

Pilko Paco[®]



Spain made



Programa de actuación con
Pilko Paco[®] en los colegios.
Dentro de las aulas
y en el patio.

Departamento psicopedagógico:
Juan Francisco Vizcarro Boix
Pedagogo - Orientador Psicoeducativo

Pilko Paco®



Enseñar a gestionar las emociones desde la infancia y potenciar el desarrollo social y emocional en las etapas de Infantil, Primaria y Secundaria

Introducción

Nuestro estado emocional (las reacciones que nuestro organismo experimenta a nivel estimular) determina donde dirigimos nuestra atención, qué recordamos y qué aprendemos. Las decisiones que tomamos se ven influenciadas por ellas. Influyen en nuestra salud física y mental. Anima la creatividad, la eficacia y el rendimiento.

La gestión de las emociones se puede enseñar y aprender desde la infancia; los niños si comprenden los gestos y perciben las sensaciones. Saberlas gestionar es ejercer el autocontrol, la autodisciplina.

A los 2 años es un “buen momento” para comenzar a explicarles que ocurre cuando uno está enfadado asustado, sorprendido o sorprendido o alegre.

Un buen instrumento son los cuentos y los juegos de palabras, ya que a través de ellos enseñamos a los pequeños a identificar y a identificar y aprender ir “utilizando la palabra” para explicar dichas emociones y como manejarlas.

Podemos hablar con los menores sobre qué sienten, donde ubican esa esa emoción y como la notan.

Los niños tratan de buscar en su lenguaje verbal las palabras para definir su dolor, angustia y en general, cualquier emoción.



¿Qué es Pilko Paco?

Es una herramienta para utilizar en las clases de educación emocional. Su objetivo fundamental plantea la necesidad de identificar las emociones (positivas/negativas), siendo consciente de ellas y gestionarlas de manera apropiada, tanto si mismos como en los demás.

Se trata de un recurso pedagógico que permite trabajar aspectos del proceso afectivo-emocional desde las estrategias psicoeducativas como el control emocional, la respiración y la concentración.

Actúa como soporte en el proceso de toma de consciencia (qué sentimos), pensamiento (qué pensamos) y conducta (como actuamos).

Por último, permite trabajar con los alumnos y las alumnas, la manera de enfrentarse a las tensiones y problemas desde la tranquilidad y desde la capacidad de reflexionar que proporciona el "saber relajarse".



¿Qué podemos conseguir con Pilko Paco?



- Se centra en el crecimiento emocional y social de los alumnos y alumnas.
- Fomentar estos aprendizajes en las aulas para el desarrollo integral, a través de la adquisición de las denominadas “competencias para la vida”.
- Prevenir y gestionar las necesidades que caracterizan nuestra sociedad actual: conflictos personales, violencia escolar, ansiedad, depresión impulsividad, estrés ...
- El desarrollo emocional y social puede trabajarse en cualquier “ámbito y edad”; se trata de un crecimiento personal a lo largo de la vida.
- El programa **Pilko Paco** se caracteriza por su secuencialización y transversalidad: recursos definidos y adaptados a las diferentes edades y aportando indicaciones y orientaciones psicopedagógicas para trabajar desde diferentes materias y áreas de aprendizaje.
- **Pilko Paco** se puede incardinar en los programas educativo-emocionales que cualquier centro educativo implementa en su proyecto curricular base.
- Las programaciones curriculares tanto de etapa, como de ciclo y aula incorporan los programas curriculares afectivo-emocionales como autoconciencia, gestión emocional, habilidades sociales y bienestar personal y social. Su concreción en el aula permite la incorporación del **Pilko Paco** como herramienta y recurso pedagógico en su práctica habitual.

Crear “**aulas emocionalmente activas**” es uno de los mayores retos que todo docente debe asumir en su práctica diaria.

¿Cómo se usa?



Cogemos el **Pilko Paco** con la marca de la etiqueta mirando hacía arriba (las piedras están colocadas más cerca de esta cara de la bola). Les decimos a los niños que busquen una piedra.

Presionamos despacito la piedra mientras inhalamos el aire lentamente por la nariz durante unos 4 segundos, soltamos la presión de la piedra, despacito, mientras exhalamos el aire por la boca o nariz durante unos 7 segundos.

Buscamos otra piedra, repetimos el ejercicio hasta que veamos que los niños han entrado en un estado de calma.
Depende de la edad de los escolares, se usa unos u otros métodos.

Para los más peques - Infantil

A continuación, os damos unas ideas para poder ir practicando las respiraciones con los niños más pequeños.

Presentarles a **Pilko Paco** como la bolita que les ayuda a estar tranquilos y contentos. Es muy importante relacionarles a **Pilko Paco** como una herramienta que les ayuda a conseguir cosas bonitas. Para que desde el primer momento la relacionen con relajación y emociones positivas.

Que cogan a **Pilko Paco** y busquen las piedras. Enseguida podemos observar como buscando piedra por piedra, su atención se dirige exclusivamente a **Pilko Paco**.

Esas piedras naturales les pueden trasladar con la imaginación a un río, al mar o a la montaña, esos lugares que nos transmiten paz. Así, desde el primer momento, les resulta más fácil vincularlo a momentos tranquilos y felices.

Pedidles que cierren los ojos y poco a poco enseñarles que cojan aire por la nariz y la vayan soltando por la boca o nariz. 1, 2 y 3 contando los adultos y 1, 2 y 3 para soltar el aire.



Los héroes de Pilko Paco

Introducción de Pilko Paco con su personaje imaginario, favorito.

Cada niño y niña puede elegir un personaje, lo que se imaginan que son. Son listos y fuertes. ¿Van a ser capaces de darle vida a unas piedras? Y les hacemos la pregunta, ¿queréis saber cómo podemos darles vida a las piedras que hay dentro de **Pilko Paco**?

Podéis preguntarles por el personaje que han elegido y explicarles que van a conseguir mover las piedras que hay dentro de **Pilko Paco**.

Se tumban en el suelo, encima de unas esterillas y colocamos a **Pilko Paco** encima de sus barrigas. Respirando despacito se infla la barriga y cuando soltamos el aire seguimos moviendo las piedras. Lo mismo lo hacemos cerrando los ojos. Varias veces. Luego les preguntamos que tal se sienten.

Estos ejercicios influyen en la educación emocional. Porque gracias a las respiraciones les podemos hacer comprender que pueden convertirse en sus personajes favoritos. En el futuro les ayudará a orientarse con las emociones, la relajación y el desbloqueo. Les favorece en la autoestima y para que puedan conseguir sus deseos, pero sobre todo confiar en ellos mismos.

Poco a poco pasamos al ejercicio de que vayan buscando las piedras para anclar la respiración en una segunda fase, tal como os lo explicamos en, "como se usa".

Estos ejercicios os ayudarán a anclarlo en su mente con la relajación. Cuando sientan emociones negativas, frustraciones, miedos habrán aprendido que bajo la respiración profunda consiguen pasar a la calma y pueden autocontrolar cualquier emoción.



Mónica Mosquera, es maestra de clase de Infantil, está introduciendo a **Pilko Paco** en sus clases. En este vídeo podeís ver como sus alumnos y alumnas identifican la herramienta de **Pilko Paco** con relajarse.

“**Pilko Paco** es una herramienta que me ayuda a que los alumnos se hagan conscientes de su respiración.” Mónica Mosquera, Maestra de Infantil.

Primaria y Secundaria

¿Cuándo usarlo?

Sugerimos varios métodos para su utilización dentro y fuera del Aula.

Dentro de las aulas:

VARIANTE N° 1:

Sillas resuelve conflictos

Herramientas necesarias:

- Silla con diseño de "OREJA" (en el respaldo de la silla se puede colocar un folio con dibujo)
- Silla con diseño de "BOCA" (en el respaldo de la silla se puede colocar un folio con dibujo)
- 1+1 **Pilko Paco**

Objetivo:

- Conseguir resolver el conflicto entre dos alumnos o alumno/maestr@
- Aprender a escuchar el prójimo y respetar el turno de hablar
- Controlar mejor las emociones negativas y los impulsos
- Y que todo vuelva a la normalidad

Método escuchar/hablar:

Sentar cada persona en una de las sillas y la que esté sentada en la de la oreja que tenga en su poder el **Pilko Paco** para ir tranquilizándose mientras el otro habla.

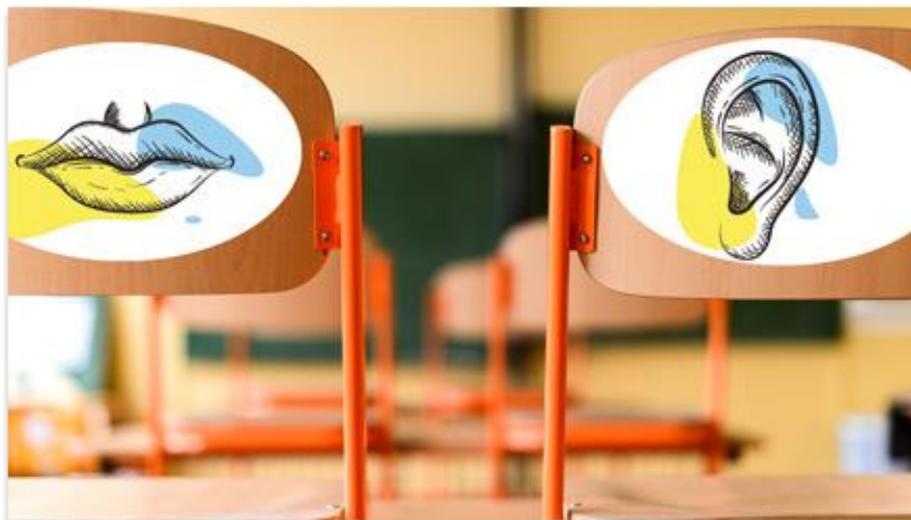
Toda información a irritable que sea se consigue canalizar mucho mejor con una previa relajación. El que está sentado en la silla de la oreja tiene que respetar el turno de hablar.

Una vez finalizado el argumento del primero se intercambian los asientos y también todas las reglas del "resuelva conflicto".

Método hacer ejercicios de respiración:

Antes de iniciar cualquier conversación para intentar resolver un conflicto, ejercer unos ejercicios de respiración profunda con dos rondas completas de piedras.

Y luego sentarlos en las sillas de "OREJA - BOCA"



VARIANTE N° 2:

Método Maestr@ / Alumno:

1+1 Pilko Paco.

El maestr@ entrega 1 **Pilko Paco** al alumno cuando lo considera oportuno. Para conseguir mayor efectividad e interés en el alumno es importante que el maestr@ le acompañe mientras dura el ejercicio de respiración.

Es una forma de empatizar con el alumno en un estado de cansancio, estrés, desconcentración, inapetencia etc.

VARIANTE N° 3:

Método introducir nuevo hábito en el Aula:

Herramientas:

Tantos **Pilko Pacos** como alumnos.

Tiempo necesario, para realizar el ejercicio de respiración profunda: Aprox. 2 minutos 30 segundos, es lo que se tarda en hacer 2 rondas completas de ejercicio de respiración completa.

¿En qué momento introducir este nuevo hábito en un aula?:

- Antes de la primera clase del día
- Antes y después del recreo (patio)

Objetivo a conseguir:

- Empezar la clase más relajados con una mente "reseteada"
- Aumentar el interés por la materia a seguir y con una predisposición para obtener un mejor rendimiento.
- Mantener la calma
- Salir al recreo con la mente tranquila
- Al volver del recreo, reanudar la clase con calma

Este método es realmente efectivo y novedoso en las aulas, para realizar los ejercicios de respiración profunda con Pilko Paco de manera rutinaria. Además, de introducir este maravilloso hábito en las clases.



Incluso sería recomendable que usaran **Pilko Paco**, aquellos alumnos que antes de un examen o durante el mismo, sufren la ansiedad que les provoca la presión. Utilizando el método previamente aprendido, junto con la respiración profunda.

Para ello sería interesante, que **Pilko Paco** estuviera en un lugar visible del aula y el alumno pudiera acceder a él, si lo considera necesario.

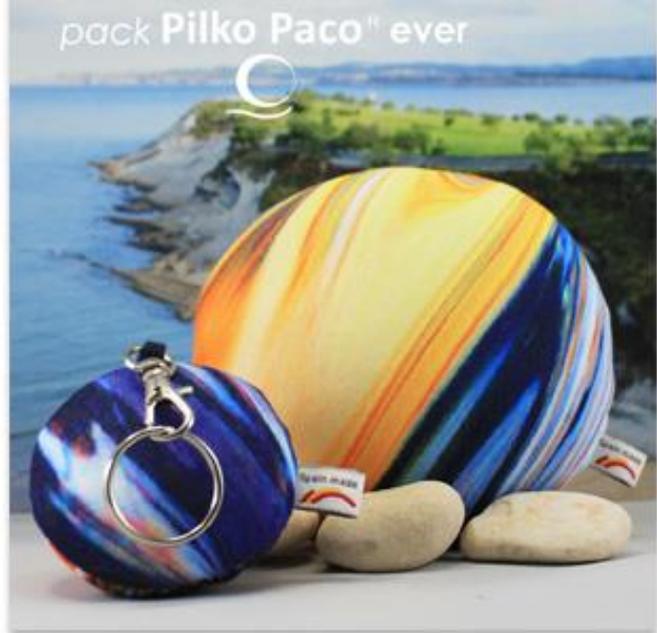
Pilko Paco en el recreo

Los docentes en los patios, pueden también tener algún **Pilko Paco** a mano y ofrecerlo cuando surge un conflicto y resolverlo tranquilamente con la ayuda de la "bola de la paz".

Los **Pilko Pacos** son lavables. Por ello se pueden prestar a algún alumn@ para que pueda usarlo también en su casa. Como si fuera un libro que le presta el centro.

Científicamente está más que demostrado los beneficios que nos aporta al ser humano la respiración profunda, algo tan sencillo que nadie nos enseñó en nuestra infancia y que ahora, es de vital importancia enseñarlo a nuestros niñ@s.

En Alemania existen "Institutos de la respiración" (Atem Institut) donde están muy sensibilizados en todo lo que concierne a la respiración.



Secundaria

En secundaria los alumnos y las alumnas pueden reconocer a **Pilko Paco** como una herramienta para relajarse y en consecuencia aprenden con facilidad a realizar los ejercicios de respiración. Pueden tener varios **Pilko Pacos** en clase para que ellos por su propia cuenta los acaben cogiendo cuando los necesiten.

Las palabras o frases de autoafirmaciones positivas, después de cada respiración resultan muy eficaces para su crecimiento y desarrollo como estudiantes y personas. Aprenden a conocer la consciencia el aquí y ahora. Ponen en práctica como influyen nuestros comportamientos y pensamientos en la memoria del cerebro y nuestras capacidades cognitivas. Aumentan su autoestima, pueden controlar los impulsos y la violencia.

Evaluación y autoevaluación

Los instrumentos y criterios de evaluación y autoevaluación deberán ser programados desde las diferentes programaciones didácticas, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Cómo evaluar
- Qué evaluar
- A quién evaluar
- Cuando evaluar.
- Donde evaluar.

La colaboración del departamento de orientación del centro permitirá las orientaciones psicopedagógicas oportunas para su puesta en acción.

¿Por qué es bueno usarlo?



Porque **Pilko Paco** es una herramienta ideal para anclar la mente con el cuerpo. En un estado de nerviosismo, estrés, enfado, tristeza y bloqueo, conseguimos que el foco de atención se desvíe por completo. Gracias a la respiración profunda, reconducimos de nuevo nuestra emoción al lugar donde debe de estar.

Así es como conseguimos cambiar del estado anímico además podemos entender porque ocurre el cambio de emoción.

Nos ayuda a desbloquear la mente. Está comprobado que si añadimos alguna frase o palabra de afirmación positiva conseguimos grandes cambios en nuestras actitudes.

Además, mediante la respiración profunda ayudamos a oxigenar nuestras células. Os hacemos un pequeño resumen de otros beneficios que nos aportan las respiraciones profundas:

- Respiración profunda para regular el estrés y la ansiedad
- Eliminamos toxinas
- Incrementa la capacidad pulmonar
- Disminuimos la sensación de dolor
- Nos ayudará a mejorar nuestra postura
- Estimulamos el sistema linfático
- Cuida de nuestro corazón
- Mejoramos la digestión

¿Quién puede usarlo?

Cualquier niño o niña a partir de la edad de infantil. Como decíamos al principio de esta directriz, a partir de los 2 años ya se les puede explicar como reaccionan con las emociones. También lo podéis utilizar los docentes. Es una herramienta apta para todo el mundo. Muchas y muchos profesores utilizan a **Pilko Paco** en casa, para la familia o amigos.



Testimonios de Meastras de:

- Infantil
- Primaria
- Secundaria

Informes Colegio y Psicóloga Infantil:

- ISP Internacional School Peñiscola
- Arantza Esteve

sobre la experiencia con **Pilko Paco**[®]

Mar Redón Mata, Maestra Infantil
CEIP Manuel Foguet, Vinaròs (Castellón)



“Presentamos a **Pilko Paco** en la clase de infantil y hemos introducido su técnica de respiración profunda para aprender a identificar y comprender nuestras emociones” Mar Redón Mata”.

Mar, nos contó también que para facilitar la introducción de **Pilko Paco**, usó el cuento de Petra de Marianna Cobbo. Dónde los niños se imaginan que son las piedras y pueden convertirse en lo que se imaginen.

Vinculó a **Pilko Paco** con el cuento de Petra y además podían sentir que están tocando la piedra y les produce una emoción más grande. De esta manera pueden ir enseñando e introduciendo el aprendizaje de las emociones a los niños.

Su objetivo es que los niños cojan a **Pilko Paco** cuando sientan que lo necesitan a medida que avance el curso.

Blanca Puente, Maestra Primaria
CEIP CRA Hospital de Órbigo (León)



Lo usa para solucionar conflictos con el método silla boca/oreja. Los niños que tienen un conflicto entre ellos se pueden sentar allí y resolver por ellos mismos las diferencias. Blanca, no interviene, solo en caso de necesidad. Lo ideal que es que no haya mediadores y que lo resuelvan por si mismos.

En la silla de la oreja hay un **Pilko Paco**. El que escucha puede tocar a **Pilko Paco** y apretar las piedras. Esto les ayuda a liberar tensiones. Si no solucionan el problema en el rol que están, pueden cambiarse de sitio y el que escuchaba habla y viceversa. Hasta que resuelven el conflicto.

Blanca tiene 2 **Pilko Pacos** en casa y también lo usan sus hijos, para ayudarles a conciliar el sueño o cuando tienen algún examen para relajarse ante un estado de estrés.

Eva Sola Legaza, Maestra PT
Instituto E. Secundaria
Benjamín de Tudela (Navarra)



"Comencé a utilizar a **Pilko Paco** como una autoayuda personal. Hoy en día **Pilko Paco** se ha convertido en una herramienta de trabajo.

No fue fácil introducirlo, los alumnos eran escépticos, no creían en ello. Poco a poco les fui explicando como me funcionaba a mí.

Actualmente es raro no encontrarme a **Pilko Paco** en la mesa de algún alumno. Esto quiere decir que me ayuda, les ayuda a ellos, principalmente, pero a mí también saber, que algo está pasando en sus emociones."

Eva introdujo a **Pilko Paco** como herramienta de apoyo para cuando chicos y las chicas se sienten nerviosos o inquietos, tengan la posibilidad de cogerlo y relajarse con las respiraciones profundas o simplemente lo asocien con sentirse mejor. Esto le ayuda a detectar que algo en ellos está ocurriendo.

Pilko Paco, Informe uso pedagógico

Pilko Paco es una de las herramientas que utilizamos en las clases de Educación Emocional.

En estas clases queremos identificar las emociones (positivas/negativas), ser conscientes de ellas y desarrollarlas de manera apropiada, tanto en nosotros mismos como en los demás.

Para llevar a cabo este proceso, utilizamos múltiples recursos. **Pilko Paco** es uno de ellos. Nos permite trabajar aspectos tan importantes como el control emocional, la respiración y la concentración. Nos ayuda en este proceso de “tomar consciencia” (**qué sentimos**), aclarar nuestro pensamiento y mejorar nuestra conducta.

Además nos permite trabajar con nuestr@s alum*n@s la manera de enfrentarse a las tensiones y a los problemas desde la tranquilidad y desde la capacidad de reflexionar que proporciona el saber relajarse.

Una actividad ejemplo sería:

Exponemos una situación donde un niñ@ ha actuado de manera impulsiva. Analizamos dicha situación, las emociones que intervienen y la respuesta dada. Valoramos dicha respuesta y debatimos sobre si ha sido correcta o no. Cuando consensuamos que no ha sido correcta, proponemos posibles soluciones apropiadas. Una de ellas incluye el uso de **Pilko Paco** (recordamos su uso: búsqueda de la piedra, respiraciones profundas, consciencia de nuestra relajación, concentración,...). Finalizamos la sesión dedicando unos minutos a la relajación ayudados del **Pilko Paco**. Nos colocamos sentados en el suelo, formando un círculo y empezamos a relajarnos y concentrarnos. Utilizamos tres **Pilko Paco** para toda la clase, por lo que los vamos compartiendo (esto nos permite valorar la ayuda que nos ofrece **Pilko Paco**). Antes de regresar a nuestros asientos, nos aplaudimos y felicitamos por el trabajo bien hecho.

En definitiva, es una herramienta muy efectiva, ya que nos ayuda a relajarnos, a concentrarnos y en definitiva a ser felices, ya que consideramos que la relajación es una parte muy importante para lograr una **vida feliz**.

Informe sobre el uso del recurso Pilko Paco. Tras el uso en terapia individualiza durante un año aproximadamente puedo comentar que he encontrado diferentes aspectos positivos del recurso:

A los adolescentes en época de ansiedad como es la época de exámenes les ha ido muy bien para focalizar su atención en él y desde ahí poder canalizar los nervios y momentos de estrés.

También lo he usado como apoyo en la terapia con un niño que tiene asperger le está sirviendo para no correr tanto en su discurso, pararse a pensar antes de hablar y como vía de escape cuando está muy nervioso es él mismo el que me lo pide y buscando las piedras consigue canalizar la ansiedad.

Lo he introducido recientemente en fobias a los perros y fobia a la oscuridad siendo un buen apoyo para dichos momentos. Lo que me gustaría poder recalcar el gran apoyo que es para canalizar dichos momentos de ansiedad.

Un abrazo. Arantza Esteve

Información generalizada

- **Su tacto:** Las telas seleccionadas son todas muy suaves. Facilitan la conexión del cerebro con las emociones.
- **Piedras naturales en su interior:** Se encargan de captar el foco de atención, además de vincularlos con la naturaleza.
- **Los ejercicios de respiración profunda:** El tener que ejercer la respiración profunda ayuda a llevar la emoción a un punto neutro.
- **Es un objeto físico:** La diferencia entre **Pilko Paco** y otros métodos de relajación, es que se trata de una herramienta física. Se puede ver (al verla te recuerda siempre para que sirve). Se puede tocar y facilita el anclaje entre cuerpo y mente con rapidez. **Pilko Paco** es capaz de transmitir emociones positivas solo con visualizarlo.
- **Todo lo que puede solucionar Pilko Paco:** Mejora la atención y la concentración. Evita los miedos a la hora de dormir. Relaja antes de un examen. Desbloquea la mente cuando está atrapada o despistada. Hace posible que dominemos los estados de ánimo alterados, apáticos, o desmotivados, etc.
- **Es sencillo de manejar:** Los niños y las niñas aprenden el método con muchísima facilidad.
- **Variedad de diseños:** Para todas las edades. Niños y niñas, adolescentes, mujeres y hombres.



- **Producto artesano:** Está hecho en León (España) en su 90% artesanalmente.
- **No solo lo utilizan los niños:** Su método de relajación es apto para cualquier persona. A partir de 2 años para todas las edades incluyendo a las personas mayores.
- **Su uso se extiende:** A los hogares, en terapias de psicología infantil, Logopedas, con cualquier tipo de trastorno, ya sea de déficit de atención, hiperactividad, asperger, incluso para practicar el deporte etc.



¿Dónde se puede encontrar a Pilko Paco?

En nuestra tienda on-line www.pilkopaco.com encontraréis varias opciones:

- Pilko Paco "do it"** Bola grande, ideal para realizar los ejercicios
- Pilko Paco "press"** Bola mediana, formato presión para presionar las 6 piedras a la vez
- Pilko Paco "ever"** Bola pequeña en formato llavero, de una piedra para llevar en mochila, bolsa, llaves etc.
- Pilko Paco "pack"** Bola grande y llavero

Además, os podéis beneficiar de un **15% de descuento**.
Solicita el código descuento en el momento de realizar la compra.

Estos son nuestros números de atención al cliente:

Telf. Diana De Vega 658 839 744 - Telf. Eva De Vega 625 315 324

Agradecemos de manera sincera la colaboración de los centros educativos por el interés en esta herramienta de **Pilko Paco** y ponemos en su conocimiento la coordinación con el departamento técnico-pedagógico de este programa.

Pilko Paco[®]

