

## Curso 19-20

## Libres para amar y soñar



1

Este curso 19-20 en el que comenzaremos nuestra andadura como colegios de la Fundación Educativa Sofía Barat, acogemos como una oportunidad el valor de la libertad que va a centrar nuestro proyecto educativo y pastoral.

Educamos en una libertad responsable, que nos va haciendo capaces de discernir las diferentes opciones que en todo momento tenemos ante nosotros, de tomar decisiones en base a los valores que nos humanizan y caminando en aquello que va dando sentido a sus vidas. De alguna manera es ir pasando del deber, al querer profundo.

La libertad se educa, se va construyendo con el esfuerzo, se va recibiendo de otros: libertad de y libertad para. Es necesario educar la libertad para decidir desde criterios propios. Se trata de educar para ser personas libres y liberadoras. La libertad se convierte así en un don y en una tarea.

En el Carácter Propio de los colegios del Sagrado Corazón, la libertad está expresada en relación a la RESPONSABILIDAD, a la CREATIVIDAD y a la ALEGRÍA

En infantil se puede trabajar la libertad desde **la autonomía** que trae consigo el saber elegir, la toma de decisiones teniendo en cuenta a los demás. Y también se puede trabajar **la responsabilidad** en la línea de:

### 1. Responsabilidad hacia uno mismo

En clave de autonomía, de hacer realidad lo que elijo, lo que tengo que hacer...

### 2. Responsabilidad hacia los demás...

Lo que hago, lo que digo, tiene consecuencias en los demás y soy responsable del cuidado de las personas (libertad para)

### 3. Responsabilidad hacia el entorno

Soy responsable de cuidar las cosas, la naturaleza, lo que me rodea...

**PROPUESTAS PARA TRABAJAR EL LEMA:**

**“Libres para amar y soñar esta clase, este curso, el colegio...”**

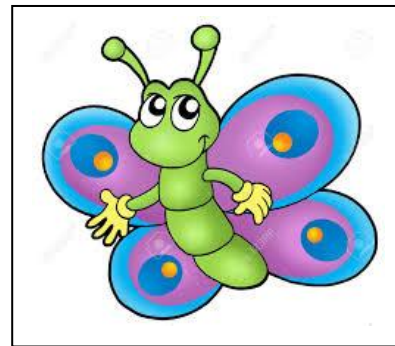
Proponemos para todas las etapas, realizar una actividad de tutoría al comienzo del curso desde el lema y la invitación a soñar en libertad y hacer realidad nuestros sueños.

2

- En un trabajo cooperativo, dialogar, construir juntos y plasmar en grande, de manera que pueda quedar presente durante todo el curso el sueño colectivo de nuestra clase, el sueño para nosotros mismos y el sueño para el mundo. Conscientes de que Dios tiene un sueño sobre el mundo y nosotros somos libres para hacerlo realidad.

**En infantil:**

- El sueño colectivo para nuestra clase:  
¿cómo nos gustaría que fuera este curso? ¿Qué queremos conseguir?



Podemos poner una “máquina de los sueños”, de la que vayan saliendo mariposas con las cosas que soñamos, que queremos conseguir... a estas, se podrán ir añadiendo otras a lo largo del curso, en la pared, colgadas del techo, etc...cada vez que vayamos haciendo ese sueño de principio de curso realidad.

**1.Relatos y cuentos**

- *La responsabilidad del dragón Rufus* (vídeo en adjunto)

Una de las principales características del dragón Rufus era su responsabilidad, ya que desde muy pequeño se había encargado de su reino él solo, y eso le había hecho madurar y estar pendiente de muchas cosas que para su edad no eran habituales.

- *El pollito perdido. Educamos la responsabilidad* (vídeo en adjunto)

Podemos trabajar con el vídeo este valor desde las siguientes preguntas:

*¿Cómo era la gallina?*

*¿Qué hubiera pasado si la gallina no fuera responsable?*

*Y los pollitos, ¿eran responsables?*

Y si no lo eran, ¿podéis explicar por qué?

- *La abejita soñadora* (texto en adjunto)  
<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-abejita-sonadora>
- El misterio del pajarito herido (texto en adjunto)  
<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-misterio-de-pajarito-herido>

3



## 2. Coloreamos mandalas

Adjuntamos dos modelos con el símbolo de la mariposa para colorear.

*Cuidamos el ambiente que creamos para colorear el mandala. Podemos poner un poco de música relajante, hacer un pequeño ejercicio de respiración o de relajación antes de comenzar. En este caso, y para trabajar el lema, antes de colorear la mariposa, dialogar con los niños sobre el dibujo de manera que se puedan identificar con la libertad, la alegría y los colores de la mariposa que la hacen muy bonita, igual que nosotros. Cada niño tiene sus “colores” que lo hacen precioso y aportan alegría y riqueza a la clase. También se puede terminar con una pequeña oración dando gracias a Dios por cada niño de la clase y pidiéndole que nos ayude a querer a todos y a hacer realidad nuestros sueños.*

## 3. Actividades, dinámicas y juegos.

### ACTIVIDADES DE INTERIORIDAD Y RELAJACIÓN

Podemos trabajar la relajación a través de una postura muy sencilla de Johann llamada la mariposa aquí tenéis un dibujo para poder imprimirlo y colocarlo en clase y un vídeo explicativo de la postura.



### **POSTURA DE LA MARIPOSA.**

[https://youtu.be/wA-uQM\\_WXsE](https://youtu.be/wA-uQM_WXsE)

### **YOGA DE LAS MARIPOSAS.**

<https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

### **CUENTO DE LA MARIPOSA.**

#### **DESARROLLO:**

Los niños/as pueden estar tumbados en el suelo o sentados en la posición de yoga de la mariposa. Escucharán la historia en silencio.

Una vez terminado el relato, incorporarse poco a poco hasta la posición de la mariposa.

#### **LA MARIPOSA:**



“Imaginad que vuestro cuerpo se vuelve ligero. Tan ligero, que os termináis convirtiendo en una MARIPOSA de alas con colores brillantes.

Os posáis en una gran flor. Oled la flor, ¿a qué huele?

Sentís el aire suave y cálido en las alas al revolotear entre las flores. Volar y contemplad el cielo azul.

¿Sentís como voláis por encima de los árboles, las montañas...?

¿Veis vuestra casa? Ahora, podéis volar por donde queráis durante el próximo minuto?

Es hora de volver a casa. Empezáis a sentirlos más pesados. Abrid los ojos y moveros un poco.”

## **TÉCNICA DE AUTORELAJACIÓN.**

El abrazo de la mariposa (truco para la autorelajación)

El abrazo de la mariposa, es una técnica muy sencilla de liberación emocional, para la que solo necesitas un espacio tranquilo y tu propio cuerpo.

Instrucciones para el Abrazo Mariposa:

El Abrazo de la Mariposa, consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, la punta del dedo medio de cada mano debe quedar debajo de la clavícula, y el resto de los dedos y de la mano se apoyan naturalmente a ambos lados del pecho. Se entrelazan los dedos pulgares, formando el cuerpo de la mariposa y los otros dedos formarán sus alas. Y a continuación, se mueven las manos alternativamente, simulando el aleteo de la mariposa.

Cerramos los ojos (o semicerrados mirando la punta de la nariz). Respiramos, suave y profundamente (respiración abdominal); mientras se observa lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, imágenes, sonidos, olores, afectos y sensaciones físicas). Sin cambiarlo, sin juzgarlo y sin reprimirlo. Como si observaran nubes que pasan en el cielo.

La duración puede variar, desde 1 a 3 minutos.

Sugerencia: Al acabar el ejercicio podemos alargarlo un poquito más, colocando ambas manos, ahora una encima de otra sobre el corazón.

Pedimos al niño que sienta el calor de sus manos, que respire profundamente 3 veces, que sienta el movimiento en su pecho..

Nota: Esta técnica de dar suaves golpecitos en puntos de acupresión y afirmaciones se llama tapping. El abrazo de la Mariposa estimula diversos puntos de acupuntura, y cada uno de ellos ofrece múltiples beneficios.

## **RESPIRACIÓN CON MARIPOSAS.**

Con esa actividad podemos trabajar la relajación y también el control de la respiración fuerza, intensidad, duración...

Esta actividad se puede realizar por parejas o de forma individual, A que haremos una pequeña mariposa hecha con un material muy ligero ( papel celofán o cebolla). Esta la colgaremos del techo o sujetará uno de los niños de la pareja encima o frente a la cara de su compañero.

Podemos contar una pequeña historia del viaje de nuestra mariposa, según nuestro relato la mariposa se irá moviendo con el soplido de nuestros saludos que ir a cambiando de intensidad, duración... Según vaya desarrollándose la historia.

### **ACTIVIDADES PLÁSTICAS O MANUALIDADES**

6

#### **PAPIROFLEXIA (para la creación de mariposas decorativas para clase).**

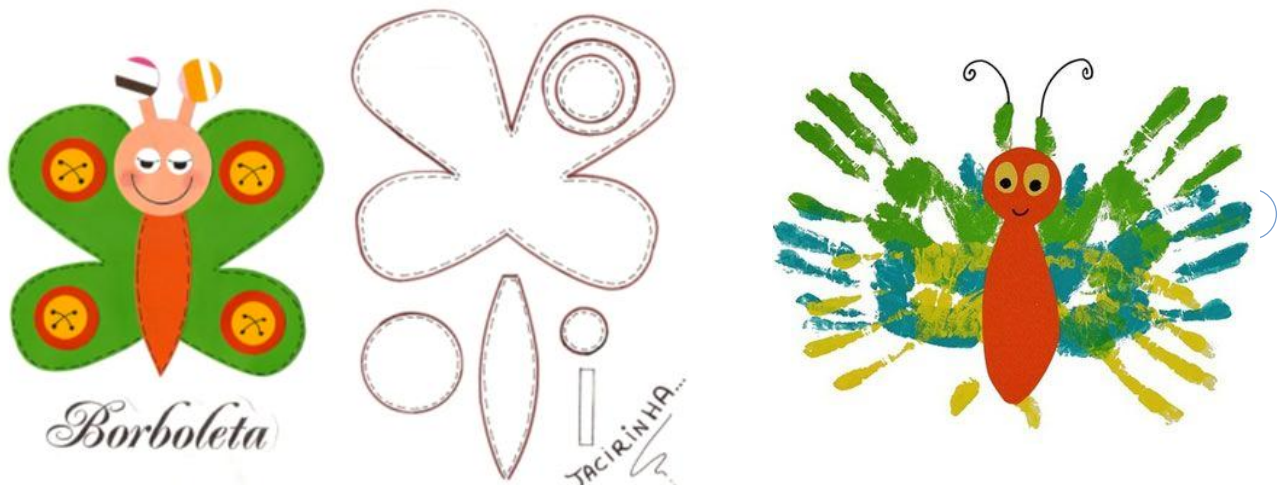
Esta actividad es un poco complicada para los niños de educación infantil pero puede servir como técnica para la Profe y la creación de mariposas decorativas para clase.

<https://youtu.be/DfWdbwWFwoA>

#### **MANUALIDADES MARIPOSAS.**

A continuación tenéis una serie de imágenes que os pueden dar ideas para realizar actividades con los alumnos y alumnas de educación infantil.





Con esta última técnica de estampación de manos, podemos trabajar también cooperativo con nuestros chicos/as.

### **ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO DE LA AUTONOMÍA.**

#### **YA SOMOS MAYORES.**

A comienzo de curso hablaremos con nuestros chicos y chicas para que nos cuenten que hacen diferente de lo que hacían cuando eran bebés. Por qué ya son mayores?. Valoraremos y motivaremos estos logros y podemos pedirles que piensen que les gustaría conseguir, que les gustaría hacer que ahora todavía no hacen...

Para motivar esta actividad podemos preparar una zona en la clase donde colocaremos fotos de ellos cuando eran pequeños bebés y al lado fotos actuales.

Podemos pedir o buscar nosotros mismos imágenes para colocar un mural en clase de todos estos logros conseguidos. Ya no llevan pañal, no usan biberón....

#### **YA SÉ HACER....**

Esta actividad se puede realizar de dos formas diferentes: Con un mural en clase donde cada niño va a ir colocando logros individuales o un mural donde se coloquen logros comunes que han realizado toda la clase ( de esta manera todos los niños ayudarán entre sí para conseguir ese logro común). Esta actividad a diferencia de la anterior serán logros que vayan consiguiendo durante el curso.

#### **CARNET DE LA AUTONOMÍA. (1)**

Se prepara un carnet para cada uno de los niños y niñas de clase. Con su foto nombre y una serie de espacios en los que iremos rellenando con pegatinas (pegatinas de diferentes dibujos o colores para motivarles ) cada vez que consigan superar un reto

de autonomía. Estos pueden ser: ir al baño solos, abrocharse los botones, ponerse las zapatillas, limpiarse la nariz....

### **CARNET DE LA AUTONOMÍA. (2)**

Este carnet se puede conseguir cuando se supere unos ciertos retos de autonomía. les dará derecho a realizar tareas de niños y niñas mayores, como pueden ser la realización de recados o adjudicación de responsabilidades especiales. Estos retos pueden ir variando para que todos los chicos y chicas de clase tengan posibilidad de obtener este carnet.

8

### **EMPRENDE.**

En esta actividad se motivará para que cada una de las chicas y chicos de clase comiencen a realizar algo nuevo, diferente, que no han hecho nunca.... Todo lo que pueda suponerles un reto. (Juego, actividad, puzzle de un número determinado de piezas....).

### **EL DESPISTE.**

Para este juego debemos contar con prendas de vestir de niños. Pueden servir las que tengamos en el baúl de los disfraces con las mismas ropas que llevan los niños puesta.

Debemos hacer creer a los niños que nos hemos vuelto exageradamente despistados, confundiéndonos en sus nombres, nombrando objetos erróneamente, equivocando no solo andar etc. de esta manera, los niños ven que pasa algo raro.

Pedimos a los niños que se sienten junto a nosotros y, entre todos, escogemos a uno y lo vestimos y disfrazamos al revés: le ponemos un calcetín en la mano, un jersey en la cabeza, el pantalón al revés, solo un zapato, un guante en el pie...

La respuesta de los niños no tarda mucho. Todos se ríen del despiste y no recriminan los errores que estamos cometiendo o sin inmutarnos, reconocemos que hoy andamos despistados y que por favor nos ayuden a vestir bien al compañero. Mientras tanto, elegimos otro niño y repetimos la acción. Debemos conseguir que todos despistan y vuelvan a vestir a sus compañeros.

### **DÓNDE ESTÁ MI ZAPATILLA.**

Pedimos a los niños que se quiten una de las zapatillas estas las escondemos por clase o todas en un mismo lugar (según la edad de los niños podemos proponer que se quiten las dos zapatillas o complicar la búsqueda de estas).una vez encontrada su zapatilla tendrán que ponérsela.

Otra variante de este juego es colocar las zapatillas de todos los niños mezcladas en medio de la clase, la primera parte del juego consistirá en buscar y colocarlas por parejas iguales y la siguiente parte del juego consistirá en colocarla a su compañero.



**BIBLIOGRAFÍA.**

**Pequeña en la jungla.** Marta Altés. Nos enseña que el mundo es un lugar gigantesco, salvaje, maravilloso y lleno de retos y no importa lo pequeño que seas solo tienes que perder el miedo y alimentar tu curiosidad para conseguir lo que te propongas.



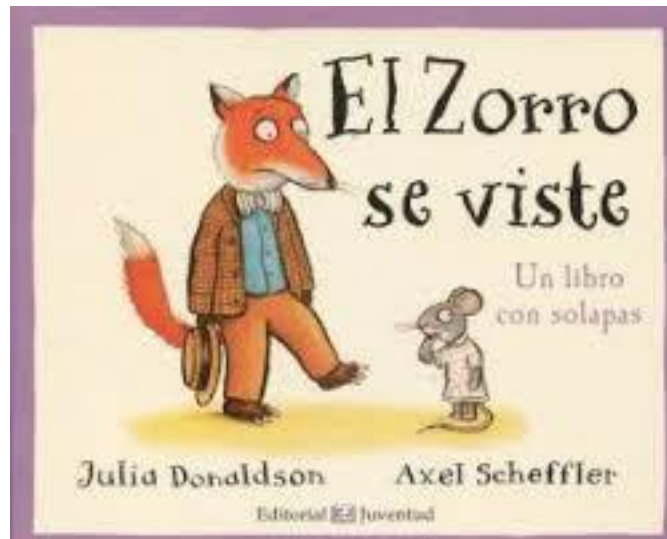
**Los atrevidos (dan el gran salto).** Elsa Punset. Nuestros amigos descubren con una prueba impresionante como ser valientes y dominar sus miedos para enfrentarse a nuevos retos.



**Colección Nacho y Laura.** Lésbet Slegers. Edelvives. Colección de libros en la que estos dos pequeños se enfrentan a sus primeras aventuras, ir al Cole, la ducha, ya no usa el orinal. Primeros lectores de 0-3 años.

### E. Infantil

**EL zorro se viste.** Serie El bosque de la bellota. Editorial Juventud, escritos por Julia Donaldson. En esta ocasión, el Zorro quiere vestirse, pero tendrá que recorrer toda la casa para ir encontrando su ropa. Para ayudarlo, hay que seguir un delicioso texto rimado y jugar con una serie de solapas que esconden su camisa, sus calcetines o su pajarita. Una buena excusa para ir aprendiendo los nombres de las prendas.

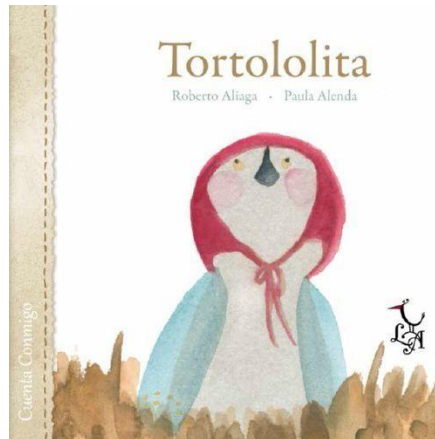


10

**El pequeño Edu,** cuyas temáticas (Edu ya no quiere llevar pañales, Edu ya no necesita el chupete...) insisten en la autonomía del niño y esa etapa de la vida en la que dan el salto y dejan de ser bebés. Su autora, Linne Bie.



**Tortololita.** Primer título de la colección Cuenta Conmigo, de la Editorial Libre Albedrío. Es una sencilla historia que nos habla sobre la curiosidad innata de los más pequeños, de sus ganas por descubrir el mundo, de las complicaciones que pueden surgir cuando inicias una nueva aventura. Roberto Aliaga, su autor.



**Aprendo a Ser Mayor (Cuentos para Educar).** Equipo Editorial

Hacerse mayor implica aprender muchas cosas, pero también adquirir nuevas responsabilidades: estos cuentos, a través de divertidas aventuras, personajes encantadores y mucho humor, tratan de aportar valores positivos a este proceso de crecimiento interior y exterior.



### **CANCIONES.**

Jelly Jamm canción "juntos vamos ha hacerlo"

<https://youtu.be/CKU32ZmuuH4>

Jelly Jamm canción "lo hicimos"

<https://youtu.be/V6n0IUjynaU>

#### 4. Propuestas para la oración.

##### “LIBRES PARA AMAR Y SOÑAR”

##### Oración “Dios sueña un mundo muy bonito”:



12

Hablamos de cómo sería el mundo que Dios sueña o lo hacemos mediante una visualización. ¿Cómo imaginamos un mundo muy bonito? Les ayudamos. Poner un dibujo del mundo coloreado, bonito, con flores, etc.

- Nosotros somos como mariposas, tenemos cosas muy bonitas para regalar a los demás: nuestra sonrisa, palabras bonitas, las cosas que compartimos, nuestras alegrías, nuestros juegos, la amistad... Podemos hacer una manualidad de una mariposa con alguna técnica sencilla y hacer en la clase el árbol de las mariposas con la imagen del mundo debajo. Entre todos podemos hacer que la clase, el colegio y el mundo sea más bonito, así como lo ve Dios en sus sueños.
- Cuando acabamos de hacer el árbol le damos las gracias a Jesús por todo lo bonito que nos da y por hacer que estemos juntos este año y seamos amigos, nos animemos, nos ayudemos

##### Oración: Jonás y la ballena...

<https://www.youtube.com/watch?v=bWBsbmqk4fk>

Vamos a contar la historia de Jonás, al que Dios le dijo que fuera de su parte a Nínive y como no quería tener problemas, se fue en dirección contraria... Pero tuvo muchas dificultades, y se dio cuenta de que dónde mejor estaba y donde era más feliz era allí donde Dios le había pedido que fuera. Jonas era libre, podía ir a un sitio o ir a otro... Aprendemos de esta historia.

Podemos utilizar la canción del vídeo que se adjunta.



Hacer una pequeña oración pidiéndole a Jesús que nos enseñe a estar muy atentos, a escuchar muy bien las cosas que nos ponen contentos y ponen contentos a los demás y a hacerlas para que todos seamos más felices...