

“SIENTE LA PAZ, de los sentidos al corazón”

OBJETIVOS

- Tomar conciencia del funcionamiento de nuestros sentidos.
- Los sentidos como herramientas para descubrir el mundo y construir la paz.
- Desarrollar la inteligencia emocional a través de los sentidos: conciencia y regulación emocional, empatía y habilidades sociales (respeto, agradecimiento, elogiar y mostrar afecto)
- Descubrir la influencia de nuestros actos o palabras en los demás.

A través de los sentidos descubrimos el entorno y lo que nos rodea. Son nuestras herramientas para descubrir lo que sucede a nuestro alrededor. Cuando descubrimos lo que sucede en nosotros comienza a generarse una emoción. Por eso la idea principal de este proyecto es que los niños descubran que tipos de emociones pueden generar unos u otros comportamientos o situaciones (conciencia emocional, empatía, regulación emocional, respeto, tolerancia, agradecimientos, mostrar afecto)

VÍDEO, “LOS CINCO SENTIDOS”: un vídeo introductorio para explicar los cinco sentidos y para que sirven.

<https://www.youtube.com/watch?v=0in29V1wKpE>

INTRODUCCIÓN

VÍDEO: “EL PAÍS DE LOS CINCO SENTIDOS”

<https://www.youtube.com/watch?v=hZ77viW6hKg>

Un vídeo que nos puede servir de introducción al proyecto. Nos enseña que la colaboración y la unidad son herramientas para ser feliz. Los sentidos estaban separados y descubrieron que si se unían en un solo cuerpo eran más felices. Podemos decirle a los niños que cuando coman se tapen la nariz para que descubran que si lo hacen no podemos saborear o gustar la comida. Lo que comemos no tiene sabor si nos tapamos la nariz, necesitamos los dos sentidos para ello.

CANCIÓN SIENTE LA PAZ (Unai Quirós)

Tengo mis dos ojos abiertos, para estar muy atento, por si te puedo ayudar.
Tengo una nariz que respira, si me visita la ira, para poderme calmar por dentro.

***SIENTE LA PAZ (2) ABRAZANDO A TUS AMIGOS LA DESCUBRIRÁS.
SIENTE LA PAZ (2) ESCUCHANDO LOS LATIDOS DEL CORAZÓN
TODOS ME SUENAN IGUAL.***

Puedo por mi boca echar fuego pero prefiero dar besos para sentirme mejor.
Tengo un corazón que se anima con palabras bonitas y con gestos de amor sinceros.

SIENTE LA PAZ (2) ABRAZANDO....
Siente, siente, siente la paz conmigo.

TACTO (MOSTRAR AFECTO)

VÍDEO: "MIS MANOS HABLAN"

<https://youtu.be/iWc8LpDl-Ss?list=PL0WhxVqpKsyEtMEhv1Y7MEs0puRvK2bxZ>

Una canción que nos enseña el uso que le podemos dar a nuestras manos. También podemos trabajar el lenguaje no verbal.

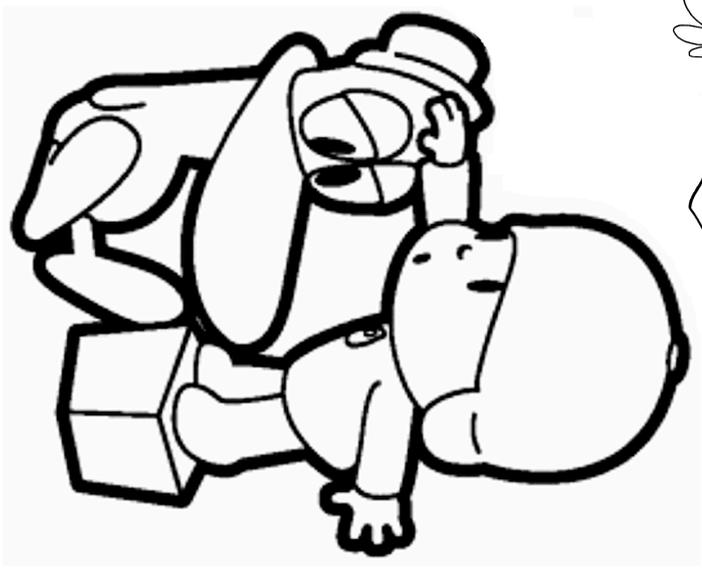
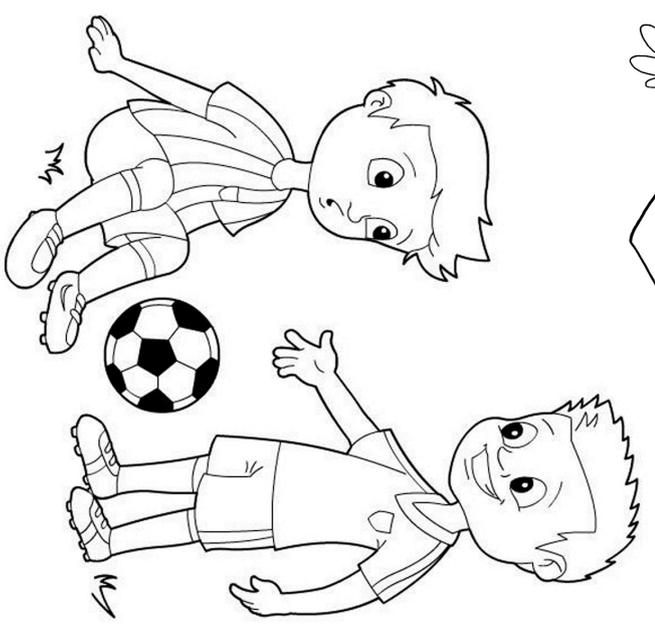
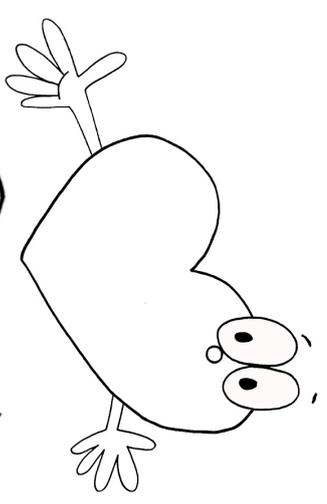
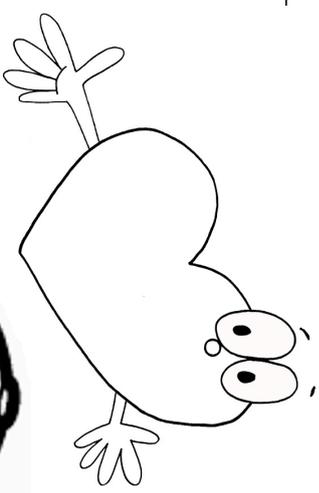
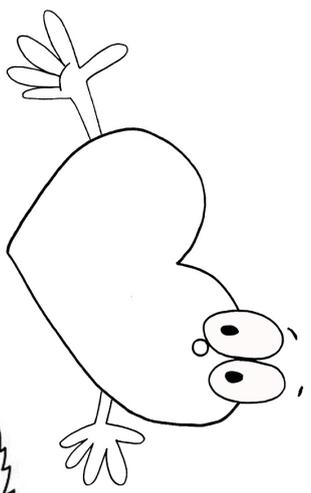
- **MIS MANOS TELEDIRIGIDAS:** nuestras manos son dirigidas por nosotros y podemos ponerlas de diferentes formas y hacer cosas diferentes con ellas. Pero, ¿qué acciones podemos realizar con los demás? Diferenciar entre acciones que hacen sentir bien o acciones que hacen sentir mal (alegría, tristeza o enfado) Por eso es tan importante siempre mantener el control.

¿QUÉ ACCIONES PUEDO HACER CON MIS MANOS?		

- **LA HORA DEL ABRAZO:** inspirados en la película de animación "TROLLS", durante un periodo de tiempo (una o dos semanas) podemos establecer unos momentos durante la jornada escolar llamados "la hora del abrazo". Este tiempo consta de dos momentos:
 - Un momento de cinco minutos donde los alumnos/as pueden levantarse para dar abrazos a los compañeros/as que deseen.
 - Otro momento de cinco minutos para compartir en voz alta el motivo de ese abrazo, es decir, si hay sido por amistad, por agradecimiento o para pedir perdón por algo.
 - Después al final de la jornada se puede compartir en voz alta como nos hemos sentido con esta dinámica.
- **¡TÓCALO!:** coge un saco o una bolsa que no sea transparente y llénala con cosas variadas de diferentes formas y texturas. Los niños deben identificar solamente a través del tacto.

USAMOS NUESTRAS MANOS PARA SENTIR LA PAZ

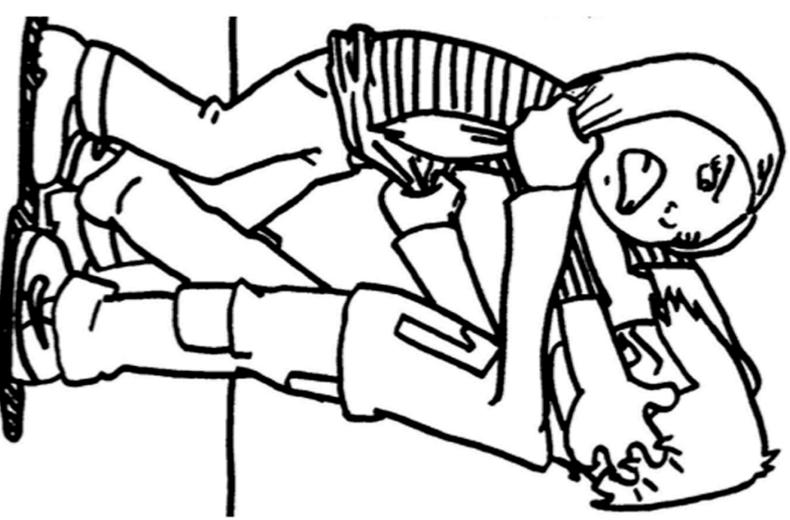
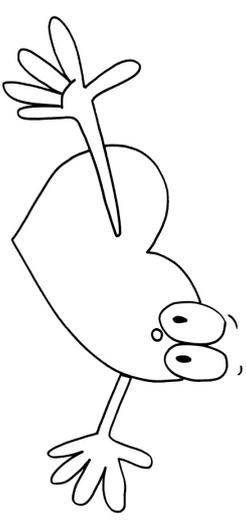
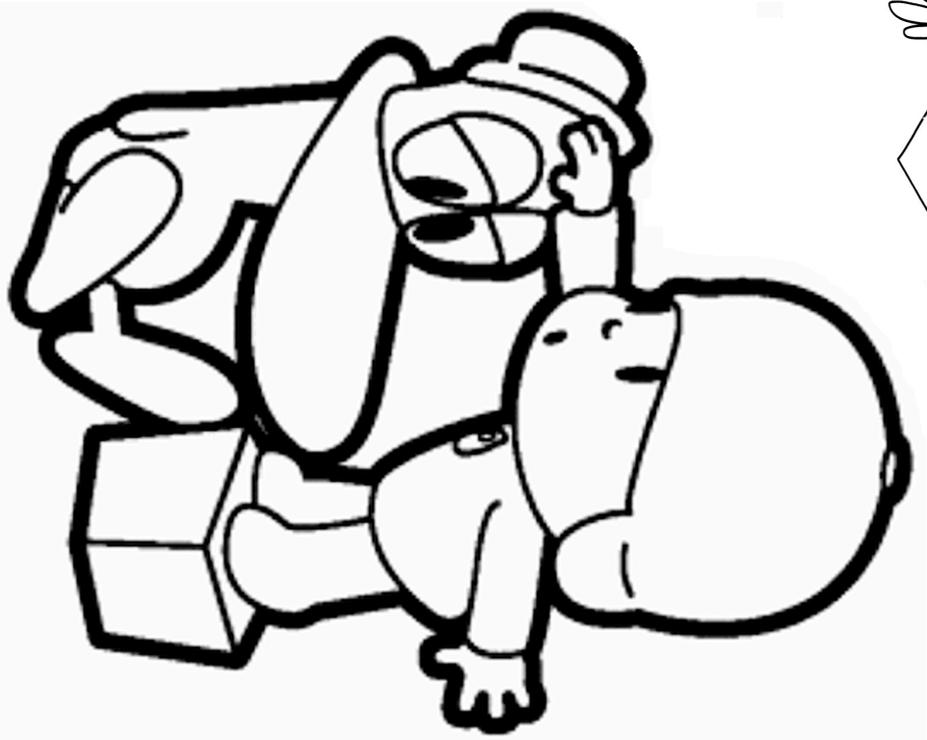
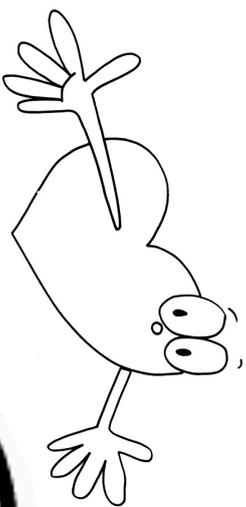
Nombre: _____



¿Cómo se siente el corazón en cada caso?
Colorea los dibujos donde sienta paz

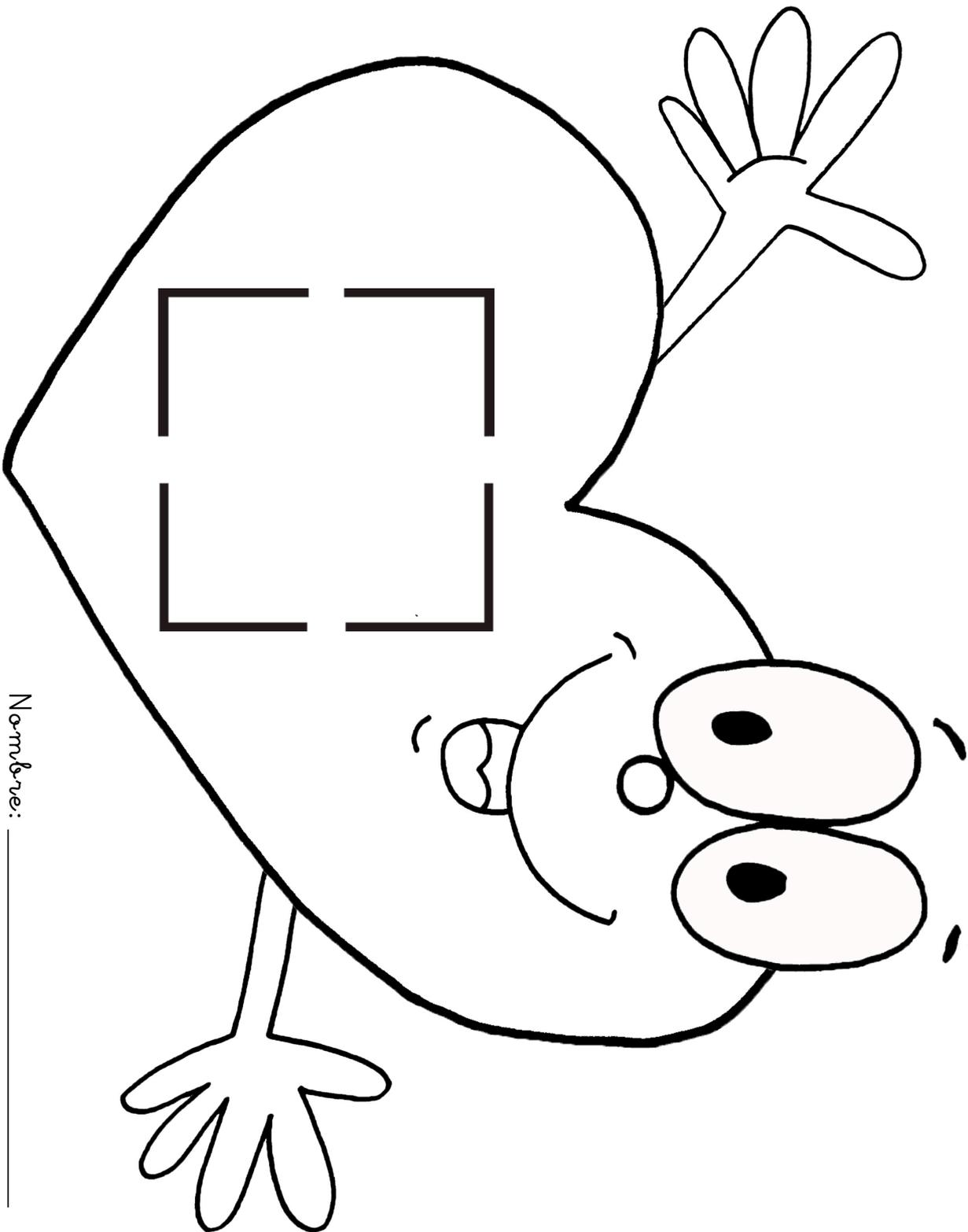
USAMOS NUESTRAS MANOS PARA SENTIR LA PAZ

¿Cómo se siente el corazón en cada caso? Colorea los dibujos donde sienta paz

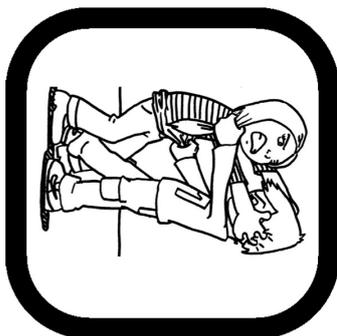


Nombre: _____

CON LAS MANOS SENTIMOS LA PAZ

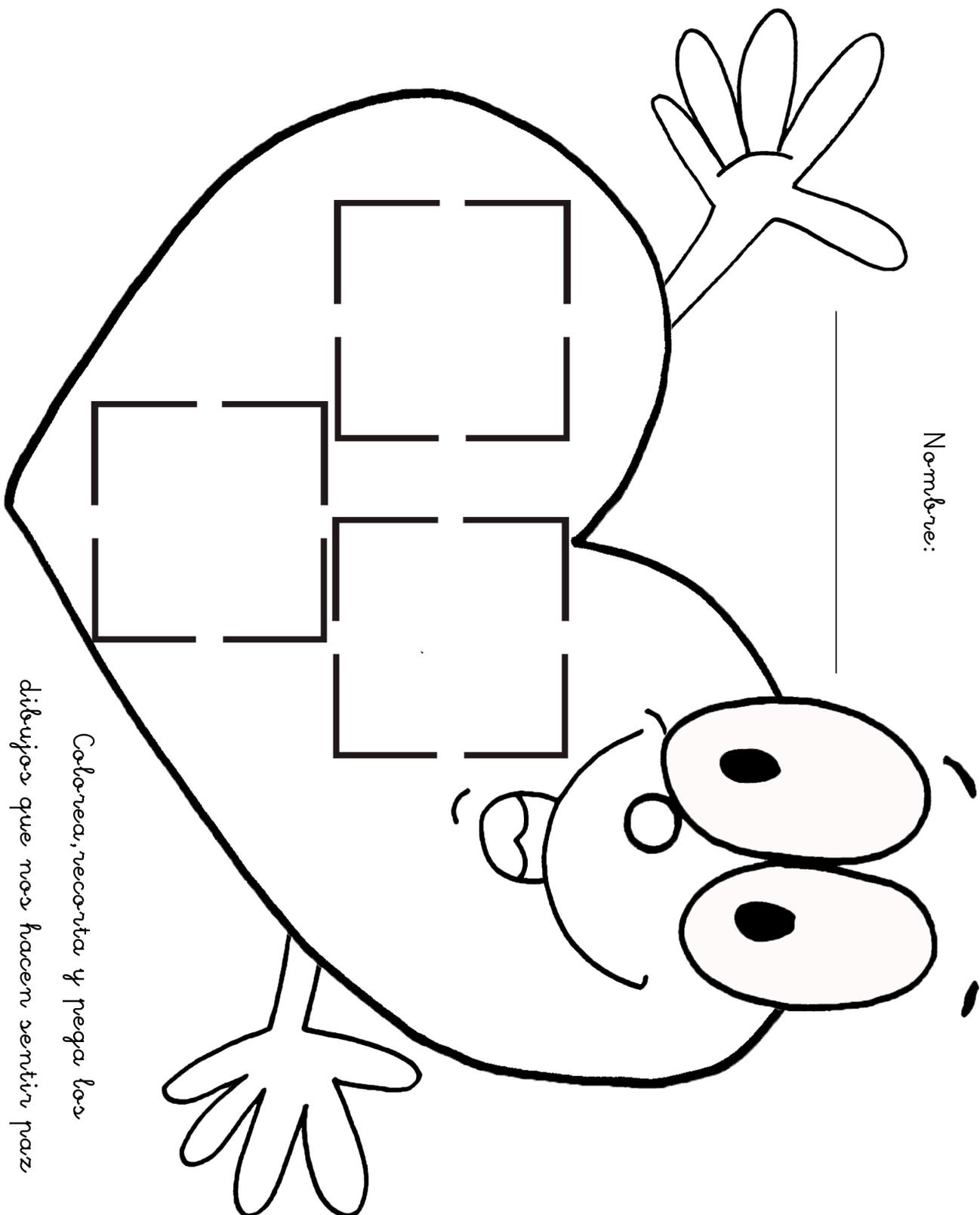


Nombre: _____



USAMOS NUESTRAS MANOS PARA SENTIR LA PAZ

Nombre: _____



Colorea, recorta y pega las
dibujos que nos hacen sentir paz



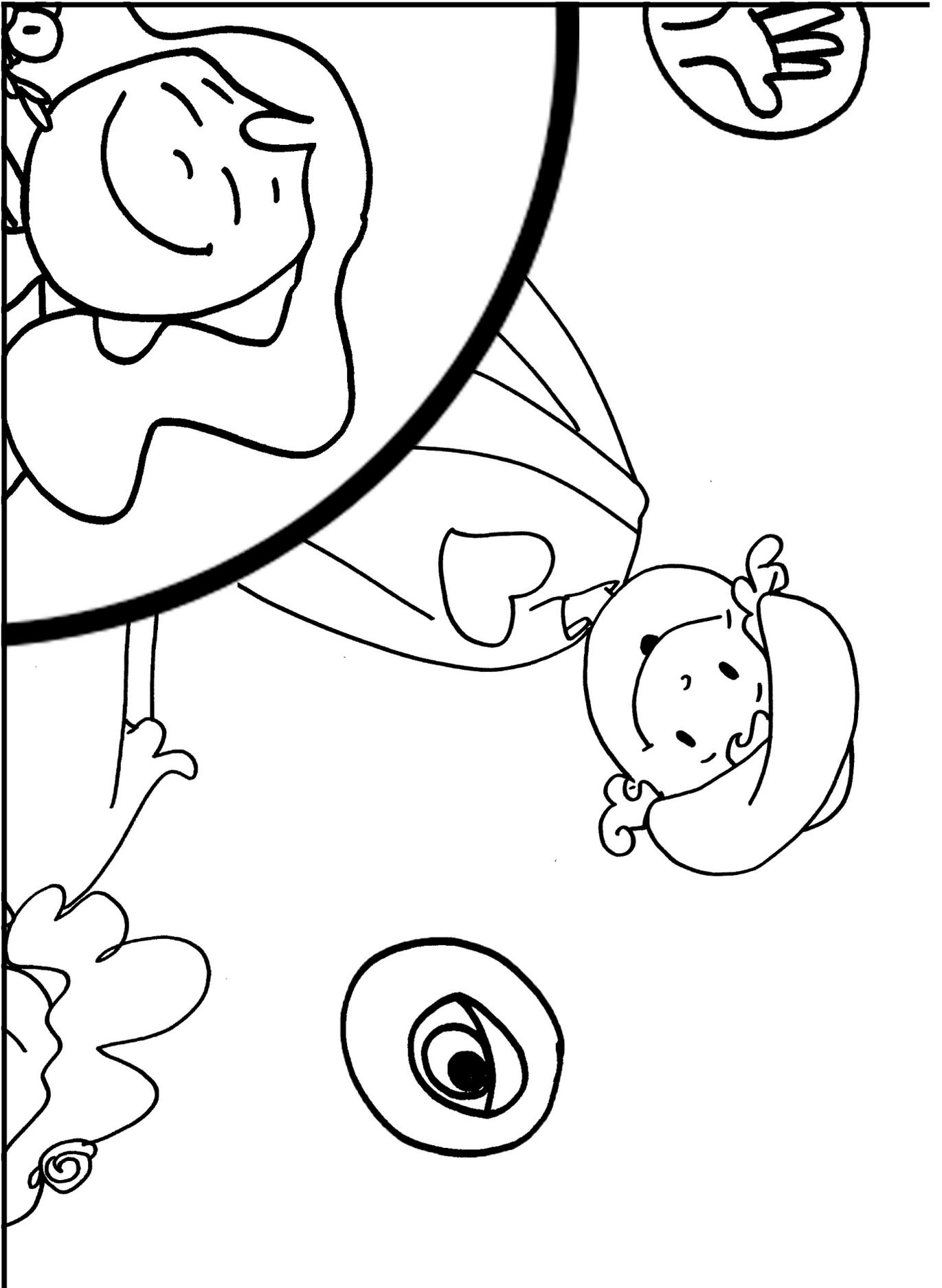
OÍDO (RESPECTO, ESCUCHA ACTIVA, TOLERANCIA)

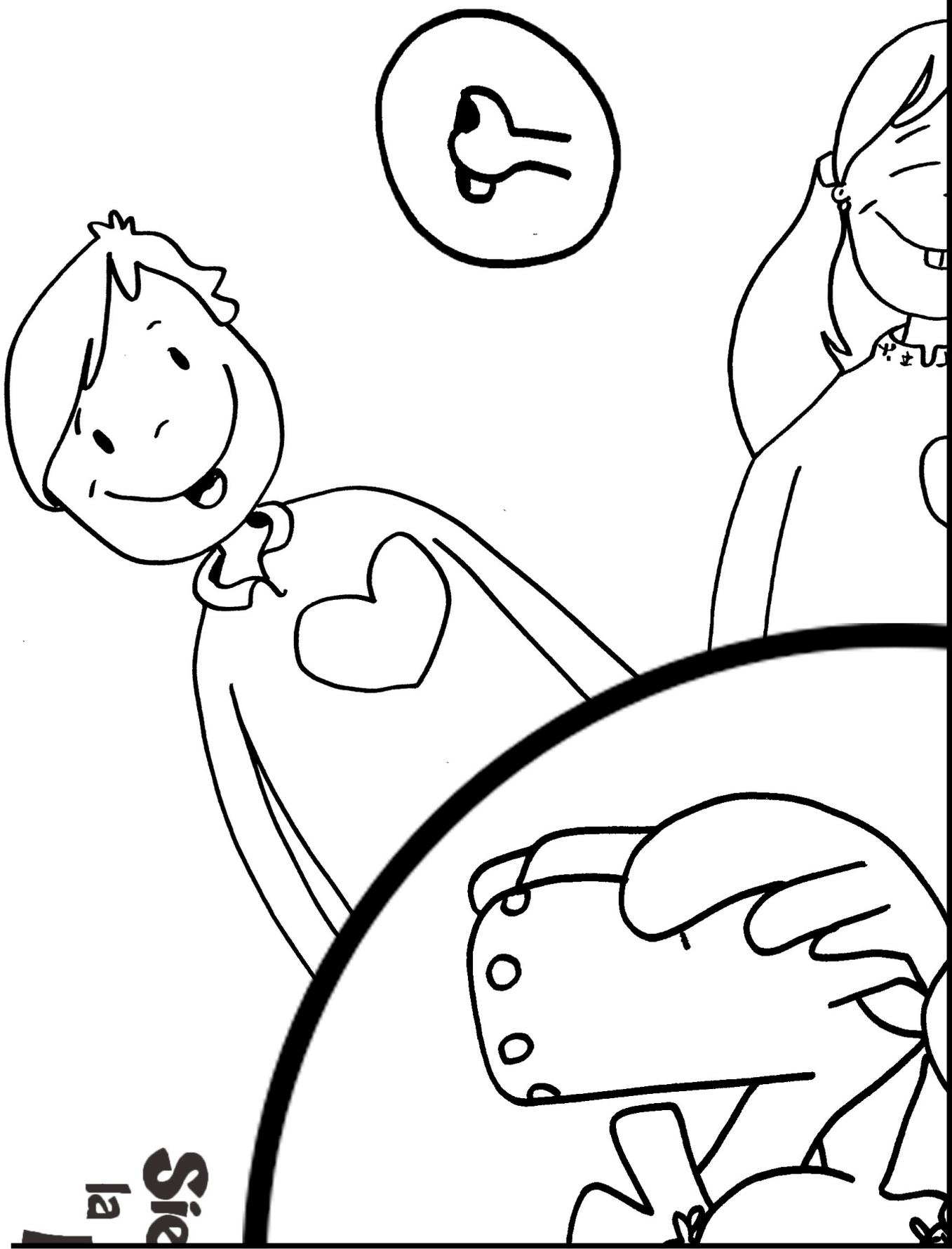
- **¿CÓMO NOS SENTIMOS?:** que los niños/as aprendan a discriminar como se sienten cuando escuchan piropos, elogios, gritos, insultos u ofensas.
- **SONIDOS CON EMOCIÓN:** discriminar distintos sonidos y expresar lo que sentimos al escucharlos: portazo, coche de carreras, pájaros, agua, disparo, bomba, atasco, helicóptero, palmas... Sería bueno acompañar los sonidos con unas imágenes en forma de tarjeta. También se puede escuchar diferentes piezas musicales que transmitan distintas emociones: miedo, tensión, sorpresa, tristeza, alegría o enfado. Al final podríamos hacer esta pregunta a los niños: ¿a qué suena la PAZ?

https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk

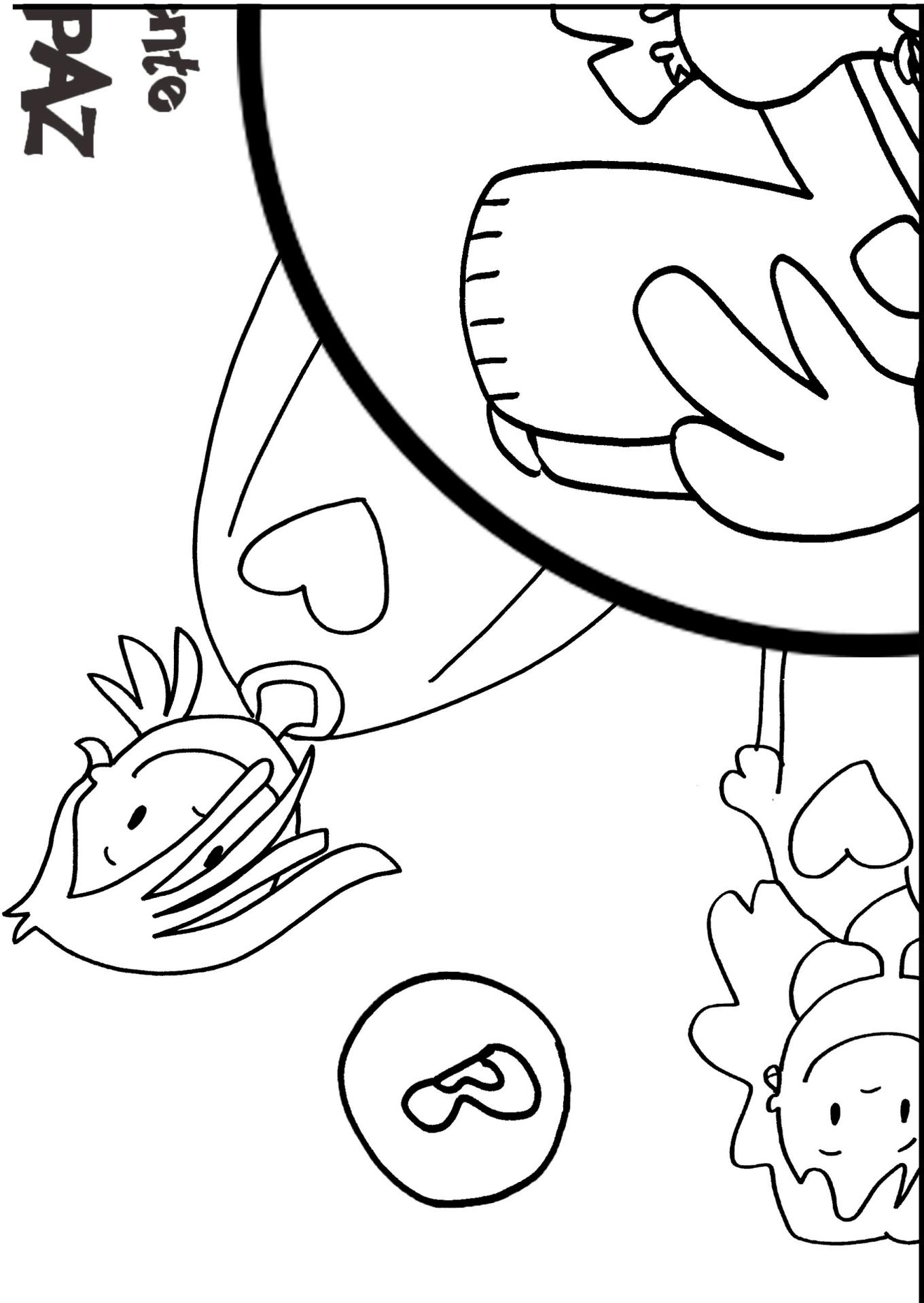
- **ESCUCHAMOS LOS LATIDOS DEL CORAZÓN:** vamos a intentar hacer silencio para poder sentir y escuchar nuestro corazón. Podemos ayudarnos poniendo la mano sobre él o poniendo dos dedos en el cuello o en la muñeca. Después nos podremos por parejas para escuchar y sentir el de algún compañero/a.
Unos laten más deprisa, otros más lento; unos más fuerte y otros más flojo. Pero en definitiva, todos tenemos un corazón y el mismo movimiento: ¡¡Pum, Pum!! Unos movimientos que no dejan de funcionar, aunque a veces, no nos demos cuenta. Todos tenemos un corazón que late y nos da la vida. Debemos aprender a escuchar las necesidades de los demás porque todos los corazones sienten alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, soledad, dolor... Todos somos iguales por dentro y eso es lo más importante. Da igual que seamos diferentes por fuera, lo más valioso en nuestro corazón y debemos aprender a escuchar el nuestro y el de los demás: ¿cómo me siento? ¿cómo se siente mi compañero/a?
- **¿TODOS A LA VEZ?:** el objetivo de esta dinámica es sensibilizar de manera clara en la diferenciación del silencio y el ruido. El aula está en silencio, y al aviso del maestro/a cada niño dice su comida favorita. Todos al mismo tiempo la dicen en voz alta. ¿Nos hemos entendido? ¿Alguien ha oído lo que decía el compañero de al lado? Esto nos puede pasar en un debate o en una conversación y hace que no nos entendamos y que haya malentendidos. El objetivo final sería: hablando y escuchando podemos entendernos y mejorar lo que nos rodea y a nosotros mismo, además de tener una relación más agradable con los demás.
- **TRABAJO COOPERATIVO:** vamos a elaborar un mural entre toda la clase. Para ello, nos dividiremos en cuatro grupos. A cada grupo se le repartirá un A3 con una parte del mural. También haremos hincapié en que debemos escucharnos unos a otros y ponernos de acuerdo para colorear el trozo de mural que nos ha tocado de manera que quede lo más bonito posible. Debemos tener en cuenta que no solo debe ponerse de acuerdo el grupo sino que los grupos también deben ponerse de acuerdo, pues tendremos imágenes del mural compartidas con otros grupos. Debatir el resultado final y si ha sido difícil ponernos de acuerdo respetando los gustos de todos/as.







Sie
la



ante

PAZ

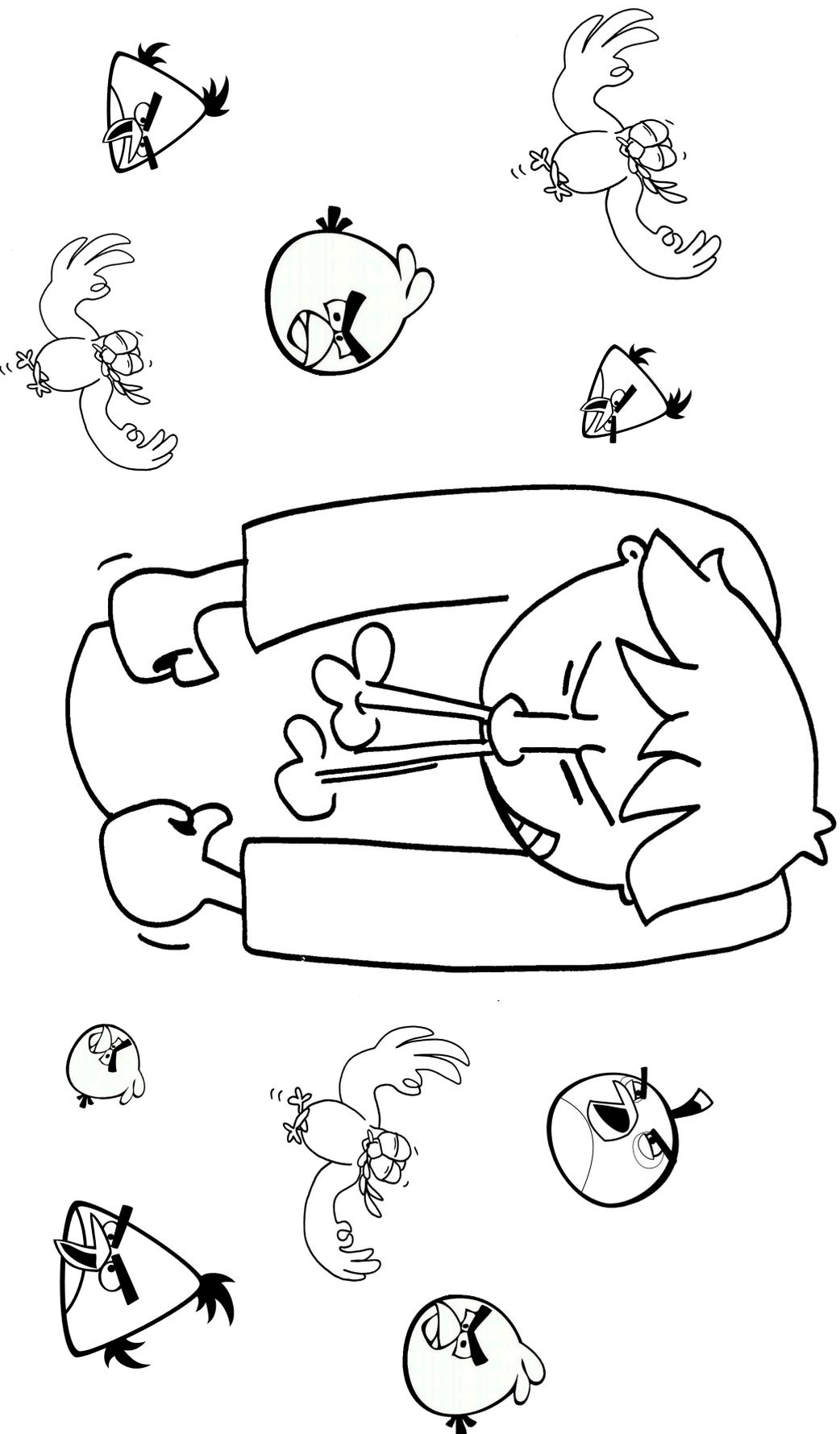
OLFATO (GESTIONAR EL ENFADO, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN)

CUENTO: ¡¡VAYA RABIETA!!

<http://es.slideshare.net/psicoalmazan/cuento-vayarabieta>

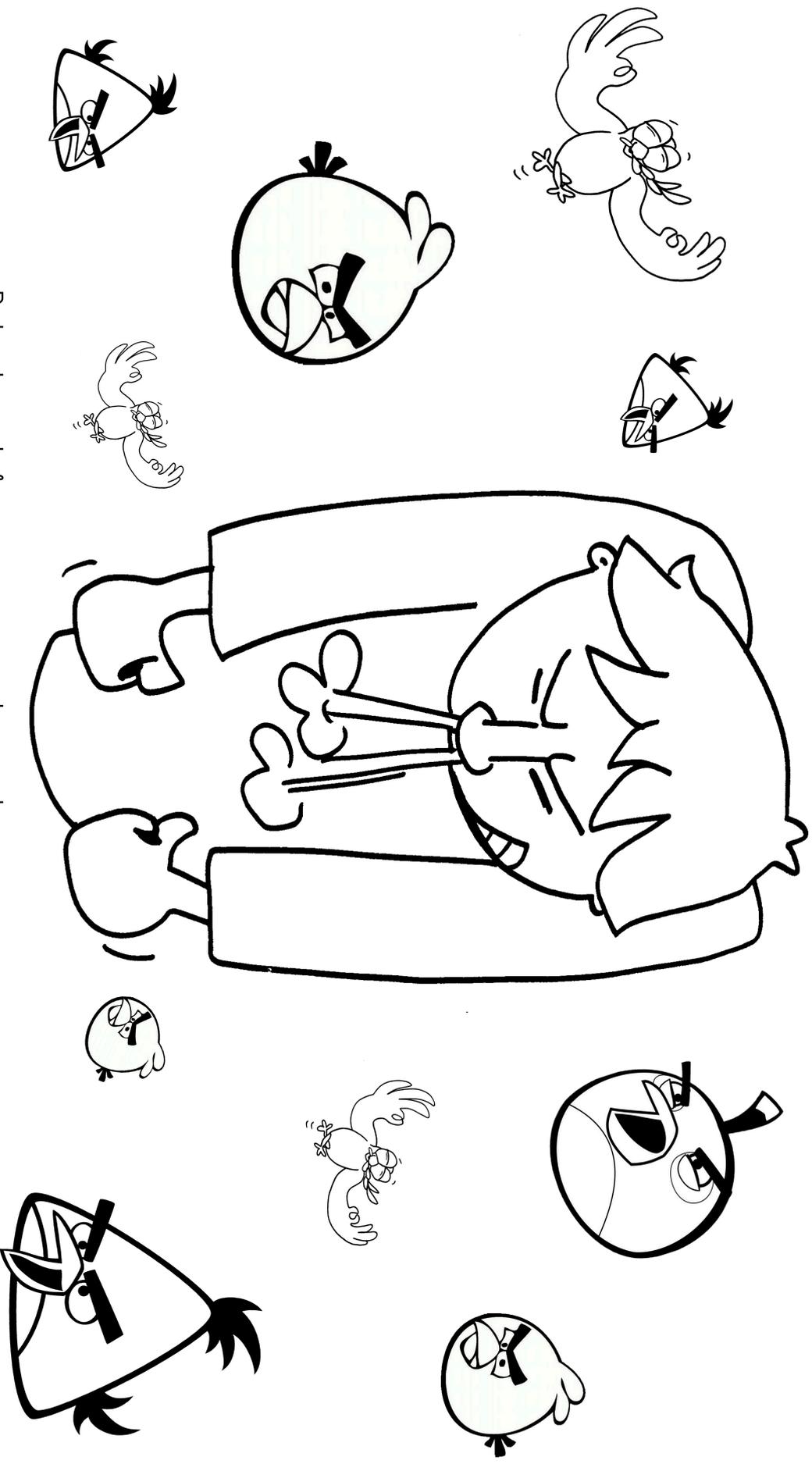
- EXPRESIONES DE NARICES: “Si me pica la nariz es que voy a pelearme” “Me tienes hasta la nariz”
- ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando comienzo a enfadarme? La nariz podemos usarla para respirar profundo y poder controlar nuestros enfados. Nosotros tenemos el “mando” y la respiración es nuestra herramienta. Así podemos relajarnos para buscar una solución y sentirnos mejor. Haced con los niños/as algún ejercicio de respiración para relajarse. Se puede ambientar con música relajante.
- En algunos países se saludan frotándose la nariz. En Nueva Zelanda, el “hongui” significa intercambio de aires. El beso esquimal.

RESPIRO Y ME TRANQUILIZO



Rodea las pájaros que pueden ayudar a este niño a sentirse mejor.

RESPIRO Y ME TRANQUILIZO



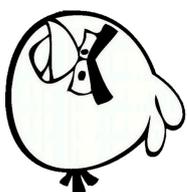
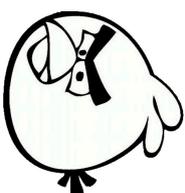
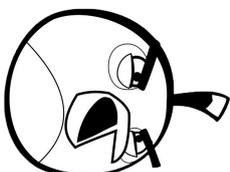
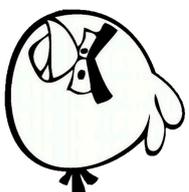
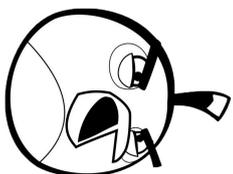
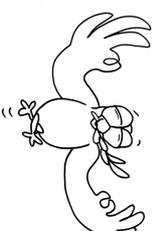
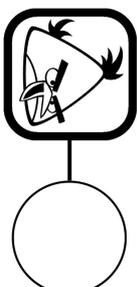
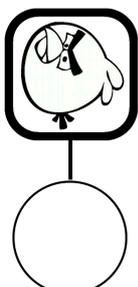
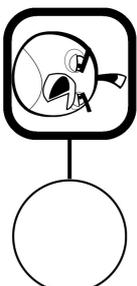
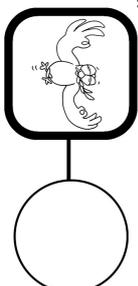
Rodea de verde las pájaros que pueden ayudar a este niño a sentirse mejor.

Rodea de rojo las pájaros enfadadas que son grandes.

RESPIRO Y ME TRANQUILIZO

Nombre: _____

Rodea las páginas que pueden ayudar a este niño a sentirse mejor.
Después pon el número que corresponde a cada una.

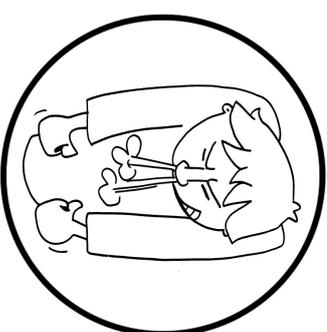
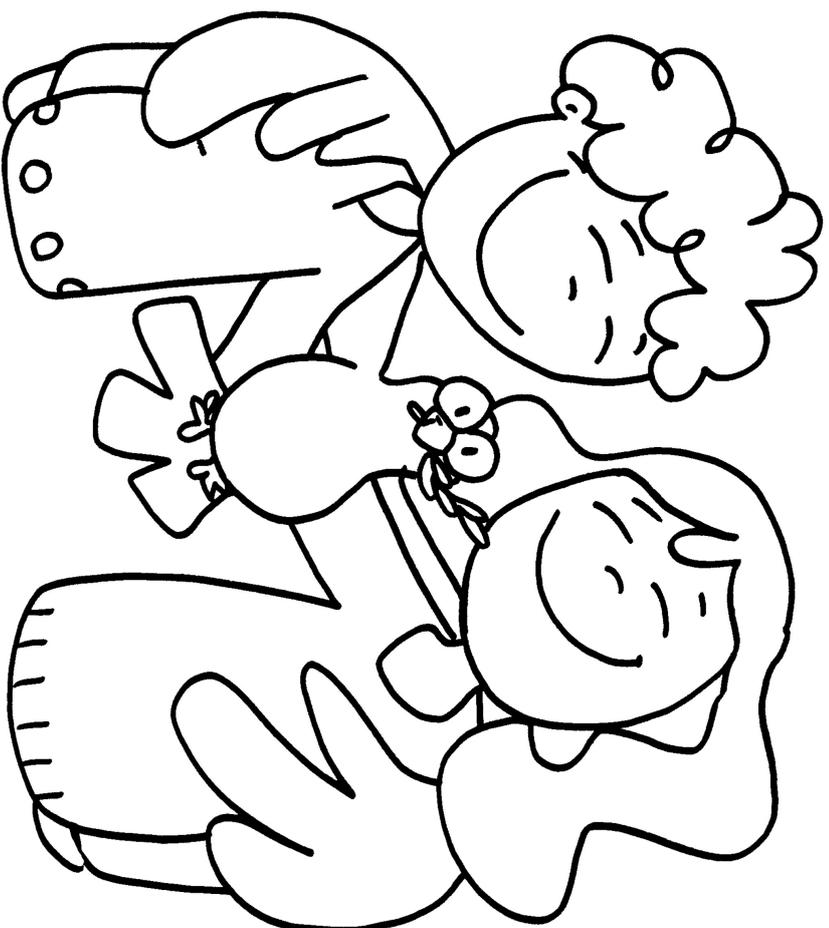
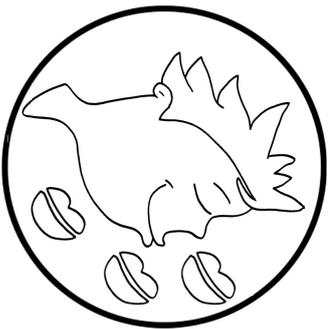


GUSTO (ELOGIAR, AGRADECER)

Nuestra boca sirve para gustar y saborear los alimentos. También nos sirve para hablar y cuando hablamos podemos hacerlo con:

- gritos
 - insultos
 - agresividad
 - mentiras
 - un tono suave y amistoso
 - dulzura y amabilidad
 - elogios y palabras bonitas
 - el corazón
- **¿A QUÉ SABE LA PAZ?:** podemos jugar al juego de los sabores y ponernos de acuerdo en que sabor tiene la paz (dulce, amargo, sin sabor, agrio, ácido, salado, picante...)
- **HÁBLAME CON CARIÑO:** esta actividad consiste en que el maestro/a tiene un muñeco de papel en sus manos e invitamos a los niños a decirle cosas feas o a darle gritos (feo, enano, aburrido, soso, pequeñajo, “ya no soy tu amigo”, etc) Conforme los niños/as dicen esas palabras el maestro/a va arrugando el muñeco hasta que se hace una bola. Cuando el muñeco es totalmente una bola paramos para averiguar que ha sucedido. Entonces el maestro/a extiende el muñeco para observar que el muñeco está todo arrugado, es decir, hemos herido al muñeco con nuestras palabras y por más que lo estiremos ya no volverá a ser el de antes, siempre le quedarán arrugas.
Podemos debatir con los niños/as que debemos tener cuidado con lo que decimos a nuestros amigos/as. Pues cuando insultamos o gritamos a uno de nuestros compañeros/as le hacemos daño y que aunque le pidamos perdón, puede ser que el daño siempre permanezca un poquito.
Por el contrario, debemos aprender a elogiar a los demás, a decir las cosas buenas y positivas de los demás de forma amistosa y amable. Es mejor decir las cosas sin gritas, se nos escucha mejor.

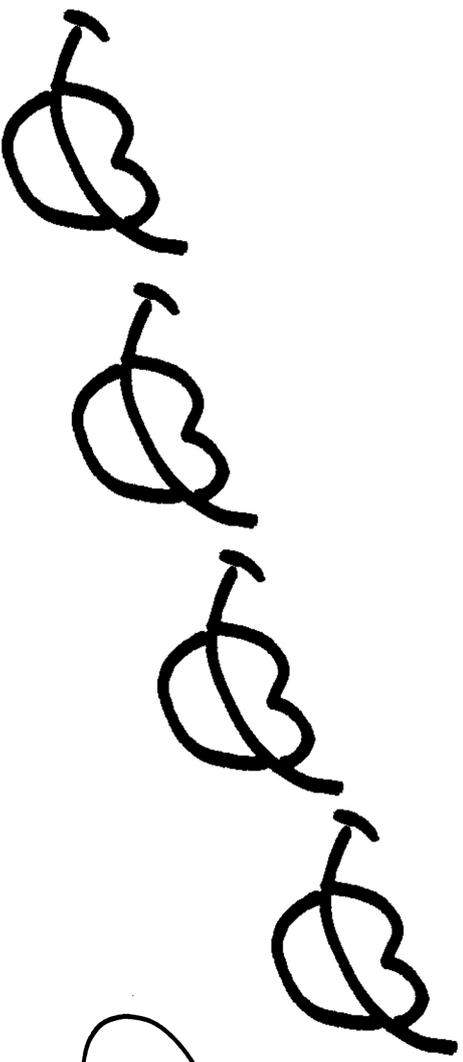
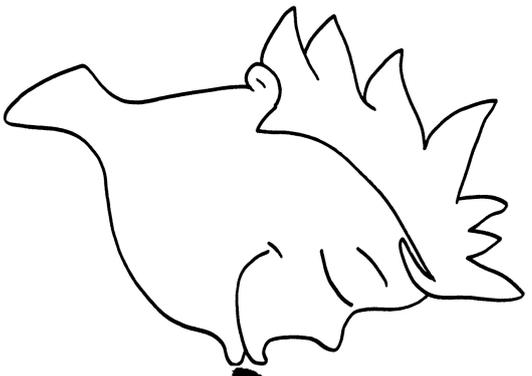
LOS AMIGOS PREFEREN DAR BESOS



Nombre: _____

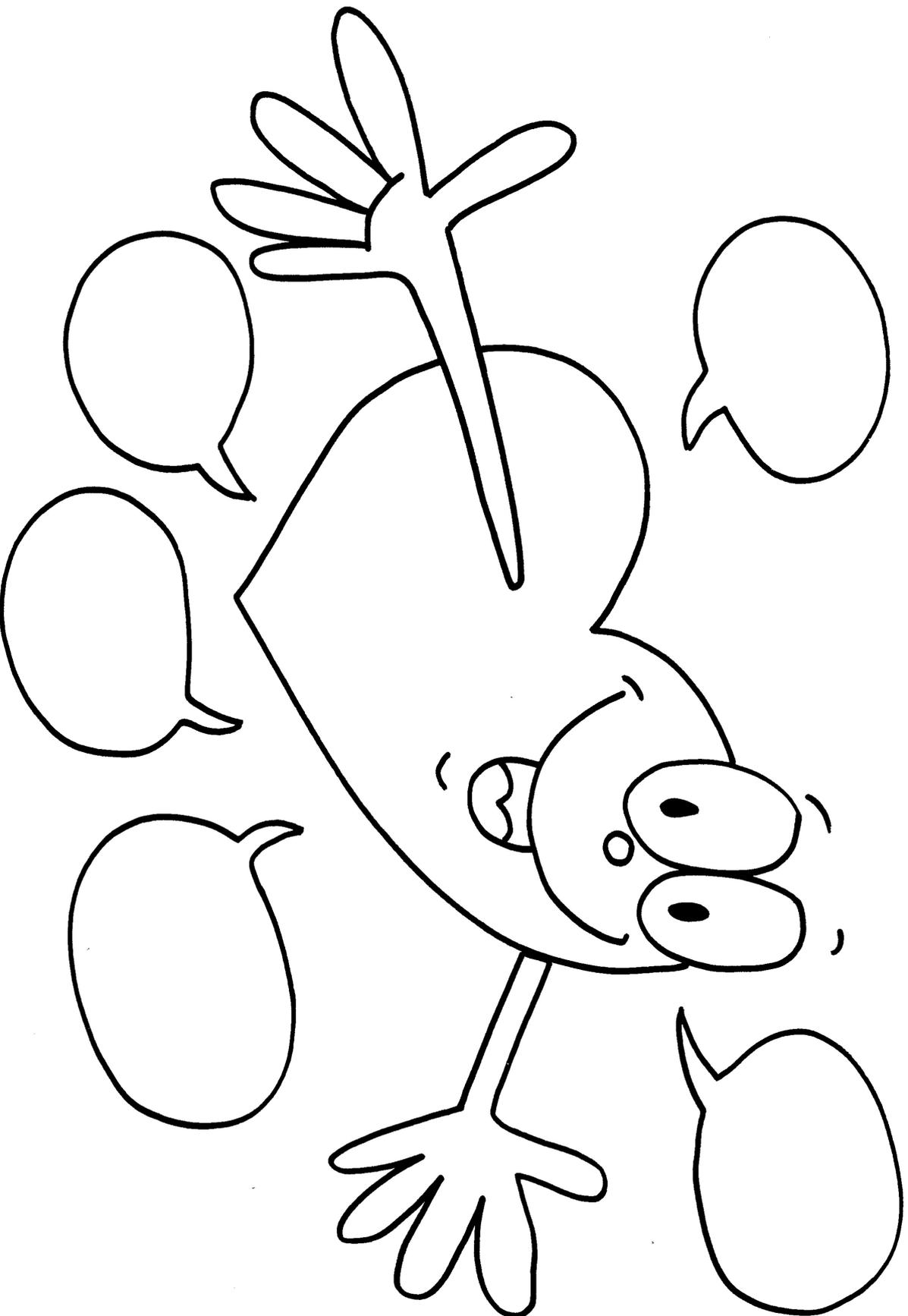
PREFIJERO DAR BEJOS

Nombre: _____



Completa la serie para que le lleguen los besos a esta niña triste.

PREFIJERO PALABRAS BONITAS



Escibe palabras bonitas para que puedas elogiar a tus compañeros

Nombre: _____

VISTA (EMPATÍA, AYUDA)

VÍDEO: "CONOCIENDO EL MUNDO CON OTRO SENTIDO"

<https://www.youtube.com/watch?v=63S7mi3fM-I&t=213s>

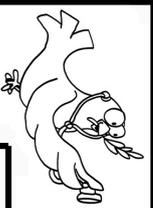
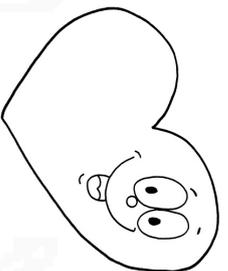
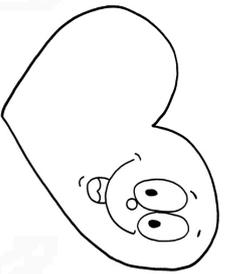
Esta niña no ve, está ciega, pero siente. Este cortometraje nos recuerda lo increíble que puede ser el entorno para quien lo descubre por primera vez a través de diferentes sentidos.

Debatir con los alumnos/as sobre acciones positivas y negativas.

Nuestros ojos nos sirven para disfrutar del paisaje y los colores, para no tropezar, para saber por donde caminamos. Pero también debemos poner atención en los demás, pues podemos ayudarles si estamos atentos a sus necesidades. Debemos aprender a ponernos en el lugar del otro, de ser capaces de averiguar como se siente nuestro compañero/a cuando necesita ayuda, piensa ¿cómo te sientes tu cuando...?

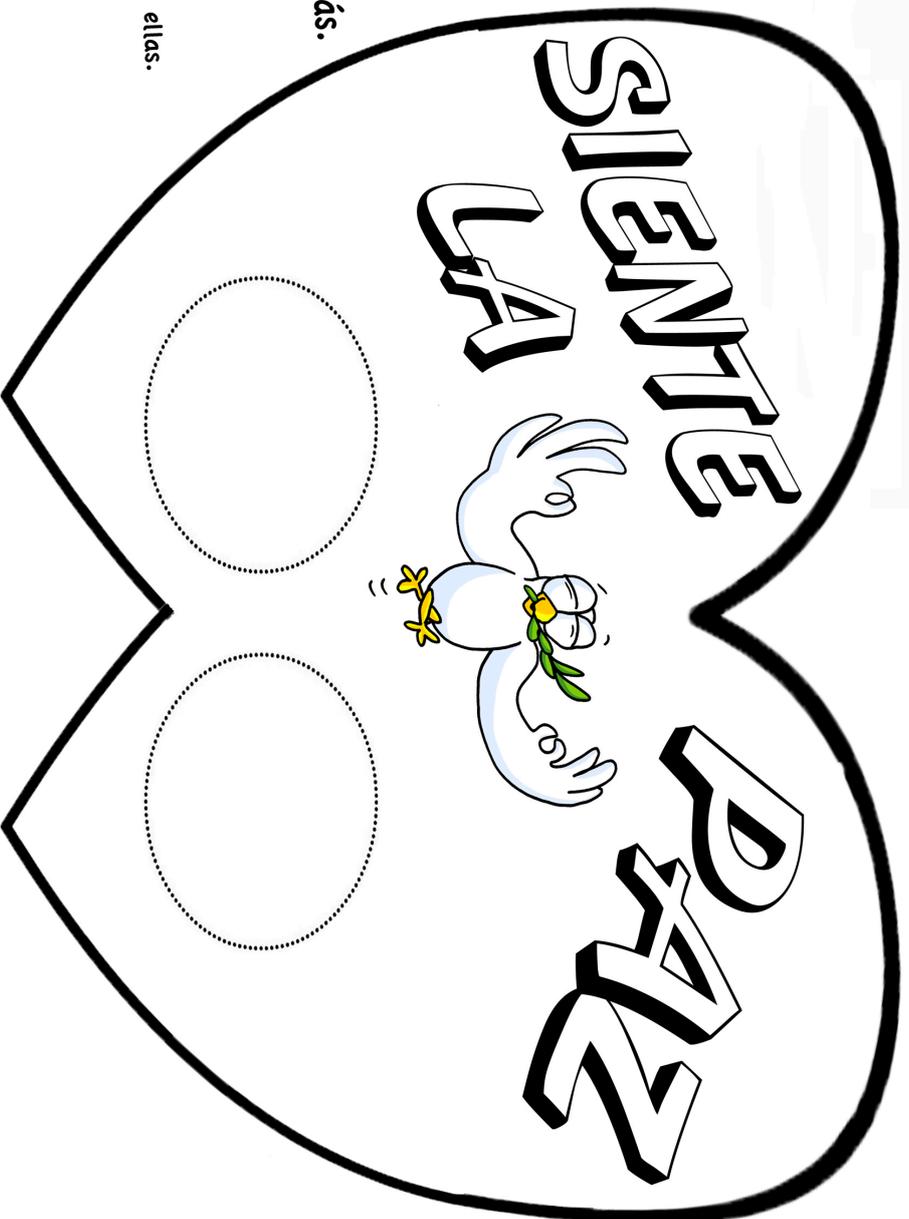
Estar atento al que necesita ayuda, al triste, al que está llorando o enfadado, al niño/a que se ha caído, a aquel que no puede hacerlo solo.

- **LAS GAFAS DE LA ATENCIÓN:** podemos elaborar las gafas de la atención, para que 4 o 5 alumnos/as cada día estén atentos a las necesidades de los demás o de su grupo. También podemos elaborarlas toda la clase como manualidad y con la intención de que todos queremos estar atentos a nuestros compañeros.



**LAS GAFAS
DE LA ATENCIÓN**

**Decora tus gafas y móntalas,
te ayudarán a estar atento a los demás.**



**Pica los corazones y decora las patillas.
Otra idea es escribir algún mensaje de paz en ellas.**