

# PROPOSTAS PARA A AULA:

*Artellando benestar no alumnado*





# CONECTA



Benestar**Emocional**

# MOCHILA DOS RECORDOS



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, resiliencia, escoita activa, comunicación expresiva.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Mochila (pódese cambiar por unha bolsa de viaxe, una caixa...), material audiovisual, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** Nos momentos tan difíciles que temos vivido foron moitas e diferentes as emocións sentidas. Para ser quen de xestionalas primeiro debemos identificalas, poñerlles nome e compartilas, observando como os sentires compartidos axudan a sobrepoñerse e saír adiante en situacións estresantes da vida, ao contribuír ao crecemento persoal e ao benestar emocional.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles ao alumnado o significado simbólico da mochila, como espazo común da aula, onde depositaremos as emocións sentidas e as situacións vividas durante o tempo pasado. O baleirado emocional serve de toma de conciencia das emocións propias e alleas, lexitimándoas e utilizándoas como trampolíns de novas aprendizaxes.

Pedirémolles ao alumnado que durante uns minutos evoquen nunha rolda de intervencións aquelas situacións vividas e as emocións que estas lles provocaron, poñéndolles nome a cada unha delas para ser quen de tomar conciencia das similitudes que hai entre unhas e outras. Podemos guiar o diálogo formulando preguntas como:

- Que situación che facía sentir esa emoción?
- Por que cres que te sentías así?
- Cal era o teu comportamento ou resposta despois de sentila?
- Alguén máis se sentiu así?
- O comportamento foi o mesmo?, por que?

A continuación, de xeito individual o alumnado fará unha representación, ben escrita ou ben gráfica, da emoción ou emocións máis rechamantes para introducilas



na mochila, utilizando o medio de representación que lle sexa máis motivador ou accesible.

Unha vez rematadas todas as achegas introducírmolas na mochila, buscaremos un nome consensuado para ela e un lugar visible para colocala. Deste modo poderemos recorrer a ela cando o precisemos, tanto para evocar recordos como para motivar en futuros traballos.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación dun conto ou unha pequena representación sobre a mochila (que xa terá nome propio): o seu significado e o que representa o seu contido.

## Adaptación por niveis de competencia

Adecuada para todos os niveis. As únicas adaptacións poden ser dos tempos nas intervencións en gran grupo e do vocabulario utilizado dependendo do nivel de madurez.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático cun encontro virtual e a mochila virtual pode realizarse cunha ferramenta en liña para traballo colaborativo. Así mesmo, a dramatización podería realizarse cos membros do seu núcleo familiar, no canto de facela entre o alumnado.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# BALEIRANDO PETOS



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, habilidades sociais básicas, comunicación expresiva.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Chuvia de ideas, reflexión silenciosa, asemblea.



**Recursos:** Notas adhesivas de cores, tesoiras, recortes de xornais, revistas, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas, traballo



**Introdución:** A través da escoita activa experimentamos sentimentos e emocións alleas, sentimos empatía de xeito natural e transmitimos seguridade a quen é escoitado. Empregando o recordo que nos ofrecen os sentidos, identificaremos as emocións propias e alleas, punto de partida desta proposta.



**Desenvolvemento:** Comezaremos poñendo en situación o alumnado, lendo o seguinte texto:

*Cando chegamos dunha viaxe tócanos baleirar as maletas, baleirar os petos, colocar todo o que levamos con nós. Tamén dedicamos un momento para observar as cousas novas que trouxemos e que nos farán lembrar os momentos vividos durante a estancia: unha pedra, un panfleto, unha chapa, unha postal, un souvenir... Todos eles evocan un momento dese tempo xa rematado: un aroma, un son, unha cor... Acabamos de chegar, despois de moitos días sen vernos, e tócanos abrir a nosa bagaxe sensorial e emocional que temos gardada, esperando ser compartida.*

Continuaremos propoñendo unha chuvia de ideas, de emocións que se queren baleirar, sobre os días que pasamos desconectados fisicamente. Apuntaremos ditas emocións no encerado, de xeito desordenado, para que as palabras enchan o espazo, e axudarémolles suxerindo vocabulario emocional axeitado ás emocións e sentimentos que se describen.

Repartiremos 5 notas de cores adhesivas distintas a cada alumna e alumno para responder as seguintes preguntas:

- Que son escoitaches que marcou este tempo?
- Que cor ou que cores foron as que máis representan estes momentos vividos?
- Que olores percibiches?
- Cal foi o sabor que mais recordas?
- Que obxecto te acompañou?

Unha vez contestadas as preguntas, por parellas, comentarán os resultados activando a escoita. Por quendas, cada persoa exporá ao resto da clase as respostas da súa parella, parafraseando a súa experiencia. Finalizada esta tarefa, cadaquen pegará as súas notas de cores nas emocións apuntadas no encerado que mellor representan o contido escrito. Por último en asemblea, valoraremos os resultados recollidos no encerado.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final calquera destas propostas:

- Elaboración dunha obra artística na que as palabras recollidas sexan as protagonistas, empregando recortes de xornais, revistas, caligrafía artística (lettering)...
- Composición dun caligrama.
- Creación dunha cápsula do tempo cos recordos sensoriais.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor é preciso visualizar algunhas imaxes representativas dos días que pasamos sen vernos, para facilitar a súa evocación. Dispoñeremos o alumnado en asemblea e colocaremos no centro 6 tarxetas figuro-analóxicas con emocións básicas: lelicia, felicidade, amor, ira, medo e tristura. Mentres observan as imaxes, farémolles as preguntas arriba indicadas por quendas. Repartíremolles unha nota adhesiva de cor, unha peza dalgún xogo, unha tapa de brick... e cada vez que respondan a pregunta, colocarán o seu obxecto debaixo da tarxeta de emocións correspondentes situadas no centro. Ao final reflexionaremos sobre as emocións e sentimentos máis ou menos percibidos e recordarán as respostas dos compañeiros e compañeiras que máis chamaron a súa atención.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, e creando un muro de nota adhesiva virtual. Así mesmo o traballo por parellas desenvolverase respectando as medidas de seguridade e hixiene.

## Avaliación

**Avaliación:** Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# DETECTIVES DE EMOCIÓN



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, habilidades sociais básicas.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea, rolda de intervencións.



**Recursos:** Organizador gráfico "CSI" ([Anexo 1](#)), imaxes proporcionadas polo alumnado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas, traballo individual.



**Introdución:** Tras unhas circunstancias adversas como as vividas é preciso pararnos a pensar e reflexionar sobre os nosos sentimentos, sobre como mudaron e sobre os motivos que os xeraron para poder identificalos e comezar a xestionalos axeitadamente.



**Desenvolvemento:** Pedirémolles ao alumnado que durante uns minutos en silencio (se queren e se lles parece cómodo poden pechar os ollos) recorden como foron os días vividos na casa e como cambiou a súa vida nos últimos meses.

Tras ese tempo de reflexión, repartirémolles un organizador gráfico para que coloren a primeira columna coa cor que consideren que reflicte como se sentiron durante os meses pasados ou como se senten neste momento.

Unha vez feito, cadaquén, en silencio, cubrirá no anverso da folla a columna COR onde hai 4 preguntas que lles axudarán a afondar nos seus sentimentos:

- Que situación escolliches: como te sentiches nos días que pasamos na casa ou na actualidade?
- Que sentimento estás representado con esta cor?
- Por que escolliches esta cor e non outra?
- Por que te sentiches ou te sentes así? Que foi o que te levou ou te leva a sentirte así?

Ao rematar, se calquera membro da aula quere compartir a cor que escolleu e o motivo, compartirase en gran grupo.

Para a seguinte columna, **SÍMBOLO**, comezaremos falando da cantidade de símbolos que existen no noso día a día. Pedirémolles que traten de recordar algúns dos que viron esa mañá de camiño á escola (€ nun billete, ● ao reproducir música, ♻️ nun contedor, 📦 na roupa que levan posta,...). Tras esta primeira achega, pedirémolles que traten de recordar símbolos que dalgún xeito estean relacionados co confinamento, coa enfermidade, coas medidas hixiénico-sanitarias que

Despois por parellas, co compañeiro ou coa compañeira que teñan máis preto (respectando as medidas hixiénico-sanitarias), comentarán as seguintes cuestións:

- Que representa o símbolo que debuxaches?
- Onde o viches por última vez? E (se o recordas) onde o viches por primeira vez?
- Por que escolliches este e non outro? Que significa para ti?

Pasado o tempo de conversa, cadaquén recollerá no anverso da súa folla, na segunda columna, o que a súa parella lle comentou antes sobre o símbolo que escolleu. A continuación faremos unha rolda de intervencións na que todo o alumnado participará explicando o símbolo da súa parella e o que significa.

Finalmente para a última columna, a da IMAXE, falaremos da cantidade de información que se xerou durante estes meses arredor deste tema. Ao fin disto, de cara á seguinte sesión, deberán traer da casa unha imaxe que resuma todo ese tempo, algunha que os e as impactase especialmente, alguén que teña unha historia detrás que mereza ser contada... poden ser novas do xornal, imaxes feitas polo alumnado, capturas de pantalla... Cando as traian á clase ademais de colocalas na columna respectiva faranse quendas na que todo o alumnado conte ao resto da clase por que escolleu esa imaxe como a máis representativa para



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final calquera destas propostas:

- Creación dun mural colectivo. Colgaremos todos os organizadores gráficos xuntos nun recuncho da aula, no corredor ou nun espazo común do centro.
- Organización dunha exposición fotográfica polos corredores do centro. Exporanse as imaxes achegadas polo alumnado para a última columna, acompañadas dun breve relato onde se explique a historia que conta dita imaxe.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non sexa quen de vivenciar e facer inferencias da situación vivida para a columna de COR, guiaremos con preguntas orais o recordo do tempo no que estiveron na casa, as cousas que podían facer antes e agora non, en diferentes contextos: na casa, no cole, no parque, cando ven ás súas amizades...

Para aquel alumnado que non sexa quen de producir símbolos para representar na segunda columna de xeito autónomo, facilitaráselle unha serie de símbolos habituais entre os que poidan escoller o que máis significativo lle resulte ([Anexo 1.2](#))

O alumnado que non teña o proceso lectoescritor adquirido responderá as cuestións do anverso da folla de xeito oral.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático realizando unha conversa virtual para cada columna, onde o alumnado exprese por quendas as respostas ás cuestións indicadas no anverso do organizador e elaborando o mural final mediante aplicacións informáticas, presentacións, vídeos... Unha vez feito compartírase con todo o grupo de xeito dixital.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# ORELLAS DE ELEFANTE



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, respecto, toma de decisións, comportamento prosocial.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Dramatización, rolda de intervencións.



**Recursos:** Non se precisa ningún recurso.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, traballo individual, traballo por parellas.



**Introdución:** Aínda que a escoita é algo que facemos continuamente e de forma sinxela, saber escoitar é moi importante na comunicación. A escoita empática consiste en sintonizar cos sentimentos do interlocutor, en poñernos no lugar da persoa que ten algo que dicir. Debemos escoitar con atención o contido emocional das mensaxes que nos queren transmitir. Neste caso trataremos de comprender tamén actitudes e xestos, máis aló das simples palabras, pois isto é esencial para termos unha boa comunicación.



**Desenvolvemento:** Comezaremos a proposta contando unha aventura, conto ou anécdota que poida ser de interese para o alumnado, pode ser real ou inventada, na que se trasmitan emocións e sentimentos. Propoñemos dúas pequenas historias como exemplos. ([Anexo 2](#))

Unha vez rematado o relato, tantos alumnos ou alumnas como personaxes teña a historia que relatamos dramatizarán o suceso descrito anteriormente. Para isto, faremos os grupos e acordaremos a través do diálogo o papel que vai desenvolver cada persoa, facendo así diferentes escoitas.

Unha vez feitas as representacións traballaremos o visualizado, tendo en conta a dramatización e o texto, a través de diferentes preguntas:

- Todas as interpretacións foron iguais? No caso de haber diferenza, por que xurdiu así se só hai unha historia?
- Transmitiron todas o mesmo?
- Que pode provocar que haxa diferentes interpretacións?
- Que sentiches ao escoitar o conto? Que emocións apareceron?
- Como xestionaron os protagonistas esas emocións?

- Como afrontou o profesorado e intérpretes esas emocións?
- ...máis preguntas que lle poidan xurdir ao profesorado.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Prolongación da iniciativa onde o alumnado sexa o protagonista desde o comezo da historia. Por parellas, un contará a historia e o outro escoitará activamente para logo describir ao resto do grupo o que lle acaba de contar o compañeiro ou compañeira.
- O alumno ou alumna que conta a historia por primeira vez identificará, ao contala o seu compañeiro ou compañeira, se a escoita foi empática, se coincide co que quería transmitir e se se identificaron as verdadeiras emocións.

## Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada para todos os niveis. Póñense a disposición dúas historias segundo o nivel de madurez do alumnado ([Anexo 2](#)), podendo, ademais, adaptar as preguntas ás características do grupo, en ambos os dous casos.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, interpretando ou contando a historia de forma individual. Neste escenario poderían desaparecer as distintas personaxes. É posible que cambien as interpretacións dependendo se se desenvolve de forma presencial ou telemática dando pé a traballar igualmente a escoita, habilidades de comunicación e diálogo segundo vaian xurdindo as interpretacións

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

 BenestarEmocional

**SUPERPODER**



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Rolda de intervencións.



**Recursos:** Elemento facilitador da palabra (pelota, peluche, etc.).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** Todos temos nalgún momento o soño de ter un superpoder que nos confira esas posibilidades sobrehumanas que nos fagan sentir seres especiais. Entra en xogo a nosa creatividade para abandonarnos á nosa imaxinación.



**Desenvolvemento:** Sentarémonos en roda. Empregaremos un obxecto facilitador da palabra (pelota, peluche, etc.) que irá pasando entre o alumnado, lanzándose dunha persoa a outra. Cada alumno ou alumna que o teña responderá a estas preguntas que irá facendo o profesorado:

- Entre todos os superpoderes do mundo, cal sería o teu? (animaremos o alumnado a acompañalo xestualmente)
- Por que elixiches este superpoder?
- Imaxina, por un intre, que es dono dese superpoder. Como te sentirías? (axudaremoslle a poñer nome á súa emoción).

Se a actividade se fai presencialmente, debemos ter en conta as normas hixiénico-sanitarias, desinfectar o obxecto facilitador e as mans do alumnado ao principio e ao final da actividade.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Representación con plastilina, jumping clay... dun superheroe que teña o seu superpoder elixido. Faremos posteriormente unha exposición de "Superheroes".



### Adaptación por niveis de competencia

Co alumnado que o seu nivel de madurez o permita, despois das preguntas, cada persoa elixirá a un compañeiro para pasarlle o obxecto facilitador, despois dirá que superpoder tiña e por que seleccionou a esa persoa.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. Se é unha actividade non presencial, desenvolverémola de xeito telemático. Terán que ler e contestar as preguntas e facer o superheroe na casa.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# O PODER DA MÚSICA



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, asertividade, comportamento prosocial, fluír.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Rolda de intervencións, asemblea.



**Recursos:** Cancións propostas, aplicación dixital de reprodución musical, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** A arte, neste caso a música, xera en nós as mesmas emocións que os estímulos aos que estamos expostos na nosa vida cotiá. Este xeito de achegarnos ás emocións que sentimos, permítenos identificalas e comprendelas desde un lugar seguro, desde unha visión lúdica e algo máis distante. Ademais, o feito de compartir o que sentimos ante unha obra musical e crear entre todos os membros do grupo unha lista de cancións que nos fan sentir o mesmo, lévanos a fomentar o sentimento de pertenza ao grupo que pode ser de gran axuda ante a incerteza e a inxuedanza.



**Desenvolvemento:** Recordaremos o tempo vivido nos últimos meses e como foi mudando a nosa vida e os nosos costumes. Realizaremos unha rolda de intervencións na que cadaquén comente como pasou o tempo na casa, que rutina estableceu para o día a día, que fixo para que o tempo se lle pasase dun xeito máis rápido e sobre todo máis ameno, e que foi de axuda nese período.

Unha vez que todo o alumnado participase, a modo de asemblea preguntárolles:

- Escoitastes música? (se xa se comentou na rolda inicial preguntárolles ao alumnado que non o mencionou).
- Sobre todo, cando escoitas ou escoitabas música?
- Que emocións che transmite a música?
- Que música escoitástedes durante o tempo que estivemos na casa? Que preferíades, música máis activa/positiva ou máis tranquila/melancólica?
- Sentese que escoitas distintos tipos de música en función dos teus sentimentos ou do que estás a vivir?
- Cando escoitas música cambia o teu estado de ánimo?

Tras esta reflexión, proporémoslles crear entre todos unha lista de reprodución con cancións que nos producen tranquilidade, calma, serenidade... é dicir felicidade. Para facela, o alumnado e o profesorado participante achegarán unha canción que lles faga sentir esta emoción. Finalmente, crearemos a lista en calquera das aplicacións empregadas para a reprodución musical para que poidan escoitala sempre que queiran ou a precisen, incluso desde as súas casas.

Unha vez feita, reproducirémola na clase e mentres soan as cancións o alumnado realizará unha produción artística (debuxo, escultura, conto, poema, gravación dun vídeo, dunha danza, dunha canción...) sobre como se sentiron durante os días que pasaron distanciados e distanciadas.

Posteriormente, co mesmo procedemento, crearase outra lista de reprodución con cancións que nos producen euforia, enerxía, entusiasmo, forza... é dicir alegría. Ao igual que se fixo coa anterior, reproducirase mentres fan unha produción artística sobre como se senten no momento actual, a cal deberá ser realizada nun medio diferente ao escollido coa lista musical anterior.

Finalmente, nunha rolda de intervencións presentarán as súas dúas producións ao resto da clase, explicando o que querían transmitir nunha e noutra, sinalando



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Realización dunha obra artística en pequeno grupo para ser exposta nos corredores do centro. Pódense realizar dúas por grupo, cada unha cunha lista musical ou que os diferentes grupos empreguen listas diferentes para inspirarse. Durante o traballo en grupo respectaranse as medidas hixiénico-sanitarias.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non sexa quen de escoller as cancións de xeito autónomo, decidiraas na casa. Desta forma poderá escoitar coas persoas que convive, aquelas cancións que máis lle gustan e escoller cal quere propoñer ao resto da clase.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, tanto a reflexión inicial como a final fariámola de xeito telemático. Como as listas de reprodución musical están feitas en aplicacións dixitais o alumnado podería acceder desde as súas casas para facer a produción artística con elas de fondo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



RESPECTA



Benestar**Emocional**

# CAMBIAMOS TOCARNOS POR MIRARNOS





**Contidos:** Empatía, habilidades sociais básicas, expresión emocional, educación para a saúde.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Cartolina vermella e verde, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Cando falamos de comunicación tendemos a facer uso da linguaxe verbal acompañada de saúdos habituais na nosa cultura, como poden ser apertas, bicos, alumiños. Este tipo de costumes que son para nós tan importantes podemos substituílas por unha linguaxe non verbal a través de xestos ou movementos corporais que expresan aínda mellor a intensidade dunha emoción.



**Desenvolvemento:** Proporémoslle ao alumnado dividir unha folla de papel á metade establecendo dúas columnas. Á esquerda, en vermello, anotaremos accións que acostumabamos facer e que agora temos que evitar para respectar as medidas hixiénico-sanitarias, e á dereita, en verde, suxeriremos unha nova acción que a substitúa. Isto realizáremolo de xeito individual. Unha vez que teñamos varias propostas, faremos unha posta en común a través dunha rolda de intervencións organizada, recompilando as achegas do alumnado e profesorado para aclarar o que se pode facer e o que non. Estas achegas irémolas escribindo no encerado, tamén dividido á metade e respectando as cores.

Exemplos:

- Saudarnos pola mañá tocándonos
- Sorrir e mirar cara arriba | Levantar as cellas.
- Tocar o pelo do compañeiro ou compañeira
- Acercar a man polo teu pelo mirando a esa persoa de xeito
- Despedirse tocando no ombreiro
- Chisca un ollo
- Apertas
- Xesto cos brazos entrelazados





**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun cartel, a modo de semáforo, onde compartiremos todas as situacións que non se deben facer (vermello) acompañadas de feitos ou xestos polos que podemos substituílos (verde). As frases ou expresións podemos acompañalas de debuxos feitos polo alumnado; en vermello o que non se debe facer e en verde a acción pola que se substitúe. Este semáforo ou cartel colocáremolo nun sitio visible e será un modelo para seguir por toda a comunidade educativa.

### Adaptación por niveis de competencia

Para alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor propoñemos realizar debuxos que indiquen o que se pode facer e o que non, chegando a acordos da clase.

Na cartolina vermella o que non podemos facer e na verde o que debemos facer. Recortamos os debuxos en círculos e construímos o semáforo.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, elaborando un cartel virtual con calquera das ferramentas á nosa disposición e compartíndoo por medio dun muro virtual.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.







Benestar**Emocional**

# BICOS DE LAPIS, BICOS DE PICAS





**Contidos:** Expresión emocional apropiada, habilidades sociais básicas, comportamento prosocial e cooperación, educación para a saúde.



**Sesións:** **Unha ou dúas sesións.** A duración varía en función do grupo.



**Técnicas:** Chuvia de ideas, rolda de intervencións.



**Recursos:** Metro, lapis, picas<sup>1</sup> de varios tamaños, calculadora, cámara de fotos.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, gran grupo, traballo por parellas.

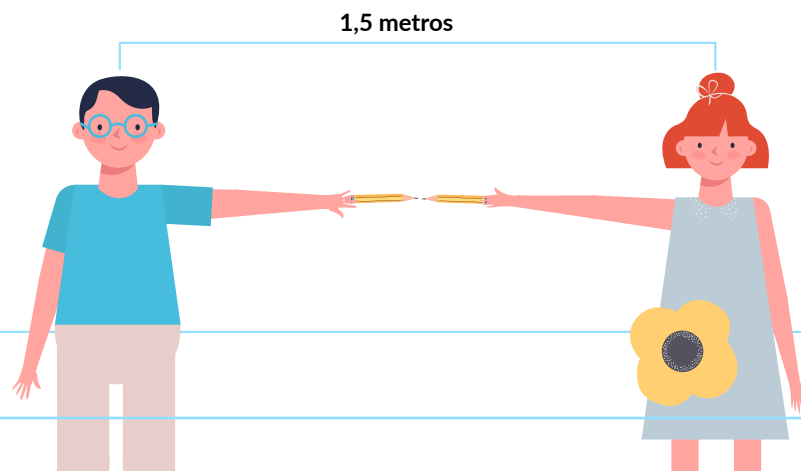


**Introdución:** A situación vivida trouxo consigo a necesidade de tomar medidas de prevención e protección para que a volta aos centros de ensino sexa segura e saudable. Un dos aspectos que debemos ter en conta é a denominada distancia de seguridade que consiste en manter unha distancia interpersonal de polo menos 1,5 metros nas interaccións entre as persoas, fundamental nos centros educativos. Para concienciar sobre esta medida formulamos un xogo co que axudaremos a lembrar a importancia de manter as distancias para limitar os contactos.



**Desenvolvemento:** Esta sería unha proposta para desenvolver, a poder ser, ao aire libre.

No comezo, trataremos de concienciar o alumnado da importancia de manter unha distancia interpersonal como medida de prevención. Posteriormente, pretendemos construír un método sinxelo para que, en calquera momento, e co material da aula determinemos se a distancia de seguridade establecida é a correcta. Como nesta nova normalidade non podemos andar a bicarnos, imos facelo de xeito anecdótico achegando a punta dos lapis, das picas ou de calquera outro obxecto. Estiramos os brazos, collemos cada quen o seu lapis e tocamos as puntas determinando se a distancia entre nós é a axeitada. Con isto estableceremos como regra o bico de lapis ou o bico de picas.



1. Barra lixeiras de plásticos ou PVC para xogos educativos. Hainas de diferentes tamaños e cores.





Unha vez reflexionado sobre a importancia da separación, dividiremos o alumnado debidamente separado en pequenos grupos, por exemplo 5, e ensinarémoslles un lapis e picas de diferentes tamaños. Indicarémoslles que cada un de nós só podería coller un obxecto e instarémolos a que relacionen como colocarnos para manter a distancia de seguridade de 1,5m.

Recolleremos todas as achegas do alumnado e para que isto se faga de xeito ordenado, cada grupo elixirá unha persoa voceira e exporá a súa proposta. Seguramente desta rolda de intervencións obtemos numerosas formas moi creativas de como colocar os obxectos para manernos separados. No caso de non ser as axeitadas proporemos o seguinte:

- Mediremos o brazo de varios alumnos e alumnas respectando as medidas hixiénico-sanitarias, o tamaño dos lapis, e o tamaño das picas, aínda que este xa vén dado ao mercalás.
- A continuación cos eses datos faremos a media aritmética das medidas dos brazos e dos lapis para termos un tamaño medio de cada un.
- Comprobaremos se a suma das medidas do brazo e do lapis multiplicado por dous supera o 1,5m.
- Neste caso o alumnado, en parellas, collerá un lapis cada un e estirando o brazo toca coa punta do lapis do compañeiro ou compañeira facendo como se se desen un bico cos correspondentes lapis. Queda determinado que un bico de lapis será a distancia mínima que hai que manter entre todas e todos.
- Se esa operación non supera o 1,5m delos nos faremos esta outra para obter o tamaño mínimo da pica que nos proporcionará a distancia correcta.

$$\text{Medida da pica} = (1,5 - 2 * \text{medida brazo}) / 2$$



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dunha exposición fotográfica de título: A distancia perfecta é un bico de lapis ou un bico de picas. Para isto, faremos fotos durante o desenvolvemento da proposta na zona libre e da colocación final, onde veremos que co bico co lapis ou de pica cumprimos a distancia que debemos manter para limitar contacto e garantir seguridade. Esta exposición colocarase nun sitio visible do centro.
- Unha vez conseguido o método sería interesante investigar como colocarnos debidamente separados nun recinto, optimizando o espazo. A mellor solución sería colocarse en forma de panel de abella, cun padrón hexagonal. Proponse investigar sobre esta colocación.



## Adaptación por niveis de competencia

A actividade está formulada para alumnado que coñeza o concepto de distancia e saiba realizar as operacións matemáticas propostas.

Noutro caso será o profesorado o que explique o concepto de distancia e a importancia de mantela no centro educativo, ademais de realizar operacións matemáticas. Unha vez determinadas as medidas desenvolverase a proposta. É recomendable que con alumnado de pouca idade estean dous profesores ou profesoras para axudar a manter os brazos estirados e tocar as picas.

En calquera do casos, podemos usar outro tipo de obxecto do que se dispón na aula, con tal de que cumpra a distancia de 1,5m colléndoo na man cos brazos estirados (regras, varas de plástico de cores, churros de piscina...).

No caso do afondamento tamén será o profesorado o que se encargue da tarefa das fotografías e explicación da colocación hexagonal se o ve preciso.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverase de xeito telemático coas seguintes modificacións:

- O alumnado necesitará axuda dunha persoa ou persoas da familia para desenvolver a proposta.
- No caso de alumnado con pouco nivel de madurez será a familia a que faga as medicións, cálculos, fotografías...
- Enviaranse as fotografías ao profesorado que fará a exposición igualmente cunha aplicación informática para mostrar en liña a todo o grupo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



Benestar**Emocional**

**EN EQUIPO, MÁIS FORTES**



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, autoestima, autoeficacia, comportamento prosocial, actitude positiva, responsabilidade, educación para a saúde.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea.



**Recursos:** Cuestionario ([Anexo 3](#)), papel continuo, material de escritura e debuxo, encerado, cámara de vídeo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual, pequeno grupo.



**Introdución:** As novas medidas sanitarias pódennos provocar sentimentos de incerteza e rexeitamento. Dialogar e compartir opinións para buscar solucións axeitadas e creativas, desde unha visión positiva e responsable, aumenta a capacidade do alumnado de autoeficacia e fomenta a autoestima.



**Desenvolvemento:** Reflexionaremos co alumnado sobre o regreso á escola coas novas medidas sanitarias de protección: hixienización de mans, distancia física, uso de máscaras... Estes cambios provócanos diferentes estados de ánimo e lévannos a adoptar condutas diversas: positivas, agresivas, pasivas, de aceptación, de rexeitamento, de indiferenza, de observación... Pedirémolles que pensen ou escriban a súa percepción sobre estas medidas e a súa repercusión nun cuestionario ([Anexo 3](#)).

Realizaremos esta proposta en asemblea poñendo en común todas as respostas. Dialogaremos sobre a necesidade de validar as nosas emocións e sentimentos sobre esta nova situación e sobre como podemos facer para que toda a comunidade educativa se sinta cómoda con estas medidas, propoñendo solucións creativas para podelas desenvolver de xeito responsable e cunha actitude positiva.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun póster promocionando as medidas e aplicando o humor.
- Realización de obradoiros noutras aulas onde sexa máis complicado levar as medidas a cabo.
- Gravación dun anuncio publicitario para promover os hábitos de hixiene saudables con humor, positivismo e responsabilidade.



## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor, formularemos as preguntas do cuestionario apoiándonos en imaxes de xente con máscaras, luvas... e iremos recollendo as súas percepcións no encerado. Por último, podemos facer propostas para levar a cabo o cumprimento das normas na nosa clase ou centro educativo e a súa importancia para o coidado da saúde.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático a través de videoconferencia e recollendo as achegas nun póster virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



Benestar**Emocional**

**PLANETA PERFECTO**





**Contidos:** Habilidades sociais básicas, comportamento prosocial e cooperación, respecto, educación medioambiental, educación para a saúde.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Xogo, debate.



**Recursos:** Papel continuo, material de debuxo, caldeiro de lixo.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** Concienciar o noso alumnado sobre a contaminación do planeta é un traballo que debemos comezar desde que o alumnado é ben pequeno. Nos últimos meses reduciuse a contaminación obtendo ceos máis limpos e augas máis claras debido, fundamentalmente, ao descenso de vehículos de tráfico e á diminución da produción industrial. Pero a pesar deste dato positivo estamos tendo comportamentos pouco cívico co uso das máscaras e as luvas.



**Desenvolvemento:** En papel continuo debuxaremos entre toda a clase un planeta perfecto. No patio colocaremos o noso planeta perfecto no medio. Dividiremos a aula en dous grupos: o defensor do planeta e o contaminador. As persoas do grupo contaminador levarán dúas luvas saíndo dos petos e unha máscara na cabeza. Terán que intentar chegar ao planeta perfecto e contaminalo cos elementos que teñen sen ser collidas polas persoas do grupo defensor do planeta. As persoas do grupo defensor poderán quitarlles os seus elementos antes que os depositen no planeta e tiralos no caldeiro do lixo.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Exposición-mural na aula, incluíndo o lixo que caese dentro do planeta, e reflexión sobre a responsabilidade social, a educación sanitaria...

## Adaptación por niveis de competencia

Adecuada para todos os niveis.

## Escenarios posibles

Esta proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, a actividade realizaríase en xogo familiar compartindo finalmente pola rede a foto do planeta coa familia.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinalo como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



# FABULAFORUM



**Contidos:** Habilidades sociais básicas, autoestima, responsabilidade, actitude positiva, análise crítica de normas sociais, resiliencia, comportamento prosocial e cooperación, empatía.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea, lectura compartida, dramatización.



**Recursos:** Fábulas ([Anexo 4](#)) (neste exemplo utilizaremos “O asno e o cabalo”), material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** A fábula é unha ferramenta moi valiosa para traballar valores e normas de conduta en todos os niveis educativos. Trátase, polo xeral, de historias protagonizadas por personaxes animais con características humanas, que, mediante as súas accións, expresan unha ensinanza moral.

Pretendemos facer unha reflexión conxunta da fábula a través da posta en común das ideas e emocións que se xeran tras a súa lectura.



**Desenvolvemento:** Iniciaremos a proposta coa lectura compartida da fábula.

A continuación para fomentar a reflexión e facilitar a comprensión da ensinanza moral guiaremos o alumnado coas seguintes preguntas:

- Como describirías o asno?
- Como describirías o cabalo?
- Que actitude ten cada un deles?
- Que aconteceu na historia?
- Se o cabalo axudase ao asno, cambiaría a historia?
- Cal é a ensinanza da fábula?
- Que sentiches escoitando ou lendo a fábula?



Unha vez contestadas as preguntas, o alumnado, a nivel individual realizará unha das seguintes actividades:

1. Relato oral coas súas propias palabras da fábula.
2. Realización dun texto escrito sobre a fábula.
3. Realización dun debuxo ou banda deseñada da fábula.

Por último, representaremos a fábula cun teatro de monicreques.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación dunha fábula propia e orixinal. No seu deseño daremos resposta ás seguintes preguntas:
- Que valor ou conduta queremos traballar?
- Elixe dous ou dúas personaxes protagonistas e a voz narradora.
- Cal é a situación inicial, como se atopan os/as protagonistas?
- Cal é a situación conflitiva?
- Cal é o desenlace, a solución?
- Cal será a nosa ensinanza?

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor escoitarán a narración da fábula a través dunha gravación ou ben formando grupos heteroxéneos onde lean os que si o teñen adquirido.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverase de xeito telemático. Para o alumnado que aínda non teña adquirido o proceso lectoescritor facilitarémolles unha gravación de audio ou presentación con diapositivas narrada. O resto realizará unha lectura compartida en liña que quedará gravada. Unha vez rematada a lectura, editaremos a gravación e proporcionáremoslla ao alumnado para a realización das preguntas de comprensión.

Para a realización das preguntas de comprensión non haberá asemblea senón reflexión e posterior realización das actividades finais individuais descritas anteriormente: relato oral, texto escrito ou realización de debuxo ou banda deseñada.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



**XOGOS REUNIDOS**



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, responsabilidade, actitude positiva, análise crítica das normas, resiliencia, asertividade, comportamento prosocial e cooperación.



**Sesións:** **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Rolda de intervencións, Phillips 4.4.



**Recursos:** Material de debuxo, fichas tipo parchís, dados, taboleiro do xogo ([Anexo 5.1](#)), papel continuo.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, gran grupo.



**Introdución:** O xogo é unha ferramenta indispensable no proceso de aprendizaxe do noso alumnado. Permite que os contidos transmitidos sexan interiorizados desde a emoción, polo que aumenta a capacidade de reter os conceptos e a adquisición de novas habilidades, sendo ambos os aspectos fundamentais para a interiorización das novas normas hixiénico-sanitarias que nos acompañan desde hai un tempo.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que van xogar a unha especie de oca onde poder comprobar a importancia das medidas hixiénico-sanitarias establecidas desde as autoridades competentes. Antes de formar os equipos, comentaremos que medidas coñecen, as regras do xogo e que ninguén vai gañar ou perder, xa que non consiste en chegar antes.

Faremos equipos de 4 persoas como máximo e a cada equipo entregaremoslle un taboleiro impreso en papel ([Anexo 5.1](#)), ademais cada membro terá unha ficha tipo parchís, unha pintura dunha cor diferente cada un e un dado, para evitar ao máximo o intercambio de material entre eles e elas.

Como no xogo da oca, cada membro do equipo tirará o dado e irá movéndose polo taboleiro respectando as seguintes regras:

- Ao caer nunha casa baleira, debe coloreala coa súa cor e pasará a quenda á seguinte persoa seguindo o sentido das agullas do reloxo.
- Cando alguén caia nunha das casas nas que estea representada algunha das medidas hixiénico-sanitarias: “máscara”, “auga e xabón” ou “distanciamento físico” terá que volver tirar o dado, se o número é superior a 4, é dicir, un 5 ou un 6 poderá colorear a caixa, se o número é inferior a casa quedará sen pintar.
- Se caen nunha casa xa pintada, non poden volver coloreala.
- Ao entrar na casa central non se rebota, é dicir, non é necesario entrar cunha tirada exacta, senón que calquera tirada que alcance para entrar é



suficiente.

- A caixa central está dividida en 4 porcións. E se se chega a ela cunha tirada exacta poden colorear unha delas. Este é o único cadro do xogo que pode ser coloreado por máis dunha persoa participante.

O xogo remata cando todas as casas estean pintadas ou cando todos os membros do equipo chegasen á casa central.

Unha vez rematado o xogo aínda nos grupos, cada membro contará cantas casas pintou da súa cor e cantas delas eran casas nas que había algunha medida hixiénico-sanitaria representada.

Para tomar conciencia da importancia destas medidas, tras o xogo comentarán as cuestións que se relatan a continuación. Nesta conversa participarán todos os membros do grupo por quendas a razón dun minuto cada un, tempo durante o cal ninguén o pode interromper (Phillips 4.4). Cada grupo escollerá, ao chou, unha persoa moderadora (que se encargará de que ningúen interrompa a quen estea a falar) e outra secretaria (que recollerá as ideas relevantes que xurdan no grupo).

- Na túa vida cotiá usas ás máscaras? Por que as usas ou por que non?
- Resúltache difícil manter o distanciamento físico? En que situacións é máis difícil?
- Cres que usar estas medidas axudan a que a xente que te rodea estea sa?



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación dun mural colectivo para a toma de conciencia sobre a responsabilidade que cada persoa ten con respecto á xente que a rodea. Para realizalo o alumnado pintará as mans coa cor que empregou durante o xogo e plasmará nun papel continuo tantas mans como casas pintase no taboleiro durante o xogo.



### Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirida a cadea numérica ou o cálculo preciso para participar no xogo de taboleiro, pódense realizar grupos heteroxéneos onde outro alumnado o axude a mover a ficha ao longo do percorrido ou substituír esta proposta por un xogo motriz:

- Colocaranse en círculo cos ollos pechados. Tocámoslle a cabeza á persoa que teña que pillar aos demais, respectando en todo momento as medidas hixiénico-sanitarias, e deixaremos as tarxetas do [Anexo 5.2](#) detrás de tres alumnos ou alumnas diferentes. Cando unha persoa sexa pillada terá que quedar quieta no sitio, se tivese unha das tres tarxetas cando a pillen entregaralla a quen a pillou e poderá continuar xogando. Se a volvesen pillar tería que quedar quieta.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, realizaremos o xogo de taboleiro e a reflexión nas casas coas persoas coas que estean a convivir. Posteriormente, de xeito telemático, o alumnado trasladará as súas reflexións ao resto da clase.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.







# REGULA



Benestar**Emocional**

# CAIXA DE URXENCIAS EMOCIONAL



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, regulación de emocións, escoita activa, expresión emocional, respecto, toma de decisións, afrontamento, asertividade, resolución de conflitos, relaxación.



**Sesións:** **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Chuvia de ideas.



**Recursos:** Para o alumnado que non teña adquirido o proceso de lectoescritura:

- Preparar o recuncho do corazón
- Termómetro, pelota antiestrés, tiras protectoras adhesivas, pastillas de caramelo, vendas, depresores, toallíñas recolle bágoas.

Para o alumnado que teña adquirido o proceso de lectoescritura: *Preparar o recuncho do corazón, talonario de “Remedios da avoa”, toallíñas, tableta, incenso, caramelos*



**Agrupamentos:** Gran grupo, pequeno grupo, traballo por parellas, traballo individual.



**Introdución:** Todos precisamos un lugar onde sentirmos seguros, tranquilos, protexidos. Construiremos “o recuncho do corazón”, un lugar onde deixar fluír as nosas emocións. Alí atoparemos a nosa caixa de urxencias emocional, ferramenta para chegar a acadar o benestar da aula.



**Desenvolvemento:** Faremos un pequeno recuncho na aula, “O recuncho do corazón”. Adornarémolo e colocarémolo de forma que nos sintamos a gusto e cómodos e cómodas. Despois imos confeccionar unha caixa de urxencias emocional para cada alumno ou alumna. Podemos facer unha chuvia de ideas sobre as cousas que hai dentro dela e, a partir de aí, chegará o momento de transformalas en “medicina do corazón”.

- O termómetro (de tres cores: verde, laranxa e vermello) medirá o nivel de ira que teña cando sinto enfado.



- A pelota antiestrés (globo con arroz) para baixar o nivel de ira cando o termómetro dea altos niveis.
- As tiras adhesivas protectoras poñerémolas cando alguén nos faga dano no corazón (insultar, pegar...).
- As pastillas de caramelo empregarémolas cando alguén estea triste.
- As vendas para tapar os ollos e poñerse no “recuncho do corazón” ata que a persoa se tranquilice.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- O ideal é que esta actividade forme parte das rutinas da aula e se empregue durante todo o curso.

## Adaptación por niveis de competencia

Nos cursos onde o nivel de madurez do alumnado sexa maior empregarán outros elementos na caixa de urxencias, por exemplo:

- “Remedios da avoa”. Talonario de remedios caseiros curativos onde o alumnado restaurará o dano feito aos demais escribindo unha desculpa.
- Toallíñas recolle bágoas para cando alguén chore.
- “Música mestre” o alumnado gravará na tableta da caixa de urxencias unha canción que o faga sentir ben. Cando nalgún momento alguén sinta tristeza, poderá achegarse ao Recuncho do corazón e escoitar a súa canción ou as dos seus compañeiros ou compañeiras.
- “Incenso e caramelo” Cando teña un conflito con alguén pode pedir o profesorado que prenda incenso e buscar a persoa ou persoas coas que teña que falar. Como declaración de boas intencións dareilles

## Escenarios posibles

A proposta está descrita para realizarse en modalidade presencial.

No caso de ter que ser en modalidade non presencial, o alumnado pode crear o seu recuncho no seu cuarto e construír a caixa de urxencias para usar na casa en familia.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# UN PASEO RELAXANTE





**Contidos:** Identificación emocional, escoita activa, regulación de emocións, resiliencia, atención, concentración, relaxación, creatividade, respiración consciente.



**Sesións:** **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Relaxación guiada, asemblea.



**Recursos:** Relato ([Anexo 6](#)), material de debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Este tipo de relaxacións guiadas son unha técnica frecuentemente empregada para centrarnos no momento presente, tomar conciencia sobre como estamos tanto a nivel corporal como a nivel mental e relaxarnos e calmar os nosos pensamentos e emocións. Tras un período tan demandante a nivel emocional é necesario parar e tomar consciencia sobre cal é o noso estado actual para tratar de baixar a tensión emocional acumulada.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que van facer un pequeno paseo empregando tan só a súa mente, que recollan todo da mesa e que senten na súa cadeira cos pés e as costas apoiadas no chan e no respaldo, respectivamente.

Cando a clase estea tranquila comezaremos a contar o relato (Anexo 6) con voz pausada dando tempo para que recreen na súa mente as imaxes que lles imos narrando.

Ao rematar, faremos unha asemblea na que cada quen expoña como se sentiu:

- se logrou relaxarse,
- se lle foi sinxelo recrear os lugares que se ían describindo,
- se foi quen de sentir o aire fresco entrar polo nariz e baixar cara aos pulmóns,
- se lles gustou a sensación de pechar os ollos e dar un paseo sen moverse da cadeira.





**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación da “praza da felicidade e a tranquilidade”. Cada quen debuxará a praza onde chegou ao final da meditación, tal e como a imaxinou. Poden debuxar a xente que os estaba esperando ou non, cada persoa debe amosar ata onde se sinta cómoda. Unha vez feitas colocaranse nunha parede da aula, unhas pegadas ás outras facendo unha tira continua, creando deste xeito a praza.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que teña un período de atención máis breve ou que non estea afeito a este tipo de técnica, a proposta pode ser demasiado longa. Nestes casos podemos acurtar o relato. É importante que o principio, onde explicamos como sentar e respirar, e o final, co peche e a volta á aula, sexan partes fixas do relato que se realice.

Podemos facer esta proposta en varias ocasións, aumentando pouco a pouco a súa duración, engadindo en cada unha elementos novos do relato xa que os parágrafos establecidos poden servir de referencia para dividir ou aumentar o relato.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, podemos gravar o relato e enviarlo ao alumnado para que o faga na casa. Igualmente os debuxos do lugar final faríanos na casa para, unha vez recibidos todos, elaborar unha presentación ou un mural dixital.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





# TECE PALABRAS





**Contidos:** Identificación emocional, regulación de emocións, comunicación expresiva, actitude positiva, afrontamento, resiliencia.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Reflexión silenciosa.



**Recursos:** Material de debuxo, perforador, nobelo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Nestes meses todos sentimos a perda de amizades que deixamos de ver, hábitos da nosa vida que aínda non recuperamos... Esta situación déixanos nun estado de dó no sentido máis amplo da palabra.

Habitarnos á perda de cousas, persoas, situacións é algo moi difícil de superar. Para os nenos e nenas é igualmente de dificultoso pero co inconveniente de que moitas veces non saben como expresalo nin adoitamos brindarlles o tempo nin o espazo para facelo.



**Desenvolvemento:** Mentres escoitamos unha cantiga triste (música clásica), o alumnado terá que pensar en silencio unha perda que tivese nos últimos meses e que consideran que botan de menos.

Nunha folla, mentres segue soando a música, escribirán palabras que lle recorden o perdido por asociación libre.

A partir das palabras descritas poden escribir:

- un poema
- unha cantiga
- unha carta de despedida

(compartilo co alumnado é opcional)

Recortaremos as palabras e farémolles un burato cun perforador. O alumnado anoará as súas palabras cun nobelo de lá. Entre toda a clase tecerá unha rede de dó.





**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Repetir a actividade desde o principio pero esta vez empregando cousas que puxemos en valor desde hai un par de meses. Para isto escoitaremos música alegre.

## Adaptación por niveis de competencia

O alumnado que non teña adquirido o proceso lecto escritor pode facer debuxos en vez de escribir palabras e ser o propio profesorado quen escriba as palabras xurdidas por detrás dos debuxos. Empregarán estes debuxos para tecer o seu fio de dó.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para facerse en modalidade presencial.

No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, toda a actividade pode desenvolverse na casa facendo do tecido das palabras unha foto e construíndo entre todos un muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

FALTOUME O QUE NON TIÑA,  
OU NON?



**Contidos:** Autoestima, actitude positiva, escoita activa, comunicación expresiva, resiliencia, regulación de emocións, afrontamento, resolución de conflitos.



**Sesións:** **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Chuvia de ideas, rolda de intervencións, asemblea.



**Recursos:** Encerado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** A experiencia vivida durante os días que estivemos fisicamente distanciados, trouxo consigo unha gran carga emocional que precisa do desenvolvemento de estratexias adaptativas que axuden a afrontar os cambios estresantes que van sucedendo no contorno, así como a buscar solucións para autorregular e xestionar as emocións dun xeito positivo e creativo.



**Desenvolvemento:** Utilizaremos a técnica da chuvia de ideas para provocar no alumnado o recordo de feitos, persoas ou acontecementos vividos nos días que estiveron sen verse.

Dividiremos o encerado en dúas bandas: na banda dereita anotaremos os feitos ou persoas que non estiveron presentes e na banda esquerda, as que permaneceron e aprendemos a valorar máis e as novas que xurdiron durante ese período de tempo.

Iniciaremos unha asemblea para compartir e comparar as fórmulas de resolución que foron utilizadas na xestión das distintas situacións. Guiaremos o alumnado a través das seguintes preguntas:

- Que botaches de menos?
- Como te sentiches ante a falta de...?
- Como cambiou a túa rutina?
- Como influíu o cambio no teu contorno familiar?





- Cambiarías a solución por algunha outra?
- Que cousas valoras agora máis ca antes de estar distanciados e distanciadas?



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Realización dun texto, un debuxo ou unha colaxe onde o alumnado exprese o que máis anhelou durante o período que estivemos distanciados e distanciadas.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor faremos uso de imaxes, debuxos ou obxectos reais.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático a través de videoconferencia e encerado virtual. Dependendo do grao de madurez do alumnado e da súa autonomía poderá pedir axuda ás persoas coas que convive para que recollan as súas reflexións e posteriormente poidan compartilas a través dunha aplicación de traballo colaborativo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# A CESTA MÁXICA





**Contidos:** Empatía, identificación emocional, comunicación expresiva, actitude positiva, habilidades sociais básicas, asertividade.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Asemblea, chuvia de ideas.



**Recursos:** Unha cesta, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** O uso axeitado da linguaxe positiva inflúe na actitude e no xeito de afrontar as experiencias. As palabras positivas xeran emocións que nos axudan a comunicarnos mellorando así as nosas relacións coas demais persoas e con nós, favorecendo que nos sintamos mellor. Esta proposta pretende dar a coñecer a importancia do uso da linguaxe positiva acompañada de actitudes positivas.



**Desenvolvemento:** Construiremos a cesta máxica con frases positivas e motivadoras para ter á man en caso de necesidade. Se nalgún momento queremos expresar algo e non atopamos a expresión que nos agrade acudiremos á cesta máxica para ver se atopamos aí a frase que nos anime.

Daremos comezo á proposta escribindo no encerado varias frases do tipo:

- “Nunca vou conseguir facer isto, paso”
- “Es moi vago”
- “Con este grupo é imposible facer algo bo”
- “Así non vai funcionar”
- “Non entendo nada”
- “Nunca serás ninguén como sigas así”



Para encher ben a cesta deberíamos engadir todas as frases deste tipo que se nos ocorran ou que escoitamos asiduamente e nos gustaría cambiar. Unha vez completada a listaxe, o alumnado terá uns minutos para ir cambiándoas a unha linguaxe positiva. Deberán ser capaces de expresar as emocións negativas dunha forma máis asertiva.

Antes de dar comezo, lembraremos a importancia de respectar todas as expresións que se nos ocorran e que anotaremos nunha folla ou no encerado.

Logo de termos cambiadas, á linguaxe positiva, algunhas frases analizaremos as propostas e faremos unha reflexión das novas expresións. Pasados uns minutos propoñerémolle ao alumnado que completen toda a listaxe de frases a carón das anteriores.

As frases acompañadas das novas expresións conformarán a nosa cesta máxica que nos quedará na aula como recurso para empregar en momentos nos que non saibamos como afrontar algunha expresión.

No caso de que non se lles ocorran expresións positivas ou asertivas para as frases propostas deixamos estes exemplos como guía:

- “Deberías traballar máis, pois podes facelo”
- “Paréceme unha tarefa complexa pero vou intentalo”
- “Como grupo, debemos reflexionar que está pasando para intentar mellorar”
- “Temos que intentalo de novo”
- “Non entendín moi ben o que se explicou”
- “Tes que cambiar a actitude e conseguirás os teus propósitos”



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Difusión ou dinamización da cesta máxica ao resto de clases e ao departamento de orientación para ir completándoa e enriquecéndoa na procura da mellora do uso da linguaxe e da comunicación no centro.





### Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada para todos os niveis, adaptando as frases segundo a madurez do alumnado e servindo o profesorado de guía na busca das frases positivas.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverase igualmente na casa coa axuda das familias ou amizades. Faremos a cesta virtual e posteriormente cada quen enviará ou compartirá en liña o contido desta.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# BANDEIRAS DO HIMALAIA





**Contidos:** Empatía, expresión emocional, regulación de emocións, escoita activa, actitude positiva, afrontamento, resiliencia, fluír.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Asemblea, reflexión silenciosa.



**Recursos:** Anacos de teas, material de escritura e debuxo, corda, máquina fotográfica.



**Agrupamentos:** Grupo-clase, traballo individual.



**Introdución:** Fomentar o sentimento de esperanza e crer que podemos afrontar as adversidades incrementa o sentimento de seguridade e activa estratexias de regulación emocional colectiva.



**Desenvolvemento:** Comezaremos poñendo en situación o alumnado, ao ler o seguinte texto:

*Unha das características do Himalaia, ademais de ser a cordilleira máis alta do planeta, son as súas bandeiras coloridas. Estas bandeiras, de oración e pregaría do budismo, suxéitanse dun cordel a un poste e levan impresas sutras, que son ensinanzas desta relixión. Estes pequenos anacos de tea son portadores dos anhelos e esperanzas de quen os colga, ondean ao poderoso vento das montañas favorecendo os seres que toca e cólmaos de prosperidade e boa fortuna enchendo as súas vidas de felicidade. O tempo e as condicións meteorolóxicas tamén axudan facendo o seu traballo de esfiañar a tea e así, as bandeiras van mudando de cor e aparencia, pero non por iso perden a súa eficacia, senón que nos fan reflexionar sobre o efémero de todo o que nos rodea.*

Reflexionaremos, en asemblea, sobre pensamentos negativos, medos... que paga a pena sacar á luz, compartir, airear e expoñelos ao vento como as bandeiras.

É preciso que establezamos un ambiente de respecto e calma onde cadaquén se sinta a gusto ao compartir os seus pensamentos e inquedanzas, medos e dúbidas. Aproveitaremos para fomentar as relacións positivas, aumentar a empatía e a escoita activa.

Preguntas para activar o diálogo:

- Que vos parece se buscamos entre aqueles pensamentos ou situacións difíciles que nos gustaría compartir?
- É posible que alguén máis sentise o mesmo ca min?
- Que foi o máis difícil?



- Que foi o que máis che preocupou?
- Que estratexias atopaches para afrontar os momentos máis difíciles?
- A quen axudaches?
- Quen che axudou? Finalmente, as persoas secretarias comentarán ao resto da clase as ideas que xurdiron no seu equipo, para facer unha reflexión final conxunta.

Remataremos elaborando a nosa propia bandeira do Himalaia con anacos de tea onde escribiremos os nosos desexos, sentimentos, mensaxes... e colgarémolas no exterior do centro educativo para que o vento realice o seu traballo de axitar e de ir esfañando. Estes anacos podémoslos vincular a unha pescuda coas familias, elixindo na casa unha tea que teña un significado neste contexto emocional.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun álbum fotográfico que sirva de rexistro do proceso da actividade.

## Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada a todos os niveis, aínda que sería conveniente adaptar as preguntas á madurez do alumnado. Tamén sería de axuda a visualización do Himalaia e as bandeiras para a súa contextualización.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia. Para confeccionar a bandeira na casa, fotografarase cada anaco e unirase mediante un editor de vídeo, creando una película con todos os anacos.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





VIVE

VIVE



Benestar**Emocional**

# PECHANDO OS OLLOS



**Contidos:** Empatía, toma de conciencia das propias emocións, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, expresión de emocións, fluír.



**Sesións:** **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Material de escritura e debuxo, música relaxante e tranquila, preferiblemente sen letra, modelos de tarxetas ([Anexo 7](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** A gratitude e a admiración non son só emocións que te fan sentir ben, senón que che permiten vivir dun xeito máis pleno e saudable.

Durante os días que estivemos distanciados fomos testemuñas de feitos admirables realizados por xente da nosa contorna e convén amosar a nosa gratitude e admiración por todo isto.



**Desenvolvemento:** Formaremos un círculo onde sentará o alumnado. Pedirémoslles que pechen os ollos para concentrarse na música (música tranquila preferiblemente sen letra para que non se concentren máis que na voz da persoa docente). O profesorado relatará isto con voz tranquila e pausada:

*“Pensa nunha persoa á que admires ou algún acontecemento que chamase a túa atención. Identifica quen é, por que o admiras, que poderías aprender desa persoa e como poderías dicirillo. Pensa nisto durante uns segundos e unha vez que remates de identificar a persoa, persoas e feitos, abre os ollos e agarda a que o resto dos compañeiros e compañeiras tamén abran os ollos. Non te esquezas da persoa ou feito na que pensaches”.*

Posteriormente faremos entrega ao alumnado dunhas tarxetas ([Anexo 7](#)) nas que xa se lea “A persoa que máis admiro é...” ou ben “Quero agradecer...” dependendo do sentimento que experimentaron durante a reflexión.

Completarán a tarxeta co nome da persoa ou feito e as causas da súa admiración ou gratitude. Ao rematar indicáraselles que deben entregar esa tarxeta ao seu destinatario, se é posible, nas próximas 24 horas, se o destinatario non é unha persoa física publicarase no blog do centro ou a través das redes sociais (a ser posible, tamén se enviará unha foto da tarxeta).



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación dun recuncho permanente no centro cos lemas “Panel dos recoñecementos” e “Panel dos agradecementos” para que cada quen poida deixar a súa tarxeta co seu agradecemento ou recoñecemento en calquera momento. Podemos deixar nese panel tarxetas en branco para que se poidan cubrir e así ir completando o recuncho.

## Adaptación por niveis de competencia

O alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor fará debuxos que representen a persoa a cal quere agradecer ou recoñecer acompañado da frase que indique e que escribirá o profesorado.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, buscando a colaboración da familia, tanto para o desenvolvemento como para provocar a reflexión, así como no envío das mostras de admiración e/ou gratitude.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



VIVE



Benestar**Emocional**

ADIVIÑA QUEN





**Contidos:** Autoestima, regulación das emocións, respecto, resiliencia, actitude positiva, comportamento prosocial e cooperación, fluír.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Asemblea, reflexión silenciosa, xogo.



**Recursos:** Cuestionarios ([anexo 8.1](#), [anexo 8.2](#)), estrela ([anexo 8.3](#)), papel continuo, encerado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Hoxe máis ca nunca o noso alumnado enfróntase a unha nova perspectiva vital que impactou e creou unha explosión de emocións e sentimentos complexos de manexar. Enfrontáronse á tensión, a perda, o abatemento, a desgana... situacións particulares adversas que necesitan de apoio, escoita e de ferramentas que fomenten o pensamento positivo, facendo fincapé nas fortalezas de cada un e de cada unha de nós.



**Desenvolvemento:** Comezamos a proposta explicándolle ao alumnado que van realizar un xogo. É conveniente que estean sentados en círculo ou semicírculo para facilitar o seu desenvolvemento. O xogo consiste en contestar a un cuestionario ([anexo 8.1](#), [anexo 8.2](#)), de xeito individual, baseado nos seus gustos e afeccións, barallar todos e ir sacando de un en un para tratar de adiviñar de quen se trata. Cada vez que se adiviña a quen pertence, complétase unha estrela entre toda a clase ([anexo 8.3](#)), escribindo as mellores calidades desa persoa. Unha vez rematada, pegarase nun papel continuo e formaremos o universo da clase con todas as estrelas.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dunha enciclopedia da clase con todos os cuestionarios, podendo engadir unha foto de cada persoa da clase.

# ADIVIÑA QUEN

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña desenvolvido o proceso lectoescritor é preciso adaptala cun cuestionario máis sinxelo ([anexo 8.2](#)) onde poidan identificarse a través dos seus propios debuxos; despois a dinámica será a mesma. Cadaquén levará a súa estrela para a casa e alí, coa axuda da familia, pescudarán cales son as súas fortalezas. A estrela volverá á clase e, por quendas, mostrarán cada unha. Por último, pegaranas nun papel continuo ou no encerado formando parte do universo da aula.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia e correo electrónico enviando o resultado do cuestionario. As estrelas pódense facer de igual xeito nun muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

CADA OVELLA COA SÚA PARELLA



**Contidos:** Empatía, comunicación expresiva, asertividade, resiliencia, comportamento prosocial e cooperación, responsabilidade, respecto, resolución de conflitos, toma de decisións.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** *Role play*, debate.



**Recursos:** Fichas de parellas ([Anexo 9](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas.



**Introdución:** Representar a través dun *role play* de personaxes brindaranos a posibilidade de poñernos no lugar doutras persoas e entender as situacións polas que pasan, achegándonos ás súas emocións e sentimentos e dándonos pé para o debate.



**Desenvolvemento:** Distribuiremos as parellas de tarxetas ([anexo 9](#)) con distintos personaxes que lle repartiremos ao alumnado. Cada tarxeta terá unha parella e cada parella de tarxetas terá descrita por detrás unha situación cotiá. O alumnado terá que atopar a súa parella e ensaiar unha pequena representación da situación descrita. Poderán disfrazarse, caracterizarse... Nas situacións traballaremos a gratitude, a compaixón, a solidariedade, a resiliencia... Trataremos de xerar debate a partir das distintas representacións.

Tarxetas:

- **Nai/pai – fillo/a**
  - *Nai/pai:* Teletraballa, fai as tarefas da casa, axuda ao seu fillo ou filla cos traballos escolares, é amable e coida da familia.
  - *Fillo/a:* non axuda na casa e só fai os traballos escolares se lle manda a nai ou o pai e son sinxelos de facer.
- **Enfermeiro/a – Enfermo/a**
  - *Enfermeiro/a:* coida a persoa enferma na súa xornada laboral e ás veces queda máis tempo para asegurarse de que estea ben e para darlle a medicación.

- *Enfermo/a*: non fai caso ás indicacións dos médicos e médicas.
- **Irmán-irmá**
  - *Irmán/irmá*: Corre en maratóns e aínda que perda segue presentándose a carreiras.
  - *Irmán/irmá*: Rise do irmán ou da irmá cando perde as carreiras e desánimao ou desanímaa.
- **Membro de ONG - migrantes**
  - *Membro de ONG*: axuda a migrantes que chegan a Galicia e non teñen traballo.
  - *Inmigrante*: xa estivo en diferentes provincias de España traballando pero como non ten papeis ten que mudar cada pouco de localidade.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Gravación do *role play*.

## Adaptación por niveis de competencia

Co alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor empregaremos as representacións máis sinxelas.

## Escenarios posibles

Esta proposta está pensada para realizarse na aula en modalidade presencial.

No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, elixirían unha parella, interpretaríana, gravarían e escribirían as reflexións ás que chegaron na casa.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# TEMPO COMPARTIDO



**Contidos:** Empatía, autoestima, autoeficacia, automotivación, habilidades sociais básicas, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, felicidade plena.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Chuvia de ideas, reflexión silenciosa, folio en abano.



**Recursos:**

Modelo de anuncio ([anexo 10](#)), material de escritura, taboleiro.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual



**Introdución:** O recoñecemento das nosas fortalezas e habilidades favorece a construción dunha autoestima máis positiva ao ter un autoconceito máis axustado á realidade. Ademais a felicidade alcázase mediante a axuda aos demais e o desenvolvemento das nosas capacidades, pois deste xeito poderemos gozar dos pequenos praceres da vida cotiá e lograr un sentimento de satisfacción persoal.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que imos facer unha especie de “banco de tempo”. Isto é, un espazo onde cada persoa se ofrece para realizar algo que lle gusta ou se lle dá ben e así compartir tempo cos demais.

Pode ser que o noso alumnado non saiba que cousas se lle dan ben. Isto é algo máis frecuente en idades temperás e nalgúns casos na adolescencia, polo que comezaremos por sacar á luz as habilidades da cada quen.

Faremos unha chuvía de ideas na que digan que habilidades, fortalezas ou experiencias poderían ser compartidas cos seus compañeiros e compañeiras, non ten por que ser unha habilidade propia nin unha proposta formal, só unha achega ou unha inspiración para despois: ensinar a tocar un instrumento, explicar unha materia, facer quebracabezas, ler contos...

Tras esta chuvía de ideas pedirémolles que cadaquén reflexione en silencio durante 2 minutos sobre que podería ofrecer ao resto do grupo. Pode ser algo que lles guste facer, algo que saiban que se lles dá ben ou algo que estean aprendendo e queiran compartir con alguén máis.

Sen que ninguén comente aínda a súa proposta, pedirémolles que collan un folio en branco e que o dobren facendo un abano de papel (deben facer os pregos estreitos para que teña os máis posibles sendo o suficientemente amplos como para escribir neles). Unha vez feito o abano, no primeiro prego poñerán o seu nome e abrirán o folio para que queden as marcas por onde dobrar despois. Os folios irán rotando por todos os membros do grupo de xeito ordenado. Cando un alumno ou unha alumna reciba un folio mirará o nome que ten escrito para identificar a quen pertence e escribirá o que considera que esa persoa pode compartir cos demais no primeiro prego baleiro. Unha vez escrita a súa achega, dobrará pola marca realizada xusto debaixo de onde escribiu e pasarallo así á seguinte persoa, de tal xeito que se poida ver o nome da persoa pero non as propostas do resto de compañeiros e compañeiras que escribiron antes. Unha vez que o folio pase



por todos os membros da clase, cadaquén revisará o seu abano.

Entregarémolle a cada alumno e alumna unha ficha-anuncio ([anexo 10](#)) para que coas achegas dos compañeiros e compañeiras e as ideas que previamente reflexionou en silencio, cubran que queren ofrecer ao resto da clase e cando están dispoñibles para compartir o seu tempo (recreo, no tempo de antes/despois do comedor, nalgún momento que se proporcione dentro da aula...).

Unha vez as teñan, colgarémolas no taboleiro da clase para que as poidan ver e apuntarse a aquilo que lles interese.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Ampliación a todo o centro ou incluso a toda a comunidade educativa. Para esta opción, unha vez que se realize a proposta en todas as aulas colgaranse os anuncios nun taboleiro que estea nun espazo común. De ampliarse a toda a comunidade educativa do centro, mediante as canles de comunicación que habitualmente empregue, informará da proposta ás familias, institucións e demais redes de apoio do centro para a súa participación nesta actividade.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor en lugar de facer a proposta do abano faremos unha rolda na que cada membro da clase diga en voz alta que se lle dá ben a cada quen. Na ficha-anuncio ([anexo 10](#)) en lugar de escribir aquilo que queren compartir, na caixa QUE, poden debuxalo e o CANDO pode quedar baleiro e concretarse de xeito oral.

Ao alumnado que non sexa quen de inferir por si mesmo aquilo que poida compartir cos seus compañeiros e compañeiras, axudaráselle a que sexan conscientes, mediante preguntas que poidan guiar este proceso, como por exemplo:

Na clase temos recunchos, cal é o que máis che gusta? Cando estás na casa, a que che gusta xogar? Cando estás cos teus amigos e amigas, que che gusta facer? Das cousas que aprendemos no cole, cal é a que máis che gusta? Cal é a que che resulta máis doada de facer? Se puideses facer o que quixeses, que farías? Poderías axudar a algún amigo ou algunha amiga a facer algunha cousa?

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial o alumnado nas súas casas reflexionará sobre que pode compartir neste contorno virtual cos seus compañeiros e compañeiras (facer una lista de música conxunta, un tempo para falar do que sexa, ler un conto, axudarse con algunha materia...). De xeito telemático poñerano en coñecemento do resto do grupo (pódese facer un taboleiro virtual coas propostas) para que quen desexe se poida apuntar e, posteriormente, concretar o momento de levalo á practica.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

VIVE



BenestarEmocional

OLIMPO



**Contidos:** Resiliencia, autoestima, actitude positiva, comunicación expresiva, comportamento prosocial e cooperación, creatividade.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Xogo cooperativo, asemblea, reflexión silenciosa.



**Recursos:** Escudo ([anexo 11](#)), material de escritura e debuxo, tesoiras, anteface, encerado.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo, pequeno grupo.



**Introdución:** Potenciar e recoñecer as fortalezas, fomentar estratexias para afrontar as dificultades e manter relacións baseadas no respecto polos demais son habilidades esenciais para o benestar das persoas. Mediante unha actividade plástica e un xogo colaborativo pescudaremos sobre as nosas fortalezas e poñeremos a proba a capacidade de axuda e traballo en equipo.



**Desenvolvemento:** Comezaremos poñendo en situación o alumnado lendo o seguinte texto:

*Os mitos son relatos baseados na tradición e na lenda, creados para explicar o universo, a orixe do mundo e os fenómenos naturais. Estas historias fabulosas explicaban as accións de deuses, deusas e heroes da antigüidade. As divindades caracterizábanse por diferentes atributos que as identificaban, así, a deusa Atenea, deusa da guerra, da sabedoría e das artes, representábase cun casco, unha lanza, un escudo e unha pel de cabra, e como símbolo tiña a curuxa, simbolizando a sabedoría, e unha oliveira. Apolo, o deus das artes, adiviñación, a medicina, a luz e o sol, representábase cunha lira, un arco e frechas, o sol e un loureiro.*

*Séculos máis tarde atopamos distintos atributos en escudos e brasóns das diferentes familias de cabaleiros, para quen tamén, estes elementos eran un xeito de distinción e identificación.*

*Actualmente xa non empregamos escudos heráldicos nin apelamos á mitoloxía para entender o mundo, pero si empregamos as tatuaxes como medio artístico para identificarnos, expresar os nosos sentimentos e dalgún xeito dar explicación ao mundo, baseado nas nosas crenzas e percepcións.*

Unha vez lido o texto propoñerémolle ao alumnado deseñar un escudo ou unha tatuaxe cos seus propios atributos, aqueles que máis os representen, elixindo unha árbore, un instrumento musical, unha calidade, un animal e unha cor. Axudarémolles suxerindo cualidades no encerado, tales como: bondade, compaixón, cortesía, resistencia, perdón, honradez, honra, humildade, amabilidade, lealdade, paciencia, perseveranza, vontade, valentía, prudencia, sinceridade, temperanza, sabedoría...

Entregarémolles o modelo de escudo ([anexo 11](#)) e cadaquén deseñará o seu propio. No caso de preferir tatuaxe, non se precisa de modelo.

Unha vez rematado o deseño, por quendas, mostrarán ao resto da clase as súas producións.

Para continuar desenvolvendo esta proposta suxírese un xogo. Dividiremos a clase en grupos de 5 ou 6 xogadores e xogadoras. Explicarémolles que teñen que cruzar un río para chegar ao Olimpo sen pisar os escudos ou tatuaxes que están no chan de maneira aleatoria. Botaremos a sortes quen comeza, taparémolles os ollos e terá que cruzar o río coa axuda dos compañeiros e compañeiras seguindo as súas instrucións, para ver quen chega antes á outra beira.

Unha vez rematado o xogo reflexionaremos sobre os sentimentos e emocións que experimentaron mentres xogaban.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun escudo ou tatuaxe que represente a toda a clase, resaltando os seus valores.

## Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada a todos os niveis, aínda que sería conveniente adaptar o texto de introdución ao nivel do alumnado, apoiándose en imaxes de escudos, tatuaxes e deuses e deusas mitolóxicos. O xogo é un recurso que se debe valorar dependendo da cohesión grupal, seguridade e confianza que exista na clase.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, fotografando cada escudo ou tatuaxe e explicando por que elixiron eses atributos.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

VIVE



Benestar**Emocional**

# RECEITA DA FELICIDADE





**Contidos:** Empatía, toma de conciencia das propias emocións, identificación emocional, expresión emocional, actitude positiva, comportamento prosocial e cooperación, fluír, felicidade plena, creatividade.



**Sesións:** **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións, bóla de neve.



**Recursos:** Notas adhesivas de 4 de cores, material de escritura e debuxo, modelo de receita ([Anexos 12](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual, grupos cooperativos.



**Introdución:** A felicidade é unha sensación duradeira de benestar que se experimenta cando se alcanzan metas e desexos. Depende de múltiples factores que se poden modificar e polo tanto ensinar. As persoas que son quen de desenvolver habilidades para ser felices son máis proactivos á hora de afrontar o futuro e as dificultades, máis creativos na resolución de conflitos e acadan un maior autoconcepto.



**Desenvolvemento:** O alumnado, cos ollos pechados, pensará en todas aquelas cousas ou persoas que lle producen benestar, que lle gustan ou coas que senten ledicia. A continuación, por quendas expoñerán os seus pensamentos e intercambiarán impresións co grupo reflexionando nos puntos en común e nas diferenzas.

Repartiremos notas adhesivas de catro cores para escribir ou debuxar as seguintes cuestións:

- **Rosa:** lugares onde se senten ben, onde lles gustaría estar.
- **Amarelo:** cousas que lles gusta facer en familia, aspectos que lle gusta da súa familia.
- **Laranxa:** cousas que lles gusta facer ou o que máis lle gusta do seu grupo de amizades.
- **Verde:** afeccións, xogos, xoguetes, obxectos, comidas, etc. preferidos de cada quen.

Irán organizando as notas adhesivas na súa receita ([Anexo 12](#)), e ao finalizar cada quen expoñerá ao resto do grupo a súa, as súas necesidades e preferencias para ser feliz.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Creación dunha receita de grupo a través da técnica de bóla de neve:
  - 1º Cada quen colle a súa receita elaborada anteriormente.
  - 2º Formaremos grupos cooperativos de 4. As persoas secretarias nomeadas en cada grupo irán recollendo os aspectos comúns.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado cun grao de madurez máis baixo, as cuestións que cómpre reflexar serán só tres ([Anexo 12](#)):

- **Notas adhesiva rosa:** lugares onde se sintan ben.
- **Notas adhesiva laranxa:** persoas coas que se sintan ben.
- **Notas adhesiva verde:** obxectos ou xoguete que máis lles gusten.

Poderán representarse con debuxos ou imaxes

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático a través dunha videoconferencia e as receitas individuais serán compartidas nun muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.