



JUNTOS: actividades para niños de 7 a 10 años

«Pensamientos que ayudan», propuesta basada en el libro *Be Brave, Pinku*, de U. Młodnicka y A. Waligóra, elaborada por la Universal Reading Foundation

Edad: de 7 a 10 años

Duración: 2 sesiones de 45 minutos

Modalidad: trabajo individual y en grupo

Objetivos generales:

- fomentar la resiliencia emocional del alumnado a través de la literatura infantil
- reforzar la autoestima y ayudarlos a reconocer sus propias necesidades

Objetivos específicos:

- desarrollar las habilidades sociales
- reforzar las relaciones entre iguales
- proporcionar estrategias para afrontar los miedos e inseguridades
- favorecer el desarrollo de la identidad individual y del sentimiento de pertenencia al grupo

Metodología:

- resolución de problemas
- aprendizaje guiado
- metodologías activas
- aprendizaje basado en tareas

Materiales:

- cinco tarjetas con preguntas sobre las relaciones entre iguales (también pueden utilizarse situaciones ilustradas y adaptarlas según las necesidades)
- plumas sensoriales y música relajante para niños
- una tarjeta triangular con el mensaje: «Eres especial»
- dos cartulinas A3 tituladas «Pensamientos que no ayudan» y «Pensamientos que ayudan»
- opcional: un ejemplar de *Be Brave, Pinku*, de U. Młodnicka y A. Waligóra



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

1. INTRODUCCIÓN

Los alumnos se colocan en círculo.

El docente inicia una conversación sobre las distintas emociones.

Se presenta el concepto de VALENTÍA y se anima a los alumnos a reconocer las diferentes emociones que aparecen en situaciones importantes.

2. EJERCICIO BUCO-LINGUAL: «SOPLAMOS EL ESTRÉS»

Cada alumno toma una pluma y piensa en una situación que le haya provocado una emoción intensa. Después, sopla la pluma para «alejar» de su mano el estrés y el miedo.

El ejercicio se repite tres veces.

Actividad complementaria:

Los alumnos inventan un «conjuro antiestrés» con sonidos como «shhh», «cha» o «ja».

El docente puede escribirlos en la pizarra y combinarlos para que toda la clase recite el conjuro al unísono.

3. PENSAMIENTOS QUE NO AYUDAN (tristeza, miedo y momentos difíciles)

El docente explica qué son los «pensamientos que no ayudan»: ideas que aparecen de repente y nos hacen sentir mal, ya sea en el colegio o en casa.

Para trabajar este concepto, puede recurrir al libro o a otros personajes. Por ejemplo: Pinku estaba preocupado y triste. Mensaje importante:

Cuando aparecen estos pensamientos, no estamos solos: podemos hablar con un amigo. El docente elabora un mapa mental con la ayuda de los alumnos.

Conclusión:

Para recuperar la calma, habla con un amigo o con alguien de confianza.

4. PENSAMIENTOS QUE AYUDAN (calma, equilibrio, autocontrol, pausa y respiración)

Los alumnos continúan trabajando sentados en sus mesas.

El docente los anima a pensar cómo transformar los pensamientos que no ayudan en otros que aporten calma y qué palabras podrían reconfortar a un amigo y ayudarlo a alejar las ideas negativas.



5. AMIGOS DE TODOS LOS SABORES: «LA PIZZA DE LA CALMA Y EL BIENESTAR»

Cada alumno recibe una cartulina A4 de un color diferente para que elabore su propia pizza de la calma y el bienestar.



Entre todos crean una «pizza de la amistad» con dibujos, palabras bonitas y gestos de cariño.
Idea clave: las palabras amables pueden ayudar mucho.

6. Juego de movimiento: «RECETA PARA SER VALIENTE»

Los alumnos se colocan en círculo.

El docente dice al oído a cada alumno qué papel le ha tocado: «Pensamiento que ayuda» o «Pensamiento que no ayuda». Después, los alumnos caminan por el aula y van preguntándose unos a otros:

—¿Eres un pensamiento que ayuda o uno que no ayuda?

Solo pueden responder con gestos:

abrazo = pensamiento que

ayuda cara triste =

pensamiento que no ayuda

Es una actividad muy participativa y con una gran carga emocional.

7. «QUIERO UN AMIGO»: Actividad artística

Los alumnos elaboran un trabajo artístico sobre la amistad.

En él incluyen un símbolo o una palabra que pueda ayudar a su «amigo ideal» cuando aparezcan pensamientos que no ayudan.

Importante:

Cada alumno presenta su trabajo ante el resto de la clase.

El docente destaca algo positivo de cada trabajo, por pequeño que sea. Los aplausos y los elogios ayudan a reforzar la confianza y la autoestima.

8. Actividad de grabación

Para reforzar el mensaje del libro, se recurre a la tecnología.

Los alumnos graban un vídeo breve en el que leen en voz alta los títulos de los capítulos o algunas frases clave. Pueden hacerlo individualmente o por parejas.

El vídeo se convierte en un recuerdo especial y les ayuda a interiorizar el mensaje del libro.

9. «LA MESA DE LA PAZ»: ACTIVIDAD CON TARJETAS

Los alumnos trabajan por parejas.

Responden a preguntas breves o comentan las situaciones de conflicto planteadas en las tarjetas. Su tarea:

Encontrar una solución que sea válida para todos.

10. CIERRE

La sesión termina con un breve resumen y un agradecimiento al alumnado por su participación y esfuerzo. Este cierre es fundamental, ya que refuerza su confianza y les ayuda a valorar lo que han conseguido.