



Ejercicio: Meditación (5 minutos aprox.)



Preparación: Los niños se preparan. Después, pedir a los niños que se sienten en la silla.

Propuesta de introducción para el pedagogo

«Ya os he dicho que hoy haremos un pequeño ejercicio de meditación. La meditación agudiza la mente, nos tranquiliza y nos ayuda a concentrarnos. ¿Estáis preparados? Sentaos rectos y cerrad los ojos. Mantenedlos cerrados durante todo el ejercicio. Imaginaos que en la parte posterior de la cabeza tenéis un fino hilo conectado al cielo. El hilo os estira hacia arriba, os ponéis bien erguidos. Ahora os deja caer suavemente y os quedáis sentados en una posición recta, pero cómoda. Muy bien. (Pausa) Sentid vuestra respiración, cómo inspiráis y expiráis (pausa). Sentid cómo estáis sentados en la silla. Sentid los puntos de conexión con la silla. (Pausa) sentid los pies y cómo tocan el suelo (pausa). Sentid los hombros (pausa), los brazos (pausa), las manos. Escuchad los sonidos que os rodean (tras 1,30 minutos aprox.). Poco a poco, vais volviendo. Tomaos vuestro tiempo y cuando estéis listos, abrid los ojos lentamente. (Pausa)»

Cuando todos hayan terminado la meditación:

«Hoy vamos a escribir y a dibujar una historia que sea especialmente importante para vosotros. Quizás sea una de las historias que ya habéis escrito y dibujado, o quizás es algo que todavía no nos hayáis contado. Es decir, podéis coger algo sobre lo que ya hayáis escrito, o podéis descubrir una historia totalmente nueva. Hoy dispondréis de más tiempo para esta historia que las veces anteriores».

Transición:

*«Hoy, tenéis que dibujar y escribir una historia que responda a la pregunta siguiente: (esperar unos instantes) **¿Cuándo supiste que eres una persona fuerte?** (Tras una breve pausa) Un acontecimiento en el que os dierais cuenta de que podíais hacer algo, de que erais valiosos. Tomaos unos momentos para encontrar este momento. Repetimos: Buscamos una historia o una experiencia en la que te dieras cuenta de lo fuerte que eres. Cuando la tengas, dibuja el punto álgido de la situación, es decir, el momento más emocionante. Después, deberás escribir tu historia, pero volveré a explicarlo más adelante. Primero empezaremos buscando la historia y dibujándola».*

Tras unos 10 minutos aprox. o cuando hayan terminado los primeros 3 o 4 niños:

«Cuando hayáis terminado el dibujo, coged vuestra hoja de trabajo. En esta hoja tenéis que describir primero la situación: dónde y cuándo se produjo, quién estuvo, cuál fue la situación inicial (A Introducción) y cómo se llegó al problema (B Surge el problema). Después, tenéis que explicar qué sucedió exactamente, qué hicisteis (C Parte principal) y cómo acabó (D Fin)».

Pasar por el grupo y repartir las hojas de trabajo, o bien que los niños cojan la hoja de trabajo cuando hayan terminado el dibujo.