

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL LEMA

ME GUSTA CUIDAR-TE



SEPTIEMBRE: CUIDADO DE UNO MISMO

INFANTIL

“Los niños necesitan aliento, así como las plantas, necesitan agua”. (Rudolf Dreikurs).

¿Cómo te sientes hoy?

Hoy me siento...



Actividad 1.

Conoce tus emociones más frecuentes....

Mira estos rostros y pon una señal en aquellos que más sientes que son tuyos...

Actividad 2.

Música suave. Los alumnos están tumbados o sentados. Con los ojos cerrados. Que relajen su cuerpo y que respiren tranquilamente. Y se les va hablando despacio de las diferentes emociones....

Dibujar las partes del rostro y expresar una emoción.

Actividad 3.

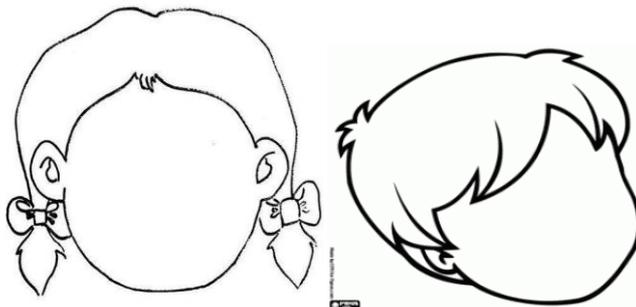
Se creará un buzón de aula, y se dedicará un momento en el día donde los niños irán metiendo diferentes dibujos, que expresen las necesidades o los sentimientos que tienen. Se les ofrecerá la posibilidad de contarlo en el aula o al profe en solitario.

PRIMARIA

Actividad 1.

Música suave. Los alumnos están tumbados o sentados. Con los ojos cerrados. Les vamos guiando hacia el momento presente... que relajen su cuerpo, que conecten con su respiración y consigo mismos... y se les hace esta pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿Qué nombre tiene ese sentimiento?...

Expresa tu emoción pintándola en el rostro.



SECUNDARIA

Actividad 1. "Sé tú mismo. Quiérete. Cuídate."

Había una vez, en un lugar y en un tiempo que podría ser cualquiera, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto un árbol, que estaba profundamente triste. El pobre tenía un problema: no sabía quién era.

El manzano le decía: "Lo que te falta es concentración, si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas, es muy fácil".

El rosal le decía: "No le escuches. Es más sencillo tener rosas, y son más bonitas".

El pobre árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, pero como no lograba ser como los demás se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete, cuídate y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció.

¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? ¿Cuidarme...? Se preguntaba el árbol desesperado. Entonces, de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión, cúmplela.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

OCTUBRE: CUIDADO DE LA NATURALEZA

Cada uno cosecha lo que siembra. (Gálatas 6-7).

Las semillas que siembras, riegas y cuidas se convierten en plantas. Nuestras acciones son como semillitas.

A veces lo que hacemos por los demás parece muy poca cosa: pero es importante. Así como las semillas crecen y llegan a ser plantas hermosas, nuestros actos de bondad y cariño también.

Cuando somos amables con alguien, sembramos una semilla de amor en el corazón de esa persona.

Cuando cuidamos la naturaleza, ella nos regala todo su esplendor y belleza.

INFANTIL

Actividad 1.

Haz un collage con elementos de la naturaleza....

Canción un Mensaje al mundo: <https://www.youtube.com/watch?v=XgWSCs6CZ5Y>

PRIMARIA

Actividad 1.

Pintar un mandala. Música de fondo.

Sugerencias:

- Contempla el dibujo: ¿qué ves? ¿qué te sugiere?
- Clima de silencio y de quietud en el aula (o en tu casa si lo vas a pintar fuera del colegio).
- Comienza a pintar en una actitud de concentración, disfrutando de lo que estás haciendo en el momento presente.

SECUNDARIA

Actividad 1. ABRAZA

Necesitamos sentir el mundo que habitamos. Enraizarnos en la piel del otro para sentirnos vivos y amados.

El gesto que mejor sintetiza el DAR y RECIBIR es el abrazo. ¡¡¡¡¡REGALA ABRAZOS!!!!!!

Estamos rodeados de máquinas conectadas a la red eléctrica o inalámbrica y ello repercute en nuestro cuerpo.

Necesitamos "toma tierra", recuperar el contacto con la naturaleza para sentirnos parte de ella. Equilibrar nuestras energías y sensibilidad.



Actividad 2.

Conoce la vegetación autóctona del entorno donde vives.

NOVIEMBRE: CUIDADO DE LOS ABUELOS

Los abuelos de Jesús se llamaban Ana y Joaquín.

Imaginamos lo que Santa Ana nos diría hoy de su nieto Jesús: ***“Yo vi reír a Jesús, muchas veces. Y vi cómo reía con María y cómo reía con José y cómo reía aprendiendo y ayudando y cómo reía, reía siempre, a su lado no podía haber tristeza... Jesús era el más bueno, el más guapo, el más cariñoso, el más inteligente, el más delicado, el más... pero... ¡Qué va a decir una abuela!***

INFANTIL

Actividad 1. Y tus abuelos, ¿Cómo se llaman?

Escribo una frase para expresarles cuánto los quiero y les hago un dibujo.

Actividad 2.

Elaboración de juegos tradicionales para poder jugar y pasar tiempo de calidad con los mayores. (Tableros de la oca, tres en raya, tangrams, dominós, juegos de conteo y percepción visual...etc.).

PRIMARIA

Actividad 1.

- Hazte una foto con tus abuelos y pégala en tu habitación. Y escribe lo que sabe de cada uno de ellos.
- Si no tuvieras a ninguno de ellos cerca de ti o porque ya han fallecido, escribe un pequeño relato donde describas cómo los recuerdas.

SECUNDARIA

Actividad 1.

Hazte un selfie con tus abuelos o con alguno de ellos... Colócalo en un lugar visible de tu habitación y un mensaje que recoja tus sentimientos hacia ellos.

Actividad 2.

¿Qué sé de mis abuelos? ¿Cómo ha sido su vida?

Actividad 3.

En memoria de tus abuelos. Escribe un relato corto sobre alguno de ellos o sobre los dos si ya no estuvieran contigo.

DICIEMBRE: CUIDADO DE LA FAMILIA

INFANTIL

Cuento *La mejor familia del mundo*:

<https://www.youtube.com/watch?v=evcDE6EMsrE>

Actividad 1.

Dibujo a mi familia ¡LA MEJOR FAMILIA DEL MUNDO!

Actividad 2.

EL ALBUM DEL TIEMPO EN FAMILIA.

En una cartulina, dibujo a los diferentes miembros de mi familia y lo que les gusta hacer a cada uno de ellos.

Se les pregunta a los niños: y a ti ¿qué te gustaría hacer con tu familia todos juntos? Se elabora una lista de actividades con lo que todos van diciendo.

Elaboración del álbum: se hace una foto con la actividad que se ha realizado en familia, y se coloca en un trozo de cartulina. Cuando hayamos conseguido realizar todas las actividades tendremos un bonito mural de recuerdos familiares.

PRIMARIA

Actividad 1.

Escribe una carta a tu familia donde les expliques cómo quieres cuidarlos.... o, donde les des las gracias por todo lo que ellos te cuidan... Cuando quieras, comparte con ellos lo que has escrito.

Actividad 2.

Escribe alguna palabra o reacción como respuesta a tu carta.....

Actividad 3.

En un tarro de cristal guarda la carta y la respuesta de tu familia y colócalo en aquel lugar de tu casa favorito, donde puedas recordar y agradecer lo que ahí guardas.jesús también tenía una familia y vivía en Nazaret.

Padre nuestro de la alegría: https://www.youtube.com/watch?v=jf_Mp7l43SQ

SECUNDARIA

Actividad 1.

Visualiza este vídeo que recordarás posiblemente de unas Navidades con Ikea. Conocer para cuidar: https://www.antena3.com/noticias/cultura/anuncio-ikea-navidad-llorar-video_201811295c0068df0cf26a2d556a409f.html

¿Qué no sabes de tus padres?

Actividad 2.

Imprime una foto con tu familia y enmárcala de forma creativa colocando una frase que recoja tus sentimientos hacia ella.