

**El barco se hunde:** se ponen aros, o papel o se marca en el piso cuadros, se dice “el barco se hunde y solo hay (un número) lanchas” se deben formar grupos de personas de acuerdo al número que dijo el docente o facilitador dentro de un aro o espacio dibujado en el suelo o en un pedazo de papel periódico. Tienen que ayudarse para que ninguno se salga porque el que se salga se hunde y se ahoga.



Decir números grandes de acuerdo al espacio para que se ayuden a no caer. Al finalizar dar la definición de solidaridad y pregunta ¿En qué forma observaron la solidaridad en esta dinámica?.

Al finalizar todas las dinámicas, se pregunta a los niños, cómo creen que estos valores que acaban de vivir, les pueden ayudar en un momento de desastre (puede ejemplificar con algo que le haya sucedido a la comunidad).

### Ejemplo:

Nuestra comunidad sufrió una inundación, varias personas fueron afectadas porque perdieron sus casas, sus muebles y otras cosas.

- ¿Cómo creen ustedes que en esa inundación las personas manifestaron o le dieron amor a los otros miembros de la comunidad?
- ¿Cómo manifestaron su solidaridad?
- ¿cómo manifestaron respeto a otros en ese momento?, etc.



### ¿Qué Aprendí?

Posteriormente, cada alumno o alumna escribe en una pieza de papel, algún valor que desea practicar durante este día y lo entrega al docente. Este se lo devolverá cuando haya cumplido lo propuesto.



# 5. Tanto va el cántaro a la fuente... que al fin se rompe

## Estrés

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Que el niño y la niña identifiquen y canalicen los factores que le causan tensión y ansiedad, a través de técnicas de relajación adecuadas.

¿Con qué?

Objetos varios (dinámica el Director Pide)

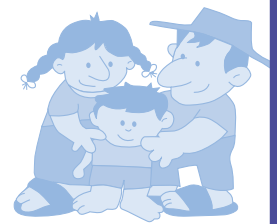
¿Qué haré?

El facilitador provocará una situación estresante, por medio de una dinámica "El Director Pide".



### El director pide

**Escenario imaginario:** En la Escuela se sintió un fuerte temblor o sismo, tanto que los niños y las niñas sintieron que la tierra se hamaqueaba de un lado hacia otro, tras lo cual todos se inclinaron en posición fetal (bien doblados) hasta que este pasó, saliendo posteriormente a un lugar seguro. Algunos niños necesitaban apoyo por lo que el Director de la misma les solicitó algunas cosas:



El director pide un foco o linterna. El director pide una curita. El director pide un radio. Un basurero. El director pide una cobija, Unas muletas. El director pide una venda. El director pide algo de beber. Pide que traigan un médico.

**Instrucciones:** Divida a los/as alumnos/as en dos grupos para que en conjunto encuentren lo que el Director pide (De preferencia propiciar en lugares estratégicos algunos de los objetos que se van a pedir). El grupo que encuentre más cosas y más rápido, será el ganador. Recuerde que si el Director no pide, no haga caso. El objetivo de la actividad es propiciar una situación de estrés.



¿Qué pienso?

El o la docente analiza lo que sintieron en el juego a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la competencia?
- ¿Qué sintieron al saber que era un temblor?.
- ¿Qué es lo que la gente siente cuando hay un temblor?.
- ¿Qué consejo le darían a la gente ante un temblor o terremoto?



El facilitador o facilitadora, aprovecha la oportunidad para recordarles que durante un sismo o terremoto, debe mantenerse la calma y alejarse de ventanas de vidrio, muebles y objetos pesados que pueden caerles encima, protegerse bajo mesas fuertes sujetando las patas de esta, debajo de los dinteles de puertas, alejarse de los cables y postes del sistema eléctrico y después del sismo, salir rápido pero no corriendo hacia un lugar seguro.



### ¿Qué práctico?

Realizar la siguiente técnica de relajación mediante la espiración y la inspiración para manejar una situación de estrés:

### El globo

Prever bastante espacio para que cada niño, de pie, pueda estirar sus brazos en forma de cruz (horizontalmente) sin tocar a sus vecinos. Explique lo siguiente:

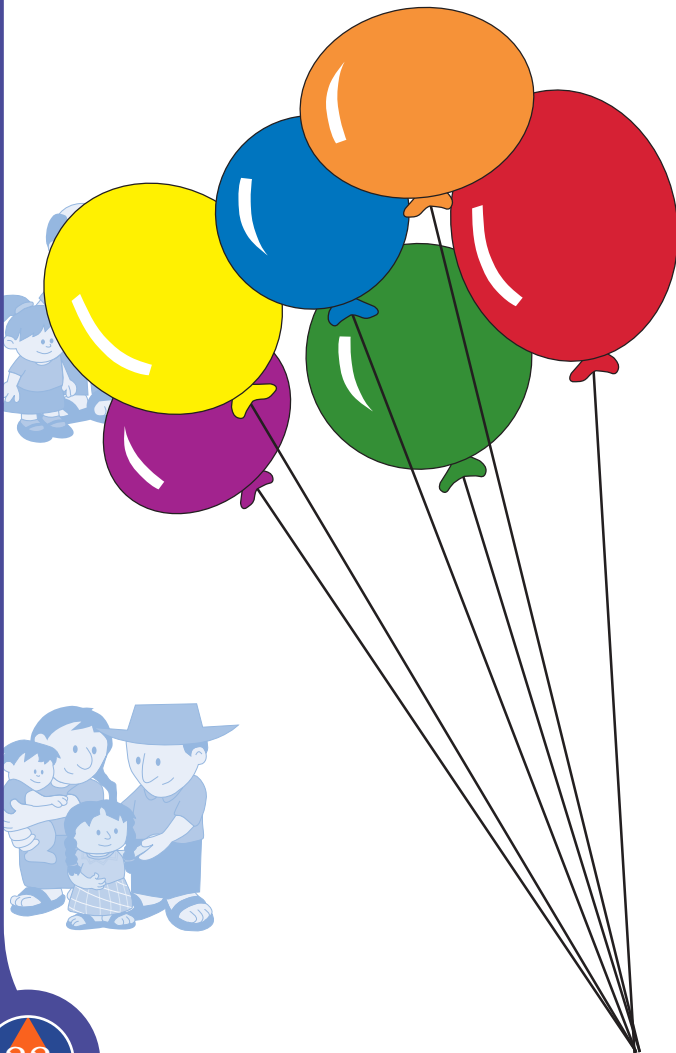
**Nota:**  
Explicar el juego a los niños mientras imita los movimientos.

En este juego todos nos convertimos en un globo que se infla y se desinfla. Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer como si estuviera bombeando aire o utilizar un objeto parecido). Cuando bombee el aire, ustedes se inflarán como un globo: llenarán sus pulmones, hinchando el abdomen y levantando los brazos en forma de cruz. Cuando se lo indique, pongan las manos en el vientre y dejan salir el aire del globo. Espira el aire de tu boca suavemente y vuelve a colocar los brazos a lo largo del cuerpo.



### Dirigir el juego de la siguiente manera:

- Que todo el mundo se ponga de pie, y lo bastante lejos de sus vecinos para poder levantar los brazos sin tocar a los demás.
- ¡Ahora somos un globo!
- ¿Qué hay en un globo?
- Cuando el aire sale de un globo, ¿Qué es lo que pasa?
- Empiezo a bombear aire (imitar la acción) y ustedes se inflan como un globo.
- Llenen sus pulmones de aire, inflen la barriga y levanten los brazos en forma de cruz.
- Cada vez se inflan más y más y más, como un globo lleno de aire.
- Pueden ponerse de puntillas (mantener durante tres o cuatro segundos).
- Pongan las manos si el globo se desinfla.
- Se mueven en todos los sentidos, como un globo desinflado (inflar y desinflar el globo entre dos y cuatro veces).
- La última vez, desinflan el globo hasta que esté vacío del todo (comprobar que todos los globos estén bien desinflados).
- Ahora, tírense al suelo. Los brazos y las piernas también están completamente desinflados. Descansen un poco.
- Cuando diga su nombre, pueden levantarse despacio.



Si se considera necesario puede repetir la actividad, de lo contrario también existe la opción de colocarse en parejas para repetir este juego, en este caso un niño o niña bombea el aire, mientras que el otro hace de globo que se infla. Tras tres o cuatro segundos, el bombeador pone las manos suavemente sobre la cabeza del otro, para que empiece a desinflarse. Los niños hacen lo mismo tres o cuatro veces, y después intercambian los papeles.



### ¿Qué aprendí?

Los niños y/o las niñas expresan cuál es la diferencia entre lo que están sintiendo ahora y lo que sintieron en la primera actividad. Luego escriben en su cuaderno o comentan en la clase, acciones que harán para relajarse en caso tuvieran que vivir la experiencia de sufrir un desastre.

El docente refuerza el tema explicando que el respirar y espirar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se esté nervioso. También indica que durante un desastre este ejercicio permite que las personas se tranquilicen. Enfatiza la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma para que no se enferme de algo más grave, de ahí el dicho que tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe.



## 6. No hay mal que dure 100 años...

### ni cuerpo que lo aguante

### Duelo

Tiempo sugerido: 40 minutos

#### ¿Para qué?

Propiciar vivencias que ayuden a comprender, expresar y manejar las pérdidas de una manera adecuada.

#### ¿Con qué?

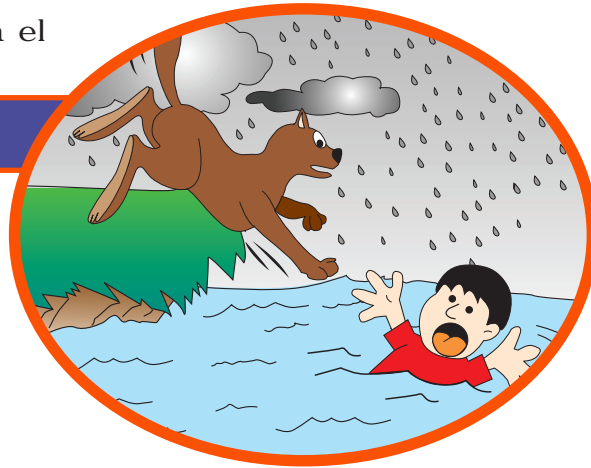
Flores naturales diversas

#### ¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata el siguiente cuento.

#### Paquito y Tarzán

Un día de invierno, Paquito, sus amigos y Tarzán su perrito, reunidos felices en el parque, decidieron ir al bosque cerca del río. Mientras lo hacían, disfrutaban jugando, corriendo y hasta se dieron un chapuzón en el arroyo. Tan contentos estaban que no se dieron cuenta de la gran lluvia y que el río poco a poco iba creciendo.



El guardabosque con voz fuerte les gritó - ¡Salgan del río! - tras lo cual todos obedecieron, bueno casi todos porque Paquito no pudo hacerlo, debido a la fuerte corriente y al miedo que se apoderó de él.

Tarzán, al ver a su dueño en problemas, se tiró al río para ayudarlo, pero la corriente lo arrastró, mientras el guardabosque rescató a Paquito. Sus amigos corrían siguiendo a Tarzán, pero desafortunadamente no lograron salvar.

Mientras veían al perro alejarse, recordaron el consejo de sus padres acerca de lo importante que era resguardarse y protegerse a ellos mismos, lo cual los motivó a regresar junto a Paquito para darle la triste noticia.

Unos meses después cuando las lluvias habían cesado, Paquito volvió al río, le arrojó algunas flores y agradeció por haber intentado salvarle la vida en aquella oportunidad. Fue sintiéndose mejor, al sentir que lo tendría siempre con él, en su pensamiento y en sus recuerdos.

#### ¿Qué pienso?

Preguntar a los niños y niñas:

- ¿Qué creen que sintió Paquito?
- ¿Qué creen que pensó Paquito?
- ¿Qué creen que pensaron los amigos?
- ¿Qué hicieron los amigos ante la situación?
- ¿Qué creen que sintieron sus amigos?
- ¿Qué le habrán dicho los amigos a Paquito para que se sintiera mejor?
- ¿Qué pasó con Tarzán?
- Después de algún tiempo, unos meses después ¿cómo creen ustedes que se sentía Paquito con respecto a Tarzán?

