura, la música, el arte y las tutorías y otras áreas curriculares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

El programa ayuda a los niños y jóvenes a conocerse y confiar en sí mismos, comprender a los demás, reconocer y expresar emociones e ideas, desarrollar el autocontrol, aprender a tomar decisiones responsables, valorar y cuidar su salud, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar la capacidad creativa.

A lo largo de la vida, ya desde la infancia, nos encontramos ante situaciones de riesgo más o menos evitables, momentos de dificultad que cada uno debemos afrontar en nuestro proceso de crecimiento

personal y adaptación al mundo. Hoy sabemos que existen una serie de **fortalezas** en el ser humano que no sólo nos protegen y nos ayudan a afrontar mejor estas situaciones de adversidad, sino que además facilitan un desarrollo positivo y una mayor satisfacción en todos los ámbitos de la vida.

Esta es una de las bases desde la que se construye el programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín, que tiene como objetivo principal promover y facilitar el desarrollo de estas fortalezas o capacidades en los niños, persiguiendo la consecución de un **desarrollo integral** de las personas con el fin de que cada una pueda ser feliz y dar respuesta a las demandas de la sociedad actual.

A través del trabajo e interacción diaria en la escuela, en la familia y en la comunidad, como contextos fundamentales para nuestro bienestar y crecimiento saludable. Se trata de que los niños se sientan bien consigo mismos y se relacionen de forma positiva con los demás, mejorando su rendimiento académico y evitando posibles riesgos psicosociales (violencia, intolerancia, fracaso, consumo de drogas...).

Concretamente, se fomentan una serie de actitudes y cualidades tanto físicas e intelectuales como emocionales y sociales. En el área de desarrollo personal se trabajan el autoconocimiento, la autoestima, la inteligencia emocional y la autonomía para regular el propio comportamiento. En desarrollo social, se fomenta la capacidad para relacionarse e interactuar con los demás de forma adecuada y eficaz. El desarrollo cognitivo se basa en el fomento de actitudes, valores y relaciones positivas en nuestra vida, la toma de decisiones responsable y la adquisición de hábitos saludables.

Este proceso de formación requiere de un esfuerzo continuado por parte de todas las personas implicadas en la educación del niño para lograr nuestros objetivos; abarcando toda su escolaridad. El programa también tiene continuidad durante la adolescencia,

aunque nosotros vamos a centrarnos ahora en las etapas de educación infantil y educación primaria.

Creatividad

La creatividad se refiere a un conjunto de aptitudes relacionadas con la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y la sensibilidad ante los problemas y su resolución, y a su vez con el pensamiento divergente y con la capacidad de redefinición, de análisis y síntesis de las informaciones. La búsqueda y la solución de problemas se encuentran en la base del pensamiento creativo.

Nos interesa especialmente señalar que la creatividad no es un valor exclusivo del arte plástico. El programa *Educación Responsable* utiliza el arte como vehículo para despertar la creatividad a través de las emociones pero no necesariamente la creatividad artística, sino que el propio proceso creativo es suficientemente rico en matices como para generar una actitud creadora mucho más amplia. Más que el producto creativo, lo que este programa quiere poner en valor es el proceso creativo en sí mismo.

FAMILIA Y ESCUELA

Juntos por el bienestar y desarrollo de la infancia

¿Qué acciones lleva a cabo la escuela?

Los docentes reciben formación, recursos educativos, seguimiento y acompañamiento para llevar a cabo una serie de actividades anuales programadas e integradas dentro de la jornada escolar con el propósito de desarrollar las competencias emocionales, sociales y creativas del alumnado.

Para ello, la Fundación Botín ha creado un Banco de Herramientas que contiene materiales audiovisuales y facilita el trabajo del profesorado mediante cuentos, canciones, anuncios, poesía, noticias y secuencias de cine. A través de actividades en grupo y juegos, el alumnado va aprendiendo, practicando e interiorizando unas actitudes y habilidades que les permiten ir creciendo poco a poco en bienestar,

autonomía, responsabilidad, pensamiento crítico, creatividad, solidaridad y felicidad.

¿Por qué es necesaria la cooperación entre la familia y la escuela?

Sabemos que para la consecución de estos objetivos, en la educación de la infancia es muy importante que haya coherencia entre las actuaciones que tienen lugar en las aulas y lo que se transmite dentro de la familia. De hecho, la familia es el contexto más importante para el aprendizaje emocional y social. A través de la relación cotidiana que los distintos miembros de una familia mantienen entre sí, se transmite gran cantidad de información sobre lo que sentimos, lo que esperamos del otro o cómo le valoramos. Estos mensajes pueden ser explícitos, cuando manifestamos verbalmente agrado o desagrado ante alguna de las conductas de los niños, pero también implícitos. A veces, sin necesidad de decir nada, con nuestros gestos, con lo que hacemos o dejamos de hacer, también estamos diciéndoles muchas cosas, como ocurre cuando ignoramos sus demandas de atención o no reservamos espacios para compartirlos con ellos.

La escuela también tiene una responsabilidad clara en este mismo sentido. Desde la escuela se pueden hacer muchas cosas para favorecer el bienestar de los niños: fomentar su autoestima, potenciar su autonomía, crear las condiciones para promover relaciones positivas con los demás, para que aprendan a controlar su conducta y sus emociones, para aprender a tener en cuenta las emociones de los otros, etc. Por eso, además de promover relaciones adecuadas entre alumnos y profesores, que son necesarias para favorecer todo lo anterior, también es importante trabajar con un programa específico de Educación Responsable, que permite incidir en estos contenidos de una forma más estructurada.

Si queremos cumplir mejor nuestros objetivos y funciones es muy importante que escuela y familia trabajen en la misma dirección. Con esta colabora-

ción no sólo se fomenta el desarrollo positivo de los niños, sino que la interacción beneficiará a todos los participantes: alumnado, escuela y familia.

Si queremos cumplir mejor nuestros objetivos y funciones es muy importante que escuela y familia trabajen en la misma dirección

Aunque son muchos y diversos los aprendizajes que se realizan en la escuela y en la familia, ambos contextos comparten un objetivo esencial relacionado con el tema que nos ocupa: que los niños se sientan mejor con ellos mismos, que se sientan bien con los demás y que su rendimiento académico mejore. Si la meta es la misma, ¿por qué no trabajar juntos?

¿Qué objetivos del programa *Educación Responsable* requieren la colaboración entre la familia y la escuela?

Entre todos podemos favorecer en los niños distintos aprendizajes emocionales y sociales, como quererse y valorarse en su diversidad, a la vez que aprenden a valorar y respetar a los demás; confiar en sí mismos y en los demás; identificar, expresar y gestionar de forma adecuada sus emociones; relacionarse con otros de forma positiva y resolver los conflictos sin utilizar la violencia.

¡Un verdadero reto!

¿Qué podemos hacer desde la familia?

No podemos proporcionar una única respuesta que resuelva todas las dudas que solemos tener sobre cómo conseguirlo, pero sí ofrecer algunas ideas.

En primer lugar, os presentamos unas pautas generales para favorecer el desarrollo de vuestros hijos. Se trata de sugerencias que pueden ser el marco para pensar si las actitudes, conductas y los sentimientos que transmitimos a los niños en la relación

diaria son los más adecuados para conseguir nuestros propósitos.

En segundo lugar, os proponemos algunas actividades para desarrollar con vuestros hijos y facilitar esta tarea. Están relacionadas con el programa *Educación Responsable* que vuestros hijos trabajan en el colegio y dónde vosotros jugáis un papel fundamental. Todos los contenidos que se trabajan en el aula de forma sistemática, son también y sobre todo, elementos que envuelven la relación diaria dentro de la familia.

ALGUNAS IDEAS

Orientaciones para trabajar desde la familia

Una de las tareas más importante a la que se enfrentan los niños durante los primeros años de vida es conocerse y quererse, pero también querer, respetar y cuidar a los demás. Esta necesidad se satisface prioritariamente dentro de la familia, cuando cumple adecuadamente con sus funciones.

A continuación os presentamos algunas ideas básicas:

- **Muéstrales con frecuencia que les quieres.** Sentirse queridos es una de las necesidades más importantes de los seres humanos.
- **Acéptales como son.** Quiéreles como son. Hazles ver que tal y como son, con sus características, con su forma de ser, con sus dificultades, con sus cualidades, sus errores, etc., son diferentes, únicos e irrepetibles. Todos son valiosos. Ten en cuenta que puedes transmitir esta información de múltiples maneras, no siempre de forma explícita. A veces con tus palabras, a veces con tus gestos, en ocasiones con tu atención, con tus muestras de aprobación y de afecto. En todas las situaciones de interacción tu hijo está recibiendo información sobre sí mismo. Que sientan que les quieres, que les valoras, que les tienes en cuenta. Estos son los cimientos de su bienestar emocional.

Pero a veces se equivocan... Sus conflictos, sus peleas, su mal comportamiento, etc. no pueden ser nunca motivos para transmitirles la idea de que les queremos menos. Que no sientan amenazado tu cariño, ni tu aceptación. Tienen que saberte incondicional. Tu afecto no se cuestiona. Lo que se cuestiona es su comportamiento, que debe cambiar ajustándose a las normas que se comparten en la familia y en la sociedad.

El ser humano está predispuesto a desarrollar actitudes, habilidades y comportamientos positivos, sólo necesita la oportunidad de hacerlo.

- **Por eso es importante que las normas que compartís como grupo familiar sean claras, justas, sencillas y adecuadas para la edad de tus hijos.** Estas normas se razonan cuando son cuestionadas por los niños y pueden variar sensiblemente cuando sus demandas introducen elementos que los adultos no habíamos tenido en cuenta, lo que le ayudará a confiar en su capacidad para influir en los demás de forma adecuada y exitosa. Normas que se cumplen y adultos responsables que facilitan su cumplimiento a los más pequeños. No favorecer que los niños vayan incorporando límites en su comportamiento puede ser tan negativo como que estos límites sean tantos que dificultemos el desarrollo de su autonomía.
- **La comunicación va a ser siempre un pilar básico** en la relación con tus hijos. Interésate por cómo están, qué han hecho durante el día, a qué han jugado en el colegio, qué han hecho con sus amigos... escúchales de forma activa. Muestra con tus gestos, tu mirada y tus palabras que les estás prestando atención. Hazles ver tu interés por lo que le importa.
- **Préstale atención cuando la demande** y si realmente no es un buen momento, hazle saber las razones aclarándole cuándo podrás escucharle con atención. Es importante que tu hijo sepa que estarás disponible cuando te necesite, que puede contar contigo, con vosotros.
- **Pasa tiempo con ellos** e intenta que ese tiempo sea para disfrutar juntos y no sólo para hacer tareas o actividades cotidianas. Juega con ellos. Pasead juntos. Fomenta en vuestra casa un clima positivo. Transmítele optimismo.

ACTIVIDADES



CÓMO UTILIZARLAS

A continuación presentamos algunas de las actividades que puedes desarrollar con tus hijos como parte del programa *Educación Responsable* que se está desarrollando en el colegio. Se os pedirá la colaboración puntual a todos los miembros de la familia: madre, padre, hermanos y cualquier persona que viva en el hogar familiar, como por ejemplo los abuelos.

Se trata de realizar una sencilla y entretenida actividad en familia para reforzar alguna de las capacidades, actitudes o habilidades (fortalezas) que suponen nuestro objetivo común. También, con el objetivo de la mejora continua del programa, se os pedirá que respondáis a una breve encuesta de evaluación de la actividad llevada a cabo que nos permita conocer vuestra opinión y experiencia.

En principio planteamos una actividad durante el curso escolar. Sin embargo, te animamos a que realices primero la que te aconsejen en el colegio y después todas las que quieras... ¡el curso que viene se pueden repetir!

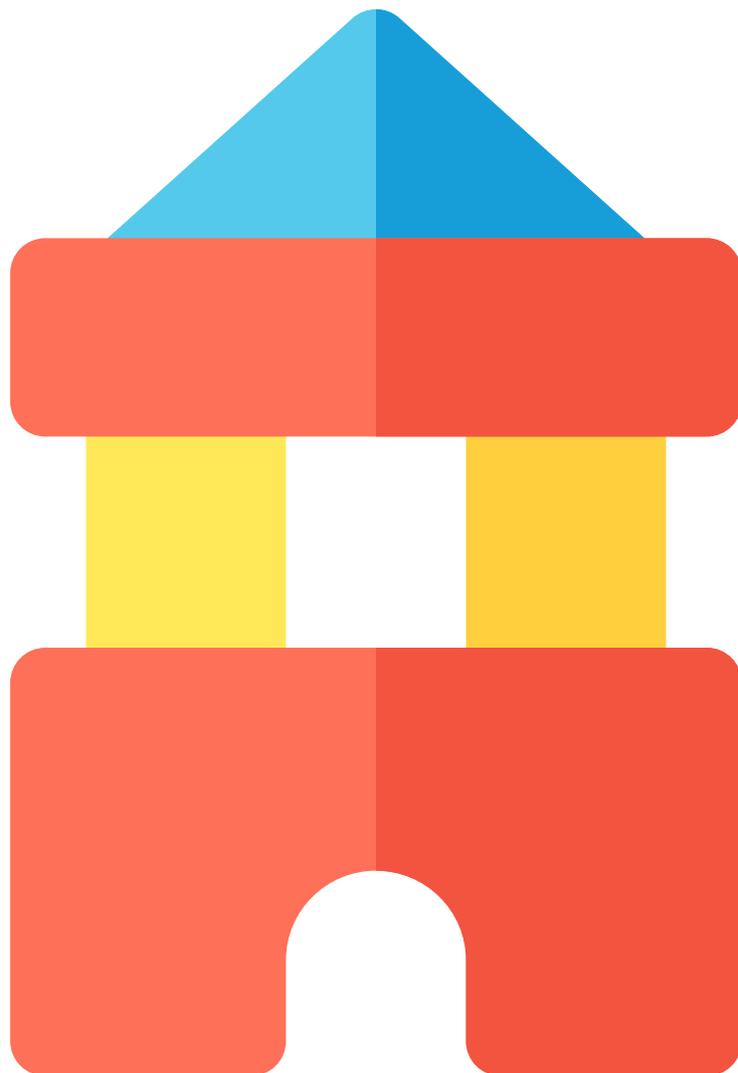
La realización de las actividades requiere de la participación, preferiblemente, de todos los miembros de la familia que viven en casa; en el caso de haber niños de diferentes edades, se recomienda incluirlos en los juegos con la ayuda de los demás.

Para saber más...

Además de esta guía, puedes encontrar más información sobre el programa *Educación Responsable* y el trabajo de la Fundación Botín en el área de educación en www.fundacionbotin.org y www.educacionresponsable.org



INFANTIL



Actividad 1

Título de la actividad

Pasillos llenos de abrazos

¿Qué fomento con esta actividad?

- Expresión de afecto entre los miembros de la familia
- Ser testigo de cómo intercambian el afecto otros miembros de la familia (especialmente importante para los hijos es ver a sus padres darse abrazos)

¿Para que edad está recomendada?

3/4 años

¿Cómo lo hago?

Esta actividad consiste en dar abrazos. Además de los que habitualmente compartís en familia, os proponemos que durante todo un día, cada vez que os veáis de nuevo os pareis unos segundos para daros un abrazo.

Elegid el día, por ejemplo, el viernes. Ese día será “el viernes de los abrazos”. A lo largo de todo ese día los diferentes miembros de la familia coincidiréis en algunos espacios, la cocina, el baño, el salón... haciendo distintas cosas: la hora de despertarse, de desayunar, de lavarse los dientes, de ir al colegio, etc. Cada vez que coincidáis en alguno de estos espacios, cada vez que os veáis de nuevo, tendréis que daros un abrazo.

La actividad no consiste en darse muchos o pocos abrazos sino en daros uno cada vez que os veáis en algún sitio. Además, es importante que los hijos puedan participar observando cómo otros miembros de la familia se abrazan, su madre y su hermano, su padre y su abuelo... y especialmente, entre madre y padre, ya que el afecto entre sus padres es fuente de seguridad

Si ya habéis comenzado, ¿por qué parar? Repítelo siempre que quieras.

Actividad 2

Título de la actividad

¿Leemos juntos?

¿Qué fomento con esta actividad?

- Expresión e identificación y expresión de emociones.
- Aceptación por parte de la familia de las distintas emociones del niño

¿Para que edad está recomendada?

4/5 años

¿Cómo lo hago?

Buscad un espacio para la lectura conjunta de un cuento sobre emociones. Por ejemplo, "Aventura en el río",¹ que adjuntamos a continuación sobre emociones.

Elegid el momento para leerlo. Si podéis encontrar un momento donde estéis presentes todos, la actividad puede ser más gratificante.

No necesitáis más de media hora. La actividad consiste en que uno de los adultos lea el cuento en alto. Cuando finalice quien quiera podrá decir en qué momento se ha sentido de forma similar al protagonista del cuento. Además, los padres pueden guiar al niño para comprender cómo han sucedido las cosas, qué personaje ha ayudado a quién, qué personaje no ha sabido entender a otro, cómo se ha sentido el que no ha sido comprendido, etc., en función de la historia seleccionada.

El objetivo es que el niño sienta que puede hablar de sus emociones con naturalidad. Así mismo, ayudará mucho al niño que sus padres se hagan eco de esas emociones, que puedan preguntarle por ello y ayudarle a ponerles nombre y darles forma.

Se recomienda realizar este tipo de actividad tan a menudo como podamos, sería ideal una vez a la semana al menos.

¹ Ibarrola, B. (2003). Cuentos para sentir 1 y 2. Educar las emociones. Madrid: SM. Queremos dar las gracias a la autora y a la editorial SM por dejarnos incluir el cuento "Aventura en el río" en el presente material.

AVENTURA EN EL RÍO

Como casi todos los veranos Andrés iba al pueblo donde nacieron sus padres. Por el pueblo pasaba un río que no era muy grande pero permitía, al formarse pequeñas charcas, que Andrés y sus amigos se pudieran bañar.

En otros lugares, las aguas del río se precipitaban con rapidez hacia una pequeña cascada y parecía como si el río cantara.

Andrés solía escuchar con atención y decía que nunca sonaba igual, que cada día el río cantaba una canción diferente. Acudía a la orilla cada vez que se sentía un poco triste o solo y se quedaba absorbo contemplando el agua al pasar, eso le ayudaba a sentirse mejor.

Una tarde, se acercó como de costumbre y se sentó en una roca con la mirada fija en el agua. Algo llamó su atención: en el fondo descubrió una cosa que brillaba mucho: Cuando metió la mano para sacarla, se llevó una gran sorpresa. Al abrirla, encontró en su mano a un hada muy, muy pequeña, con unas alas relucientes y brillantes.

– ¡Hola!, no te asustes, soy el hada del río, me llamo Cantarina.

– Yo me llamo Andrés -contestó él.

– Soy la encargada de hacer que el río cante – dijo el hada.

Andrés se puso muy contento porque él sí había oído el canto del río, a pesar de que algunos de sus amigos se habían reído de él cuando se lo contó.

Al contemplarla de cerca le pareció muy pequeña: cabía dentro de su mano. Por eso Andrés mantuvo la palma extendida con mucho cuidado para que el hada no se cayera. Era preciosa y su voz también.

– ¿Vienes mucho por el río? – le preguntó

– Solamente en verano porque yo no vivo en este pueblo. Vengo con mis padres en vacaciones.

– ¿Y te lo pasas bien aquí?

– Sí, estoy muy contento porque puedo hacer cosas que durante el curso, en la ciudad, no puedo hacer.

– ¿Qué cosas?

– No tengo que ir al colegio ni madrugar, me acuesto más tarde, me voy con mis amigos por todo el pueblo, incluso más allá, y juego a cosas muy divertidas.

– Entonces, ¿eres feliz porque haces lo que quieres?

– Pues claro.

– Y aquí, en el pueblo, ¿siempre estás feliz y contento?

– Bueno..., siempre no.

– Y en la ciudad donde vives, ¿siempre estás triste?

– Bueno..., siempre no.

– Así que el estar contento o estar triste no depende de un lugar dijo el hada

– Pues claro.

Andrés comenzó a pensar que aquella era un hada muy preguntona y decidió hacerle también él unas preguntas. Quería saber si en el río vivían otras hadas, qué hacía cada una y por qué no las había visto antes.

– ¿Vives tú sola en el río?

– No, somos muchas hadas y cada una se encarga de una cosa: yo me encargo de que el río cante, otra es responsable de que el agua esté siempre limpia para que os podáis bañar sin problemas, otra se encarga de cuidar a los peces que viven en el río y procurar que siempre encuentren alimento, otra se encarga de mantener bonitas y limpias las piedras del fondo...

– ¿Porqué no os he visto antes? Yo vengo mucho por el río.

– No siempre nos dejamos ver, pero hoy he decidido que quería hablar contigo para averiguar por qué estás triste. Cuando miras al agua veo tu cara y me dice que algo no va bien.

Andrés contó al hada que no quería volver a la ciudad porque allí se aburría mucho y en septiembre entraba en un colegio nuevo. Hasta ahora había estado en una escuela pequeña. Cuando se acordaba de esto, dejaba de jugar y se iba al río a pensar.

– ¿Sabes? Yo tampoco estoy siempre en este río. A veces me encargan ir a otro río para que canten sus aguas. Al principio me preocupo de si sabré hacerlo bien, si el río estará contento conmigo, si estaré a gusto en ese lugar..., pero luego me pongo a cantar y se me olvida la preocupación. Ya sabes que estar triste o contento no depende de un lugar. Yo me siento alegre cuando hago lo que tengo que hacer lo mejor posible: entonces me da igual dónde me encuentre.

– Pero a mí me gustaría estar siempre alegre y hacer las cosas que me gustan – dijo Andrés.

– Eso no es posible. A veces estamos tristes, a veces contentos, a veces enfadados y a veces tenemos miedo. Los seres humanos y las hadas sentimos muchas emociones distintas y eso hace que cada día sea especial, como una aventura.

– ¿Y qué puedo hacer para estar contento en el nuevo colegio? – preguntó Andrés al hada, demostrándole que esa era una de sus mayores preocupaciones.

– Hacer amigos, desear aprender a la vez que pasarlo bien y aceptar que unas cosas te gustarán más que otras, que unas tareas serán más fáciles y otras más difíciles para ti. No importa lo que te pase: tú eres el que decide cómo quieres sentirte.

Sin pensarlo dos veces, Andrés le preguntó al hada con cara sonriente:

– ¿Quieres venir conmigo a la ciudad? Yo te llevaría en mi mochila al colegio y tú cantarías para mí. ¿Qué te parece la idea?

El hada estiró sus preciosas alas y abrió mucho sus diminutos ojos, poniéndose de puntillas sobre la palma de la mano de Andrés, y contestó:

– ¡Me encantaría conocer la ciudad! Siempre he cantado de río en río, pero tengo que preguntárselo al hada Organizada. Ella es la responsable de que se lleven a cabo todas las tareas, porque el río no debe dejar de cantar, ¿no crees?

– Claro que no, pero puedes pedir que se encargue otra hada, ¿verdad?

El hada organizada dio permiso al hada Cantarina para ir a la ciudad con Andrés y en su lugar puso a otra hada que estaba deseando cantar en el río.

Andrés va contento al nuevo colegio. Nadie sabe que lleva un hada en su mochila y, a veces, sus compañeros escuchan una suave música, pero no saben que es Cantarina, que, con sus canciones, recuerda a Andrés lo que le dijo un día en el río.

Actividad 3

Título de la actividad

La oca de las emociones

¿Qué fomento con esta actividad?

Expresión e identificación de emociones en el niño

¿Para que edad está recomendada?

5/6 años

¿Cómo lo hago?

Vamos a expresar emociones utilizando el juego de la oca como excusa. El juego tiene las mismas reglas que el tradicional, la única diferencia es que cuando caemos en una oca, en lugar del clásico "tiro porque me toca", sólo se repetirá el tiro si quien ha caído en la oca expresa bien con su cuerpo y cara, la emoción que otro de los participantes le proponga. El resto del juego será igual.

Te presentamos un juego de la oca muy especial gracias al programa *Patrimonio y Territorio* que la Fundación Botín desarrolla en el Valle del Nansa (Cantabria). Podéis utilizarla tal y como aparece aquí o como una oca de las emociones siguiendo las instrucciones de esta actividad. Las emociones que podéis utilizar son:

- Alegría
- Miedo
- Ira/enfado
- Tristeza
- Asco
- Sorpresa

Ver tablero de la oca

INSTRUCCIONES

Oca

Casillas 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 y 59. Si se cae en una de estas casillas, se puede avanzar hasta la siguiente en la que haya una oca y volver a tirar diciendo: "De oca de Peñarrubia a oca del Nansa y tiro porque no me cansa"

Puente

Casillas 6 y 12. Se salta de una casilla a la otra y se vuelve a tirar diciendo: "De Puente Pumar a puente Cosío y tiro porque me arrastra el río"

Posada

Casilla 19. Se pierde un turno

Pozo

Casilla 31. NO se puede volver a tirar hasta que no pase otro jugador por esa casilla y se dice: "En el pozo de San Mamés te quedas si no te ven"

Laberinto

Casilla 42. Se está obligado a retroceder a la casilla 30 diciendo: "Laberinto de maizal: entras fácil, sales mal"

Cárcel

Casilla 52. Hay que permanecer dos turnos sin jugar y se puede decir: "Si paso por la Rectoral, me enrejan por hacer mal"

Dados

Casillas 26 y 53. Se salta de una a otra y se espera al turno siguiente. Se puede decir: "De dados a dados y no tiro porque me he despistado"

Muerte

Casilla 58. Hay que volver a la casilla 1 diciendo: "En la necrópolis de Obeso me he quedado en los huesos".

Entrada al Jardín de la Oca

Es necesario sacar los puntos justos para entrar en la casilla "jardín de lasocas" y finalizar el juego. En caso de exceso se retroceden tantas casillas como puntos sobrantes. Al conseguirlo, el ganador dirá: "Con el patrimonio recorrido, el Nansa y Peñarrubia he conocido"

Actividad 4

Título de la actividad

Caritas

¿Qué fomento con esta actividad?

- Ayudar a los niños a caer en la cuenta e identificar sus emociones más básicas
- Ayudarles a caer en la cuenta de cuándo consiguen manejar las emociones que no les hacen sentir bien y dar paso a emociones más positivas.
- Favorecer en los adultos de referencia una actitud de atención al estado emocional del niño y una respuesta al mismo.

¿Para qué edad está recomendada?

3 /4 años

¿Cómo lo hago?

En la habitación del niño, en una pared ponemos una cartulina con los emoticonos que representen la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el asco pegados con velcro. Cuando el niño experimente una emoción negativa, le acompañamos a la habitación, despegamos la carita que expresa su malestar poniéndosela en la solapa, y cuando la emoción dé paso al bienestar le acompañamos y sustituimos la carita de la emoción de malestar por la carita de alegría. En niños un poco más mayores, se puede hablar con ellos de cómo han manejado su malestar y cómo han conseguido volver a sentir alegría.

¿Por qué es importante?

Muchas de las conductas más automáticas están movidas por emociones de las que las personas no se dan cuenta. Al ayudar a los niños a identificar sus emociones, les será más manejable a lo largo de su vida actuar de una forma más consciente, cayendo en la cuenta de lo que sienten y por tanto, pudiendo elegir con mayor libertad cómo actuar.

En niños de 3 y 4 años es difícil que ellos pongan nombre a cómo se sienten, y los adultos de referencia (padres, abuelos...) pueden ayudarles a identificar el sentimiento poniéndole nombre; si además se hace visualmente, todavía es más reconocible para el niño, especialmente a estas edades.

Además, para los niños tienen un efecto muy beneficioso que sus padres estén atentos a sus sentimientos y sepan responder a ellos.

Actividad 5

Título de la actividad

¡Qué estupendos amigos!

¿Qué fomento con esta actividad?

- Consolidar una buena red de apoyo social (amigos) de cada hijo
- Ayudar al hijo a identificar buenos amigos, niños que les ayudan a sentirse bien, transmitiendo el carácter voluntario y de elección de la amistad
- Ayudar al hijo a identificar cualidades positivas en las personas de su entorno
- Ayudar a los padres a estar juntos cerca de las experiencias sociales de sus hijos (pero no interfiriendo en su mundo), favoreciendo el diálogo sobre lo positivo que viven en esas relaciones (si los padres están separados, divorciados, viudos, solteros... la actividad por supuesto se puede hacer, todos los objetivos son comunes, salvo el hecho de prestar atención al hijo juntos)

¿Para qué edad está recomendada?

De 3 a 6 años

¿Cómo lo hago?

Con autorización previa de la cesión de imágenes, se les pide a los padres una fotografía escaneada que cada niño pueda llevar a casa una foto (escaneada) tamaño carnet de cada uno de sus compañeros de clase.

Una vez en casa, se hace un mural de cartulina donde se pegan todas. El diseño puede ir desde una orla típica donde se colocan todas las fotos en filas hasta el lugar que más le guste al niño donde pueda ir colocando a sus amigos: en el parque, en el bosque y las caras pueden ir en diferentes árboles o ramas

de un árbol,... Es importante poner los nombres de cada niño debajo de cada una de las fotos. Una vez por semana, aproximadamente, le propondremos al niño con el mural creado hablar sobre algo que le guste de alguno de sus compañeros (cualidades, signos de amistad, juego en común...) (se va hablando de los diferentes niños), y expresan la alegría de poder convivir y compartir lo que ocurre en clase con ese niño/a.

¿Por qué es importante?

La red social es fundamental para el desarrollo saludable de los niños: una buena red de amigos ayuda a crecer, a madurar, a desarrollar una autoestima saludable y es fuente de apoyo social, que es fundamental para manejar situaciones emocionalmente difíciles. La buena autoestima es además un factor de protección de situaciones de acoso escolar.

El niño construye buena parte de su red de amigos en el colegio. Ayuda al desarrollo de su autonomía que los padres no interfieran en ese espacio propio; sin embargo, sí que conviene que en casa los padres juntos creen un espacio para compartir, dialogar y poder enfocar en positivo lo que van viviendo en esas relaciones.

Además, cuando los niños aprenden a identificar cualidades en sus amigos, perciben la amistad como un espacio de mayor seguridad emocional, y aprenden a diferenciarlo de las relaciones que les hacen daño.

Actividad 6

Título de la actividad

La preciosa caja atrapamiedos

¿Para qué edad está recomendada?

De 3 a 6 años

¿Qué fomento con esta actividad?

- Validar, aceptar el miedo que siente el niño, sin darle demasiada importancia ni restársela como si fuera una tontería
- Ayudar al niño a que gane autonomía en el manejo de los miedos, ganando control sobre ellos
- Favorecer que el niño se sienta atendido y apoyado "sanamente" por sus padres

¿Cómo lo hago?

Se prepara con el niño una caja decorándola de forma que le guste mucho (forrándola de papel bonito, o con pegatinas de sus personajes favoritos, o de temas que le guste).

Cuando el niño sienta miedo (por ejemplo a la oscuridad por la noche, o a algo que esté ocurriendo en casa como enfermedad grave de alguno de los miembros de la familia), se coloca la caja cerca de su cama (debajo, o en la mesilla de noche...). Se ensaya con el niño cómo va a "meter" el miedo en la caja, para que cuando venga un miedo, lo meta y le diga que "se quede ahí tranquilo en esa caja tan bonita"; poco a poco, se va favoreciendo que el niño meta el miedo él solito, de modo que vaya ganando autonomía.

¿Por qué es importante?

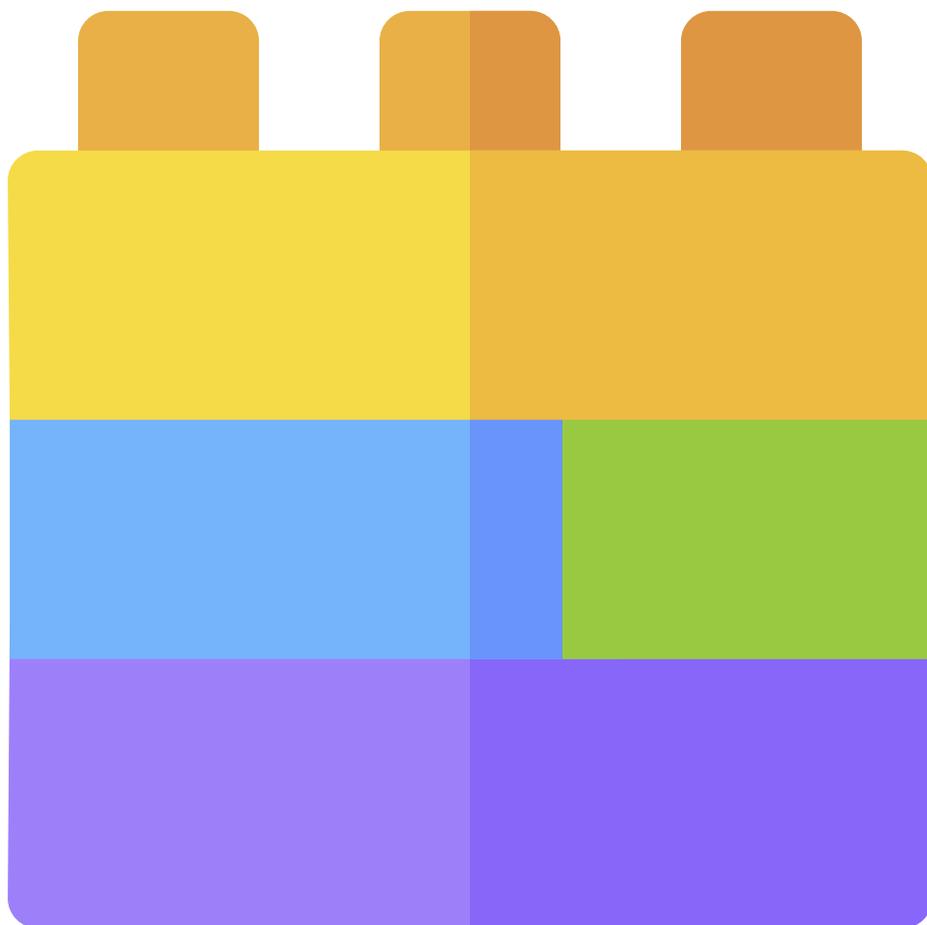
Es frecuente que los niños de estas edades puedan sentir miedos, a la oscuridad, a que venga un monstruo, a que "alguien" le asuste... A estos miedos hay que prestarles atención, es decir, que conviene que los padres los tomen en serio (no se trata de agrandarlo ni de angustiarse, pero tampoco tacharlo de "bobadas").

Sin embargo, es importante que el niño vaya ganando autonomía en el manejo de estas emociones: si los padres le prestan mucha atención a esos miedos y están demasiado preocupados, éstos van ganando terreno y, lejos de mejorar, la cosa casi siempre empeora.

Con esta actividad, el niño va ganando poquito a poquito control sobre sus miedos, teniendo progresivamente más poder y control para manejarlos, gracias a que tiene su caja, que es bonita y la ha preparado él, y gracias a que es él quien mete a los miedos dentro.

Al mismo tiempo, los padres prestan atención a la emoción del niño, no le quitan importancia sin más, pero es una atención dirigida no hacia el agobio del miedo, sino hacia el desarrollo de formas de afrontarlo, de modo que al hacer la caja con su hijo y ensayar cómo los va a meter cuando venga, va transmitiéndole al hijo confianza de que puede controlarlo poco a poco.

PRIMARIA



Actividad 1

Título de la actividad

Me gustas porque...

¿Qué fomento con esta actividad?

Autoestima, confianza en uno mismo

¿Para que edad está recomendada?

6/7 años

¿Cómo lo hago?

La actividad consiste en rescatar las cosas positivas de los participantes. Elegid un día en que podáis jugar toda la familia.

Tenemos que decirle a los otros miembros de la familia alguna de las razones por la que "te gusta". Cuando os veáis a la hora del desayuno, de la comida y de la cena, cada uno deberá darle al otro una razón sincera y positiva por la que estar con él o con ella es placentero –por ejemplo, me gustas porque... eres alegre, eres tímido, eres sincero, eres arriesgado, eres valiente, tienes en cuenta a los demás...-. Cuando llegue el momento de ir a dormir, los adultos pedirán a los pequeños que recuerden en alto las cosas por las que les gusta a los demás.

Se recomienda realizar esta actividad al menos una vez por semana. Para ello tendremos que "abrir bien los ojos" para que no nos pasen desapercibidas todas las pequeñas cosas que son agradables y que nos aportan los demás.

Actividad 2

Título de la actividad

Me gusta escucharte

(En relación a la actividad escolar "Me callaré yo")

¿Qué fomento con esta actividad?

Saber escuchar, mostrar interés y respetar a los demás, comunicarnos en familia y sentirnos partícipes de la vida de los otros

¿Para que edad está recomendada?

7/8 años

¿Cómo lo hago?

Cada persona, niños/as y adultos, deberán contar al resto lo que han hecho durante el día.

Elegid un momento relajante del final del día para reunirlos, Por ejemplo, antes de ir a la cama. Si podéis encontrar un tiempo en el que todos estéis presentes, la actividad será más gratificante.

Por turnos, cada uno contará al resto lo que ha hecho durante el día y qué es lo que más le ha gustado del día. Deberán hablar durante un mínimo de 5 y un máximo de 10 minutos.

Los demás escucharán en silencio, sin interrumpir al que está hablando hasta que termine. Una vez ya terminado, pueden hacerle preguntas sobre algo de lo que les gustaría conocer más detalles, les ha interesado, les ha gustado, etc.

Se recomienda realizar esta actividad diariamente. Un buen momento para hacerlo es durante la cena. Los tiempos de cada turno de palabra podrán ir aumentando o disminuyendo progresivamente.

Actividad 3

Título de la actividad

¿Más gordo? ¿Más flaco? ¿Más feo? ¿Más guapo?

¿Qué fomento con esta actividad?

Nuestra autoestima, confianza en uno mismo. Nos permite reflexionar sobre la idea que tenemos de nosotros mismos y al tiempo compararla con lo que los demás piensan de nosotros

¿Para que edad está recomendada?

8/9 años

¿Cómo lo hago?

Esta actividad consiste en expresar a los demás la visión que tenemos de nosotros mismos, cómo nos vemos, así como la visión que tenemos de los demás miembros de la familia. Hay que pensar un poquito antes de empezar, pues a veces no nos damos mucha cuenta de cómo nos valoramos o cómo valoramos a los demás.

Nos reunimos todos en un corro.

Escribiremos en primer lugar en un papel los rasgos positivos que creemos nos definen a cada uno de nosotros. Después haremos lo mismo con los demás miembros de la familia, y escribiremos aquellas características positivas que yo creo que tiene cada uno.

Yo me veo.....

(ej: guapo, listo, único, creativo, alegre, etc.)

Veo a (nombre).....

Veo a (nombre).....

Veo a (nombre).....

Veo a (nombre).....

Finalmente pondremos en común por turnos todo lo que hemos escrito.

Actividad 4

Título de la actividad

Un mundo casi perfecto

¿Qué fomento con esta actividad?

- Adquisición de hábitos para mejorar nuestra propia salud
- Aportar nuestro granito de arena hacia la salud del planeta y mejorar un poquito la vida de los demás miembros de la familia

¿Para que edad está recomendada?

9/10 años

¿Cómo lo hago?

Realizaremos un "contrato familiar" en el que cada miembro se compromete a realizar un pequeño cambio en sus hábitos con el fin de mejorar su salud, el ecosistema y facilitar la vida familiar.

Elegid un día en que podáis reuniros toda la familia.

Hablad y acordad entre todos lo que cada uno podría hacer por su propia salud y por la de los demás miembros de la familia así como lo que entre todos vais a hacer para cuidar del planeta.

No se trata de hacer grandes cambios en nuestra forma de ser o hacer las cosas sino de pequeñas aportaciones para mejorar y sentirnos más felices y sanos.

Ejemplo: "me comprometo a comer una pieza de fruta al día por mi salud", "me comprometo a ser más silencioso/hacer menos ruido por las mañanas al levantarme por mi familia", "nos comprometemos a no ensuciar las calles, prados, etc. y esperar a encontrar papeleras y contenedores donde tirar la basura".

Ahora firmad todos el contrato de compromiso:

Contrato familiar

Nombre:

Firma:

Me comprometo a por mi salud

Me comprometo a por mi familia

Nombre:

Firma:

Me comprometo a por mi salud

Me comprometo a por mi familia

Nombre:

Firma:

Me comprometo a por mi salud

Me comprometo a por mi familia

Nombre:

Firma:

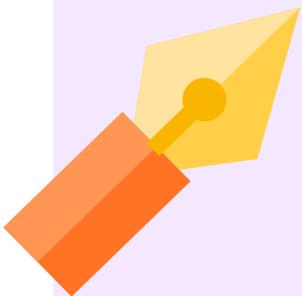
Me comprometo a por mi salud

Me comprometo a por mi familia

Toda la familia

Nos comprometemos a por la salud del planeta

- Podéis añadir tantos nombres como personas vivais en casa.



Actividad 5

Título de la actividad

¿Qué puedo hacer por ti?

¿Qué fomento con esta actividad?

Empatía: ser capaces de ponernos en el lugar del otro, comprender sus sentimientos y respetar las emociones de los demás

¿Para que edad está recomendada?

10/11 años

¿Cómo lo hago?

Esta actividad consiste en expresar a los demás lo que pueden hacer por nosotros cuando nos sentimos tristes o enfadados para ayudarnos a sentir mejor. Hay que pensar un poco antes de empezar, pues a veces no nos damos mucha cuenta de qué nos hace sentir mejor en estas situaciones, pero seguramente todos tenemos nuestros pequeños "trucos".

Nos reuniremos en un corro.

Uno a uno, iremos explicando a los demás cómo nos pueden ayudar a sentir mejor cuando:

- Nos sentimos tristes
- Nos sentimos enfadados

Ejemplo: "cuando me siento triste, me gusta que me abracen/me ayude que me distraigan con juegos, o charlas divertidas..."; "cuando me siento enfadado, me gusta que me escuchen y me respeten".

En caso de que no tengamos ideas sobre cómo nos pueden ayudar, podemos decir a cambio algo que preferimos que los demás NO hagan porque nos puede hacer sentir peor.

Actividad 6

Título de la actividad

Perdóname

¿Qué fomento con esta actividad?

- Ser capaces de expresar nuestro malestar y pedir perdón a los demás por algún comportamiento no adecuado, irrespetuoso, y que ha molestado o entristecido a otra persona de la familia.
- Expresar nuestro afecto hacia los demás mostrando comprensión hacia sus sentimientos y preocupándonos por su felicidad.
- Cuando pedimos perdón, los seres humanos sentimos un gran bienestar y mejoran nuestras relaciones y confianza en los demás.

¿Para que edad está recomendada?

11/12 años

¿Cómo lo hago?

Expresar a los demás nuestro afecto pidiendo disculpas por haberles generado malestar con nuestro comportamiento, al tiempo que nos comprometemos a intentar no volver a hacerlo.

Reunidos en corro, pediremos perdón a uno o más miembros de la familia por haberles hecho daño en algún momento y nos comprometemos a no volver a hacer lo mismo.

Ejemplo: "Mamá/Pedro..., siento cuando el otro día/aquella vez..... te dije/hice..... . Intentaré..... hacer/no hacer.....para que te sientas más feliz"

A partir de ahora recuerda que no es tan difícil pedir perdón cuando sentimos la necesidad de hacerlo.

Actividad 7

Título de la actividad

Disfrutamos en el tiempo libre

¿Qué fomento con esta actividad?

- Ser capaces de aprovechar el tiempo libre para sentirnos bien, buscar tiempo y espacios para disfrutar, divertirnos y aprender
- Compartir tiempo de ocio en familia y disfrutar juntos al margen de las obligaciones cotidianas

¿Para que edad está recomendada?

12/13 años

¿Cómo lo hago?

Vamos a pensar en cómo utilizamos nuestro tiempo libre y en cómo aprovecharlo mejor para aumentar nuestra felicidad y también mejorar nuestras relaciones familiares. Con ello, trataremos de introducir en nuestro tiempo personal alguna actividad para realizar en familia y que nos haga disfrutar.

Tendremos en cuenta la cantidad de tiempo libre que tenemos y los recursos, para ser realistas. No es necesario hacer grandes cosas ni tampoco tener muchísimo tiempo libre para poder aprovecharlo y sentirnos bien (leer, cantar, pasear...); sin embargo, sí es imprescindible para nuestra salud dedicar algún rato a la semana, por breves que sean, para realizar actividades diferentes a nuestras obligaciones cotidianas disfrutando con nuestros seres queridos.

Entre todos los miembros de la familia, reunidos en corro, vamos a pensar y debatir sobre la siguiente pregunta:

¿Qué actividad me gustaría hacer con mi familia que casi nunca hacemos?

Actividad/es:.....

(camping, conocer un pueblo, bailar, asistir a actos culturales de nuestra comunidad, etc.)

Con las ideas de todos, a continuación vamos a buscar "huecos" en un calendario para poder realizar las diferentes actividades propuestas en familia.

Es muy importante fijar fechas para realizarlas, y el ejercicio no se considerará terminado hasta haber completado este paso.

Algunas actividades se podrán repetir semanalmente y otras de las propuestas se podrán ir realizando en diferentes semanas.

Os proponemos que sigáis buscando ratos libres para disfrutar juntos. Para ello, situad una caja o un tarro en algún lugar de la casa en el que cada uno, siempre que tenga una idea la pueda escribir y meter dentro; de este modo, sólo será necesario un calendario para continuar disfrutando.

Actividad 8

Título de la actividad

El pillá-pillá

¿Qué fomento con esta actividad?

- Ayudar a toda la familia a centrar la atención en lo que los demás hacen positivo, en cómo cada uno actúa para tratar de hacer la vida más grata en casa
- Contribuir a que los padres no estén pendientes de los posibles problemas de conducta de los hijos, sino de sus conductas positivas
- Aprender a reconocer los esfuerzos de los demás, y a darles retroalimentación sobre ellos

¿Para qué edad está recomendada?

De 6 a 12 años

¿Cómo lo hago?

Padres e hijos buscan un rato para decir cada uno lo que les gusta que hagan los otros y que les ayuda a sentirse bien juntos en casa, una o dos cosas por persona.

Durante la semana siguiente hay que tratar de pillar a los demás haciendo lo que a cada uno le gusta que los demás hagan. No se trata de reclamárselo o de quejarse si alguno no hace algo, sino que se trata de agudizar los sentidos para darse cuenta de lo que los otros hacen que le ayudan a uno a sentirse bien. Es decir, se trata de ser bueno en pillar.

Finalmente, en el fin de semana, buscan un rato para contarse lo que cada uno ha pillado en los otros. No se puede reprochar a ninguno lo que se ha echado de menos; es un rato sólo de reconocer y agradecer lo que cada uno se da cuenta de que los demás han hecho de aquello que le hace sentirse bien en casa.

¿Por qué es importante?

Conforme los hijos van creciendo, a veces a los padres les resulta más fácil identificar las conductas que quieren que los hijos cambien que las conductas positivas. También a veces los hijos se meten en esa misma rueda de ver sólo lo que les disgusta de sus padres o de sus hermanos.

En esta actividad se trata de que todos en la familia sean empáticos con las necesidades de los demás en casa, a la vez que se entrenan en ser capaces de observar en los demás lo positivo, aquello que contribuye a un buen clima en casa y a las buenas relaciones.

Actividad 9

Título de la actividad

Panel de fortalezas

¿Qué fomento con esta actividad?

- Identificar virtudes personales por parte del niño
- Favorecer diálogo padres-hijo sobre las virtudes de éste
- Desarrollar la creatividad, completando el panel con elementos estéticamente bonitos y decorativos

¿Para que edad está recomendada?

De 6 a 12 años

¿Cómo lo hago?

En una o varias cartulinas grandes de color, el niño ayudado por sus padres dibuja y recorta una gran figura que le guste especialmente (una gran mariposa, un balón, un coche de carreras,...). En el caso de niños más mayores (10-12) se pueden recortar las letras de su nombre bien grandes. Se pega la figura en la pared de la habitación del niño/a.

Una vez al día o cada dos días, se anima al niño/a a que pegue en el panel elementos que le hagan recordar alguna cualidad en la que él se reconoce a sí mismo como fuerte: por ejemplo, recortando una muñeca o una figura desmontable de un catálogo de juguetes si ha sido generoso/a y le ha dejado alguno de esos juguetes a su hermano/a. También podrá escribir con rotuladores y letras bonitas de colores alguna palabra que exprese esa capacidad desplegada, por ejemplo, alegría si ha estado alegre en casa, o paciencia, si ha sido paciente con algún amigo en el colegio o con su hermano más pequeño.

Los padres se sientan al menos una vez a la semana con su hijo/a a pensar y preparar con él/ella alguno de los elementos para seguir completando el panel; así mismo, pueden buscar con su hijo/a fotos de diferentes etapas de su vida, y con diferentes personas queridas, y pegarlas en el panel con alguna frase que exprese algo positivo vivido en ese momento de la fotografía.

Con el paso de los días, padres e hijo van rellenando el panel con elementos que le dan colorido, que decoran su habitación, y sobre todo, que plasman las capacidades del niño/a.

¿Por qué es importante?

Para los niños, decorar su habitación es darle personalidad y construir un espacio propio.

En esa decoración, este panel recoge recuerdos de personas queridas, cualidades que reflejan momentos concretos de despliegue de esas virtudes del niño, elementos queridos y significativos para él o ella, que ayudan al niño a identificar y tener presentes esos puntos fuertes, fortaleciendo su autoestima y contribuyendo a la potenciación de sus capacidades.

Actividad 10

Título de la actividad

Quando me enfado: cuaderno de bitácora

¿Qué fomento con esta actividad?

- Poder sacar fuera el malestar
- Ayudar al niño a darse cuenta de lo que hace para autocontrolarse y de los recursos personales que tiene para ello
- Favorecer el diálogo padres-hijo sobre el manejo del niño de sus enfados o disgustos

¿Para qué edad está recomendada?

De 8 a 12 años

¿Cómo lo hago?

En esta actividad, el padre y/o la madre preparan con su hijo/a un cuaderno, forrándolo con papel o con elementos que a él le gusten especialmente.

Cuando el niño se enfade, va a escribir en el cuaderno sobre su enfado, y sobre todo, sobre la forma que ha encontrado para desenfadarse: si lo ha hablado con alguien en la familia, si ha podido decir lo que sentía, cómo han respondido los demás...

De vez en cuando, los padres se sientan con su hijo y pueden comentar con él cómo va aprendiendo a controlar sus enfados y a expresarlos de forma regulada (sin forzarle para hablar de ello).

¿Por qué es importante?

La externalización, es decir, sacar fuera de uno mismo las emociones intensas, ayuda a las personas a gestionarlas mejor y contribuye al autocontrol. Cuando el niño narra su experiencia, la propia vivencia cobra más coherencia, y en el proceso puede caer en la cuenta de matices que va experimentando y que se le habían pasado desapercibidos.

En el caso de los enfados de los niños, es de gran ayuda para ellos poder dejar expresado fuera de sí su malestar, y también el poder reflexionar sobre cómo él mismo ayuda a resolver la situación y a encontrarse con las personas con quienes había tenido conflicto. De este modo, descubrirá recursos personales, que además irá poniendo cada vez más en marcha para resolver sus disgustos.



Tu opinión nos importa
y nos ayuda a mejorar

Haz Click **aquí**



Jardín de las Ocas

VALLE DEL NANSA Y PEÑARRUBIA



FUNDACIÓN BOTÍN



SALIDA



FUNDACIÓN
BOTÍN