

Actividades para realizar en el aula

Además de la construcción del emociómetro y del uso que hagan los alumnos de los distintos libros, recuerda que debes articular tu trabajo en el aula en torno a dos textos concretos en cada curso. Para su lectura, puedes utilizar las **recomendaciones** que se ofrecen en el bloque I.

Presentamos a continuación una serie de actividades sencillas que ayudarán a trabajar con estos libros y profundizar en los objetivos de LEE. Selecciona entre ellas las que creas más adecuadas para tu alumnado con el fin de completar el tiempo de implementación mínimo requerido en este curso (6 horas).

1º Infantil

Nadarín y ¿Cómo te sientes? (El poder de los cuentos)

Bajo el mar

Tras una lectura de *Nadarín* pedimos a los alumnos que se tumben y que cierren los ojos y les explicamos que vamos a convertirnos en un banco de pececillos nadando bajo el mar, al igual que *Nadarín* y sus congéneres.

Este mar estará representado por una tela o sábana que batiremos y rozaremos sobre ellos como olas que acarician su piel (ahora de escamas) mientras describimos los estados del mar que percibirán a través del movimiento de la sábana que moveremos con ritmos diferentes según se encuentre el mar tranquilo, agitado, tormentoso, con olas grandes, pequeñas...

El agua roza nuestro cuerpo de pececillos y tal vez nos juntamos, nos separamos, movemos la cola (con los pies juntos), comemos como peces o agitamos las aletas siempre al ritmo del océano.

Acompañados de una melodía marina nos aventuramos en este viaje sensorial, en un recorrido que nos permitirá expresar corporalmente los diversos estados emocionales ¡hasta donde las olas nos lleven!

MATERIALES SUGERIDOS

Tela o sábana y música o canción, palo de lluvia, percusión del mar...

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, miedo y sorpresa.

Rincón del fondo marino

Esta propuesta consiste en la creación de un fondo marino que ubicaremos en un rincón del aula.

Crearemos el mar mediante un mural pintado en el que podemos ir añadiendo los elementos y personajes del álbum ilustrado *Nadarín*: una medusa, una langosta, extraños peces, una anguila, anémonas, estrellas de mar y rocas de caramelo mediante técnicas de *collage* o pintado colectivas.

A nuestro fondo marino accedemos atravesando el bosque de algas que actúa como una puerta de acceso. Para realizarlo ataremos una cuerda de lado a lado del rincón y a modo de cortina suspendemos de ella tiras de papel tipo seda o tiras de plástico transparente sobre las que previamente estamparemos las algas con papel blanda de repostería o puntillas y ténpera aplicada con un trocito de esponja, para ello nos fijaremos y haremos partícipes a los alumnos de la técnica empleada en *Nadarín* por su autor Leo Lionni para la ilustración del bosque de algas.

Podemos completar el rincón con aportaciones del entorno social y familiar, de los días de verano o tal vez de una excursión al mar: arena, cantos rodados, caracolas, algas, fotos, etc.

Nuestro rincón marino nace como un espacio de creación e interacción que fortalece los vínculos afectivos entre los alumnos, el libro y el propio espacio donde han participado activa y colectivamente.

Dentro de este nuevo espacio vamos a determinar elementos concretos que trabajen los estados emocionales que surgen cada día en el aula mediante la concesión de capacidades o poderes a dichos elementos.

Así, escogeremos una de entre las rocas de caramelo a la que dotaremos de un nombre, por ejemplo la Gran Roca, y de una capacidad: la de guardar hasta hacer desaparecer nuestros miedos.

Podemos incluso inventarnos una pequeña historia o cancioncilla acerca de la Gran Roca, y recordar que cuando nuestros miedos nos asalten solo tenemos que dibujarlos en un papel y pedirle por favor que los guarde bajo su cuerpo pesado y se queden a vivir para siempre en el fondo del mar. Y si nos sentimos tristes, ¿por qué no acudir a la caja de las sonrisas custodiada por doña Estrella de Mar y solicitarle que nos regale una para este momento en que tanto la necesitamos?

O bailar a través del bosque de algas en una danza acuática que celebre la alegría de los grandes acontecimientos. Y recordar que si alguna vez algo nos asusta o desprotege, el valiente Nadarín nos dará fuerza y valor mientras navegamos un rato junto a él por nuestro fondo marino.

MATERIALES SUGERIDOS

Papel continuo, papel de seda para *collage*, témperas, esponja, cuerda, tiras de papel blanco o de plástico transparente (15 cm. de ancho) y papel de blonda redondo o puntillas.

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, miedo, sorpresa y tristeza.

Marioneta de Nadarín

Crearemos un pequeño Nadarín de color negro y sus hermanos de color rojo. Luego los pegaremos sobre el extremo de un palo depresor de madera y así, a modo de marioneta, podremos navegar, flotar, nadar, escapar, asustarnos, alegrarnos y descubrir las delicias del fondo marino explorando las emociones.

Los cuentos, títeres y marionetas son un vehículo estupendo para dar voz al universo emocional y una herramienta ideal para la resolución de conflictos, pues anima a pensar en los mismos sin estar dentro de ellos. Al tiempo, ofrece la posibilidad de escuchar varias respuestas al mismo conflicto. Esta herramienta nos permite buscar soluciones a problemas simulados y reconocer que la búsqueda de las mismas es algo divertido y creativo. ¡Vamos a nadar, a jugar y a ver cosas!

Por otro lado, vemos reflejada la satisfacción de fabricar su propio juguete que además les proporciona confianza en sus posibilidades de creación.

MATERIALES SUGERIDOS

Siluetas de Nadarín de cartulina blanca, ceras negra y roja, (palos) depresores linguales de madera y pegamento.

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, miedo, sorpresa y tristeza.

Caja de recuerdos

Como si de un tesoro se tratara iremos recopilando retazos de taller, de experiencias, de momentos relacionados con los álbumes: pececillos rojos, un pequeño Nadarín, conchas, algas, caracolas, un pellizco

de arena, un trocito de mar pintado, poemas, texturas y todos aquellos retazos de los materiales vividos y creados en el aula, que iremos almacenando en nuestra caja de cartón pintada con témpera y esponja y que al final de la experiencia podremos conservar como recuerdo de la misma y compartir con nuestros seres queridos reforzando así el vínculo creado entre los libros, los niños y las familias.

MATERIALES SUGERIDOS

Cajitas de cartón (tipo hueveras de media docena), témpera y trozos de esponja.

EMOCIÓMETRO

Alegría y sorpresa.

Canción

Todas estas actividades pueden ir acompañadas de una cancioncilla a la que pondremos la música (de una canción que le guste al grupo) y nos acompañará como grito de grupo.

*Nadarín es un pez chiquitín,
que nada rápido y feliz.
Atún fiero llega hasta allí,
y de un bocado,
a su alegría pone fin.
Nadarín triste no quiere vivir.
Medusa lo hace sonreír.
Y con sus amigos,
todos juntos,
al miedo van a poner fin*

Vamos a explorar...

Entremos en el mundo emocional que se plantea en *¿Cómo te sientes?* Nos presenta una gran variedad de emociones de forma directa, lo que hace necesario trabajar cada una de ellas de forma individual para asegurarnos su correcta comprensión por parte de los alumnos. El objetivo de esta actividad es favorecer la identificación y comprensión de las emociones presentes en el cuento y comenzar a diferenciar entre aquellas que nos resultan más o menos agradables.

Comenzaremos explicando que vamos a convertirnos en exploradores del mundo de las emociones. Les haremos ver que todos sentimos emociones y todas ellas son necesarias.

Vamos a empezar con la portada de nuestro cuento, fijándonos en cada detalle: los colores, el personaje que aparece, qué elementos encontramos, cómo está escrito el título...

Continuaremos con nuestro protagonista: ¿qué animal es?, ¿dónde vive?, ¿qué come y quiénes son sus amigos? Podemos ponerle un nombre entre todos fijándonos en su color, su ropa o alguna característica que nos llame la atención. A continuación, preguntaremos: ¿qué emoción creéis que siente?, ¿está triste o alegre?

Al comenzar la lectura, nos pondremos en corro y recordaremos que con este cuento vamos a explorar muchas emociones que podemos sentir, algunas nos gustan y otras menos pero es importante convivir con todas ellas.

A medida que vayamos avanzando en la lectura explicaremos el significado de la emoción que corresponda para facilitar su comprensión, especialmente aquellas que puedan resultarles más difíciles

como: preocupación, culpa, vergüenza, ser bobo... Debemos tener cuidado con esta connotación, en estas edades quizá sea conveniente focalizarlo en ¿estás bobo?).

Una vez comprendidas, vamos a pedirles que expresen facialmente o con una actividad física esa emoción, imitando al personaje. Les preguntaremos si esa emoción les gusta o no y por qué.

Al finalizar la actividad reforzaremos la idea de que aunque haya emociones que nos agradan más y otras menos tenemos que convivir con todas. Iremos a la contraportada del libro y con las preguntas que se plantean en ella mediremos el estado emocional de nuestra clase.

EMOCIÓMETRO

Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.

VARIABLES

Identificación, expresión emocional.

Vamos a convertinos en artistas con ¿Cómo te sientes?

Con esta actividad trabajaremos el autoconcepto de los alumnos y aprenderemos a ser conscientes del componente fisiológico de la emoción identificándolo con una parte del cuerpo, reforzando al mismo tiempo la identificación emocional.

En primer lugar, los alumnos con ayuda del profesor, dibujarán sobre papel continuo su silueta. Una vez las tengamos todas, les daremos la oportunidad de personalizarlas. Deberán dibujarse a sí mismos: cómo se ven, el color de pelo, ojos y piel de cada alumno e ir rellenando su silueta. De esta forma, les iremos haciendo conscientes de que son únicos y diferentes a los demás y aprovecharemos para ver las ventajas y posibilidades que esto ofrece con frases como:

- "Yo soy más bajo que Luis y esto me ayuda a..."
- "Como tengo el pelo muy corto..."
- "Soy muy alegre y mamá..."

Colgaremos las siluetas de cada alumno en la pared.

Por otro lado, retomaremos todas las emociones que aparecen en el cuento y elaboraremos fichas redondas para cada alumno con el nombre de cada emoción en su interior, de esta forma, cada uno tendrá un juego de fichas con las emociones presentes en el cuento.

Una vez que tengan las fichas les pediremos que elijan un color para pintar cada una de ellas. Cuando estén todas coloreadas, el profesor irá preguntando en qué parte del cuerpo sienten esa emoción que están enseñando y a continuación, uno por uno la pegarán en la parte de su silueta que hayan decidido.

Es importante que cada uno decida de forma individual, puede que coincida con otros alumnos o puede que no. Las emociones son muy personales, por ejemplo, puede ser que la tristeza la sientan en los ojos puesto que lo asocian a las lágrimas, que el enfado lo sientan en los puños y así sucesivamente. Todas las respuestas son correctas y aplaudiremos cada una.

De este modo, los alumnos estarán trabajando la identificación y expresión emocional a través de la asociación con los colores, esta estrategia está muy presente en el cuento a través de las distintas ilustraciones y colores empleados con cada emoción. El cuento nos puede servir de apoyo a la hora de introducir a los alumnos en esta actividad.

Terminarán firmando su silueta, poniéndole una palabra o simplemente su nombre para poder identificarla.

MATERIALES SUGERIDOS

Lápices de colores, pinturas, cartulinas y papel continuo.

EMOCIÓMETRO

Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.

VARIABLES

Identificación, expresión emocional y autoconcepto.

El tren de las emociones

En esta ocasión realizaremos un viaje por todas nuestras emociones al igual que el protagonista de *¿Cómo te sientes?* Con este viaje trabajaremos la identificación y expresión de las emociones asociándolas a objetos y situaciones de nuestra vida cotidiana.

Viajaremos en un tren creado por los alumnos donde cada vagón represente una emoción distinta. Para crear el tren cogeremos cajas y con ellas iremos haciendo sus vagones. Podemos unirlos con cuerda o dejarlos apoyados en la pared, los pintaremos y decoraremos. Otra opción podría ser dibujarlos sobre cartulina o papel continuo y pegarlos a la pared.

Una vez que ya tengamos el tren, elegiremos las emociones del cuento que vamos a trabajar y asociaremos una a cada vagón.

Con la ayuda del profesor, los alumnos añadirán a cada vagón objetos, recortes y materiales que relacionen con la emoción específica de ese vagón intentando trabajar los cinco sentidos.

A través de los sentidos los alumnos descubren el mundo, con este ejercicio podrán trabajar la identificación y expresión emocional asociándolo a objetos, acciones o situaciones de su vida cotidiana que les generen estas emociones.

En el vagón de la alegría podremos añadir cosas que nos alegra ver: un regalo, una sonrisa, el sol, a papá y mamá...; cosas que nos alegra oír: la risa, nuestra canción favorita, cuando chapoteamos en la piscina...; que nos alegra oler: un bizcocho recién hecho, la colonia de la abuela...; que nos alegra tocar: nuestro peluche favorito, abrazar a nuestros familiares... y cosas que nos alegra saborear: las gominolas, nuestro plato de comida favorito...

Seguiremos los mismos pasos con cada una de las emociones. Los objetos pueden ser recortes de revistas, dibujos creados o materiales que los alumnos traigan de casa. Hay muchas posibilidades para llenar los vagones de nuestro *tren de las emociones*.

De forma lúdica iremos poniendo ejemplos de distintas situaciones de nuestra vida diaria que nos emocionan, preguntando a los alumnos: ¿a qué vagón vamos? Ellos dirán la emoción que asocian a esa situación y nos dirigiremos hacia ese vagón. Esto lo repetiremos con 3 ó 4 situaciones:

- El día de nuestro cumpleaños, ¿a qué vagón iríamos?
- Cuando se rompe nuestro juguete favorito, ¿qué vagón elegiríamos?
- Cuando es de noche y estamos a oscuras, ¿a qué vagón iríamos?

Si *el tren de las emociones* lo mantenemos en clase, podemos continuar trabajando con él en situaciones cotidianas del aula durante todo el curso.

Esta actividad puede relacionarse con la actividad de “Los sentidos” del **Banco de Herramientas** que trabaja la autoestima. Puede ser una nueva oportunidad para explorar los sentidos e incluso podrían trabajarse de forma complementaria.

MATERIALES SUGERIDOS

Cartulina, papeles, revistas, plásticos, pinturas y objetos diversos.

EMOCIÓMETRO

Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.

VARIABLES

Identificación, expresión emocional.

Y tú, ¿cómo te sientes?

El comienzo y el final del libro están unidos por la misma pregunta, ¿cómo te sientes? Es una oportunidad estupenda para promover la capacidad de identificar y expresar las emociones de nuestros alumnos y en esta ocasión lo haremos a través de caretas, convirtiéndonos en actores. El objetivo que buscamos es familiarizar a los alumnos con las expresiones faciales y corporales de cada emoción.

Prepararemos distintas caretas con la cara del mono protagonista del cuento experimentando las emociones básicas, las recortaremos y para poder sujetarlas podemos pegar un palo en un lateral o unirlos con una goma elástica. Otra opción es utilizar los emoticonos del emociómetro de nuestra clase.

Dispondremos las caretas para que cada alumno pueda elegir una de forma que todas las emociones básicas estén representadas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco). Una vez que cada uno haya seleccionado su careta comenzará a dar vueltas por la clase escenificando esa emoción. El profesor podrá echarles una mano a la hora de descubrir la emoción que representa esa careta en los casos en que les resulten menos familiares.

El profesor seleccionará al azar a alguno de los alumnos, lo situará frente al grupo y preguntará a los demás ¿cómo se siente? Es un juego de adivinanzas en el que los alumnos tendrán que estar muy atentos a las caretas de sus compañeros.

El resto tienen que adivinar la emoción que representa la careta y por qué. La primera persona que acierte será el siguiente en salir al centro del grupo y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por el centro.

Con esta actividad, los alumnos fijarán su atención en aquellos rasgos faciales que nos sirven para identificar la emoción que están sintiendo los demás.

Las caretas pueden guardarse en un saco o en el emociómetro y trabajar con ellas de forma habitual cuando estemos en el aula para fomentar un diálogo emocional con nuestros alumnos. Les preguntaremos: ¿cómo te sientes? Y ellos podrán seleccionar una para expresarse y contarnos por qué se sienten así.

MATERIALES SUGERIDOS

Cartulinas, goma elástica, palillos.

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, sorpresa, miedo y tristeza.

VARIABLES

Identificación, expresión emocional y empatía.

Libro cantarín

Tras una primera lectura general de *¿Cómo te sientes?* elegiremos algunas páginas o el cuento completo para dramatizarlo a través del canto y el baile.

En primer lugar, el profesor decidirá y ensayará con los alumnos una caracterización concreta para las emociones que vamos a utilizar en la dramatización, de forma que cada una tenga un movimiento o un gesto determinado, bien sea a través de una expresión facial o corporal con la que se pueda identificar esa emoción o una actividad física: dar saltos y palmadas cuando estemos muy contentos u otro movimiento cualquiera que nos sugiera.

Podemos apoyarnos en las expresiones faciales y corporales que utiliza el protagonista del libro para que nos dé pistas. A continuación, se pondrá una música conocida para ellos y se comenzará a cantar y bailar el libro repitiendo tres veces cada emoción y su movimiento (por ejemplo: bueno, a veces me siento aburriidooo-aburriido -aburriidooo, y a veces me siento solo-solo-solo, a veces estoy ¡¡muy contento!! -¡¡contento!! -¡¡contento!!). De forma divertida y dinámica los alumnos experimentarán una lectura distinta del libro mucho más participativa facilitándoles la identificación y expresión emocional.

Esta actividad puede complementarse con la "Canción de las emociones" del **Banco de Herramientas**, que trabaja las emociones básicas también a través de la música y el baile.

MATERIALES SUGERIDOS

Música variada y conocida para ellos.

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, miedo, sorpresa y tristeza.

VARIABLES

Identificación, expresión emocional.

¿Cómo podemos ayudar?

Vamos a trabajar la empatía de los alumnos, con la ayuda de un "intermediario" que facilite la expresión emocional de los niños y que puede ser un muñeco que algún alumno traiga de casa y que identifiquen con el personaje de *¿Cómo te sientes?*

Formaremos un gran corro con toda la clase y presentaremos al muñeco.

Explicaremos que el protagonista del cuento ha llegado a la clase para quedarse con nosotros hasta final de curso y que necesita ayuda. En primer lugar, tenemos que buscarle un nombre entre todos si no lo hemos hecho en la actividad 1. Para ello podemos fijarnos en su color, alguna característica que nos haya llamado la atención, la emoción que más nos haya gustado de las que ha sentido en el cuento...

Explicaremos a los alumnos que hay veces que nos sentimos tristes, enfadados... y necesitamos la ayuda de los demás para sentirnos mejor, más felices. Esto es lo que le pasa a nuestro protagonista, necesita nuestra ayuda.

El profesor se situará en el corro con el peluche y comenzará a nombrar algunas emociones presentes en el cuento: tristeza, enfado, miedo, aburrimiento, soledad, preocupación... De este modo verbalizará la emoción con el muñeco y a continuación lanzará al grupo la pregunta: ¿cómo le podemos ayudar?

Con cada emoción y con ayuda del profesor saldrán distintas ideas para ayudar al personaje que escenificará con el muñeco a continuación.

Si está aburrido podemos jugar con él, cogeremos el peluche y daremos vueltas en corro. Si está triste, podemos abrazarlo en gran grupo y así sucesivamente.

Para finalizar la actividad, haremos una ronda de abrazos al muñeco y lo colocaremos en un lugar visible y accesible del aula.

El profesor explicará que nuestro protagonista va a acompañarnos a lo largo del curso y siempre que necesitemos sentirnos mejor podemos acudir a nuestro peluche, igual que cuando queramos ayudar a que alguien se sienta mejor. También podrán ayudarnos nuestros compañeros y el profesor.

MATERIALES SUGERIDOS

Peluche.

EMOCIÓMETRO

Alegría, asco, enfado, sorpresa, miedo y tristeza.

VARIABLES

Empatía e identificación, expresión emocional.