

PROGRAMA INTEGRAL DE SALUD MENTAL, CONVIVENCIA Y PREVENCIÓN EN PRIMARIA



INTRODUCCIÓN

Parte I — La importancia de abrir estos espacios en las escuelas

Abordar temas como la salud mental, las emociones, los derechos, las relaciones, la identidad, el acoso escolar (bullying), el uso digital o las enfermedades en el aula no es un añadido opcional al plan de estudios; es una necesidad educativa y humana. Los niños y adolescentes no dejan sus vivencias en la puerta del colegio. Llegan cada mañana cargados de preguntas, miedos, realidades familiares diversas y una presión social constante, además de una exposición continua a información —no siempre adecuada— que moldea la manera en que entienden el mundo y a sí mismos.

Cuando estos temas no se abordan, no desaparecen. Se transforman en silencio, malentendidos, conductas que parecen surgir «de la nada» y conflictos difíciles de interpretar. La escuela es uno de los pocos espacios donde todos los niños, sin excepción, pueden encontrar un marco seguro para reflexionar, nombrar y comprender lo que están viviendo. Por ello, abrir conversaciones estructuradas y guiadas pedagógicamente sobre estas realidades no es una intromisión en los asuntos privados, sino una responsabilidad preventiva y formativa fundamental.

Hablar de las emociones ayuda a desarrollar un lenguaje interno; debatir sobre la salud mental reduce el estigma; reflexionar sobre los derechos fortalece la conciencia ética; abordar el acoso escolar y las dinámicas relacionales permite detectar y prevenir situaciones de riesgo; y hablar de la diversidad familiar o de la enfermedad rompe la sensación de aislamiento de quienes conviven con ello en casa. Cada uno de estos temas construye una base de bienestar y convivencia que repercute directamente en el clima del aula y en el aprendizaje académico.

Durante los años escolares, muchos estudiantes están moldeando su identidad y su forma de relacionarse con el mundo. Si no encuentran adultos que validen sus preguntas y les proporcionen herramientas para la reflexión, buscarán respuestas en otra parte: en las redes sociales, en sus grupos de iguales o en fuentes poco fiables. Ofrecerles un espacio guiado, respetuoso y basado en evidencias les dota de discernimiento y pensamiento crítico.

En este contexto, el papel del profesorado es fundamental. Esto no significa asumir una función terapéutica ni resolver problemas complejos en solitario, sino entender la educación en su sentido más amplio: acompañar los procesos de desarrollo. Para muchos estudiantes, los docentes son figuras estables y significativas. La forma en que un profesor escucha, modera un debate, valida una aportación o interviene ante un comentario irrespetuoso marca profundamente la experiencia escolar.

Los docentes tienen la capacidad de transformar el aula en un entorno donde el desacuerdo sea posible sin hostilidad, la vulnerabilidad se pueda expresar sin ridículo y la reflexión pueda darse sin miedo. Esta cultura no surge de forma espontánea; se construye intencionadamente. Contar con materiales estructurados, actividades claras y objetivos definidos facilita la creación de estos espacios sin depender únicamente de la improvisación o de la iniciativa individual.

Trabajar estos temas también respalda al propio profesorado. Cuando un centro educativo funciona dentro de un marco coherente y compartido, el abordaje de situaciones sensibles no depende exclusivamente de la intuición personal, sino que se apoya en criterios comunes. Esto fortalece la confianza profesional y la consistencia educativa.

Por último, comprometerse con estos temas hace mucho más que prevenir dificultades: refuerza competencias clave como el pensamiento crítico, la empatía, la autorregulación, la responsabilidad social y las habilidades de diálogo. Estas capacidades son tan esenciales como los contenidos académicos. Preparar a los estudiantes para la vida significa ayudarlos a comprender sus emociones, sus derechos, sus relaciones y su entorno.

Este compendio se basa en esa convicción: que una educación integral requiere la valentía de nombrar lo que importa, la estructura para abordarlo con rigor y el compromiso de mantener conversaciones significativas a lo largo del tiempo. En este proceso, los docentes no son actores secundarios, sino el pilar que hace que estos espacios sean posibles y cobren sentido en la vida de sus estudiantes.

Parte 2 — Proyecto Erasmus “alles”

El proyecto “Mindful Teaching and Learning” (ALLES) (Enseñanza y Aprendizaje Conscientes) da respuesta a estos retos. Como asociación de cooperación dentro del programa ERASMUS+, ALLES se basa en las experiencias positivas de sus proyectos predecesores “Mindful Schools” (AS) y “Prima (r) Mindful Schools!” (PASSI), el cual recibió la distinción de “Historia de Éxito ERASMUS+” en el ámbito de la inclusión y la diversidad.

El objetivo central es empoderar a los docentes para construir una cultura escolar inclusiva que elimine las barreras al aprendizaje y fomente los recursos tanto de los alumnos como de la escuela como un entorno de aprendizaje seguro. Se tuvieron en cuenta las experiencias de aprendizaje de los proyectos predecesores, así como las diferentes necesidades —y similitudes— de los distintos países participantes con sus características regionales y nacionales.

Escuelas e instituciones de apoyo de Alemania, Islandia, España, Austria y, posteriormente, Italia participaron en el desarrollo de un plan de estudios que inicialmente se centró en la situación especialmente difícil de los jóvenes cuidadores (en particular, hijos de padres con enfermedades mentales). A partir de ahí, se exploraron progresivamente otros temas con el fin de promover la salud mental y, de este modo, una convivencia segura y el éxito en el aprendizaje. Una característica propia de este enfoque es que la escuela se considera un lugar de aprendizaje y los docentes en activo son expertos y actores dentro del proyecto. La institución coordinadora y los socios directos del proyecto son agentes del sistema sanitario y asistencial que apoyan a las escuelas, proporcionan cualificaciones, información y materiales de aprendizaje, y acompañan a los centros en su recorrido. Este enfoque se basa en la idea de que el empoderamiento sostenible solo puede lograrse si la escuela se entiende como un lugar de aprendizaje donde las personas que trabajan allí sigan siendo los actores principales y los procesos puedan iniciarse dentro del propio centro, a diferencia de las ofertas de proyectos externos que solo son efectivas en áreas específicas.

Con esto en mente, se ofrecen tres bloques fundamentales:

- 01** Un día de información para la "sensibilización" de todo el personal docente con el objetivo de formar un "equipo central" para el trabajo posterior.
- 02** Provisión de varios módulos didácticos preparados sobre temas psicosociales relevantes, basados en los comentarios de las escuelas de proyectos anteriores en diferentes niveles (3.º/4.º y 7.º/8.º grado) y en varios idiomas.
- 03** Apoyo en los procesos para iniciar un proyecto escolar a largo plazo, eficaz y sostenible que pueda adaptarse a las experiencias y recursos de la escuela.

En este manual, nos gustaría poner las experiencias y los materiales del proyecto a disposición para su uso práctico en las escuelas y otros contextos de aprendizaje, y esperamos que esto contribuya aún más a romper barreras, empoderar a docentes y alumnos, y promover la inclusión y la diversidad.

Queremos agradecer a todas las instituciones de la UE y agencias nacionales implicadas por su apoyo durante el periodo del proyecto y, en particular, a todos los profesores y alumnos participantes por su compromiso activo y sus comentarios abiertos, sin los cuales el proyecto no habría avanzado más allá de la fase de planificación.

INDICE DE ACTIVIDADES

1. Módulo 1: Taller de Educación Emocional	Pág. 8
• Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Pág. 9
• Día 1: Explorar las emociones	
◦ A1: Ronda de debate - ¿Qué dicen mis emociones?	Pág. 11
◦ A2: Ejercicio "Respira y siente"	Pág. 13
◦ A3: Círculo de contacto visual con música	Pág. 14
• Día 2: Expresar y regular las emociones	
◦ A1: Recordamos lo vivido - Emociones día 1	Pág. 16
◦ A2: Ejercicio "Respira y siente"	Pág. 17
◦ A3: Imitar sentimientos con el cuerpo	Pág. 18
◦ A4: El espejo emocional	Pág. 20
◦ A5: La mano de las emociones	Pág. 22
◦ A6: Círculo de cierre / Lo que me llevo	Pág. 24
• Actividades complementarias	
◦ AC1: El dado de las emociones	Pág. 25
◦ AC2: El emocionómetro del día	Pág. 26
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 27
• Materiales imprimibles	
◦ Day 1	
▫ A1: Text and guided reading "Feeling your own feelings/emotions"	Pág. 28
◦ Day 2	
▫ A3: Picture cards showing children's facial expressions	Págs. 29-38
▫ A5: Template of the outline for "The hand of emotions"	Pág. 39
◦ Actividades complementarias	
▫ AC1: Plantilla recortable para armar "El dado de las emociones"	Pág. 40
▫ AC2: Plantilla a color de la escala visual del "Emocionómetro del día"	Pág. 41
▫ Plantilla en blanco y negro del "Emocionómetro"	Pág. 42
2. Módulo 2: Estrés y estrategias de afrontamiento.....	Pag. 43
• Intrucción: ¿Por qué trabajar el estrés en secundaria?	Pág. 44
• Día 1 — ¿Qué me estresa y cómo lo noto?	
◦ AP 1.1 — Introducción y presentación	Pág. 47
◦ AP 1.2 — Monstruos emocionales	Pág. 49
◦ AP 1.3 — Juego "Todos aquellos que	Pág. 51
◦ AP 1.4 — Head Picture — ¿Qué me estresa?	Pág. 53
◦ AP 1.5 — Body Picture — ¿Cómo lo noto en mi cuerpo	Pág. 55
◦ A 1.6 — Conceptos clave del estrés	Pág. 57
◦ A 1.7 — Juego "Dr. Beat"	Pág. 59
◦ A 1.8 — Modelo del tanque emocional.....	Pág. 61
◦ A 1.9 — Pizza massage	Pág. 64
◦ A 1.10 — Visualización Guiada	Pág. 66
◦ AP 1.11 — Cierre día 1	Pág. 68
• Día 2 — Aprender a regularme y cuidarme	
◦ AP 2.1 — Bienvenida y recordatorio del Día 1	Pág. 70
◦ A 2.2 — Juego "Levantar pesas" — El peso del estrés	Pág. 72
◦ AP 2.3 — Estrategias para gestionar el estrés	Pág. 74
◦ A 2.4 — Juego "1-7"	Pág. 77
◦ AP 2.5 — Cofre del Tesoro emociona	Pág. 79
◦ A 2.6 — Mi Póster del Estrés	Pág. 81
◦ AP 2.7 — Visualización Mi planeta / Lugar interior de poder.....	Pág. 83
◦ AP 2.8 — Cierre de modulo.....	Pág. 85
• Actividades complementarias	
◦ Actividad Complementaria 1 — Semáforo del estrés.....	Pág. 87
◦ Actividad Complementaria 2 — Caja de primeros auxilios emocionales	Pág. 89
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 91
• Materiales imprimibles	
◦ Día 1.	
▫ AP 1.4 Head picture.....	Pág. 93
▫ AP 1.5 Body picture.....	Pág. 94
▫ A 1.6 Conceptos claves del estrés.....	Pág. 96

◦	Día 2	
▫	AP 2.3 Estrategias de manejo del estrés	Pág. 97-103
▫	AP 2.5 Cofre del Tesoros emocional	Pág. 104
▫	A 2.6 Mi poster del Estrés	Pág. 105
◦	Actividades completarias	
▫	AC 1. Semaforo de emociones.....	Pág. 106
▫	AC 2. Tarjetas primeros auxilios.....	Pág. 107
3.	Módulo 3: guía de salud mental y autocuidado.....	Pág. 108
•	Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Pág. 109
•	Actividades	
◦	A1: Introducción a la Salud Mental	Pág. 110
◦	A2: Identificando emociones	Pág. 112
◦	A3: El Árbol del Bienestar	Pág. 114
•	Actividades complementarias	
◦	AC1: Caja de herramientas para las emociones	Pág. 116
◦	AC2: Mi árbol y yo	Pág. 118
◦	AC3: Mapeando el Yo Interior	Pág. 120
•	Checklist of materials per session	Pág. 122
•	Materiales imprimibles	
◦	A2 Identificando emociones	Págs. 123-132
◦	A3 El árbol del bienestar	Págs. 133-134
◦	AC2 Mi árbol y yo	Págs. 135-137
◦	AC3 Mapeando el Yo Interior	Págs. 138-139
4.	Módulo 4: introducción a la salud mental y enfermedades mentales.....	Págs. 140
•	Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Pág. 141
•	Día 1: Salud y necesidades	Pág. 143
◦	A1: ¿Qué es la salud mental?	Pág. 143
◦	A2: ¿Qué influye en mi salud mental?	Pág. 144
◦	A3: PÓSTER — Factores que influyen en la salud mental	Pág. 145
◦	A4: Cierre del día	Pág. 146
•	Día 2: ¿Cómo estoy yo y cómo están los demás?	
◦	A1: Viaje emocional: una breve meditación	Pág. 147
◦	A2: ¿Cómo pueden sentirse los demás?	Pág. 149
◦	A3: ¿Por qué a veces me siento mal?	Pág. 150
◦	A4: Cierre del día + Tarea voluntaria	Pág. 151
•	Día 3: ¿Quién puede ayudarme?	
◦	A1: ¿Quién puede ayudarme?	Pág. 152
◦	A2: Mi tarjeta de ayuda (Help Card)	Pág. 153
◦	A3: ¿Cómo ayudamos a alguien que no está bien?	Pág. 154
◦	A4: Role-play — Practicamos ayudar	Pág. 155
◦	A5: Cierre del módulo	Pág. 156
•	Actividades complementarias	
◦	AC1: “Mi termómetro emocional”	Pág. 157
◦	AC2: “La rueda de apoyos del aula”	Pág. 158
•	Checklist of materials per session	Págs. 159-160
•	Materiales imprimibles	
◦	Día 1. A1. Tarjetas de emociones y estados anímicos.....	Págs. 161-192
◦	Día 2. A2. Hoja de dibujo.....	Pág. 193
◦	Día 3. A4. Tarjetasde casos prácticos	Pág. 195
◦	AC1. Plantilla a escala de “Mi termómetro emocional”	Pág. 196
◦	AC2. Plantilla segmentada de “La rueda de apoyos del aula”	Pág. 197
5.	Módulo 5: prevención del bullying y cyberbullying	Pág. 198
•	Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Págs. 199-200
•	Día 1: Bullying en general	
◦	A1: Introducción y presentación	Pág. 201
◦	A2: Ronda de presentación – Cualidades positivas	Pág. 202
◦	A3: Juego de movimiento – “Todos aquellos que...”	Pág. 203
◦	A4: Juego de movimiento – “Sí / No”	Pág. 204
◦	A5: Aporte – ¿Qué es el bullying? (Definición de Dan Olweus: repetición y duración)	Pág. 206

◦ A6: Historia “No quiero ir a la excursión” – Identificación de roles	Pág. 208
◦ A7: Siluetas corporales – Emociones y consecuencias del acoso	Pág. 210
◦ A8: Carta a las familias – Compartimos lo aprendido	Pág. 212
• Día 2: Entorno digital, ciberacoso y sistema de apoyo	
◦ A1: Círculo de repaso – Recordando el día anterior	Pág. 214
◦ A2: Juego de activación – La pelota imaginaria	Pág. 215
◦ A3: Debate sobre cuestionarios familiares	Pág. 216
◦ A4: Input breve – ¿Qué es el ciberacoso?	Pág. 218
◦ A5: Juego – “Mensajes Comunes”	Pág. 220
◦ A6: Debate – Reglas de Oro en Internet (STOP – BLOQUEA – CUÉNTALO)	Pág. 222
◦ A7: Estrategias Anti-Bullying – Acuerdo de Clase	Pág. 224
◦ A8: Círculo de Cierre – “El plato de los cumplidos”	Pág. 226
• Actividades complementarias	
◦ AC1: El buzón de mensajes anónimos	Pág. 228
◦ AC2: La red de la confianza	Pág. 229
• Checklist del material todas las actividades	Págs. 230-231
• Materiales imprimibles	
◦ Día 1. A4. Juego de movimiento “SÍ / NO”	Págs. 232-233
◦ Día 1. A6. Texto del cuento completo “No quiero ir a la excursión”	Págs. 234
◦ Día 2. A5. Juego de “Mensajes Comunes”	Págs. 235-238
◦ Día 2. A6. Láminas con las Reglas de Oro	Págs. 239-241
◦ Día 2. A8. Diseños base para “El plato de los cumplidos”	Págs. 242-244
6. Módulo 6: reconocer y comprender la vergüenza	Pág. 245
• Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Págs. 246-249
• Día 1: La vergüenza – Reconocer y comprender la emoción	
◦ A1: Votación con tarjetas – “¿Me daría vergüenza si...?”	Pág. 250
◦ A2: Juego de retratos – “¿Dónde se esconde la vergüenza?”	Pág. 252
• Día 2: Desencadenantes de la vergüenza y apoyo mutuo	
◦ A1: Lluvia de ideas – “¿Cuándo siento vergüenza?”	Pág. 254
◦ A2: “Lo que me ayuda cuando siento vergüenza”	Pág. 256
• Actividades complementarias	
◦ AC1: Historias anónimas de vergüenza	Pág. 258
◦ AC2: El semáforo de la vergüenza	Pág. 260
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 262
• Materiales imprimibles	
◦ A1. y AC2. Tarjetas de respuestas del juego de votación y semáforo	Págs. 263-264
◦ Día 1. A2. Tarjetas ilustradas bilingües con rostros y expresiones afectivas completas	Págs. 295
7. Módulo 7: jóvenes cuidadores y salud mental familiar	Pág. 297
• Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Págs. 298-299
◦ A1: Enfermedades que se ven y enfermedades que no se ven	Pág. 300
◦ A2: La historia de Leo	Pág. 302
◦ A3: ¿Qué puede ayudar? — Construimos una red	Pág. 304
◦ A4: Lo que es importante recordar	Pág. 306
• Actividades complementarias	
◦ AC1: Mitos y verdades	Pág. 308
◦ AC2. Frases que ayudan	Pág. 309
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 310
• Materiales imprimibles	
◦ AC1. Mitos y verdades	Pág. 311
8. Módulo 8: uso de medios digitales y salud mental	Pág. 312
• Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Pág. 313
• Día 1: Los medios digitales y el bienestar	
◦ A1: Ronda de debate - Medios digitales y bienestar	Pág. 315
◦ A2: Juego de dados - emociones mediáticas	Pág. 317
• Día 2: Uso saludable de los medios digitales	
◦ A1: Tiempos de uso de medios digitales	Pág. 319
◦ A2: ¿Uso sano o insano?	Pág. 321
• Día 3: Reflexión y hábitos mediáticos saludables	
◦ A1: Experiencias mediáticas	Pág. 323

◦ A2: Trabajo en grupo - Zonas y tiempos libres de medios digitales	Pág. 324
◦ A3: Reflexión final y compromiso personal	Pág. 325
• Actividades complementarias	
◦ AC1. Diario de medios digitales	Pág. 326
◦ AC2. Teatro de situaciones digitales	Pág. 327
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 329
• Materiales imprimibles	
◦ Día 1. A1. Medios digitales y bienestar	Pág. 330
◦ Día 1. A2. Juego de dados – Emociones mediática	Pág. 340
◦ Día 2. Tiempos de uso de los medio	Pág. 343
◦ Día 2. Clasificación – ¿Saludable o no saludable?	Pág. 344-354
◦ Día 3. Trabajo en grupo – Zonas y tiempos libres de medios	Pág. 355
◦ Día 3. Mi objetivo personal ante los medios digitales	Pág. 356
◦ AC1. Diario de medios digitales	Pág. 357
9. Módulo 9: protección infantil y derechos de la infancia.....	Pág. 358
• Introducción, objetivos, puntos y palabras clave	Pág. 359
• Día 1: ¿Qué son los derechos en la infancia?	
◦ A1: Observamos una imagen y descubrimos pistas	Pág. 361
◦ A2: Descubrimos qué son los Derechos de la Infancia	Pág. 363
◦ A3: Colocamos los Derechos en el Círculo	Pág. 366
• Día 2: ¿Por qué necesitamos derechos y reglas?	
◦ A1: ¿Qué pasaría si no hubiera derechos? (Dinámica Think-Pair-Share)	Pág. 368
◦ A2: ¿Por qué necesitamos reglas y cómo se relacionan con los derechos?	Pág. 370
◦ A3: Role-play — Situaciones de derechos y reglas	Pág. 372
◦ A4: Creamos una historia o un dibujo – ¿Por qué los derechos son importantes?	Pág. 374
• Día 3: Los derechos en nuestra escuela	
◦ A1: Presentamos nuestras tareas y conectamos con la vida real	Pág. 376
◦ A2: ¿Cómo podemos proteger los derechos en nuestra escuela?	Pág. 378
◦ A3: Reflexión final – ¿Qué derecho es más importante para mí?	Pág. 381
• Actividades complementarias	
◦ AC1: La Máquina del Tiempo de los Derechos	Pág. 383
◦ AC2: Detectives de Derechos en la Escuela	Pág. 385
• Checklist del material todas las actividades	Pág. 387
• Materiales imprimibles	
◦ Día 1. A1. "Observamos una imagen y descubrimos pistas"	Pág. 388-390
◦ Día 1. A2. Texto "¿Qué son los derechos del niño?"	Pág. 391
◦ Derechos Fundamentales del Niño	Págs. 392-401
◦ Día 2. Actividad 2.1 Tarjetas con problemas imaginarios	Pág. 402-404
◦ Día 2. Actividad 2.2 Tarjetas con situaciones cotidianas	Pág. 406

Taller de Educación Emocional

Guía para profesorado



Actividades primaria

INTRODUCCIÓN

Las emociones forman parte del día a día de los alumnos de 3º y 4º de primaria, influyendo en su comportamiento, en sus relaciones y en su proceso de aprendizaje. Sin embargo, muchos niños aún no cuentan con las herramientas necesarias para reconocer, nombrar o expresar lo que sienten de forma adecuada.

Este módulo tiene como objetivo acompañar al alumnado en la exploración de sus emociones a través de dinámicas vivenciales, actividades corporales y momentos de reflexión compartida. Se propone un enfoque práctico y accesible que les permita experimentar, identificar y comunicar sus sentimientos, así como iniciarse en técnicas básicas de autorregulación emocional.

Además, se busca fomentar la empatía y el respeto mutuo, promoviendo un ambiente en el que todos los alumnos se sientan vistos, comprendidos y aceptados emocionalmente.

El rol del profesorado es clave: facilitar las dinámicas, sostener un espacio seguro de expresión y guiar las conversaciones desde la escucha activa. A lo largo del módulo, el docente también podrá observar cómo los niños gestionan sus emociones, lo cual puede ofrecer información valiosa para acompañar al grupo en su desarrollo socioemocional.

Objetivos del taller

- Reconocer y nombrar emociones propias y ajenas.
- Explorar cómo se sienten las emociones en el cuerpo.
- Comprender que todas las emociones son válidas y tienen una función.
- Expresar sentimientos de forma respetuosa.
- Desarrollar estrategias iniciales de autorregulación.
- Fomentar la empatía, la cohesión grupal y el bienestar en el aula.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una guía flexible para trabajar las emociones con naturalidad y sensibilidad. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

Puntos clave para el profesor

- **Crear un clima emocionalmente seguro** desde el inicio.
- Validar todas las emociones como experiencias legítimas, sin clasificar en “buenas” o “malas”.
- **Ser un modelo de expresión emocional respetuosa**, tanto verbal como corporal.
- **Utilizar las dinámicas como punto de partida para la conversación**, no como fin en sí mismas.
- **Adaptar las propuestas a las necesidades del grupo**, sin forzar participación emocional intensa.
- Observar sin juicio: cada niño tiene su propio ritmo de expresión emocional.
- Aprovechar las actividades para identificar patrones, resistencias o avances en el grupo.
- **Fomentar la empatía y la escucha activa** como herramientas de cohesión y contención.
- **Cuidar la transición emocional al finalizar** cada sesión (no dejar temas abiertos o estados emocionales activados).

Palabras clave

- Emociones básicas
- Lenguaje emocional
- Escucha activa
- Expresión corporal
- Cuidado del grupo
- Empatía
- Juego emocional
- Respeto mutuo
- Regulación desde la respiración
- Convivencia

Resultados esperados modulo 1

Al terminar este módulo, se espera que los niños puedan reconocer mejor sus emociones, ponerles nombre y aprender formas respetuosas de expresarlas y gestionarlas en el día a día.

A1

Día 1. Explorar las emociones (45 minutos duración)

Actividad 1: Ronda de debate - ¿Qué dicen mis emociones?

(15 a 20 minutos aproximados) Adapta al ritmo y necesidades de tu grupo

1.1.1 Objetivos

1. Abrir un espacio seguro para que el alumnado identifique, nombre y comparta sus emociones desde la experiencia personal, fomentando la escucha activa, la validación y la curiosidad mutua.

Materiales

- ☐ Texto "Sentimientos/Emociones"
- ☐ Tarjetas de emociones (una serie por grupo pequeño)
- ☐ Bolígrafos o lápices
- ☐ Pizarra o papelógrafo para recoger emociones
- ☐ Espacio libre para formar círculo y moverse cómodamente
- ☐ Música instrumental suave (Opcional)

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Apertura y encuadre:** explica que hoy se hablará de **cómo nos sentimos**, por qué sentimos y **cómo podemos reconocer y expresar** esas emociones con respeto.
2. **Preguntas guía:** elige las más adecuadas para tu grupo y ve alternándolas para dinamizar el diálogo:
 - **Autoobservación:** ¿Cómo sabes lo que sientes ahora mismo?
¿Dónde notas la emoción en tu cuerpo (pecho, barriga, cabeza)?
 - **Nombrado emocional:** ¿Qué emoción crees que es? ¿Se pueden sentir varias a la vez?
¿Cómo distingues entre tristeza y enfado?
 - **Validación:** Todas las emociones traen un mensaje... ¿qué te está diciendo la tuya?
No hay "buenas" o "malas"; a veces lo incómodo también cuida.
 - **Vinculación social:** ¿Crees que otros sienten como tú a veces?
¿Cómo sabemos cómo se siente alguien si no lo dice? ¿Qué hacemos cuando alguien está muy triste o muy enfadado?
3. **Modelado y clima:** valida intervenciones, resume con tus palabras y, si ayuda, **comparte tú también una emoción breve** a modo de ejemplo.
4. **Registro visual** (opcional): anota en la pizarra **emociones mencionadas**, situaciones asociadas o **sensaciones corporales** (nudo estómago, cabeza "liada", etc.).
5. **Cierre y transición:** agradece la apertura del grupo y deja 3 ideas fuerza:
 - **Todas las emociones importan.**
 - Hablarlas nos ayuda a **entendernos y cuidarnos**.
 - **Cada cual tiene su ritmo:** está bien tomarse tiempo.

Sentir tus propios sentimientos/emociones, ser capaz nombrarlos y expresarlos - y reconocer y prestar atención a los sentimientos de los demás.

Tus sentimientos son importantes. Emociones es otro nombre para ellos. Los sentimientos tienen mucho poder.

- *¿Qué dice el temblor de tu estómago?*
- *¿Qué es esa confusión que tienes en la cabeza?*
- *¿Por qué de repente se te llenan los ojos de lágrimas?*
- *¿Entiendes el lenguaje de tus sentimientos?*
- *¿Qué intentan decirte tus sentimientos?*
- *¿Sientes miedo, rabia, alegría, amor o tristeza?*

Acoge tus sentimientos. Te hablan de tus necesidades. ¿Comprendes tus sentimientos? Entonces podrás cuidarte mejor. Y puedes hablar de ellos. Entonces los demás también te entenderán mejor. Entonces podrán estar a tu lado.

Recuerda: los demás también tienen sentimientos. Igual que tú. Intenta comprenderlos. Ayúdales

Puntos clave para el profesor

- **Sostén el clima de seguridad** (no obligues a hablar; escucha con respeto).
- **Observa patrones** (temas que se repiten, risas nerviosas, silencios), te darán pistas para próximas sesiones.
- **Si emergen temas sensibles**, no los resuelvas al instante: **acógelos y toma nota para abordarlos luego.**
- **Adapta preguntas y tiempos** a las necesidades del grupo.

A2

Actividad 2: Ejercicio “Respira y siente”

(5 a 7 minutos aproximados) Puedes repetirlo según la necesidad del grupo

1.2.1 Objetivos

1. Llevar la atención al cuerpo y al momento presente a través de la respiración consciente. Es un ejercicio sencillo de **regulación emocional** que **ayuda a los niños a reconocer** cómo se sienten y a calmar su sistema nervioso.

Materiales

- ☐ Espacio suficiente en el aula para que todos los alumnos se coloquen de pie formando un círculo, con cierta separación entre ellos.
- ☐ Ambiente tranquilo, sin interrupciones.

1.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Pide a los alumnos que se coloquen de pie en círculo, dejando espacio entre ellos para moverse y respirar cómodamente.
2. Indica la colocación de las manos:
 - Mano derecha sobre el esternón (zona del pecho).
 - Mano izquierda sobre el ombligo (zona del abdomen).
3. Explica el ejercicio con tu voz como guía:
 - *Inspiramos lenta y profundamente por la nariz, intentando que la barriga se hinche hacia fuera.*
 - *Espiramos muy despacio por la boca, haciendo un sonido suave de “ssssss”, como si soltáramos aire con cuidado.*
4. Acompaña el proceso con frases tranquilizadoras, por ejemplo:
 - *“No hay prisa. Cada uno elige el ritmo que le haga sentir bien. No es una competición.”*
5. Repite el ciclo respiratorio tres veces, modelando tú también el ritmo para guiar al grupo.
6. Observa las reacciones del grupo. Si notas calma o conexión, cierra con una pregunta sencilla:
 - *¿Qué habéis notado en vuestro cuerpo?*
 - *¿Ha cambiado algo desde antes de respirar?*

Puntos clave para el profesor

- Este ejercicio puede repetirse varias veces si notas nerviosismo o agitación en el grupo.
- Anima a los alumnos a **centrar su atención en las sensaciones corporales** más que en hacerlo “perfecto”.
- Puede usarse al inicio o al final de la clase como práctica de conexión y calma.



A3

Actividad 3: Círculo de contacto visual con música

(5 a 8 minutos aproximados) **Adáptala según las necesidades del grupo.**

1.3.1 Objetivos

1. Profundizar la conexión emocional entre los estudiantes a través del contacto visual consciente, favoreciendo la presencia, la empatía y el reconocimiento mutuo.

Materiales

- ☐ Aula con espacio para formar un círculo amplio.
- ☐ Dispositivo para reproducir música y altavoz.
- ☐ Música instrumental suave y relajante (ejemplo: "Beautiful Relaxing Music – Peaceful Soothing Instrumental" en YouTube).

1.3.2 Desarrollo de la actividad

1. **Organización inicial:** pide a los alumnos que formen un círculo amplio, en el que todos estén incluidos. Tú también participas dentro del círculo para modelar la experiencia.
2. **Explicación de la dinámica:** indica que se trata de una actividad silenciosa de contacto visual, cuyo propósito es mirarse a los ojos con atención y respeto, sin hablar ni reírse, simplemente estando presentes.
3. **Elección de pareja:** pide a cada alumno que seleccione una persona dentro del círculo como su "**pareja de ojos**" para comenzar el ejercicio. Aclara que después se cambiará de pareja.
4. **Inicio con música:** pon la música instrumental a un volumen bajo. Explica que servirá de acompañamiento para sostener el silencio y facilitar la concentración, sin ser protagonista.
5. **Primer contacto visual:** indica a las parejas que se miren directamente a los ojos durante unos 3 segundos, en silencio, manteniendo la presencia y evitando gestos de burla.
6. **Gesto de cierre:** al terminar esos segundos, cada uno asiente suavemente con la cabeza o hace un gesto breve de reconocimiento hacia la pareja, como símbolo de respeto y gratitud.
7. **Rotación de pareja:** pide que cambien de persona y repitan el proceso. Continúa hasta que todos hayan tenido la oportunidad de mirar y ser mirados por varias personas.
8. **Reflexión opcional en plenario:** si el tiempo lo permite, abre un breve diálogo con preguntas sencillas:
 - *¿Cómo les hizo sentir mirar y ser mirados en silencio?*
 - *¿Hubo momentos de incomodidad? ¿Por qué?*
 - *¿En qué parte del cuerpo sintieron más la experiencia?*



Puntos clave para el profesor

- Algunos alumnos pueden sentirse incómodos con la mirada directa. Recuérdales que está bien apartar la vista o reducir el tiempo si lo necesitan.
- Da las indicaciones con voz suave y **mantén un ambiente de calma** durante toda la dinámica.
- Ajusta la duración del contacto visual según la sensibilidad del grupo (por ejemplo, comenzar con 2 segundos e incrementar gradualmente).
- **Evita que la música se convierta en el foco principal**; debe ser solo un apoyo que sostenga el ambiente meditativo.

A1

Día 2. Expresar y regular las emociones (45 minutos duración total)

Actividad 1: Recordamos lo vivido - Emociones día 1 (10-15 minutos duración)

Adáptala según el nivel de participación del grupo

2.1.1 Objetivos

1. Activar la memoria emocional del grupo, recuperar lo trabajado el día anterior y reforzar el lenguaje emocional aprendido.

Materiales

- ☐ Sillas en círculo
- ☐ Pizarra y rotuladores/tizas (opcional, para anotar palabras clave).

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo:** organiza las sillas en círculo, igual que en el Día 1.
2. **Introducción oral:** comienza con una breve frase que sitúe a los alumnos:
 - *"Hoy vamos a seguir explorando nuestras emociones. Pero antes, vamos a recordar juntos lo que hicimos en la última sesión."*
3. **Preguntas abiertas para recordar y dialogar:** lanza algunas al grupo para estimular la memoria y la reflexión:
 - *¿Qué emoción recuerdas que apareció en ti el otro día?*
 - *¿Hubo alguna actividad que te gustó especialmente? ¿Por qué?*
 - *¿Qué aprendiste sobre las emociones que no sabías antes?*
 - *¿Alguien ha notado alguna emoción esta semana que le gustaría compartir?*
4. **Validación y registro visual:** reconoce todas las intervenciones y, si lo ves útil, anota en la pizarra palabras clave que aparezcan (ej.: alegría, nervios, calma, enfado, miedo...).
5. **Breve repaso de actividades:** recuerda con frases simples lo que se hizo en el Día 1, por ejemplo:
 - *"Respiramos juntos para sentir cómo estábamos por dentro."*
 - *"Hicimos estatuas con emociones."*
 - *"Nos miramos a los ojos sin hablar para sentir conexión."*
6. **Cierre motivador:** agradece las aportaciones y anima a continuar con curiosidad:
 - *"Hoy vamos a seguir descubriendo cómo expresar y regular lo que sentimos, con nuevas actividades que nos ayudarán a entendernos mejor."*

Puntos clave para el profesor

- No todas las preguntas tienen que responderse; **elige las que mejor fluyan con el grupo.**
- Si hay silencio, comparte tú una breve experiencia del día anterior como ejemplo para iniciar el diálogo.
- **Ajusta el tiempo a la energía del grupo:** puede ser más breve o más extenso según lo que surja.

A2

Actividad 2: Ejercicio “Respira y siente”

(5 a 7 minutos aproximados) Puedes repetirlo según la necesidad del grupo

2.2.1 Objetivos

1. Llevar la atención al cuerpo y al momento presente a través de la respiración consciente. Es un ejercicio sencillo de **regulación emocional que ayuda a los niños a reconocer** cómo se sienten y a calmar su sistema nervioso.

Materiales

- ☐ Espacio suficiente en el aula para que todos los alumnos se coloquen de pie formando un círculo, con cierta separación entre ellos.
- ☐ Ambiente tranquilo, sin interrupciones.

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Invita al grupo a colocarse de pie en círculo**, como el Día 1. Pide que dejen algo de espacio entre ellos para respirar cómodamente.
2. **Recuerda brevemente la técnica trabajada el otro día:**
 - “¿Recordáis cómo respiramos el otro día para sentirnos más tranquilos por dentro?”
3. **Guía la postura de las manos:**
 - Mano derecha sobre el esternón.
 - Mano izquierda sobre el ombligo.
4. **Indica el ejercicio paso a paso, usando una voz suave y pausada:**
 - Inhalamos por la nariz, lenta y profundamente, sintiendo cómo el abdomen se expande.
 - Exhalamos por la boca, con un sonido suave de “sssss”, soltando el aire despacio.
 - Repetimos este ciclo tres veces.
5. **Recuérdales que:**
 - **Cada uno marca su propio ritmo.**
 - No es una competición.
 - No hace falta hacerlo perfecto; lo importante es sentir cómo el cuerpo se calma.
6. **Cierre opcional:** Puedes preguntar:
 - “¿Alguien ha notado un cambio en su cuerpo después de respirar?”
 - “¿Cómo os sentís ahora?”

Puntos clave para el profesor

- Puedes utilizar esta técnica al inicio o cierre de cualquier sesión emocionalmente intensa. A medida que se repite, se convierte en un recurso propio para el grupo.



A3

Actividad 3: Imitar sentimientos con el cuerpo

(10 a 12 minutos aproximados) **Adáptala al nivel de energía del grupo.**

2.3.1 Objetivo

1. **Explorar las emociones a través del movimiento y el lenguaje corporal**, sin necesidad de hablar. La dinámica permite al alumnado tomar conciencia de cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo y fomenta la empatía mediante la observación y la imitación.

Materiales

- ☐ Espacio amplio en el aula para formar un círculo de pie.
- ☐ (Opcional) Tarjetas con emociones impresas para usar como inspiración visual.

2.3.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo:** pide al grupo que se coloque de pie en círculo. Sitúa en el centro las tarjetas de emociones si las utilizas como apoyo.
2. **Explica la consigna principal:**
 - *“Vamos a usar el cuerpo para expresar emociones, como si fuéramos estatuas. Uno a uno, quien quiera puede entrar en el centro del círculo, mostrar cómo se siente y los demás lo van a imitar.”*
3. **Inicio del ejercicio:**
 - Un alumno entra al centro del círculo.
 - Cierra los ojos un momento, respira y se conecta con una emoción.
 - Representa esa emoción solo con el cuerpo (sin nombrarla), manteniendo la postura unos segundos.
 - Luego vuelve a su sitio.
4. **Imitación grupal:** el resto del grupo reproduce la postura/emoción a su manera. Después abre el diálogo con preguntas como:
 - *“¿Qué creéis que ha querido expresar?”*
 - *“¿Cómo os sentís al imitarla?”*
5. **Repetición:** continúa con varios voluntarios. No es necesario que pasen todos; basta con que haya variedad de emociones representadas.
6. **Opción alternativa o complementaria:**
 - En parejas: uno representa una emoción y el otro la imita.
 - Luego cambian de roles.
7. **Cierre:** agradece las participaciones y recuerda que las emociones se pueden **sentir, expresar y compartir de formas muy diferentes.**

Puntos clave para el profesor

- Anima a los alumnos a expresarse con libertad, sin juzgar ni forzar.
- Recuerda que no se trata de una actuación teatral, sino de una exploración interna.
- Si notas inseguridad o incomodidad, comienza tú mismo como modelo para mostrar el ejercicio.

A4

Actividad 4: Relejarse - El espejo emocional (10-15 minutos duración)

Puedes ampliarla si el grupo está implicado.

2.4.1 Objetivos

1. **Trabajar la atención, la presencia y la empatía no verbal.** A través del juego del espejo, los alumnos entrenan la capacidad de observar al otro con respeto, seguir sus movimientos con delicadeza y conectar emocionalmente sin necesidad de hablar.

Materiales

- ☐ Aula con espacio suficiente para que las parejas se coloquen de pie frente a frente.
- ☐ (Opcional) Música instrumental suave para acompañar la dinámica.

2.4.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar parejas:** organiza a los alumnos en parejas. Puedes dejar que elijan libremente o asignarlas tú para favorecer nuevas conexiones y diversidad en las interacciones.
2. **Explicación de la dinámica:**
 - *"En cada pareja, una persona será el líder y la otra su reflejo. Como si estuvieran frente a un espejo, la persona espejo deberá copiar suavemente los movimientos del compañero."*
3. **Indicaciones iniciales:**
 - Ambos se colocan de pie, frente a frente, a una distancia cómoda.
 - Mantienen contacto visual durante todo el ejercicio.
 - El líder comienza moviendo una mano lentamente, con gestos suaves y continuos.
 - El espejo imita esos movimientos lo más fielmente posible, sin hablar ni hacer gestos exagerados.
4. **Progresión del ejercicio:**
 - Tras unos momentos, el líder puede pasar a mover ambos brazos.
 - Si el grupo se siente cómodo, puede incorporar movimientos más amplios con hombros, torso o piernas.
 - Pasados 2-3 minutos, se intercambian los roles: el espejo pasa a ser líder y el líder se convierte en espejo.
5. **Opcional:** acompaña el ejercicio con música instrumental suave para facilitar la concentración, la calma y el ritmo fluido.
6. **Cierre en plenario:** reúne al grupo y abre una breve ronda de reflexión con preguntas como:
 - *¿Cómo te sentiste al ser el espejo? ¿Y al liderar?*
 - *¿Fue fácil o difícil seguir al otro?*
 - *¿Qué aprendiste de esta experiencia sin palabras?*

Puntos clave para el profesor

- Refuerza la idea de que este ejercicio **no se trata de hacerlo “perfecto”**, sino de estar presente y atento al otro.
- Acompaña a los alumnos en **sostener el contacto visual de forma natural**, sin forzarlo ni generar incomodidad.
- Puedes hacer una breve demostración con un alumno para mostrar el ritmo lento, suave y respetuoso antes de comenzar.
- Si el grupo se muestra disperso, mantén la música de fondo y recuerda que el objetivo es la conexión emocional y la empatía, no la imitación exacta.

2.5.1 Objetivos

1. **Ayudar a los alumnos a identificar y clasificar las emociones básicas** utilizando un recurso visual y corporal: su propia mano. Es una propuesta sencilla pero significativa que facilita hablar de las emociones de forma concreta, accesible y simbólica.

Materiales

- ☐ Aula con espacio para formar un círculo, sentados en el suelo o en sillas.
- ☐ (Opcional) Pizarra y rotuladores para dibujar una mano grande.
- ☐ (Opcional) Plantillas en papel con la silueta de una mano para cada alumno.
- ☐ (Opcional) Rotuladores lavables si se decide escribir en la propia mano.

2.5.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo:** organiza al grupo sentado en círculo, en el suelo o en sillas.
2. **Presentar la idea central:**
 - “Vamos a hablar de cinco emociones básicas, y para recordarlas vamos a usar algo que siempre llevamos con nosotros: nuestras manos.”
3. **Asociar cada dedo con una emoción:**
 - **Pulgar:** Vergüenza
 - **Índice:** Alegría
 - **Corazón:** Ira o enfado
 - **Anular:** Tristeza
 - **Meñique:** Miedo
4. **Elegir la modalidad de trabajo** (puedes usar una o combinarlas):
 - Dibujar una mano grande en la pizarra y escribir juntos las emociones.
 - Entregar una plantilla en papel con la silueta de una mano para que cada alumno la complete.
 - Invitar a escribir directamente en su propia mano con un rotulador lavable (solo si se sienten cómodos con la idea).
5. **Reflexionar en grupo:** plantea preguntas abiertas para invitar a la introspección y al diálogo:
 - ¿Te resulta fácil reconocer estas emociones en ti?
 - ¿Cuál de estas emociones sientes más a menudo?
 - ¿Cuál te cuesta más compartir con los demás?
 - ¿Crees que hay emociones que no deberíamos sentir?
6. **Reforzar el mensaje clave:**
 - “Todas las emociones son buenas. Cada una nos informa de algo importante. A veces hay emociones que no nos gustan, pero incluso esas tienen un propósito. Cuando las reconocemos y las compartimos, nos sentimos mejor y los demás pueden entendernos.”



Puntos clave para el profesor

- Esta actividad puede convertirse en un símbolo grupal para usar durante el resto del curso.
- Puedes pedir a los alumnos que señalen con la mano qué emoción sienten al comenzar o al cerrar una clase.
- Si se escribe en la propia mano, asegúrate de que los materiales sean lavables y de que los alumnos estén cómodos con la propuesta.

A6

Actividad 6: Círculo de cierre / Lo que me llevo (10 minutos duración)

Puedes ajustarla al tiempo disponible.

2.5.1 Objetivos

1. Esta actividad está pensada para cerrar el módulo con consciencia y gratitud, integrando lo vivido en las dos sesiones. Permite a los alumnos expresarse desde la experiencia personal y fortalecer la conexión grupal.

2.5.2 Desarrollo de la actividad

1. **Forma un círculo con toda la clase.** Puedes repetir el formato de los días anteriores para mantener la familiaridad.
2. **Introduce la actividad con una frase sencilla:**
 - *"Hoy terminamos este pequeño viaje por las emociones. Me gustaría que, si os apetece, compartamos algo que os lleváis de estas sesiones: una emoción, un aprendizaje, una sensación... lo que queráis."*
3. **Propón una dinámica de ronda breve,** con alguna de estas opciones:
 - *"Me llevo..."* (y cada alumno completa la frase).
 - *"Hoy me siento..."* (y nombran una emoción).
 - *"Una cosa que he aprendido sobre las emociones es..."*
4. **Recuerda que es voluntario participar.** Quien no quiera hablar puede simplemente decir "paso" o asentir
5. **Tú también puedes participar,** al principio o al final, para modelar la sinceridad y la cercanía
6. **Cierre simbólico (opcional):**
 - **Puedes pasar una piedra, peluche u objeto simbólico por el círculo para que cada niño hable** cuando lo tenga en la mano.
 - O simplemente agradecer la participación con una frase de cierre, por ejemplo:
 - *"Gracias por compartir vuestras emociones. Recordad que sentir no es algo que se enseña, sino algo que aprendemos juntos, paso a paso."*

Puntos clave para el profesor

- Este cierre no pretende evaluar ni forzar conclusiones, sino reconocer el recorrido emocional del grupo y ofrecer un espacio de expresión libre. Es tan válido decir "me ha costado" como "me ha encantado".

3.1.1 Objetivos

1. **Fomentar la identificación y verbalización de emociones** de forma lúdica, espontánea y accesible para todos los alumnos.

Materiales

- ☐ Un dado grande (de espuma, madera o papel).
- ☐ Tarjetas o una cartulina con 6 emociones básicas: **alegría, tristeza, miedo, enfado, calma, amor.**
- ☐ (Opcional) Imágenes para pegar en las caras del dado o tarjetas que se muestren en cada tirada.

3.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Preparar el dado:** coloca en cada cara una emoción (con palabra o imagen). Si no puedes pegarlo, utiliza tarjetas que representen la emoción de la tirada.
2. **Formar el círculo:** los alumnos se sientan en círculo en el aula.
3. **Lanzar y responder:** un alumno tira el dado, observa la emoción que aparece y responde a una pregunta relacionada, adaptada al nivel del grupo:
 - ¿Has sentido esta emoción esta semana?
 - ¿Qué te hace sentir así?
 - ¿Dónde lo notas en el cuerpo?
 - ¿Qué te ayuda cuando sientes eso?
4. **Ampliar la reflexión:** el resto de compañeros puede compartir experiencias breves relacionadas con la emoción que salió en el dado.
5. **Continuar la dinámica:** varios alumnos lanzan el dado para generar un diálogo variado sobre distintas emociones.
6. **Variante:**
 - Puedes preparar el dado con preguntas en lugar de emociones. Así, cada tirada se convierte en un generador de diálogo emocional.



3.2.1 Objetivos

1. Promover la autoobservación emocional y crear una rutina de expresión que se repita en el aula.

Materiales

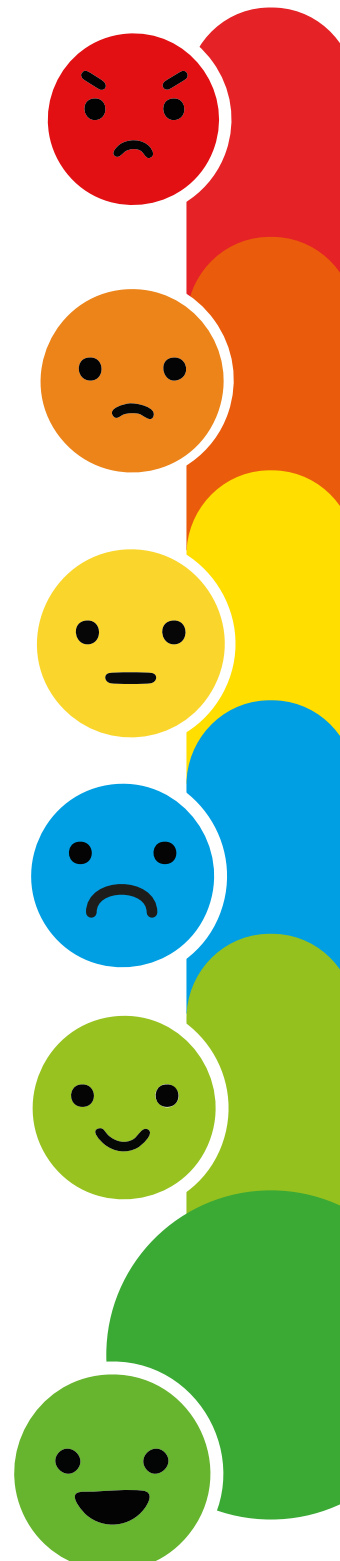
- ☐ Panel en clase con un termómetro visual de emociones (ejemplo: triste – neutro – alegre – eufórico – nervioso, etc.).
- ☐ Pinzas con el nombre de cada alumno o etiquetas removibles.

3.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Presenta el emociómetro** al grupo, explicando que es una herramienta para expresar cómo se sienten cada día.
2. **Colocación de la pinza:** al entrar o salir del aula, cada alumno coloca su pinza en la zona del panel que mejor representa su estado emocional.
3. **Opciones de dinámica:**
 - Pueden hacerlo en silencio, de forma privada.
 - O abrir un breve espacio para que algunos compartan cómo se sienten y por qué eligieron esa posición.
4. **Observación docente:** como profesor, observa las tendencias generales y detecta si algún alumno necesita apoyo o acompañamiento.
5. **Rutina continua:** mantén el panel visible durante todo el trimestre para que se convierta en un hábito de autorregulación emocional.

Puntos clave para el profesor

- El emociómetro puede usarse también en tutorías o momentos de conflicto.
- Recuérdales que no hay emociones correctas o incorrectas; todas son válidas y útiles de expresar.



Checklist del material todas las actividades

Día 1. Explorar las emociones

- ☐ Texto "Sentimientos/Emociones" (para lectura guiada por el docente)
- ☐ Tarjetas de emociones (una serie por grupo pequeño)
- ☐ Bolígrafos o lápices
- ☐ Pizarra o papelógrafo para recoger emociones
- ☐ Espacio libre para formar círculo y moverse cómodamente
- ☐ Música instrumental suave para ambientar momentos de calma (Opcional)

Día 2. Expresar y regular emociones

- ☐ Tarjetas de emociones (reutilizables del Día 1)
- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores o tizas para escribir emociones en la "mano" (si se dibuja)
- ☐ Plantilla "La mano de las emociones" (una por alumno o una general en la pizarra)
- ☐ Música suave (opcional, para acompañar el ejercicio del espejo)
- ☐ Espacio libre para moverse (para ejercicios de espejo e imitación)

Actividades complementarias

Dado de las emociones

- ☐ Dado grande (puede ser de espuma, cartulina o cubo de papel)
- ☐ Tarjetas con emociones básicas o imágenes expresivas
- ☐ Lista de preguntas para guiar la conversación emocional

Emocionametro del día

- ☐ Panel visual con escala de emociones (tipo termómetro o cartel con caritas)
- ☐ Pinzas, velcro o etiquetas con el nombre de cada alumno
- ☐ Espacio visible en el aula para colocar el panel durante el módulo o trimestre

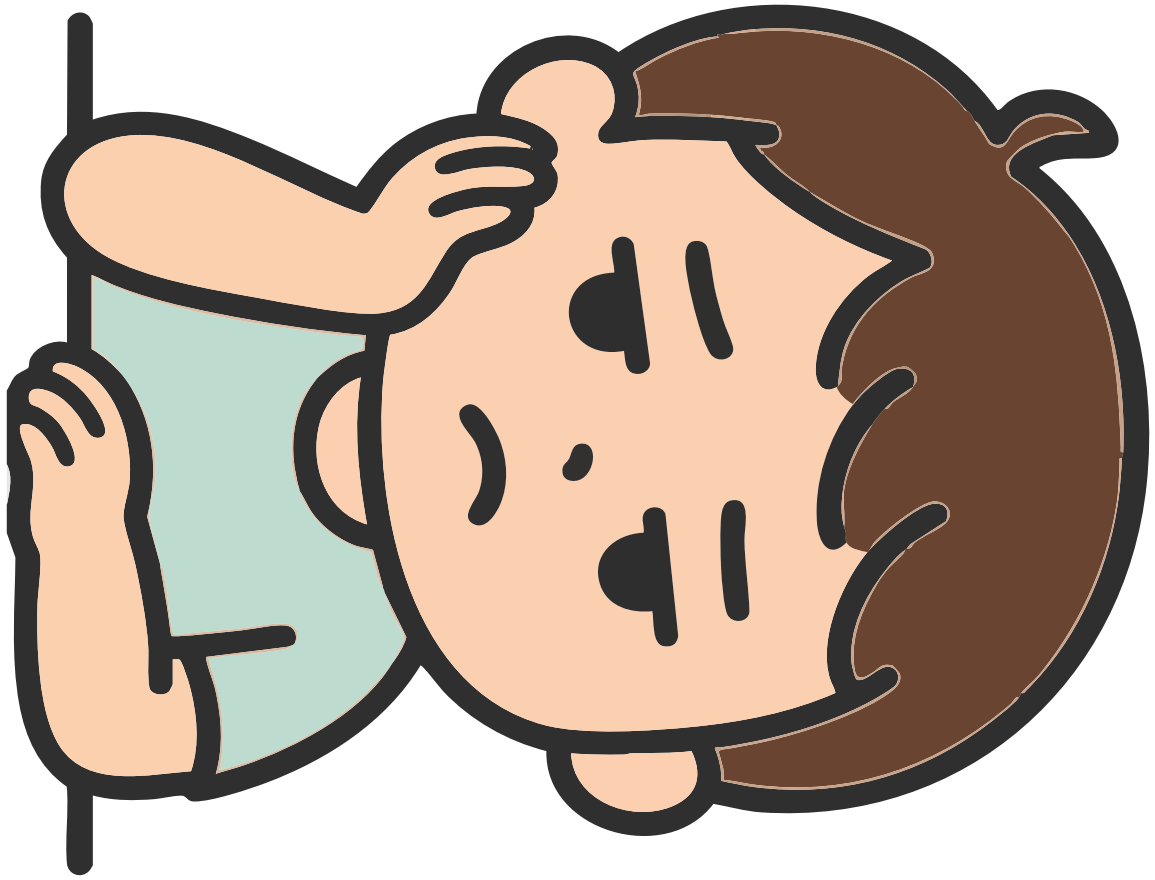
Sentir tus propios sentimientos/emociones, ser capaz nombrarlos y expresarlos - y reconocer y prestar atención a los sentimientos de los demás.

Tus sentimientos son importantes. Emociones es otro nombre para ellos. Los sentimientos tienen mucho poder.

- *¿Qué dice el temblor de tu estómago?*
- *¿Qué es esa confusión que tienes en la cabeza?*
- *¿Por qué de repente se te llenan los ojos de lágrimas?*
- *¿Entiendes el lenguaje de tus sentimientos?*
- *¿Qué intentan decirte tus sentimientos?*
- *¿Sientes miedo, rabia, alegría, amor o tristeza?*

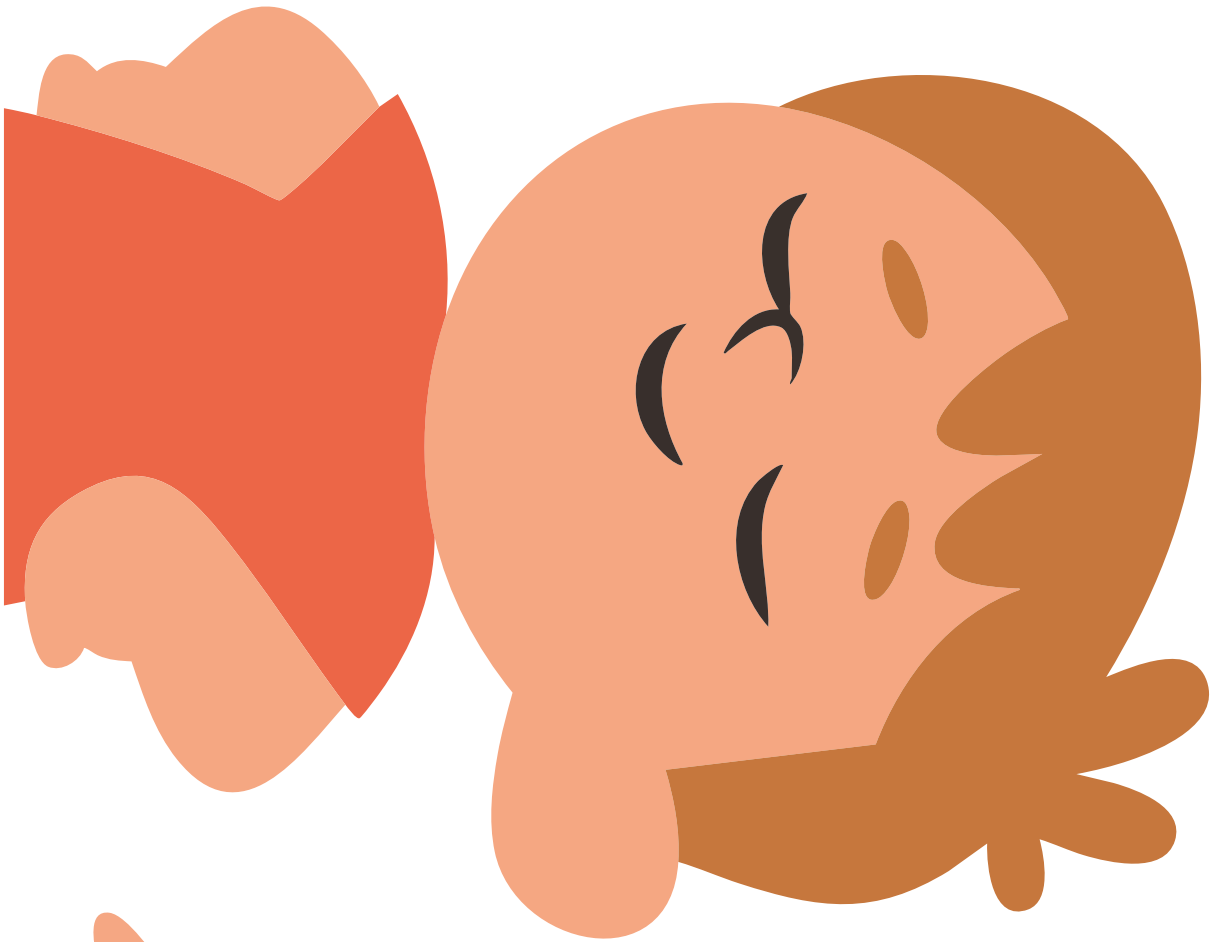
Acoge tus sentimientos. Te hablan de tus necesidades. ¿Comprendes tus sentimientos? Entonces podrás cuidarte mejor. Y; puedes hablar de ellos. Entonces los demás también te entenderán mejor. Entonces podrán estar a tu lado.

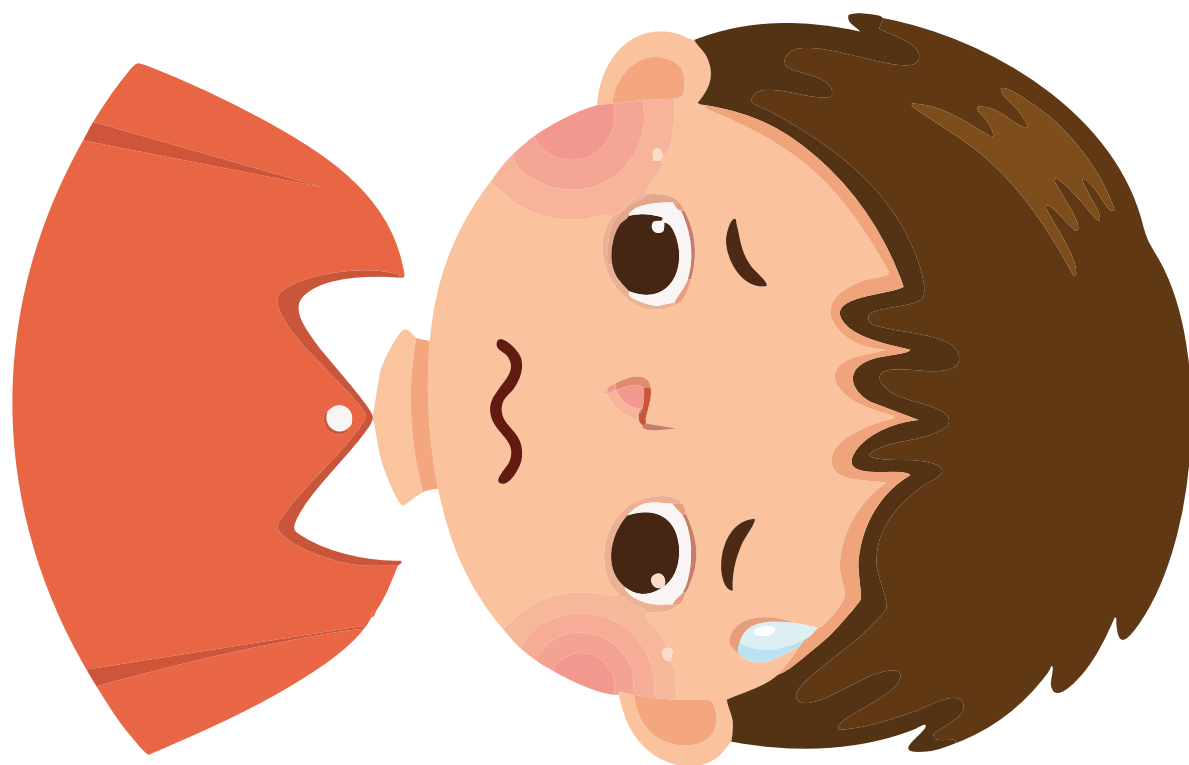
Recuerda: los demás también tienen sentimientos. Igual que tú. Intenta comprenderlos. Ayúdales



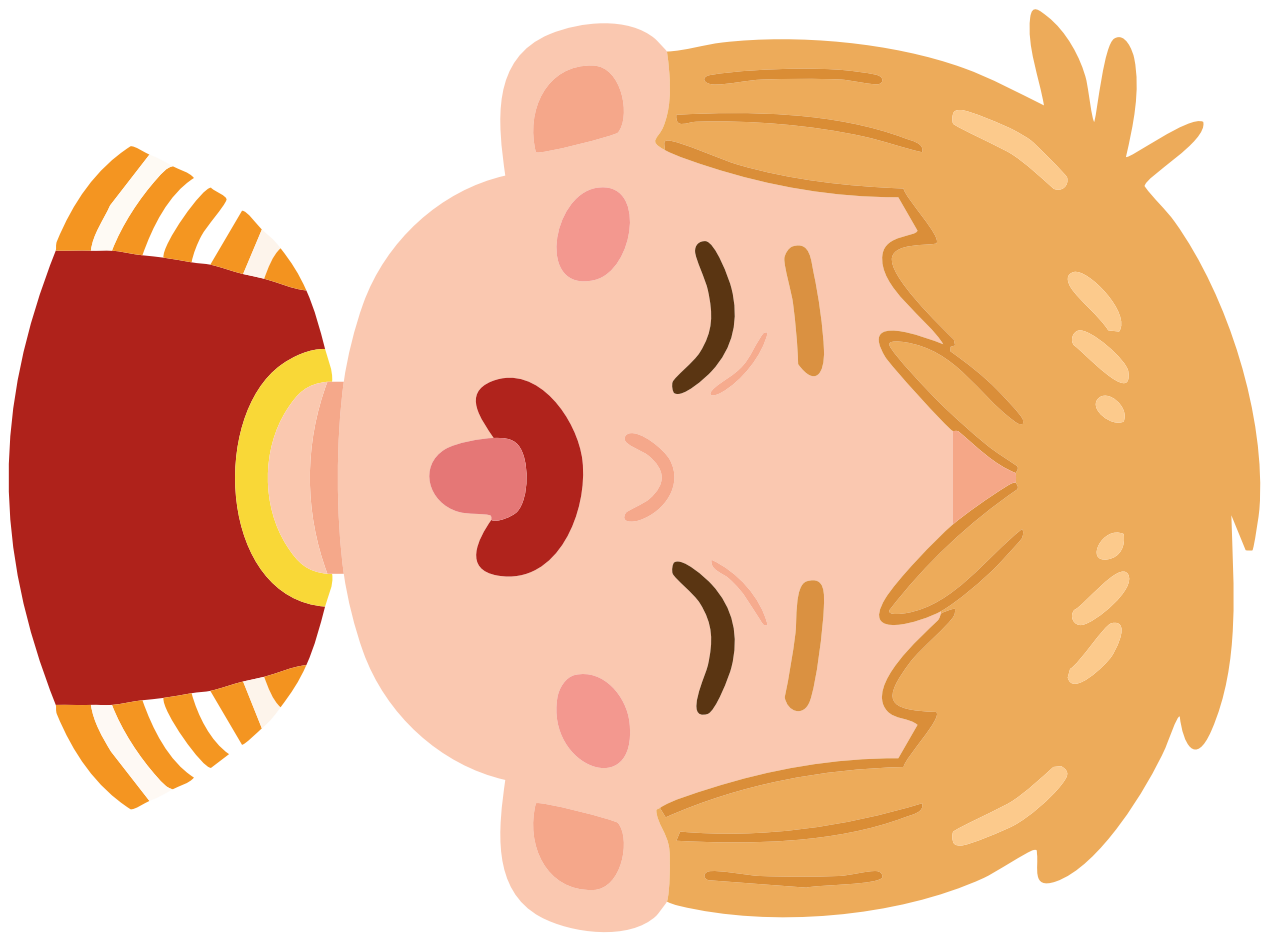










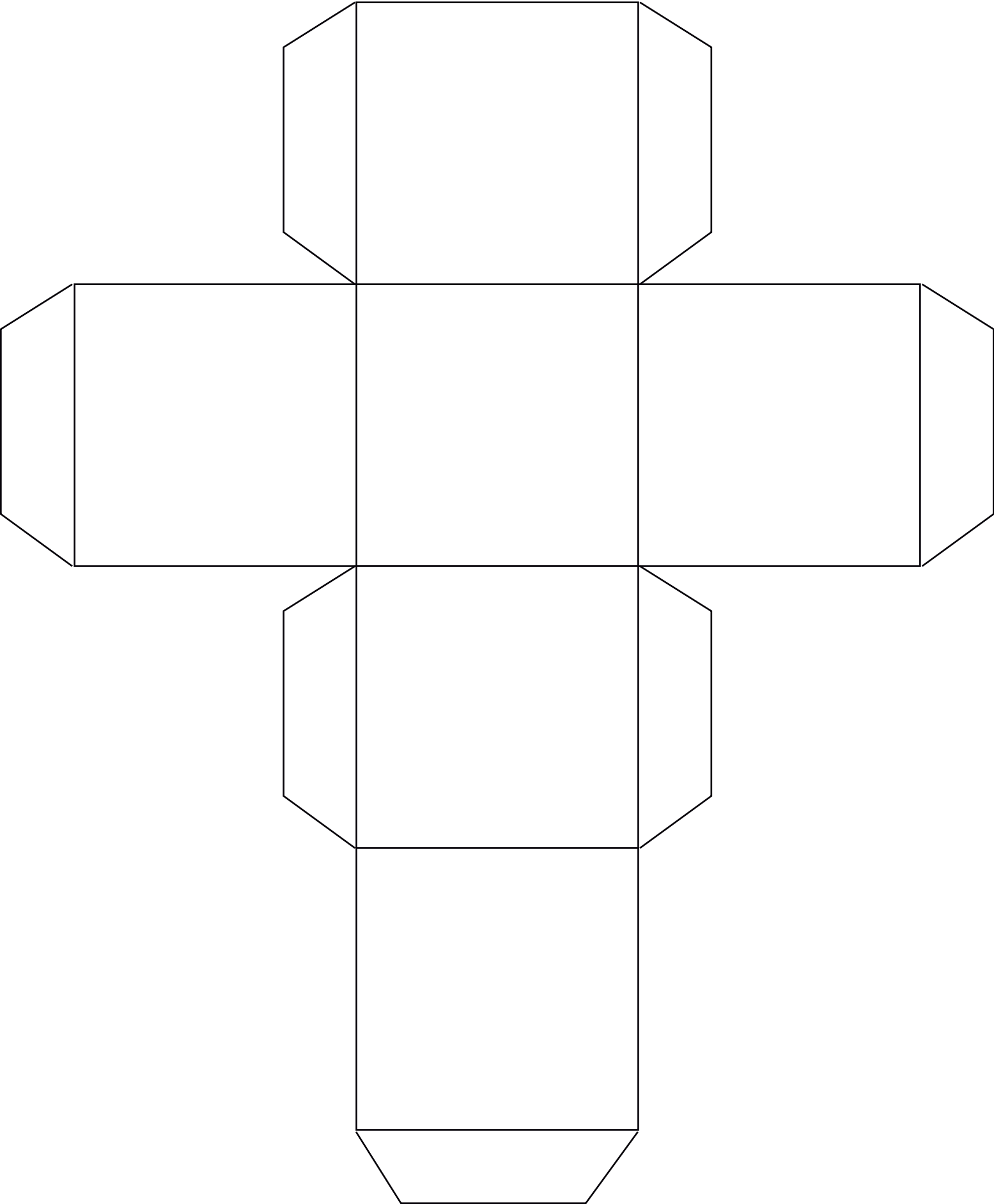




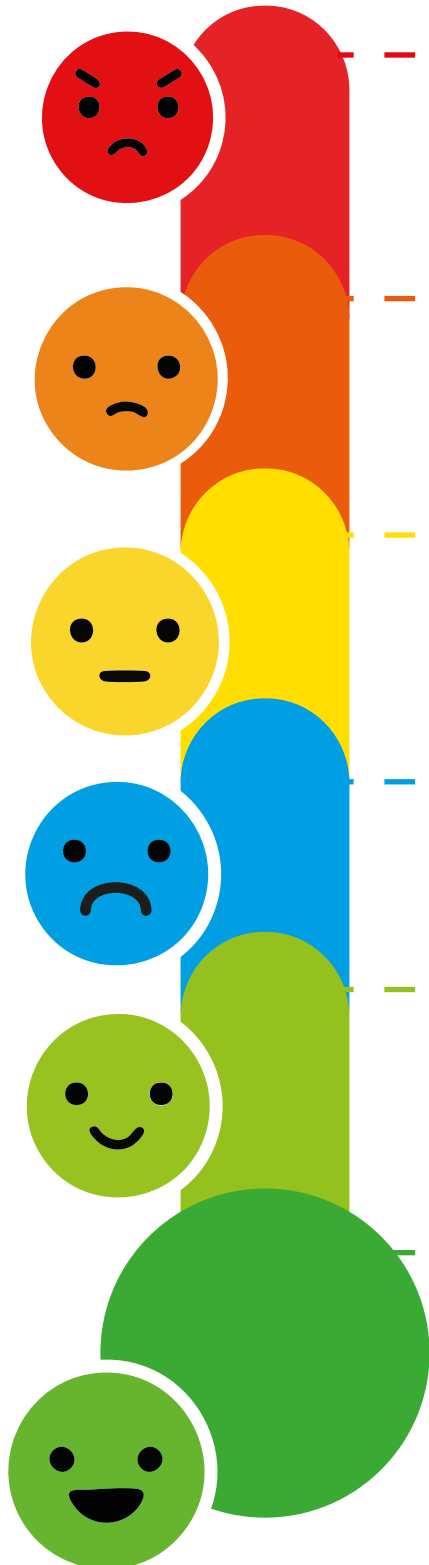








¿Cómo te sientes hoy?



Enojo

¡Me siento muy enojadx! Puedo

Frustración

¡Me siento muy estresadx! Puedo

Preocupación

Tengo un problema y puedo

Tristeza

No me siento muy bien, puedo

Calma

Me siento bien, estoy muy tranquilo/a!

Puedo:

Felicidad

Estoy muy bien! Voy a disfrutar y compartir este momento!

¿Cómo te sientes hoy?

A vertical color gradient bar is shown on the left, transitioning from red at the top to dark green at the bottom. Five circular face icons are positioned along the bar, each corresponding to a color and a mood: red (angry), orange (sad), yellow (neutral), light green (happy), and dark green (very happy). Dashed lines of the same color extend from each face to the right, where they point to a set of three horizontal lines for writing.

Angry (Red)	Sad (Orange)	Neutral (Yellow)	Happy (Light Green)	Very Happy (Dark Green)
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Estrés y estrategias de afrontamiento

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

El estrés es una experiencia cotidiana que afecta tanto a niños como a adultos, especialmente en etapas en las que aumentan las responsabilidades académicas, sociales y emocionales. En esta edad, muchos alumnos empiezan a sentir mayor presión por el rendimiento escolar, los cambios en las amistades, las actividades extraescolares o las expectativas familiares, aunque no siempre disponen de herramientas para comprenderlo o gestionarlo.

Este módulo está diseñado para que el alumnado reconozca qué es el estrés, cómo se manifiesta en su cuerpo y en sus emociones, y qué estrategias pueden utilizar para regularse de forma saludable. A través de dinámicas corporales, actividades de reflexión, juegos en grupo, debates y ejercicios de visualización, los estudiantes aprenderán a identificar señales tempranas de estrés y a desarrollar recursos personales que les ayuden a afrontar situaciones difíciles.

El enfoque del módulo es práctico, vivencial y respetuoso con el desarrollo evolutivo de 5º y 6º de Primaria. Se busca que los alumnos **adquieran conciencia emocional, autonomía personal y competencias de autocuidado**, a la vez que fortalecen la cohesión del grupo y el apoyo mutuo.

Objetivos del módulo

- Comprender qué es el estrés desde una perspectiva clara y accesible, diferenciando el estrés funcional (que ayuda a rendir) del estrés que sobrepasa la capacidad de una persona.
- Identificar situaciones cotidianas que pueden generar estrés en la escuela, en casa o en su vida social.
- Reconocer cómo se manifiesta el estrés en el cuerpo, en las emociones, en los pensamientos y en la conducta.
- Explorar herramientas de regulación práctica (respiración, visualización, movimiento corporal, estrategias cognitivas).
- Reflexionar sobre la importancia de pedir ayuda y reconocer los propios límites.
- Elaborar recursos personales como el “cofre del tesoro emocional” o el “póster del estrés”, para disponer de recordatorios accesibles durante el curso.
- Favorecer la responsabilidad personal y grupal en el cuidado emocional y el clima de aula.

Palabras clave

- Estrés
- Activación
- Respuesta fisiológica
- Cerebro en modo emergencia
- Tanque emocional
- Regulación
- Autocuidado
- Estrategias de afrontamiento
- Señales corporales
- Pensamientos automáticos
- Apoyo
- Atención y concentración

Resultados esperados modulo 2

En este módulo comprenderán qué es el estrés, cómo funciona en su cuerpo y en su mente, y aprenderán herramientas prácticas para regularse, cuidarse y manejar mejor los momentos de activación.



Orientación para el docente — Uso flexible del módulo

Este módulo ha sido diseñado como un banco flexible de actividades, no como un programa rígido que deba completarse en su totalidad. Aunque el taller está planificado para **2 sesiones de 60-90 minutos**, incluye **más actividades de las estrictamente necesarias**, con el objetivo de que **el docente pueda adaptar el recorrido al ritmo del grupo, al tiempo disponible y a su propia experiencia**.

Ten en cuenta que:

- **No es necesario realizar todas las actividades.**
- **Algunas actividades están pensadas como claves**, ya que sostienen los objetivos principales del módulo.
- Otras funcionan como **actividades de apoyo, profundización o alternativa**, útiles si el grupo avanza rápido o si se dispone de más tiempo.
- **Puedes elegir, combinar o sustituir actividades** sin perder coherencia pedagógica.

Si es la primera vez que impartes este módulo, **te recomendamos:**

- **Priorizar las actividades clave indicadas en la guía.** Indicadas como AP+ número (actividad principal) de color rosa y A+número (actividad secundaria) color azul.
Ej: **AP1** o **A3**
- Mantener un ritmo tranquilo, sin prisas por “llegar a todo”.
- Recordar que el objetivo no es completar actividades, sino **facilitar comprensión, conciencia corporal y herramientas prácticas de regulación del estrés**.

El módulo funcionará correctamente aunque solo se realice una parte del material propuesto.

Confía en tu criterio profesional y en la respuesta del grupo.

Recomendaciones para el profesor

- **Crear un clima seguro:** algunos alumnos pueden sentirse vulnerables al hablar de lo que les estresa. Refuerza siempre la escucha y evita que nadie se ridiculice por compartir sus emociones.
- **Evitar la exposición personal directa:** en lugar de preguntar “¿qué te estresa a ti?”, utiliza dinámicas grupales, tarjetas anónimas o ejemplos ficticios.
- **Observar las señales corporales:** bostezo excesivo, inquietud, risas nerviosas, dificultad para concentrarse o irritabilidad pueden indicar activación emocional.
- **Combinar momentos de actividad y calma:** alternar dinámicas de movimiento con ejercicios de respiración o visualización ayuda a mantener la atención del grupo.
- **Validar todas las experiencias:** no minimices el estrés del alumnado (“eso no es para tanto”). Para ellos, es real y su cuerpo lo vive como tal.
- **Invitar a la reflexión sin forzar:** si algún alumno no quiere participar en ciertos ejercicios, puede observar.
- **Animar a pedir ayuda:** recuerda que el adulto de referencia en la escuela es un apoyo importante; normaliza que lo busquen cuando lo necesiten.

1.1.1 Objetivo:

1. Dar la bienvenida y presentar el funcionamiento del taller.
2. Crear un ambiente de confianza, calma y participación.
3. Introducir el tema del módulo: **el estrés y cómo podemos gestionarlo**.

Materiales

- ☐ Aula con círculo de sillas.
- ☐ Espacio despejado para movernos.

1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Forma el círculo**
 - Invita al alumnado a sentarse en círculo para que todos se vean.
 - Explica que este será el espacio de trabajo para la primera parte del taller.
2. **Presentación inicial:** Da una breve bienvenida y explica el propósito general
 - *"Hoy vamos a hablar sobre el estrés, una sensación que todos hemos tenido alguna vez. Veremos qué es, cómo nos afecta y qué estrategias podemos usar para sentirnos mejor."*
3. Aclara que habrá **juegos, ejercicios corporales, momentos de reflexión, y actividades creativas**.
4. **Presentación personal con gesto**
 - Indica al alumnado que, uno por uno, se presenten diciendo:



"Mi nombre es ____ y hoy me siento ____"
y acompañen la emoción con un gesto breve.

El grupo responde al unísono:
"Hola ____, te sientes ____" y replica el gesto.

5. **Esta dinámica:**
 - Rompe el hielo, permite observar el clima emocional del grupo, y prepara para trabajar emociones y estrés.

Nota para el profesor

- **Mantén un tono tranquilo y cercano** para modelar el clima que queremos generar.
- **Acepta cualquier emoción que aparezca** en la rueda de presentación (cansancio, nervios, alegría, aburrimiento... todas son válidas).
- **Evita interpretaciones, juicios o “forzar”** gestos complejos; basta con una pequeña señal corporal.
- **No profundices** aún en qué es el estrés: **esta explicación se desarrollará más adelante** en el módulo.
- **Si aparecen risas nerviosas o vergüenza, normalízalo:** son reacciones habituales cuando se inicia un taller emocional.

AP2

Actividad 2: “Monstruos emocionales” (10 minutos).

Puedes ampliarla si el grupo participa activamente

1.2.1 Objetivo:

1. Activar el reconocimiento emocional de forma dinámica.
2. Conectar las emociones con el tema del estrés.
3. Facilitar que los estudiantes identifiquen cómo se expresan las emociones en el cuerpo y en la conducta.

Materiales

- ☐ Tarjetas o folios para dibujar (opcional).
- ☐ Pizarra para recopilar ideas (opcional).

1.2.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta la dinámica

- Explica brevemente que las emociones pueden sentirse y expresarse de muchas formas:
 - “Vamos a representar emociones a través de pequeños gestos o movimientos, como si fueran ‘monstruos emocionales’. La idea es reconocer cómo se ven, cómo suenan o cómo se sienten por dentro.”
- Aclara que no son disfraces literales, sino metáforas para comprender mejor las emociones.

2. Invitación a participar

- Pide voluntarios que quieran dibujar un “monstruo emocional” en un papel o describirlo con palabras.
- Estos “monstruos” representan emociones como:

Miedo

Alegría

Vergüenza

Rabia

Estrés

Cansancio

Frustración



- Puedes comenzar tú para modelar la actividad.

3. Mímica o representación breve

- Cada voluntario **representa al “monstruo emocional” con un movimiento, postura o sonido breve.**
- El grupo intenta adivinar qué emoción es.

4. Conversación guiada

- Lanza preguntas cortas para abrir reflexión:
 - “¿Cómo se nota esta emoción en el cuerpo?”
 - “¿Qué hace este monstruo cuando aparece?”
 - “¿Qué cambia en nuestra forma de hablar o movernos?”
 - “¿Las emociones cambian a lo largo del día?”

5. Introduce el concepto del “monstruo del estrés” (del material original):

- “¿Cómo imagináis que sería el monstruo del estrés? ¿Qué hace? ¿Va rápido? ¿Se agita? ¿Presiona?”
- Permite que los alumnos lo describan con libertad.

Nota para el profesor

- **Esta actividad** no es infantil si se orienta desde el lenguaje simbólico y metafórico (algo que los adolescentes siguen usando).
- **Asegúrate de que la participación sea voluntaria**; algunos estudiantes pueden sentirse incómodos representando emociones.
- Puedes utilizar dibujos en lugar de mímica si el grupo es tímido.
- Mantén siempre la **conversación desde la curiosidad, sin juzgar** ni analizar individualmente.
- **Esta actividad sirve como puente** hacia el tema del estrés, sin entrar aún en explicaciones teóricas.

1.3.1 Objetivo:

1. Identificar experiencias emocionales compartidas dentro del grupo.
2. Normalizar que todos sentimos estrés o emociones intensas en momentos distintos.
3. Generar cohesión y preparar al alumnado para hablar del tema sin exponerse individualmente.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas (una menos que el número de alumnos)
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.3.2 Descripción de la Actividad:

1. **Prepara el círculo:** Coloca una silla menos que el número de alumnos.
2. **Explícales las reglas básicas:**
 - “*Quien se queda en el centro dirá una frase empezando por ‘Todos aquellos que...’ y el resto cambiará de sitio si le aplica.*”
 - Aclara que no se puede volver a la propia silla y que deben hacerlo sin empujar.
3. **Comienza tú como docente**
 - Para romper el hielo, lanza una primera frase sencilla:
 - “*Todos aquellos que hoy han llegado con energía... cambian de sitio.*”
 - Esto da el tono de seguridad y ritmo.
4. **Da paso al alumnado**
 - Quien se queda sin silla pasa al centro y propone una frase relacionada con emociones o señales de estrés.
 - Guíalos si lo necesitan, con ejemplos como:
 - “*Todos aquellos que esta semana han sentido nervios por un examen...*”
 - “*Todos aquellos que a veces duermen peor cuando están preocupados...*”
 - “*Todos aquellos que han estado enfadados por algo que les salió mal...*”
 - “*Todos aquellos que han sentido presión por terminar tareas...*”
 - “*Todos aquellos que han querido un descanso y no han podido...*”
 - Mantén frases abiertas y generales, nunca dirigidas a situaciones personales específicas.
5. **Mantén un ritmo dinámico**
 - Deja que la actividad fluya, alternando emoción, humor y movimiento.
 - La idea es ver que todos compartimos experiencias parecidas sin entrar en lo íntimo.

6. Cierre breve

- Antes de pasar a la siguiente actividad, lanza una reflexión corta:
 - *“¿Os habéis fijado en que casi todos hemos cambiado de silla varias veces? Esto nos muestra que muchas de nuestras emociones son comunes, y también las situaciones que nos generan estrés.”*



Nota para el profesor

- Evita frases que puedan exponer a un alumno o que apunten a un suceso concreto del aula (“Todos aquellos que se han discutido esta semana...”).
- Si el grupo tiende al humor excesivo, redirígelo suavemente a frases que aporten información emocional.
- Observa qué emociones generan más movimiento; te dará pistas del estado general del grupo.
- Recuerda que esta actividad sirve como puente para profundizar en el tema del estrés sin hacerlo aún de forma teórica.

1.4.1 Objetivo:

1. Identificar situaciones cotidianas que generan estrés en el alumnado.
2. Comprender que el estrés no siempre proviene de cosas “grandes”: a veces surge de presiones diarias.
3. Crear un mapa visual que será la base del resto del módulo.

Materiales

- ☐ Cartulina o pizarra grande.
- ☐ Rotuladores de varios colores.
- ☐ Dibujo de una cabeza en tamaño grande (puede estar preparado previamente).

1.4.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta el “Head Picture”

- Explica al grupo:
 - *“Vamos a crear juntos un mapa mental sobre las cosas que nos generan estrés. No hablaremos de casos personales, sino de situaciones generales que les pueden pasar a muchos niños de vuestra edad.”*
- Aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas.

2. Dibuja la cabeza en el centro

- Dibuja o muestra una cabeza vacía, grande y sencilla.
- A su alrededor, dibuja “rayos” o líneas que saldrán del centro hacia afuera.
- Explica:
 - *“Cada rayo representará algo que puede causar estrés. Lo iremos escribiendo juntos.”*

3. Pregunta guía: lanza la pregunta central del ejercicio

- *“¿Qué cosas os suelen generar estrés en vuestro día a día?”*
- Invita a que respondan de forma general, por ejemplo:

- Estudios
- Exámenes
- Tiempo limitado
- Discusiones
- Expectativas de adultos
- Deportes o competiciones
- Problemas con amigos
- Cambios inesperados
- Ruidos o ambientes muy cargados
- Demasiadas actividades
- Falta de descanso

- Escribe cada aportación en un rayo.
- Si aparecen categorías nuevas, añade más líneas.



4. Profundiza de forma ligera

- Evita entrar en experiencias personales, pero sí puedes preguntar:
 - “¿Esto os pasa a muchos?”
 - “¿A qué se parece sentir esta presión?”
- Haz que el alumnado vea que varias experiencias son compartidas, lo que reduce la sensación de aislamiento.

5. Conecta con el objetivo del módulo

- Cuando el mapa esté lleno, explica:
 - *“Lo que estamos haciendo es poner nombre a las cosas que nos presionan. Cuando identificamos nuestros estresores, es más fácil buscar estrategias para gestionarlos. Esta lista nos servirá en las siguientes actividades.”*

Nota para el profesor

- Si el grupo se dispersa hacia ejemplos muy concretos (p. ej., “cuando X me dijo...”), redirígelo a categorías generales (“discusiones con amigos”).
- Asegúrate de mantener un **tono que normalice el estrés** como algo humano, no como un fallo personal.
- Este ejercicio es clave: **te permitirá ver tendencias comunes en la clase** y anticipar necesidades emocionales para los siguientes pasos.
- Puedes guardar el póster para utilizarlo en el Día 2 durante la creación del “póster del estrés”

AP5

Actividad 5: “Body Picture” — ¿Cómo noto el estrés en mi cuerpo? (10 minutos). Ajusta según la participación del grupo

1.5.1 Objetivo:

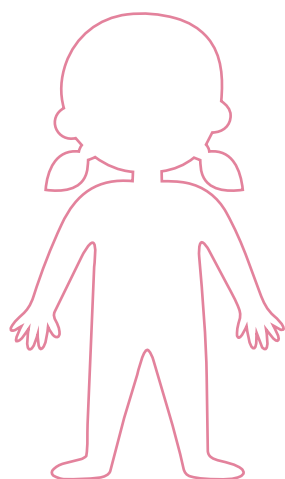
1. Ayudar al alumnado a identificar señales físicas del estrés.
2. Comprender que el cuerpo envía avisos antes de que una emoción se desborde.
3. Conectar el estrés con sensaciones corporales reales y comunes.

Materiales

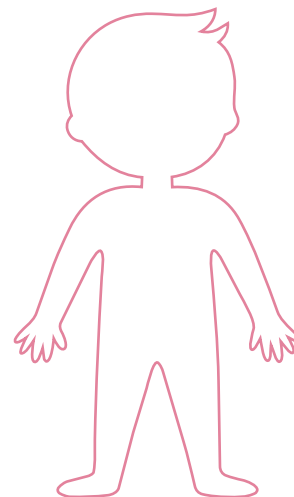
- ☐ Silueta corporal grande en pizarra o cartulina.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Post-its para que el alumnado coloque sensaciones específicas.

1.5.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta la silueta corporal: dibuja o muestra una figura humana simple en tamaño grande.
 - Explica:
 - **“Ahora vamos a ver cómo se manifiesta el estrés en nuestro cuerpo. A veces sentimos algo antes incluso de darnos cuenta de que estamos estresados.”**
 - Aclara que cada cuerpo es distinto, y eso está bien.
2. Pregunta guía: Lanza la pregunta
 - **“Cuando estáis estresados, ¿qué notáis en vuestro cuerpo?”**
 - Anota las respuestas directamente sobre la silueta, usando distintos colores para diferenciar sensaciones.
 - Pueden aparecer respuestas como:



dolor de estómago
manos frías / sudorosas
tensión en hombros o mandíbula
respiración rápida
corazón acelerado
nudo en la garganta
ganas de llorar
temblor
sensación de calor
cansancio repentino
dolor de cabeza



- Valida todas las aportaciones.

3. Normaliza la experiencia

- Una vez completada la silueta, explica:
 - *Todos estos signos son avisos del cuerpo. Es su forma de decirnos que necesitamos parar, respirar o pedir ayuda. El estrés no aparece de golpe: suele dar señales. Cuando las identificamos a tiempo, es más fácil regularnos.*

4. Relación con el “Head Picture”

- Haz una pequeña conexión:
 - *“En el ejercicio anterior vimos qué nos estresa, y ahora estamos viendo cómo lo sentimos. Estos dos mapas juntos nos ayudarán a encontrar buenas estrategias para el Día 2”*

Nota para el profesor

- **Mantén el espacio seguro:** algunos alumnos pueden mencionar síntomas relacionados con ansiedad. Acoge con calma y redirige hacia lo general.
- **Evita analizar casos individuales.** El ejercicio es grupal y simbólico.
- Puedes permitir que los alumnos escriban en post-its si no quieren decirlo en voz alta.
- **Este mapa corporal puede permanecer visible** durante todo el módulo para reforzar el aprendizaje.

1.6.1. Objetivo:

1. Introducir los conceptos básicos del estrés de forma clara y accesible.
2. Diferenciar qué nos estresa, cómo reacciona nuestro cuerpo y qué estrategias ayudan a regularnos.
3. Preparar al grupo para los ejercicios corporales y de autocontrol que vendrán después.

Materiales

- ☐ Tarjetas con los conceptos:
 - “Situaciones estresantes”
 - “Reacciones al estrés”
 - “Estrés positivo / estrés útil”
 - “Stress killers” (lo que ayuda)
- ☐ Espacio en el suelo o pizarra para colocarlas.
- ☐ Rotuladores (opcional).

1.6.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presenta las tarjetas en el suelo o pizarra:** colócalas en este orden:
 - Situaciones estresantes
 - Respuestas al estrés
 - Stress killers (herramientas que ayudan)
2. Explica:
 - *“Vamos a ver tres ideas clave para entender el estrés. Esto nos ayudará a reconocer qué lo causa, qué nos pasa por dentro y qué podemos hacer”*

Pregunta 1: situaciones estresantes

Situaciones estresantes

- *“¿En qué momentos del día os sentís bajo presión o estresados?”*
- Haz referencia al mapa del “Head Picture” que hicimos antes.
- Anota respuestas o simplemente recógelas verbalmente.
- Aclara:
 - *“Las situaciones estresantes no son iguales para todos. Lo que estresa a uno, quizá no estresa a otro, y eso es normal.”*

Pregunta 2: Reacciones al estrés

Reacciones al estrés

- *“¿Qué pasa por dentro cuando estamos estresados? ¿Qué siente nuestro cuerpo? ¿Qué pensamientos aparecen? ¿Qué conductas cambian?”*
- Conecta con el “Body Picture”:
 - respiración rápida
 - tensión
 - corazón acelerado
 - Preocupación
 - irritabilidad
 - bloqueo
- Explica, de forma accesible:
 - *“Estas reacciones no son malas. El cuerpo intenta ayudarnos a concentrarnos y rendir mejor. A veces el estrés es útil para activarnos. Lo que estresa a uno, quizá no estresa a otro, y eso es normal.”*

Pregunta 3: "Stress killers" (lo que ayuda)

Stress Killers

- *"¿Qué cosas os ayudan a bajar la tensión cuando estáis estresados?"*
 - Recoge ideas espontáneas:
 - Movimiento,
 - Respirar,
 - Escuchar música,
 - Hablar con alguien,
 - Descansar,
 - Beber agua,
 - Hacer algo que les guste.
 - Conecta con lo que veremos en el resto del módulo.
 - Aclara:
 - *"Los 'stress killers' son como estaciones de servicio: cosas que rellenan nuestro tanque emocional y nos ayudan a equilibrarnos."*
3. Cierre de la actividad
- Resalta:
 - *"Hasta ahora hemos visto qué nos estresa, cómo lo sentimos y qué puede ayudarnos. En las próximas actividades vamos a experimentar todo esto con el cuerpo."*



Nota para el profesor

- **Mantén la conversación simple y estructurada;** esta actividad es un puente entre la parte emocional y los ejercicios corporales.
- Si surge confusión sobre "estrés bueno" y "estrés malo", utiliza ejemplos cercanos:
 - *"Antes de un examen o un partido, un poco de estrés te ayuda a concentrarte."*
 - *"Pero si el estrés dura demasiado, el cuerpo se cansa y necesitamos herramientas para recuperarnos."*
- Asegura que el alumnado comprenda que el objetivo no es eliminar el estrés, sino aprender a gestionarlo.

A7 Actividad 7: Juego “Dr. Beat” - ¿Cómo cambia mi corazón con el estrés? (5 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.7.1 Objetivo:

1. Comprender de forma práctica cómo el estrés activa el cuerpo.
2. Observar cambios en el ritmo cardíaco y en la respiración.
3. Relacionar sensaciones físicas con emociones y situaciones de presión.

Materiales

- ☐ Espacio despejado para hacer sentadillas o movimiento.
- ☐ Cronómetro o reloj (opcional).
- ☐ Silencio relativo para poder escuchar el pulso.

1.7.2 Descripción de la Actividad:

1. Introducción breve: explica al alumnado
 - “Nuestro cuerpo reacciona al estrés muy rápidamente. Vamos a hacer un pequeño experimento para notar cómo cambia el corazón y la respiración.”

Primera observación: en reposo

- Pide:
 - Sentarse o quedarse de pie en silencio,
 - Llevar una mano al pecho o al cuello,
 - Y observar si pueden sentir su corazón.
- Guía con frases como:
 - “Respirad normal y prestad atención. ¿Notáis vuestro pulso? ¿Va rápido, lento...?”
- Dales 30–40 segundos.



2. Activación física

- Pide al grupo:
 - “Ahora vamos a hacer 10 sentadillas rápidas. Cuando acabemos, volveremos a escuchar nuestro cuerpo.”
- Dirige el conteo para que vayan al mismo ritmo.



Segunda observación: tras el esfuerzo

- Indica:
 - *“Ahora quedad quietos y volved a poner la mano en el pecho. ¿Qué notáis? ¿El corazón late diferente? ¿Y la respiración?”*
- Dales unos 20–30 segundos para observar.

3. Explicación breve:

- Conecta la experiencia física con el estrés:
 - *“Cuando estamos tranquilos, el corazón va más lento. Cuando estamos estresados, nerviosos o nos estamos esforzando, el corazón late más rápido y respiramos más deprisa. Esto no es malo: es el cuerpo preparándonos para actuar o concentrarnos.”*

4. Aclara:

- *“El estrés tiene sentido: nos ayuda a rendir cuando lo necesitamos. Pero si se mantiene demasiado tiempo, podemos cansarnos mucho. Por eso necesitamos estrategias para relajarnos, igual que ‘bajamos las revoluciones’ después de correr.”*

Nota para el profesor

- Asegúrate de que todos puedan realizar las sentadillas sin riesgo; si alguien tiene molestias físicas, puede hacer una alternativa suave (elevar rodillas, caminar rápido en el sitio).
- Evita competir (“quién lo hace más rápido”); **esto es un ejercicio de escucha corporal, no de rendimiento.**
- Si el grupo está muy agitado, deja unos segundos de respiración calmada antes de seguir con la actividad siguiente.
- Conecta este ejercicio con lo que vendrá más tarde (técnicas de regulación y “tanque emocional”).

A8

Actividad 8: El modelo del “tanque emocional” (10- 15 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.8.1 Objetivo:

1. Entender el “tanque emocional” como metáfora del bienestar.
2. Identificar qué cosas “llenan” el tanque y qué cosas lo “vacían”.
3. Relacionar esta idea con la importancia de los “stress killers” (herramientas de regulación)

Materiales

- ☐ Pizarra o cartulina grande.
- ☐ Tiza o rotuladores de colores.
- ☐ Espacio para que todos vean bien el dibujo.

1.8.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta el concepto: explica
 - *“Igual que un coche necesita gasolina para funcionar, nosotros tenemos un tanque emocional que se llena con cosas buenas y se vacía cuando vivimos situaciones difíciles o estresantes.”*
 - Avisa que lo vais a dibujar juntos.
2. Dibuja un gran círculo en la pizarra. Ese círculo representa el tanque emocional vacío.
 - Pregunta:
 - *“Cuando nuestro tanque está lleno... ¿cómo nos sentimos?”*
 - Recoge ideas y añádelas dentro del círculo, por ejemplo:

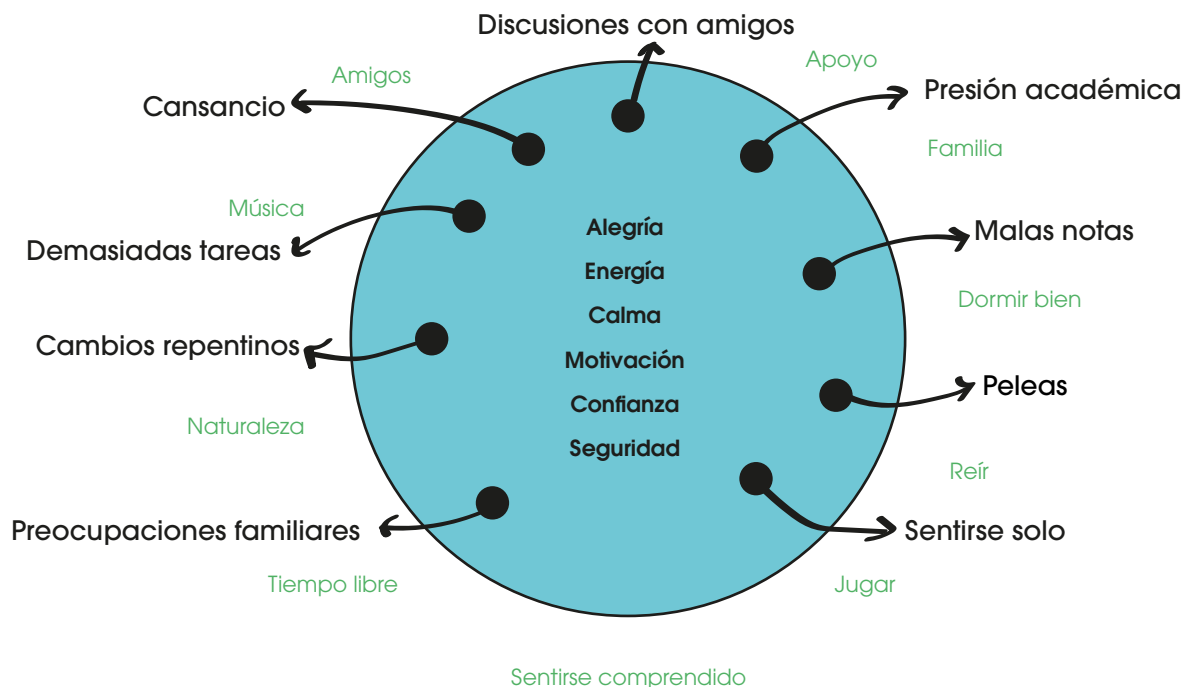


3. Identifica qué llena el tanque
 - Pregunta:
 - *“¿Qué cosas os ayudan a llenar vuestro tanque emocional?”*
 - Escribe alrededor del tanque (fuera del círculo) las “estaciones de servicio” del bienestar:



4. Identifica qué vacía o “hace agujeros” en el tanque.

- Ahora pregunta:
 - “¿Qué cosas hacen agujeros en el tanque o lo vacían?”
- Recoge ejemplos generales, no personales:



- Dibújalos alrededor del tanque con otro color, como “agujeros”.
- Explica:
 - “Cuando estas cosas pasan, es normal sentirnos estresados, tristes o abrumados. Lo importante es saber cómo volver a llenar el tanque.”

5. Cierre breve

- Haz una síntesis accesible:
 - *“Todos tenemos un tanque emocional, y todos tenemos días en que se llena más o se vacía más. No se trata de evitar el estrés por completo, sino de saber qué estrategias nos ayudan a recargar cuando lo necesitamos. En las próximas actividades veremos más formas de hacerlo.”*

Nota para el profesor

- **Evita que el alumnado mencione situaciones muy personales;** redirige hacia categorías generales.
- Si alguien comparte algo delicado, **valida su emoción y devuelve el enfoque** al ejercicio (“esto le pasa a muchas personas...”).
- Este modelo es clave para el módulo: servirá de base para el trabajo de regulación del Día 2 (cofre del tesoro y póster del estrés).
- **Utiliza colores distintos para facilitar la comprensión visual** (verde = llena / rojo = vacía).
- Puedes dejar el póster del tanque colgado todo el día para reforzar el concepto.

1.9.1 Objetivo:

1. Practicar una técnica breve y respetuosa de relajación corporal.
2. Reconocer cómo disminuye la tensión cuando recibimos un estímulo relajante.
3. Fomentar el cuidado mutuo, los límites y la comunicación respetuosa.

Materiales

- ☐ Sillas colocadas en parejas o tríos.
- ☐ Música suave (opcional).
- ☐ Caja con pequeños objetos de masaje (opcional): pelotas suaves, rodillos, plumas, etc.

1.9.2 Descripción de la Actividad:

1. **Introducción breve:** explica al grupo
 - *“El estrés se acumula mucho en el cuerpo. Hoy vamos a utilizar una técnica muy sencilla para liberar tensión en la espalda y los hombros, siempre respetando los límites del compañero.”*
 - Aclara que la actividad es opcional: quien no quiera recibir masaje puede usar un objeto de masaje, masajear su propio brazo o formar parte del grupo sin recibir contacto.
2. **Formar parejas o tríos:** Organiza las sillas de manera que un alumno pueda situarse detrás del otro.
 - Indica:
 - **Persona A** recibe el masaje.
 - **Persona B** lo realiza.
 - **Luego se intercambiarán.**
 - Da una instrucción importante:
 - *“El masaje se hace sobre los hombros y la parte alta de la espalda, sin tocar la columna. Todo debe hacerse de forma suave, respetuosa y cuidando al compañero.”*
3. **Comienza la guía del “Pizza Massage”**
 - Guía las acciones paso a paso, en tono calmado:
 1. **Limpiar la superficie**
 - *“Imagina d que la espalda es la base de una pizza. Primero ‘limpiamos la mesa’, haciendo movimientos suaves con las manos.”*
 2. **Echar harina**
 - *“Con las yemas de los dedos, simulamos espolvorear harina para que la masa no se pegue.”*
 3. **Amasar la masa**
 - *“Hacemos pequeños movimientos circulares o de presión suave, como si estuviéramos amasando.”*
 4. **Estirar la masa**
 - *“Deslizamos las manos hacia afuera, desde el centro hacia los lados, como si estiráramos la pizza.”*



5. Añadir ingredientes

- **Tomate:** golpecitos suaves con los puños cerrados.
- **Salami:** presionar suavemente con la mano plana.
- **Pimiento:** líneas cortas con un dedo.
- **Champiñones:** presiones suaves con el pulgar.
- **Cebolla:** círculos con los dedos.
- **Queso:** toques muy ligeros con la punta de los dedos.

Paso 1

Poner la pizza en el
horno

"Deslizamos lentamente las manos desde abajo hacia arriba, como si colocáramos la pizza en el horno."

Paso 2

Calentar la pizza

"Frotamos nuestras manos para calentarlas y las apoyamos suavemente en los hombros o parte alta de la espalda (evitando columna)."

Paso 3

Sacar la pizza del
horno

"Deslizamos la mano suavemente hacia abajo para terminar."

4. Intercambio de roles

- Haz que los alumnos cambien:
 - *"Ahora A hace de pizzero y B de pizza."*
- Mantén un ritmo calmado.

5. Cierre corto

- Invita a reflexionar:
 - *"¿Qué habéis notado antes y después de recibir el masaje?"*
 - *¿Ha cambiado la tensión de vuestro cuerpo?"*
 - *¿Cómo se siente ayudar a otro a relajarse?"*

Nota para el profesor

- **Respeto corporal:** recuerda al grupo que pueden decir "más suave", "menos presión" o "prefiero no continuar". Esto es parte del aprendizaje emocional.
- **Evita el tono infantil;** preséntalo como un ejercicio de regulación corporal.
- Recuérdales que **no deben tocar la columna directamente.**
- Si algún alumno se siente incómodo con el contacto, ofrécele alternativas:
 - automasaje,
 - usar bolitas de masaje,
 - quedarse como observador.
- Mantén un **ambiente tranquilo**, con música suave si ayuda.

1.10.1 Objetivo:

1. Facilitar una experiencia de calma y conexión interior.
2. Aprender una **estrategia mental** para regular el estrés en momentos de alta presión.
3. Fomentar la imaginación como herramienta de autocuidado.

Materiales

- ☐ Aula en silencio.
- ☐ Música suave opcional (ambiente relajante).
- * Los estudiantes pueden sentarse en sus mesas o en el suelo, como estén más cómodos.

1.10.2 Descripción de la Actividad:

1. Preparación del ambiente: explica brevemente
 - *“Vamos a hacer un ejercicio de visualización para encontrar un lugar interior en el que os sintáis bien, seguros y tranquilos. Este lugar os servirá como recurso para volver a él cuando estéis muy estresados.”*
 - Invita a sentarse cómodamente, con espalda recta pero relajada. Pueden cerrar los ojos solo si quieren.
2. Guía de respiración breve:
 - *“Respirad hondo... Inspirad por la nariz, y soltad el aire poco a poco... Notad cómo vuestro cuerpo va aflojando la tensión...”*
 - Haz dos o tres respiraciones dirigidas.
3. Inicia la visualización: Lee en voz tranquila y pausada

“Vamos a buscar un lugar donde os sintáis completamente bien. Puede ser un lugar real que conozcáis, como un bosque, una casa, una playa, vuestra habitación... O puede ser un lugar imaginario, inventado por vosotros. Imaginad que estáis viajando hacia ese lugar. Podéis llegar caminando, volando, en un tren, en una barca... lo que queráis.”

Cuando lleguéis, mirad alrededor:

- ¿Qué veis?
- ¿Qué colores hay?
- ¿Hay luz, sombra, sol, nubes...?
- Escuchad:
 - ¿Qué sonidos hay en vuestro lugar?
 - ¿Hay silencio?
 - ¿Hay agua, viento, música...?
- Notad la temperatura:
 - ¿Es cálida, fresca, suave...?

Pensad qué cosas os hacen sentir bien ahí. Puede ser una sensación, un objeto, un paisaje, un olor... Todo lo que os ayude a sentirnos seguros y tranquilos.”
Este lugar es solo vuestro. Nadie puede entrar sin vuestro permiso. Aquí podéis descansar, pensar, respirar... o simplemente estar.



4. Anclar la experiencia: Guía
 - *“Para volver a este lugar cuando lo necesitéis, buscad una palabra que lo represente: puede ser ‘calma’, ‘hogar’, ‘bosque’, vuestro nombre... lo que elijáis.” “Repetid la palabra en vuestra mente mientras recordáis el lugar. Esta palabra será como una llave para volver cuando estéis estresados.”*
5. Cierre de la visualización:
 - *“Volved poco a poco... Moviendo los dedos, respirando hondo... y cuando estéis listos, abrid los ojos.”*
6. Haz una pausa de unos segundos.

Nota para el profesor

- **Mantén un tono neutro y calmado** durante toda la actividad.
- **Evita analizar las visualizaciones o pedir detalles** personales (especialmente a esta edad).
- Es normal que algunos alumnos no se concentren completamente; **anímalos a practicar en otras ocasiones.**
- Este ejercicio **puede reutilizarse** antes de exámenes, evaluaciones, conflictos o días de alta tensión.
- Si algún alumno prefiere no cerrar los ojos, es totalmente válido.
- Si el grupo está muy inquieto, reduce la duración a 5–7 minutos sin problema.

1.11.1 Objetivo:

1. Integrar lo aprendido durante la sesión.
2. Dar un cierre emocional que refuerce calma y cohesión.
3. Preparar al alumnado para la siguiente sesión del módulo (Día 2).

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Póster del "Head Picture" y del "Body Picture" visibles (opcional).

1.11.2 Descripción de la Actividad:

1. **Vuelta al círculo:** Invita al alumnado a volver al círculo de inicio, manteniendo un ambiente tranquilo después de la visualización.
 - Explica:
 - *"Vamos a cerrar el primer día del taller recordando lo que hemos descubierto sobre el estrés y sobre nuestro cuerpo."*
2. Lanza una **pregunta sencilla** para que respondan en una palabra o frase corta:
 - *"¿Qué ha sido lo más útil o interesante de hoy?"*
 - O da alternativas si necesitan apoyo:
 - *"Algo que entendí mejor..."*
 - *"Algo que no sabía sobre el estrés..."*
 - *"Algo que me ayudó a relajarme..."*
 - Evita que entren en detalles personales; mantén las respuestas generales.
3. **Conexión con las actividades:** Resume de forma clara
 - *"Hoy vimos qué cosas pueden estresarnos, cómo lo siente el cuerpo y qué señales nos da. También practicamos una técnica para relajarnos y descubrimos nuestro 'lugar de poder'."*
 - Asegúrate de nombrar al menos estas ideas clave:

O1 Estrés es respuesta normal del cuerpo

O2 Señales corporales

O3 Situaciones estresantes

O4 Modelo del tanque

O5 Actividades de regulación

4. **Avance del Día 2:** Introduce lo que harán en la próxima sesión:
 - *"En el próximo encuentro veremos más estrategias para manejar el estrés y construiremos algo especial: vuestro cofre del tesoro emocional y un póster con vuestras propias herramientas para los momentos difíciles."*
 - Esto genera expectativa positiva.

5. Cierre emocional

- Ofrece una frase que refuerce seguridad:
 - *“Recordad: todos sentimos estrés alguna vez. Lo importante es aprender qué necesitamos y cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos.”*

Nota para el profesor

- Mantén el **cierre corto y amable**.
- **Evita abrir debates largos**; este momento es de integración emocional, no de análisis.
- Si algún alumno comparte algo personal, **agradécele la confianza y devuelve el enfoque** al grupo.
- **Es buena idea dejar el póster del “Head Picture” o del “Body Picture” visibles** para que sirvan de recordatorio durante la semana.

2.1.1 Objetivo:

1. Recuperar los aprendizajes del Día 1 y **reconectar al grupo con el tema del estrés.**
2. **Identificar quién estuvo presente y quién no,** y ofrecer un resumen rápido.
3. **Preparar el clima emocional** para el segundo bloque de trabajo.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Pizarra (opcional) para anotar ideas clave.
- ☐ Póster del Día 1 visible (si lo guardaste).

2.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Crea el círculo de inicio:** Indica al alumnado que se sienten como el día anterior.
 - Genera un ambiente tranquilo, especialmente si acaban de salir del patio o de otra asignatura exigente.
2. **Pregunta de activación:** Invita a una reflexión breve y concreta:
 - “¿Qué recordáis del taller anterior? ¿Qué aprendimos sobre el estrés?”
 - Permite respuestas cortas.
 - Si no surgen muchas, puedes guiarlos:
 - “¿Qué cosas pueden generarnos estrés?”
 - “¿Qué señales da el cuerpo?”
 - “¿Qué era el tanque emocional?”
 - Escribe 2-3 palabras clave en la pizarra.
3. **Verifica asistencia:** Pregunta
 - “¿Hay alguien que no estuvo la sesión anterior?”
 - Si algún alumno faltó, ofrece un mini resumen de 30 segundos:
 - “Vimos qué cosas nos estresan, cómo lo nota el cuerpo, qué hace el estrés en nosotros y practicamos una técnica de relajación. Hoy continuaremos aprendiendo herramientas para manejarlo mejor.”
 - Evita repetir toda la sesión; este repaso es solo contextual.



4. Conexión con el objetivo del día: Explica brevemente
 - *“Hoy vamos a centrarnos en cómo manejar el estrés, qué herramientas podemos usar en el día a día y cómo pedir ayuda cuando lo necesitamos. Vamos a construir algo personal que os servirá durante todo el curso.”*
 - (Esto anticipa el cofre del tesoro, el póster del estrés y las nuevas estrategias.)
5. Activación emocional ligera
 - Haz una pregunta rápida para conectar la parte emocional:
 - *“¿Quién ha tenido un momento de estrés esta semana?”* (Levantar la mano es suficiente. No se pide explicación.)
 - Normaliza:
 - *“El estrés aparece muchas veces en la vida, no solo en los exámenes o problemas grandes. Hoy veremos cómo gestionarlo.”*

Nota para el profesor

- Mantén este inicio breve para no perder tiempo del bloque principal del Día 2.
- Evita que el alumnado comparta experiencias personales profundas (lo trabajaremos de forma general).
- Si el ambiente está muy disperso, haz 2 respiraciones profundas todos juntos antes de pasar a la siguiente actividad.
- Mantén visibles los pósteres del Día 1 si los conservaste; ayudan a reforzar continuidad.

2.2.1 Objetivo:

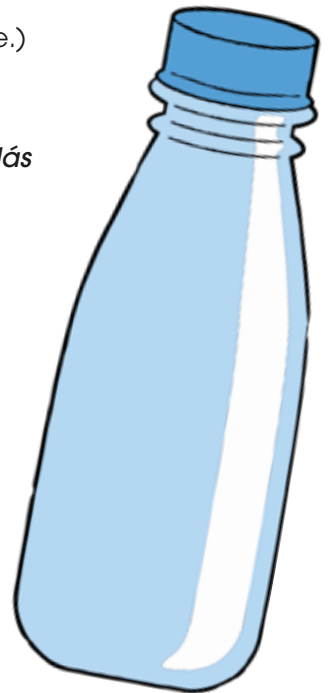
1. Comprender que el estrés no solo depende de la intensidad, sino del tiempo durante el cual lo sostenemos.
2. Introducir la metáfora del “peso emocional” y la necesidad de soltarlo.
3. Preparar al alumnado para reflexionar sobre estrategias de gestión del estrés.

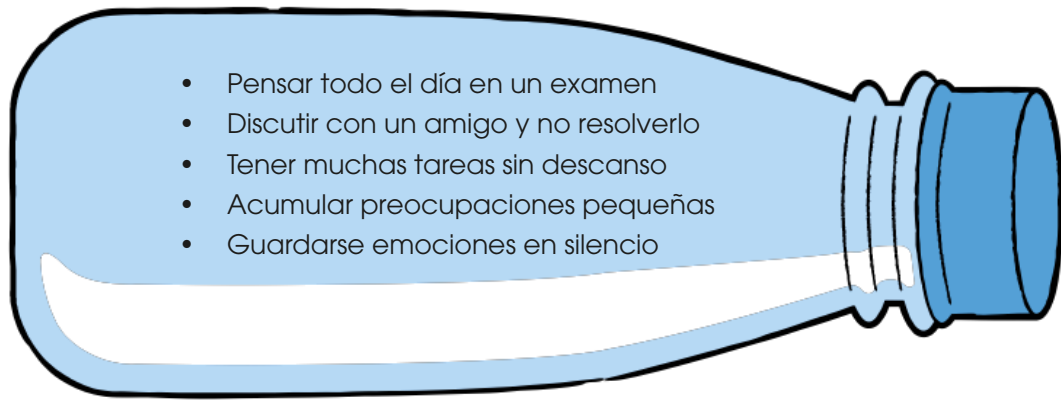
Materiales

- ☐ Botellas pequeñas llenas de agua (aprox. 500 g) u objetos de peso similar.
- ☐ Espacio para que todos puedan estirar el brazo sin golpearse.

2.2.2 Descripción de la Actividad:

1. **Entrega un peso a cada alumno:** Da una botella u objeto similar a cada estudiante.
 - Explica:
 - *“Vamos a probar algo sencillo para entender mejor cómo funciona el estrés.”*
2. **Pregunta inicial:** Antes de comenzar, pregunta
 - *“¿Este objeto os parece ligero o pesado?” Normalmente dirán “ligero”.*
 - Explícales:
 - *“El peso parece pequeño... pero mirad lo que pasa cuando lo sostenemos durante un rato.”*
3. **Ejercicio físico:** Pide
 - Estirar el brazo hacia adelante, paralelo al suelo.
 - Sujetar la botella con la mano.
 - Indica:
 - *“Mantened el brazo estirado sin doblarlo. Solo respirad normal.”*
 - Espera 20–30 segundos. (A esta edad, sentirán el esfuerzo rápidamente.)
4. **Observación:** Pregunta
 - *“¿Cómo se siente ahora el brazo?, ¿Más cansado que al principio?, ¿Más pesado?”*
5. **Guía la reflexión:**
 - *“El objeto no ha cambiado.”*
 - *“Pesa lo mismo que hace un minuto.”*
 - *“Entonces... ¿por qué ahora cuesta más sostenerlo?”*
 - Esto conecta directamente con el mensaje clave.
6. **Conexión con el estrés:** Explica
 - *“El estrés funciona igual que este peso. Incluso si una situación no es muy grande, si la sostenemos mucho tiempo, se va haciendo más pesada.”*
 - Ejemplo:





- Añade:
 - *“No importa lo fuerte que seas: si nunca sueltas el peso, el brazo se cansa. Por eso necesitamos aprender a soltar, descansar y pedir ayuda.”*

7. Suelta el peso

- Pide que bajen el brazo y coloquen la botella en su regazo o en el suelo.
- Concluye:
 - *“¿Qué ha pasado en vuestro cuerpo al soltarla?”*
 - *“¿Os habéis dado cuenta del alivio inmediato?”*
- Esto ayuda a anclar la metáfora.

Nota para el profesor

- Asegúrate de que ningún alumno tenga dolor o dificultad física; **permite alternativas** (sujetar con dos manos, sostener menos tiempo).
- **Evita que el ejercicio se convierta en una competición.**
- **Mantén el foco en la sensación corporal**, no en el rendimiento.
- Este ejercicio prepara directamente la siguiente actividad sobre cómo soltar el estrés y qué estrategias ayudan (stress killers, 3-finger method, etc.).

2.3.1. Objetivo:

1. **Presentar herramientas prácticas** para manejar el estrés.
2. Enseñar al alumnado a **pensar en soluciones** cuando se sienten presionados.
3. **Identificar personas o recursos** que pueden ayudar en momentos difíciles.
4. **Conectar la experiencia corporal** del ejercicio anterior con estrategias mentales y conductuales.

Materiales

- ☐ Tarjetas impresas o proyectadas de:
 - Método de los 3 dedos
 - Coping Skills (estrategias útiles)
 - Helper Cards (quién me ayuda)
- ☐ Pizarra o superficie para colocar las tarjetas.
- ☐ Rotuladores.

2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción:** “¿Cómo suelto el peso del estrés?”
 - Conecta con la metáfora anterior:
 - *“Igual que soltamos el peso físico, podemos aprender a soltar el estrés emocional. Hoy veremos estrategias que os ayudarán en vuestro día a día.”*
 - Escribe en la pizarra:

Soltar

Regular

Pedir ayuda

2. Método de los 3 dedos

- Explica que es una herramienta sencilla para resolver situaciones que generan estrés.
- Muestra las tarjetas o dibuja tres dedos levantados.



Dedo 1 — STOP: ¿Cuál es el problema?

- “Primero paro y me pregunto: ¿Qué está pasando? ¿Qué me preocupa?”

Ejemplos apropiados:

“Tengo examen mañana.”
 “Me discutí con un amigo.”
 “Tengo demasiadas tareas.”



Dedo 2 — SOLUCIONES: ¿Qué puedo hacer?

- “Pienso en varias opciones. Aunque parezcan pequeñas, todas cuentan.”

Ejemplos:

Preguntar dudas al profe
 Pedir ayuda a un compañero
 Hacer un plan
 Dividir la tarea en partes
 Descansar un momento
 Pedir apoyo en casa



Dedo 3 — PRUEBA: ¿Funcionó?

- “Elijo una opción, la pruebo y me pregunto si me ayudó.”

Si no funciona:

- “Busco otra opción. No pasa nada por necesitar más de un intento.”

Esta flexibilidad es clave para prevenir frustración.

3. Coping Skills: ¿Qué cosas me ayudan cuando estoy estresado?

- Coloca o proyecta las tarjetas de estrategias.
- Explícalas brevemente:

01

Respira y regula tu cuerpo

- Respiración triangular
- Respirar profundo 3 veces
- Caminar un minuto
- Beber agua

02

Distracción sana / recreación

- Escuchar música
- Dibujar
- Cambiar de actividad un momento
- Estirarse

03

Pensamiento positivo realista

- "He podido con cosas peores"
- "Puedo pedir ayuda"
- "Esto es temporal"

04

Planificación

- Dividir tareas
- Hacer una lista
- Organizar tiempos

05

Hablar con alguien

- Expresar preocupación
- Pedir consejo
- Pedir acompañamiento

- Aclara que cada persona tiene estrategias distintas:
 - *"Lo que ayuda a uno, quizá no ayuda a otro. Lo importante es conocer tus propias herramientas."*

4. Helper Cards: ¿Quién me ayuda cuando me siento mal?

- Presenta esta parte como algo natural y necesario:
 - *"Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de inteligencia emocional."*
- Entrega tarjetas en blanco o muéstralas proyectadas.
 - Los alumnos pueden pensar en:

amigos de confianza
un familiar
profesorado
tutor o cotutor
orientador/a
entrenadores
compañeros de clase

- Ejemplos:
- "Mi hermano — me escucha."
- "Mi profe — puedo preguntarle dudas."
- "Mi mejor amigo — me tranquiliza."

¿cómo me puede ayudar?"



5. Cierre breve

- Conecta todo lo visto:
 - *"Igual que el estrés aparece de muchas formas, también hay muchas maneras de regularlo. Lo importante es conocerte y saber qué te funciona a ti."*

Nota para el profesor

- Si el grupo tiene dificultades para verbalizar estrategias, **apóyate en ejemplos generales**, nunca personales.
- **Evita que las Helper Cards se conviertan en comparaciones sociales** ("todos ponen a X").
- Refuerza la idea de que **pedir ayuda es una habilidad**, no una señal de debilidad.
- Estas herramientas se utilizarán después en el **Póster del estrés** y en el **Cofre del tesoro**.

A4

Actividad 4: Juego “1-7” (10 -15 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.4.1. Objetivo:

1. Experimentar cómo reaccionamos bajo presión y en situaciones rápidas.
2. Observar qué ocurre cuando debemos tomar decisiones sin pensar demasiado.
3. Conectar el estrés repentino con la importancia de tener estrategias previas.

Materiales

- ☐ Espacio amplio para formar un círculo grande.
- ☐ No requiere material adicional.

2.4.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparación del círculo:** Pide al alumnado que formen un círculo de pie.
 - Explica:
 - *“Este juego va sobre seguir señales rápidamente. La clave es prestar atención y ver qué pasa cuando surge una situación un poco estresante.”*
2. Explica las reglas: empieza el juego mostrando una señal



- Cada participante hace la señal hacia el siguiente compañero, manteniendo el ritmo.
 - Contarán de 1 a 7: La persona con el número 7 levanta la mano sobre la cabeza en vez de ponerla en el hombro.
 - Esto puede:
 - mantener la dirección o cambiarla, según hacia dónde apunte su mano.
3. **Ensayo corto y lento:**
 - *“Vamos a hacerlo despacio para entenderlo, y luego iremos más rápido.”*
 - Primero señal – señal – señal – señal...
 - Después agrega la cuenta:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mano arriba), 1, 2, 3...
 - Aumenta progresivamente la velocidad.

4. **Juego completo:** Ahora juega con
 - ritmo más rápido,
 - cambio de dirección ocasional,
 - atención plena.
 - Si alguien se equivoca:
 - *“Quien se equivoca se sienta un momento y observa. No es un castigo, es parte del juego.”*
 - Mantén un tono ligero y de humor, sin competitividad.
5. **Reflexión final:** Cuando termine, reúne al grupo y pregunta
 - *“¿Alguno se ha sentido estresado durante el juego?”*
 - *“¿Qué ha pasado cuando tratábamos de seguir el ritmo rápido?”*
 - *“¿Qué ocurre cuando estamos bajo presión y no tenemos un plan?”*
 - Explica brevemente:
 - *“El estrés repentino hace que sea difícil pensar con claridad. Por eso es importante conocer estrategias y recursos antes de que aparezca el estrés fuerte. Así sabemos qué hacer incluso cuando hay prisa o mucha presión.”*
 - Conecta directamente con la actividad anterior (3 dedos, coping skills, helper cards).

Nota para el profesor

- **Controla la velocidad** según la energía del grupo.
- Si aparecen risas nerviosas, **normalízalo**: es parte del estrés leve y del juego.
- **Mantén el juego seguro**, sin golpes ni carreras.
- Este ejercicio es un excelente puente hacia las actividades creativas del Cofre del Tesoro y el Póster del estrés, donde los alumnos crearán su plan de regulación.

AP5

Actividad 5: Construcción del “Cofre del Tesoro emocional” (30 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.5.1. Objetivo:

1. **Identificar recursos personales** que ayudan a regular el estrés.
2. **Crear un objeto físico** que funcione como recordatorio visual de autocuidado.
3. **Conectar las estrategias aprendidas** con la vida real del alumnado.
4. **Promover la autonomía emocional y la reflexión personal.**

Materiales

- ☐ Plantilla del cofre del tesoro para cada alumno/a.
- ☐ Tijeras.
- ☐ Pegamento en barra.
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Pequeños papeles o post-its para escribir los “tesoros”.
- ☐ Opcional: stickers o decoración sencilla.

2.5.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción al ejercicio**
 - Explica:
 - *“Todos tenemos recursos que nos ayudan cuando estamos tristes, estresados o agobiados. Algunos son personas, otros son actividades, recuerdos o lugares. Hoy vamos a construir un ‘cofre del tesoro’ donde guardaremos esos recursos personales.”*
 - Aclara que no se compartirán públicamente a menos que quieran. Es un espacio personal.
2. **Entrega la plantilla del cofre:** distribuye la hoja con el cofre marcado.
 - Indica:
 - Recortar por las líneas externas.
 - Doblar por las líneas punteadas.
 - Pegar las solapas para formar la cajita.
 - Apoya al alumnado que necesite ayuda con el plegado.
3. **Decoración del cofre:** Permite que cada alumno personalice su cofre
 - Colores preferidos
 - Símbolos que les representen
 - Palabras, dibujos o detalles que transmitan calma- Recomienda un estilo sencillo para que no ocupen demasiado tiempo en esta parte.
4. **Reflexión guiada:** ¿Qué va en mi cofre?
 - Reparte papeles pequeños o post-its.
 - Explícales:
 - *“Vamos a escribir en estos papeles las cosas que os ayudan cuando estáis estresados. Pueden ser personas, actividades, objetos o pensamientos que os dan fuerza.”*
 - Da ejemplos generales (nunca personales):



Personas que ayudan:

- Mi madre porque me escucha.
- Mi mejor amigo/a porque me calma.
- Mi entrenador/a porque me anima.

Actividades reguladoras:

- Deporte
- Escuchar música
- Dibujar
- Caminar
- Respirar
- Jugar con mi mascota

Lugares o recuerdos:

- La playa
- Mi habitación
- Un viaje
- Un bosque
- Mi 'lugar de poder' del ejercicio anterior

Frases clave:

- "Yo puedo con esto."
- "Esto es temporal."
- "Respira, piensa, actúa."

5. Guardar los tesoros en el cofre

- Cuando tengan 4-6 papeles escritos (o más, según el tiempo), diles:
 - *"Doblad vuestros tesoros y guardadlos dentro del cofre. Este cofre es una herramienta personal, como un pequeño recordatorio de lo que os ayuda cuando no os sentís bien."*
- Pueden cerrarlo o mantenerlo abierto según prefieran.

6. Cierre breve de la actividad

- Haz una reflexión general (no individual):
 - *"Si en algún momento del curso os sentís estresados, podéis volver a vuestro cofre para recordar lo que os ayuda. A veces, cuando estamos abrumados, se nos olvida lo que funciona. Este cofre está para recordárnoslo."*
- Aclara que podrán utilizarlo en la siguiente actividad del póster del estrés.

Nota para el profesor

- Respetar el ritmo de cada alumno; algunos querrán escribir mucho y otros poco.
- Evita revisar los "tesoros" salvo que ellos quieran compartir. Es un ejercicio personal.
- Si alguien no sabe qué escribir, ayúdale con preguntas generales:
 - *"¿Qué te calma?"*
 - *"¿Qué te da energía?"*
 - *"¿Quién te apoya?"*
- Asegúrate de que ningún alumno se burle del diseño o contenido de otro, fomentando un clima de respeto.
- Puedes guardar los cofres en clase o dejar que se los lleven a casa.

2.6.1. Objetivo:

1. Integrar todos los aprendizajes del módulo de forma visual y estructurada.
2. Ayudar al alumnado a identificar sus señales personales y estrategias de regulación.
3. Crear una herramienta que puedan consultar durante el curso.
4. Favorecer la autonomía emocional.

Materiales

- ☐ Plantilla del “Póster del Estrés” para cada estudiante (tamaño A4 o A3).
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Tijeras y pegamento (opcional).
- ☐ Cofres del Tesoro de la actividad anterior, visibles para inspirarse.

2.6.2. Descripción de la Actividad:**1. Presentación de la actividad**

- Explica:
 - *“Hoy vais a crear vuestro ‘Póster del Estrés’. Este póster os ayudará a recordar, de forma sencilla, qué os estresa, cómo lo nota vuestro cuerpo, qué podéis hacer para regularos y a quién podéis pedir ayuda.”*
- Muéstrales una plantilla o un ejemplo vacío para que visualicen el formato.

2. Estructura del póster

- Indica que el póster se divide en 4 secciones:
- Aclara que no deben poner nombres completos si no quieren; iniciales o roles son suficientes.

Lo que me causa estrés....

Pueden inspirarse en el Head Picture del Día 1.

Ejemplos:

- Exámenes
- Conflictos con amigos
- Demasiadas tareas
- Presión por hacerlo perfecto
- Cambios inesperados

¿Cómo lo siento?

Inspirado en el Body Picture.

Ejemplos:

- Corazón rápido
- Tensión en hombros
- Dolor de estómago
- Ganas de llorar
- Respiración acelerada

Quien me ayuda....

Inspirado en las Helper Cards.

Ejemplos:

- Familia
- Profesora/tutor
- Amigo/a de confianza
- Orientador
- Entrenador

Lo que me ayuda...

Basado en las Coping Skills y en su Cofre del Tesoro.

Ejemplos:

- Respirar hondo
- Caminar
- Pedir ayuda
- Escuchar música
- Hacer una lista
- Ir a un lugar tranquilo

3. Tiempo para completar el póster

- Dales entre 10 y 15 minutos para crear su póster.
- Indica:
 - *“No es un trabajo artístico, sino personal. No importa que quede perfecto; lo importante es que sea útil para vosotros.”*
- Pueden colorearlo, añadir dibujos, símbolos o frases cortas.

4. Opcional: compartir voluntariamente

- Deja que quien quiera comparta una parte del póster (nunca obligues).
- Ideas que pueden compartir:
 - **una estrategia que les funciona**
 - **una señal corporal**
 - **algo que les inspira**
- Nunca pidas que compartan situaciones personales sensibles.

5. Guardar el póster en un lugar accesible

- Indica:
 - *“Este póster es una herramienta para vuestro día a día. Podéis llevarlo a casa o dejarlo en clase. Lo importante es que sepáis dónde está cuando lo necesitéis.”*

Nota para el profesor

- **Refuerza la idea de que no hay estrés “pequeño” o “grande”;** si su cuerpo lo siente, es real.
- Asegura un **clima de respeto** para que nadie se burle del póster de otro.
- Puedes usar estos **pósteres para revisarlos** más adelante en tutoría o para evaluar el impacto del módulo.
- Es una excelente **herramienta para observar patrones comunes** del grupo sin señalar a nadie.

AP7 Actividad 7: “Mi Planeta” — Ejercicio anti-estrés y visualización creativa (15 minutos).

2.7.1. Objetivo:

1. Desarrollar una herramienta mental poderosa para manejar el estrés.
2. Ayudar al alumnado a **imaginar un espacio interno seguro** donde puedan “resetearse”.
3. Fomentar la **capacidad de tomar decisiones** sobre qué permiten y qué no en su mundo emocional.
4. Cerrar el módulo con una visualización empoderadora y significativa

Materiales

- ☐ Aula tranquila.
- ☐ Música suave opcional.
- ☐ Espacio para que el alumnado pueda sentarse cómodamente.
- ☐ Pegatinas o pequeños puntos adhesivos (opcional, para el recordatorio del planeta).

2.7.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción. explica de forma sencilla:
 - *“Igual que hicimos con el ‘Lugar de Poder’, hoy vamos a imaginar que tenemos nuestro propio planeta. Es un planeta donde vosotros decidís todo: quién entra, qué se queda, qué se va, y qué normas hay.”*
 - Aclara que no van a compartir detalles personales después (solo si quieren).
2. Preparación
 - Invita al alumnado a ponerse cómodos: sentados en sillas, en el suelo, o con la cabeza apoyada en la mesa si lo prefieren.
 - Pueden cerrar los ojos si les resulta cómodo.
3. Inicio de la visualización: Lee lentamente

Imagina que tienes tu propio planeta... Puedes ponerle el nombre que quieras. Ese planeta está hecho solo para ti, y tú decides cómo es.

Mira a tu alrededor: ¿Cómo es su superficie? ¿Tiene montañas, agua, bosques, ciudades, nubes o luces? ¿Qué colores ves?

Ahora escucha: ¿Qué sonidos hay en tu planeta? ¿Hay silencio? ¿Hay viento, música, voces suaves...?

4. Decisiones importantes

En tu planeta aparecerán cosas que te gustan... y también pueden aparecer cosas que te estresan: sensaciones, pensamientos, situaciones o emociones pesadas.

Recuerda: “tú decides qué permites y qué no.”

Si algo que no te gusta aparece, puedes decirle:

“Gracias por venir a avisarme, pero aquí no te necesito. Puedes irte.”

Y lo empujas suavemente fuera del planeta.

“Todo lo que te hace bien se queda. Todo lo que te hace daño... lo apartas. No hace falta enfadarse. Simplemente decides.”

5. Recordatorio o “ancla” del planeta

“Para recordar este planeta cuando estés estresado, piensa en un pequeño símbolo o palabra que lo represente. Puede ser una estrella, un color, una frase corta o el nombre del planeta.”

- Diles que lo repitan mentalmente.

6. Regreso suave

- “Respira hondo... Siente el cuerpo sentado aquí... Y cuando estés listo, abre los ojos poco a poco.”

7. (Opcional) Pegatina recordatoria

- Si deseas hacerlo: Entrega un pequeño adhesivo/punto de color.
- Diles que lo coloquen en un lugar donde lo vean a menudo: estuche, agenda, carpeta...
- Explica:
 - *“Este punto será un recordatorio de tu planeta. Cuando lo veas, recuerda que tú decides qué permites en tu mundo emocional.”*

Nota para el profesor

- **Mantén la lectura pausada.** Puedes reducir el guion si el grupo está inquieto.
- Evita analizar los planetas individuales: **el ejercicio es introspectivo y personal.**
- **Observa el clima final:** suele generar calma profunda.
- **Este ejercicio cierra el módulo con un mensaje de autonomía emocional.**

AP8

Actividad 8: Cierre del Módulo 2 (5 minutos).

2.8.1. Objetivo:

1. Integrar y consolidar lo aprendido en las dos sesiones.
2. Reforzar la autonomía y las estrategias de afrontamiento del alumnado.
3. Cerrar el módulo con un mensaje positivo y empoderador.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Cofres del tesoro y pósteres visibles si deseas reforzar el aprendizaje.
- ☐ Ambiente tranquilo.

2.8.2. Descripción de la Actividad:

1. **Vuelta al círculo:** Indica al alumnado que vuelva al círculo de inicio.
 - Explica:
 - *“Vamos a cerrar este módulo recordando lo que hemos aprendido sobre el estrés y sobre cómo podemos cuidarnos.”*
2. **Reflexión en una palabra:** Pide una palabra o frase breve para cerrar
 - *“Di una palabra que describa cómo te vas ahora: relajado/a, cansado/a, tranquilo/a, curioso/a, bien... o una palabra del módulo que te haya parecido importante.”*
 - Evita profundizar en casos personales; mantiene el cierre ligero y respetuoso.
3. **Síntesis del módulo:** Haz un resumen claro:
 - Refuerza:
 - *“Recordad que tenéis vuestro cofre y vuestro póster para usar cuando lo necesitéis.”*



“En estos dos días hemos aprendido:

1. Que el estrés es una reacción normal del cuerpo,
2. Que hay señales que nos avisan,
3. Que todas las personas sienten estrés,
4. Que tenemos estrategias para gestionarlo,
5. Que podemos pedir ayuda cuando lo necesitamos,
6. Y que cada uno tiene recursos que le ayudan a sentirse mejor.”

4. **Pregunta final:** Lanza una pregunta sencilla para cerrar con intención
 - *“¿Qué es lo primero que puedes hacer cuando te sientas estresado/a?”*
 - Permite respuestas variadas:
 - *“Respirar”, “Pedir ayuda”, “Ir a mi lugar seguro”, “Recordar mi planeta”, “Mirar mi póster”, etc.*
5. **Mensaje emocional para finalizar:** concluye con un mensaje positivo
 - *“El estrés forma parte de la vida, pero aprender a gestionarlo también forma parte de hacerse más fuerte. Tenéis muchas herramientas dentro de vosotros. Usadlas cuando las necesitéis.”*

Nota para el profesor

- Mantén el tono cercano y motivador; evita abrir temas que requieran intervención larga.
- Si alguien comparte una preocupación personal, **agradécele la confianza y coordina el seguimiento fuera del cierre del módulo.**
- Puedes recomendar a quienes lo necesiten que mantengan su cofre en un lugar accesible o que coloquen su póster en su carpeta personal.
- Esta actividad debe dejar un clima de calma y cohesión.

3.1.1. Objetivo:

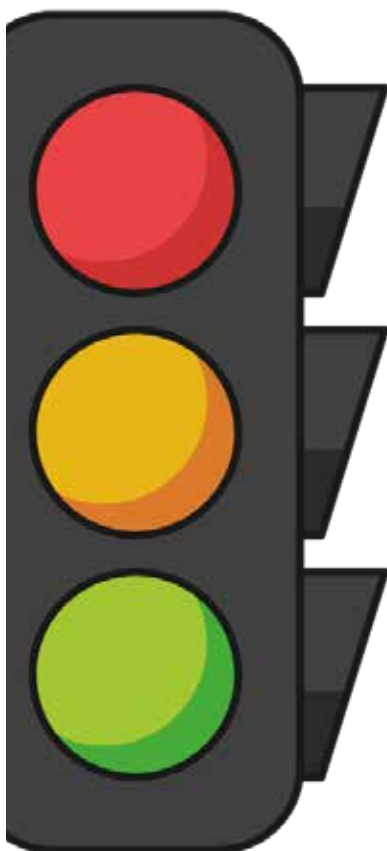
1. Ayudar al alumnado a identificar su nivel de estrés en tiempo real.
2. Aprender a ajustar su conducta en función de la intensidad emocional.
3. Facilitar señales visuales que pueden usar durante el curso.

Materiales

- ☐ Tres cartulinas: roja, amarilla y verde.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Plantilla del semáforo para cada alumno (opcional).
- ☐ Pizarra.

3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presenta el semáforo:** Dibuja un semáforo en la pizarra con tres niveles
 - Verde: Estoy bien, concentrado/a y tranquilo/a.
 - Amarillo: Empiezo a notarme tenso/a, nervioso/a o preocupado/a.
 - Rojo: Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar.
 - Explica:
 - “El estrés no aparece de golpe. Tiene niveles, igual que un semáforo.”
2. **Clasificación:** guiando al grupo, pregunta ejemplos de cada nivel
 - Escribe los ejemplos en la pizarra.

**Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar**

No puedo pensar con claridad
Siento que exploto
Lloro
Me bloqueo completamente

Bajar la intensidad

Salir un momento del lugar (si es posible)
Respiración controlada
Hablar con un adulto
Usar un “stress killer” del póster o cofre

Empiezo a notarme tenso/a, nerviosa/o o preocupado/a

Me cuesta concentrarme
Siento nervios
Comienzo a bloquearme
Noto tensión

Prevenir que suba a rojo

Hacer una pausa
Beber agua
Pedir ayuda
Usar una coping skill
Cambiar de actividad momentáneamente

Estoy bien, concentrada/o y tranquilo/a

Estoy centrado
Sé lo que tengo que hacer
Estoy tranquilo

Mantener el bienestar

Respirar profundo
Seguir concentrado
Pedir ayuda si la necesito

3. Estrategias para cada color

- Pregúntales:
 - “¿Qué puedo hacer cuando estoy en cada color?”
- Guíalos hacia estrategias.

4. Mini semáforo personal (opcional)

- Entrega una plantilla del semáforo.
- Cada alumno: **escribe sus señales personales en cada color, y qué estrategia usará en cada caso.**
- Puede guardarlo en su cuaderno o carpeta.

Nota para el profesor

- Puedes usar este semáforo durante el curso como parte de rutinas de tutoría.
- Si un alumno señala que está en amarillo o rojo, respeta su mensaje.
- Es una herramienta útil para prevenir explosiones emocionales.

AC2

Actividad 2: “Caja de primeros auxilios emocionales” — Herramientas para momentos difíciles (15-20 minutos).

3.2.1. Objetivo:

1. Crear una “mini caja de emergencia emocional” con estrategias rápidas para momentos de estrés.
2. Convertir herramientas abstractas en un objeto físico fácilmente accesible.
3. Favorecer la autorregulación autónoma y el autocuidado.

Materiales

- ☐ Caja pequeña (puede ser una bolsita, una cajita reciclada, o un sobre grueso).
- ☐ Tarjetas pequeñas o tiras de papel.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Opcional) Pegatinas, colores o elementos decorativos.

3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Presentación breve

- Explica:
 - *“Igual que hay botiquines para curar heridas del cuerpo, vamos a crear un botiquín para momentos de estrés. Será una caja pequeña con recordatorios y herramientas que os ayudarán cuando estéis saturados.”*

2. Decoración de la caja: Permite que decoren su caja con palabras o símbolos de calma

- Estrella
- Ola
- Montaña
- Nube
- La palabra “respira”
- Un color que les relaje

3. Escribir los “primeros auxilios emocionales”: Entrega tarjetas pequeñas.

- Pide que escriban cosas cortas, prácticas y rápidas, como si fueran instrucciones personales:
- Pueden añadir dibujos o símbolos en vez de frases si lo prefieren.

Da un paseo de 1 minuto.

Bebe agua.

Haz 3 respiraciones profundas.

Cuenta hasta 10.

- “Revisa tu póster del estrés.”
- “Usa tu estrategia del dedo 2.”
- “Busca a alguien que te apoye.”
- “Cierra los ojos y piensa en tu Lugar de Poder.”
- “Eres capaz.”
- “Esto va a pasar.”

4. Llenar la caja: Diles

- *“Guardad todas vuestras estrategias dentro de la caja. Esta caja es personal, pero podéis llevarla en la mochila o dejarla en el aula.”*

5. Cierre: Pregúntales

- *“¿En qué momento creéis que esta caja os puede ayudar más?”*
- Refuerza:
 - *“Recordad que no estáis solos/as: pedir ayuda es parte del autocuidado.”*

Nota para el profesor

- Puedes dejar todas las cajitas en un espacio accesible del aula.
- Es una actividad útil para tutorías, momentos de conflicto o previo a exámenes.
- Es complementaria al "Cofre del Tesoro", pero esta es más rápida y centrada en reacciones inmediatas.

Checklist del material todas las actividades

Día 1.

1.1 Introducción y presentación

- ☐ Silla en círculo
- ☐ Espacio despejado

1.2 Monstruos emocionales

- ☐ Folios o tarjetas (opcional, para dibujar)
- ☐ Rotuladores o lápices (opcional)
- ☐ Pizarra (opcional, para recoger ideas)

1.3 Juego “Todos aquellos que...”

- ☐ Círculo de sillas (una menos que el número de alumnos)
- ☐ Espacio libre para moverse

1.4 “Head Picture”: ¿Qué me estresa?

- ☐ Póster o cartulina grande
- ☐ Dibujo de una cabeza (puede estar preparado)
- ☐ Rotuladores de colores

1.5 “Body Picture”: ¿Cómo lo noto en mi cuerpo?”

- ☐ Póster o cartulina con una silueta grande
- ☐ Rotuladores de colores
- ☐ Post-its (opcional)

1.6 Conceptos clave del estrés

- ☐ Tarjetas con los conceptos:
 - “Situaciones estresantes”
 - “Reacciones al estrés”
 - “Stress killers”
- ☐ Pizarra o suelo para colocarlas

1.7 Juego “Dr. Beat”

- ☐ Espacio despejado para hacer sentadillas
- ☐ Cronómetro (opcional)

1.8 Modelo del “Tanque emocional”

- ☐ Pizarra o cartulina grande
- ☐ Tizas o rotuladores de colores

1.9 “Pizza Massage”

- ☐ Sillas en parejas o tríos
- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Caja de objetos de masaje (opcional):
 - pelotas suaves
 - rodillos
 - plumas

1.10 Viaje al “Lugar Interior de Poder”

- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Luz tenue (opcional)
- ☐ Ambiente silencioso

1.11 Cierre Día 1

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pósteres del Día 1 “Head Picture” y del “Body Picture” visibles (opcional)

Día 2.

2.1 Bienvenida y recordatorio

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pizarra (opcional)
- ☐ Póster del Día 1 visible

2.2 Juego “Levantar pesas”

- ☐ Botellas pequeñas llenas de agua (una por alumno) u objetos similares
- ☐ Espacio para estirar el brazo sin riesgo

2.3 Estrategias para gestionar el estrés

- ☐ Tarjetas o diapositivas del:
 - Método de los 3 dedos
 - Coping Skills
 - Helper Cards
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores

2.4 Juego “1-7”

- ☐ Espacio amplio para formar un círculo grande
- ☐ Sin material adicional

2.5 Cofre del Tesoro emocional

- ☐ Plantilla del cofre (una por alumno)
- ☐ Tijeras
- ☐ Pegamento en barra
- ☐ Colores / rotuladores
- ☐ Papeles pequeños o post-its
- ☐ Stickers (opcional)

2.6 Mi Póster del Estrés

- ☐ Plantilla “Poster deñ Estres” (A4 o A3)
- ☐ Rotuladores o lápices de colores
- ☐ Tijeras y pegamento (opcional)
- ☐ Cofre del Tesoro del día anterior

2.7 “Mi planeta” — visualización

- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Pegatina redonda o punto adhesivo (opcional)
- ☐ Ambiente tranquilo

2.8 Cierre del módulo

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pósteres y cofres visibles (opcional)

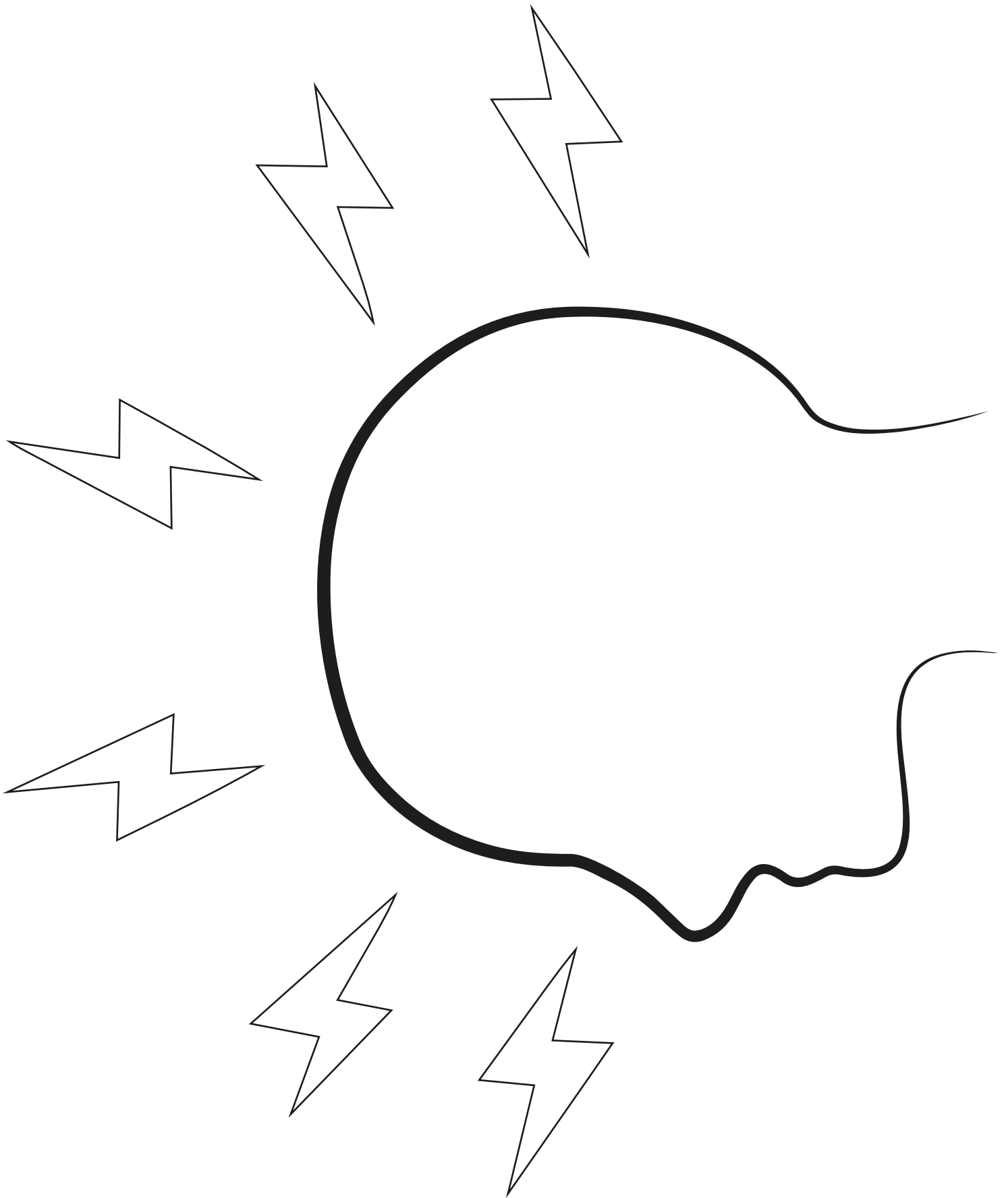
Actividades complementarias

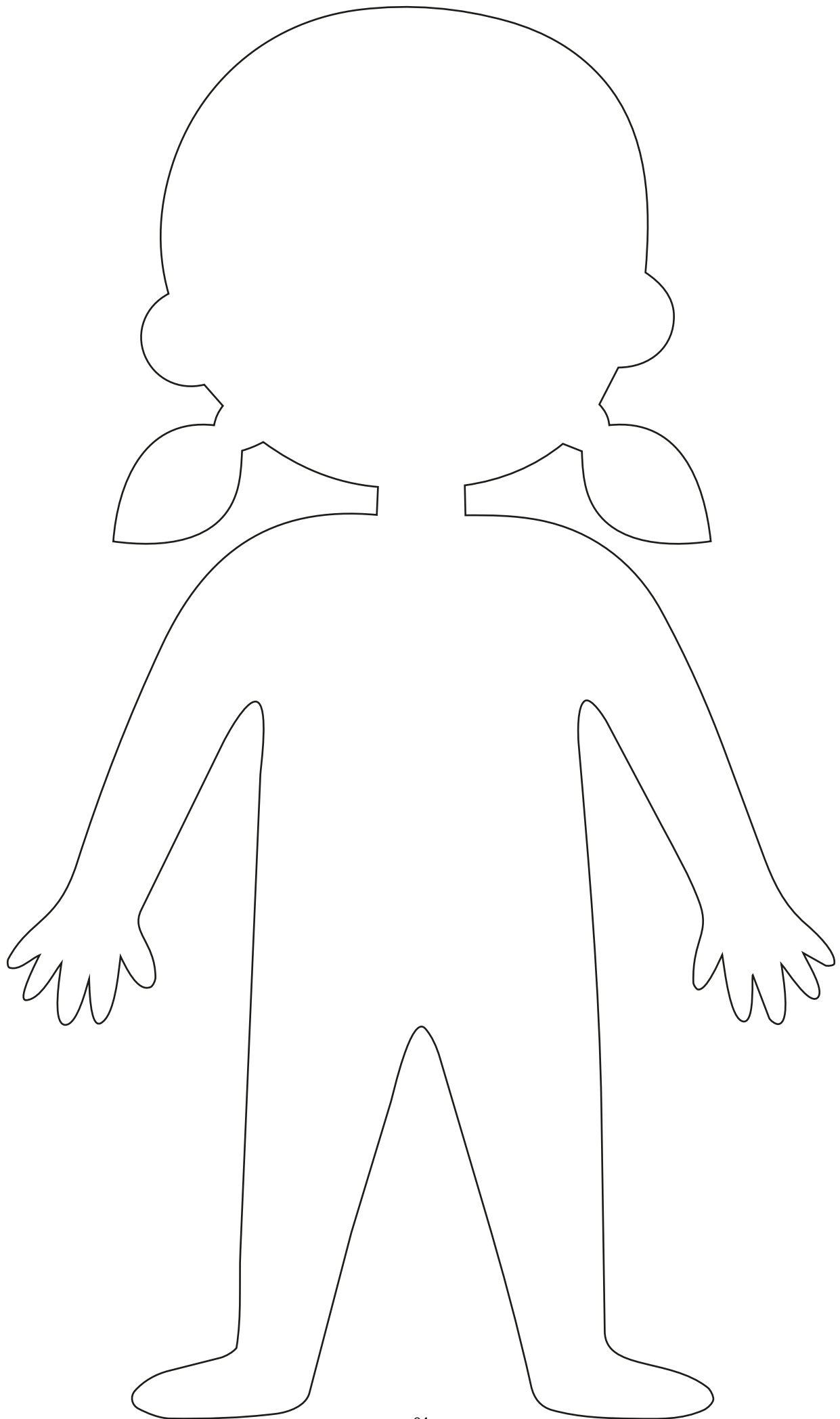
3.1 Semáforo del Estrés

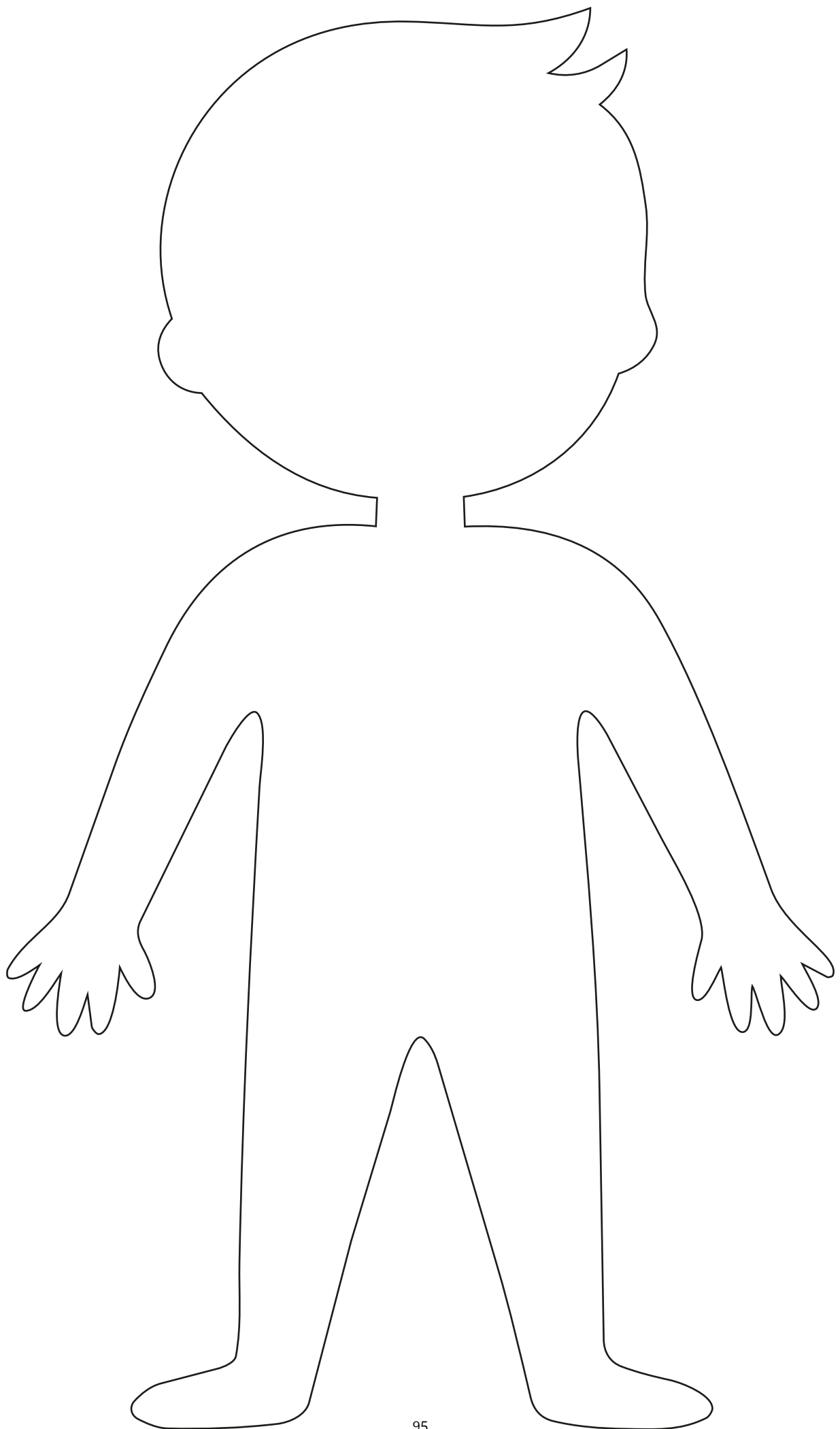
- ☐ Tres cartulinas: roja, amarilla y verde.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Plantilla del semáforo para cada alumno.
- ☐ Pizarra.

3.2 Kit de Primeros Auxilios Emocionales

- ☐ Cajas pequeñas / sobres
- ☐ Tarjetas pequeñas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pegatinas (opcional)







**Situaciones
estresantes**

**Reacciones al
estrés**

Stress Killers

**Estrés positivo /
Estrés útil**



Cuenta hasta
10

DBT printables



Pide ayuda

DBT printables



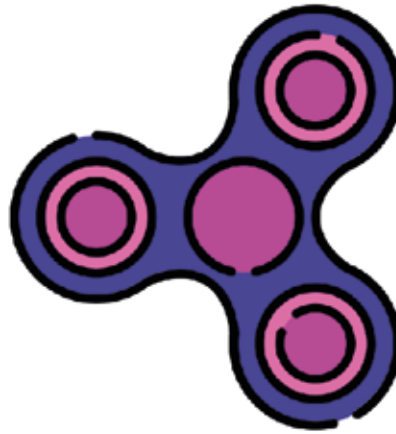
Masticar chicle

DBT printables



Salir a dar un
paseo

DBT printables



Jugar con un
juguete antiestrés

DBT printables



Abraza a un osito
de peluche.

DBT printables



Haz saltos de
tijera

DBT printables



Escuchar música

DBT printables



Colorea

DBT printables

Tarjeta de
habilidades de
enfrentamiento
para niños



DBT printables



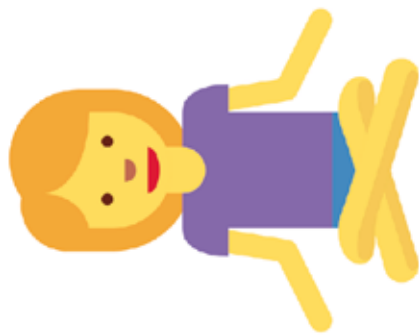
Respira hondo.

DBT printables



Lee un libro

DBT printables



Medita

DBT printables



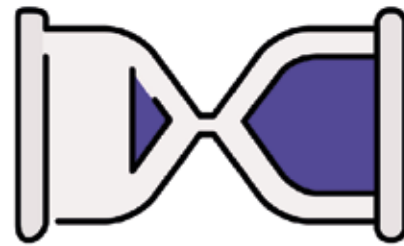
Sonrie o reír

DBT printables



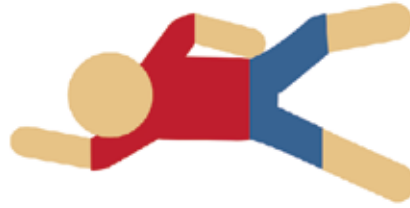
Hago un dibujo
de cómo me
siento.

DBT printables



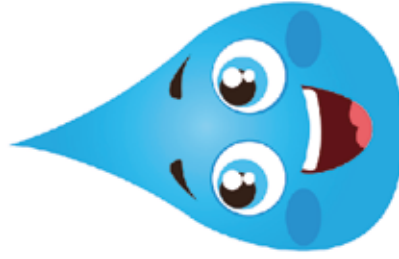
Toma un
descanso

DBT printables



Estira

DBT printables



Toma un poco
de agua

DBT printables



Apretar o jugar
con plastilina.

DBT printables



Piensa en otra
cosa.

DBT printables



Aprieto todos
mis musculos,
luego suelta.

DBT printables



Pide un abrazo.

DBT printables



Me dije cosas
bonitas a mí
mismo.

DBT printables



Salir al exterior

DBT printables



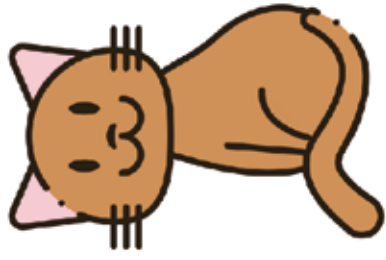
Hacer pompas
de jabón

DBT printables



Decirme cosas
bonitas a mi
mismo.

DBT printables



Acariciar a un
animal

DBT printables



Haz un dibujo.

DBT printables



Dame un abrazo
de mariposa.

DBT printables



Usa mis
palabras.

DBT printables



Hacer yoga

DBT printables



Ejercicio

DBT printables



Sostener hielo

DBT printables



Decir "Yo puedo
hacer esto"

DBT printables



Hablar con un
amigo

DBT printables

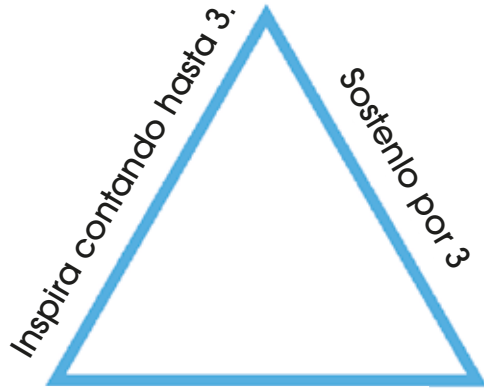
Sostener por 4 recuentos
Respirar por 4 recuentos



Sostener por 4 recuentos

Caja de respiración

DBT printables



Comienza

Exhala por 3

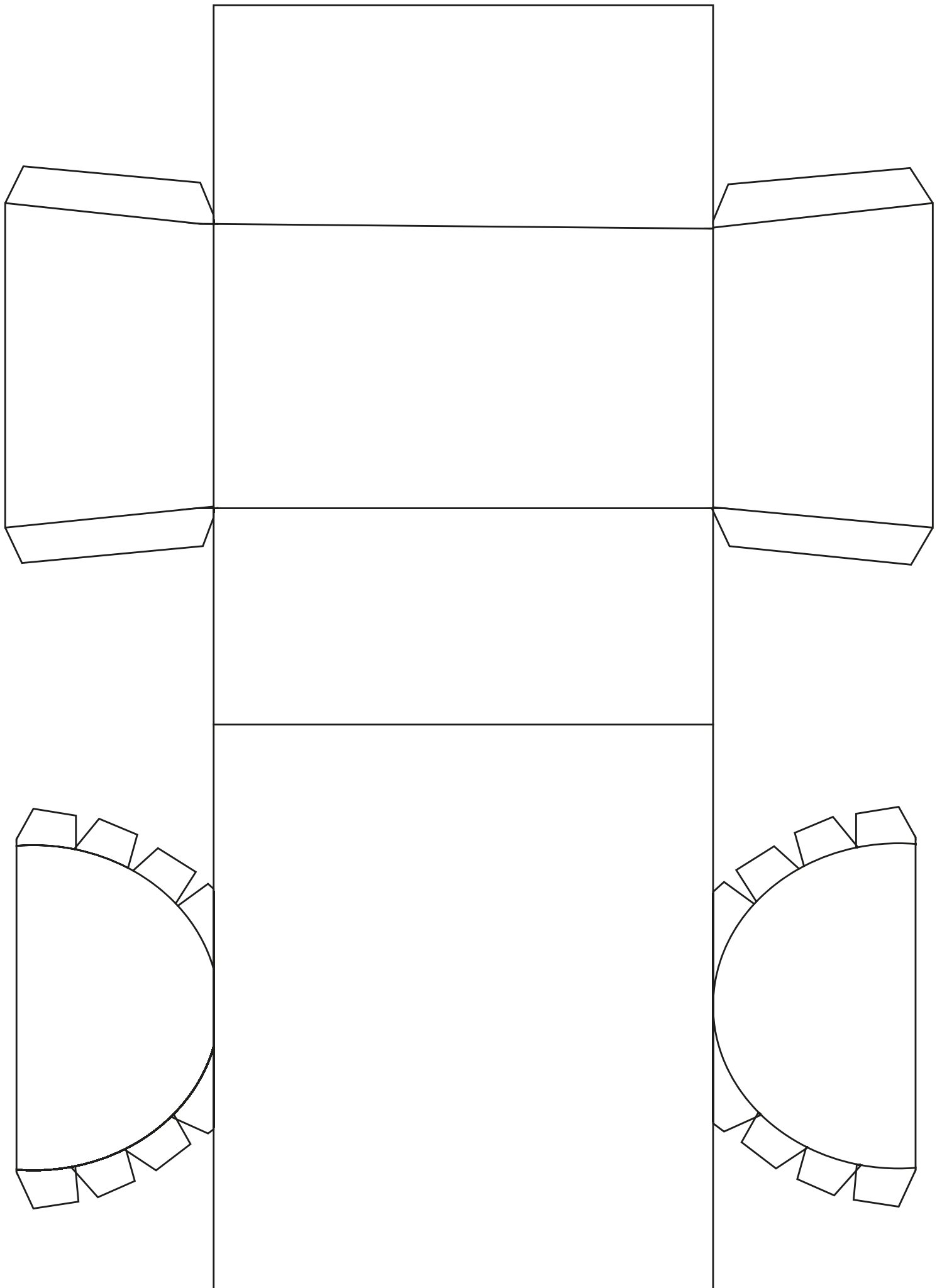
**Traza un triángulo con
el dedo mientras
respiras.**

DBT printables



**Come un snack
saludable**

DBT printables



Nombre: _____

Lo que me causa estrés....

¿Cómo lo siento?

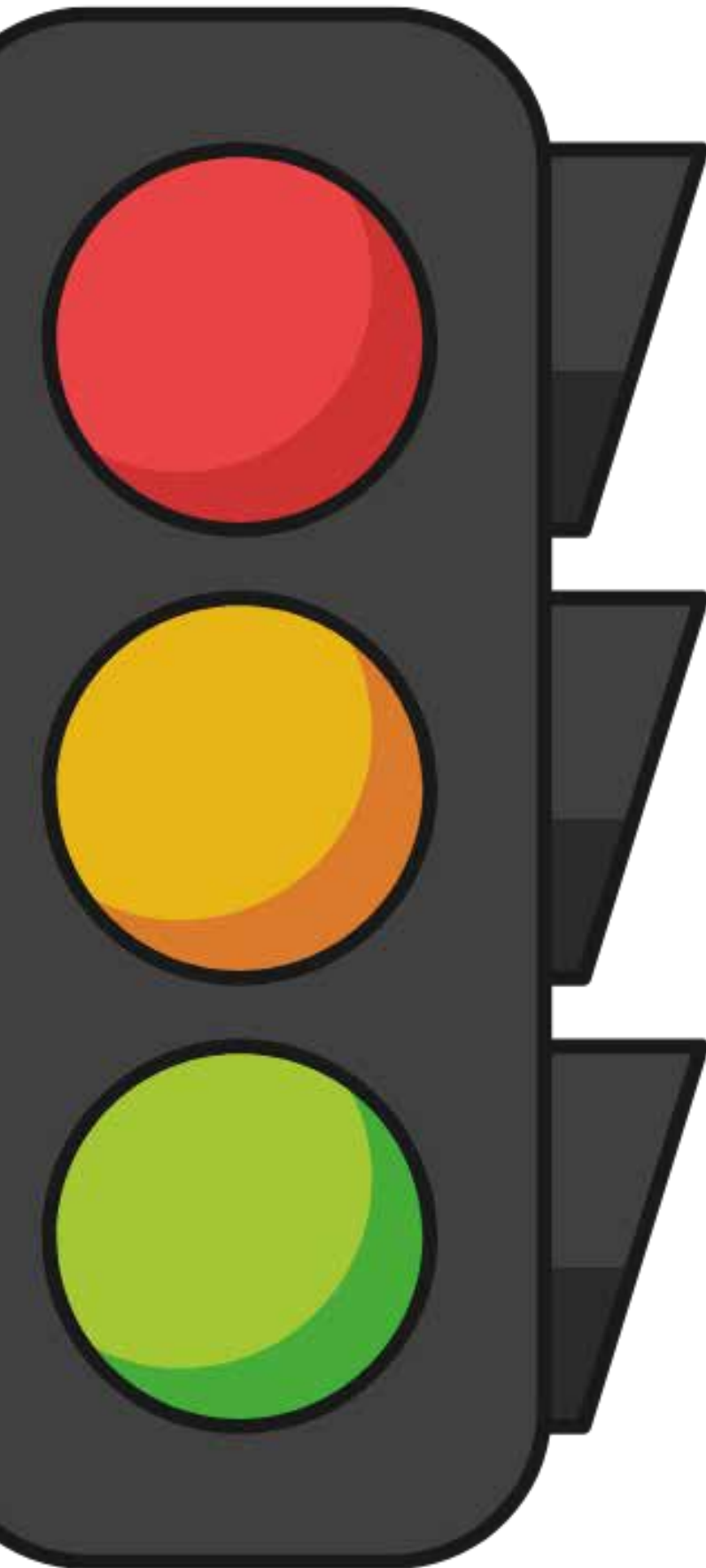
Quien me ayuda....

Lo que me ayuda...



Y respira....

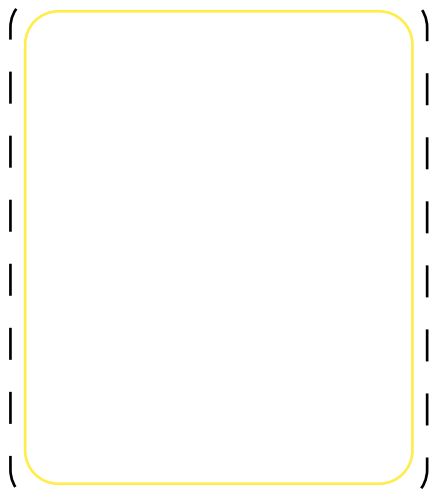
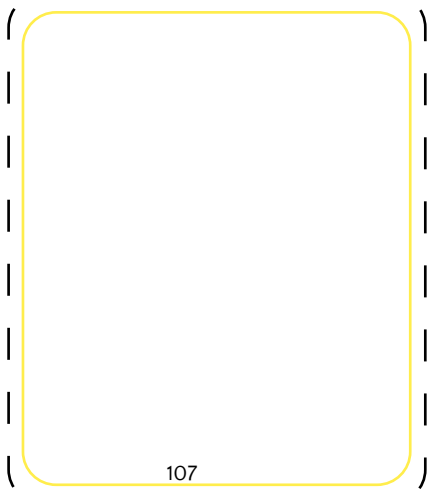
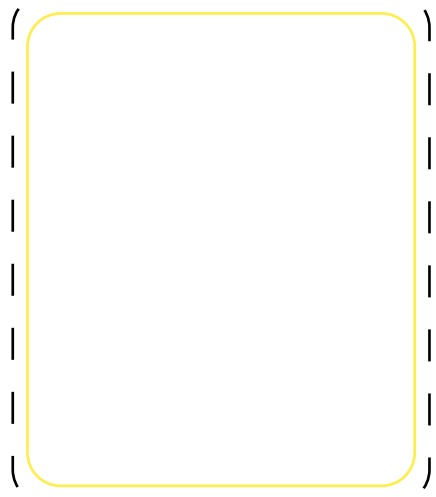
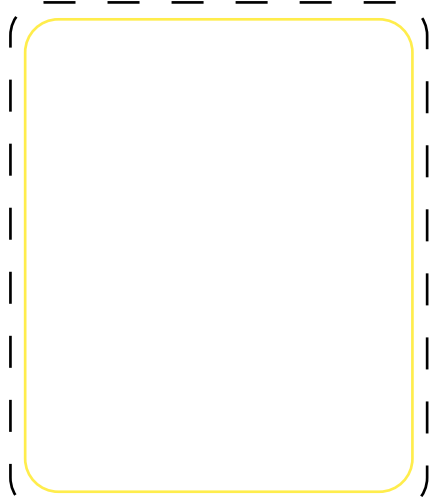
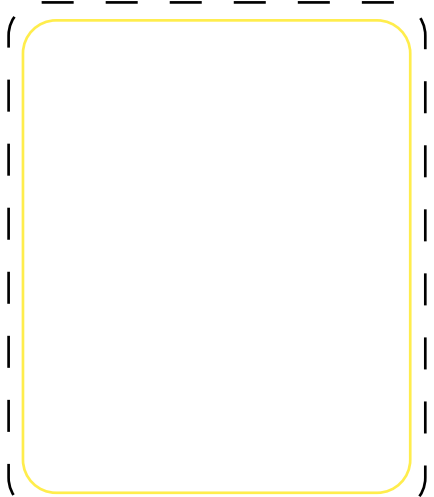
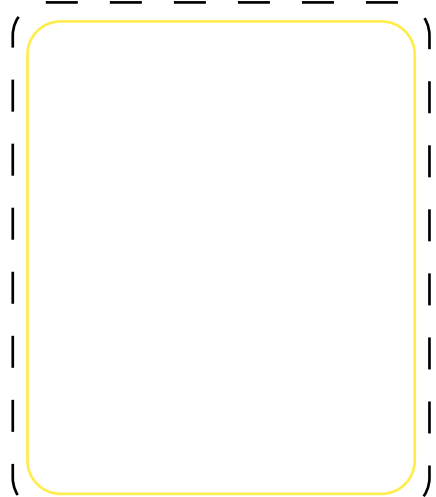
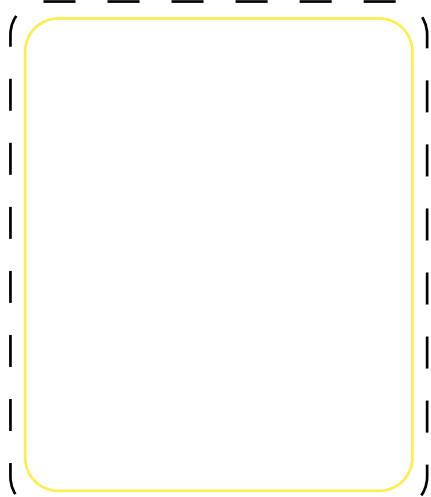
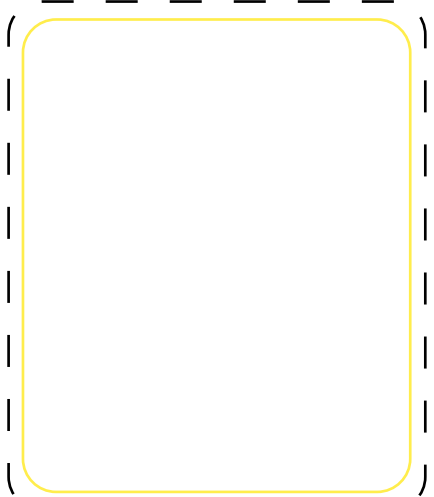
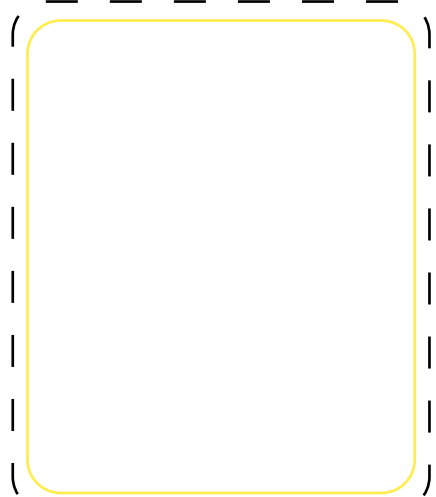
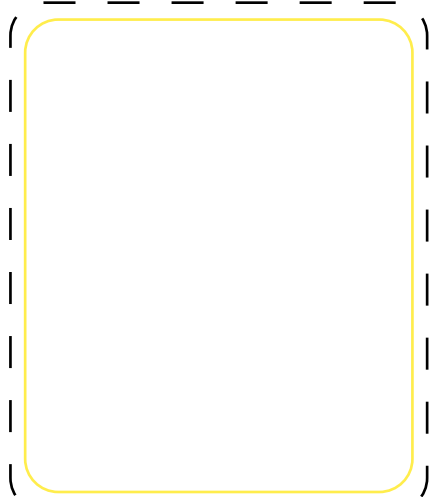
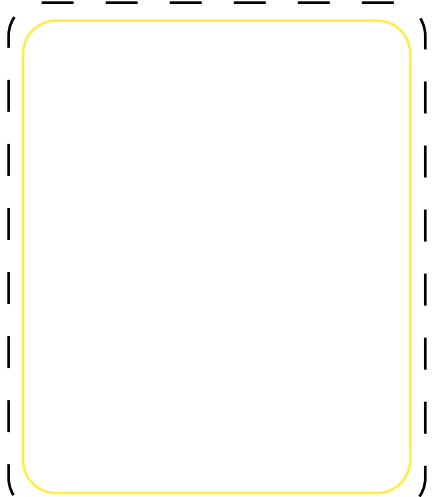
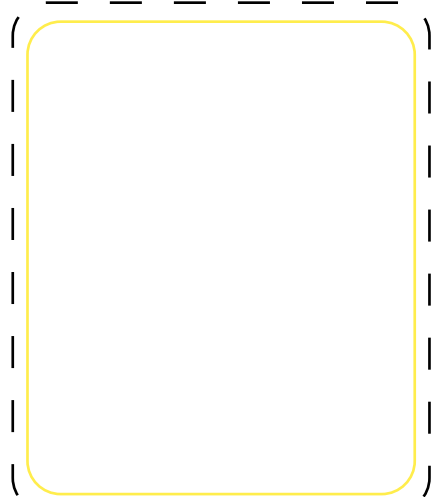




Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar

Empiezo a notarme tenso/a, nerviosa/o o preocupado/a

Estoy bien, concentrada/o y tranquilo/a



Salud Mental y Autocuidado

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

La salud mental es una parte fundamental del bienestar de las niñas y los niños, al igual que el cuidado físico. Esta guía está diseñada para que los docentes puedan abordar de manera cercana y sencilla temas importantes sobre el bienestar emocional y el autocuidado, adaptados a las necesidades de estudiantes de primaria.

Las actividades están pensadas para promover la reflexión, el diálogo y la adquisición de herramientas prácticas que los estudiantes puedan utilizar en su vida diaria. Es esencial que las niñas y los niños se sientan seguros para compartir sus emociones y experiencias en un entorno de confianza.

Recomendamos comenzar cada sesión con un "chequeo emocional" sencillo, como pedir que levanten el pulgar si se sienten bien, o lo dejen en medio si están un poco preocupados. Esto permitirá al docente tener una idea general del estado de ánimo de la clase y adaptar el enfoque de la sesión según sea necesario.

Palabras clave

- Salud mental
- Bienestar
- Autocuidado
- Emociones
- Sentimientos
- Regulación emocional
- Estrés
- Ansiedad
- Manejo del estrés
- Apoyo emocional
- Círculo de apoyo
- Pedir ayuda
- Personas de confianza
- Hábitos saludables
- Autoconciencia

Resultados esperados modulo 3

Al finalizar este módulo, el alumnado comprenderá mejor cómo funciona su salud mental, podrá reconocer sus emociones y necesidades, y contará con estrategias concretas de autocuidado para manejar el estrés y pedir apoyo cuando lo necesite



Las ideas que compartimos en este taller son simplemente sugerencias sobre cómo se puede utilizar el material. Siéntase libre de adaptarlo a sus necesidades: puede dividir el taller en dos partes, distribuirlo en varios días o completarlo en una sola sesión, lo que le resulte más conveniente. Usted conoce a sus alumnos y sabe lo que más les conviene.

Del mismo modo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que le resulte más conveniente.

A1 Actividad 1: Introducción a la Salud Mental (15 minutos)

Conceptos principales de la actividad:



01. ¿Qué es la salud mental?

Explicar que la salud mental es tan importante como la salud física, y que nos ayuda a sentirnos bien, pensar con claridad y relacionarnos mejor con los demás.

02. Emociones básicas y complejas

Introducir conceptos sobre las emociones simples, como la felicidad, la tristeza o el enojo, y otras emociones más difíciles de entender, como la frustración o la ansiedad.

03. Cuidar la salud mental es normal

Ayudar a que los niños y niñas comprendan que cuidar de su salud mental es algo que todos debemos hacer, igual que cuidamos nuestro cuerpo.

04. Hablar sobre nuestras emociones

Explicar la importancia de compartir lo que sentimos, especialmente cuando enfrentamos emociones o situaciones difíciles. Que sepan que siempre está bien pedir ayuda si no sabemos cómo gestionar lo que sentimos.

1.1 Objetivo:

1. **Comprender qué es la salud mental** y la importancia de cuidarla al igual que cuidamos nuestra salud física, reconociendo que las emociones, tanto positivas como negativas, son parte de nuestro bienestar.
2. **Fomentar la reflexión sobre cómo gestionar las emociones** de forma saludable, a través del reconocimiento de estrategias sencillas como hablar con un adulto, practicar autocuidado o realizar actividades que les gusten.

Materiales

- ☐ Presentación con imágenes.
- ☐ Pizarra para anotar las respuestas.

1.2 Descripción de la Actividad:

1. Charla inicial:

- Empieza preguntando: *"¿Sabéis qué es la salud mental?"*.
- Explica que, al igual que cuidamos nuestro cuerpo cuando estamos cansados, también debemos cuidar nuestra mente cuando nos sentimos tristes, nerviosos o enfadados.

2. Presentación visual:

- **Muestra una presentación con imágenes** que reflejen diferentes emociones (alegría, tristeza, preocupación) y pregunta:
 - *"¿Cómo os sentís cuando estáis tristes?"*
 - *"¿Y qué hacéis para sentirnos mejor?"*
- Recuérdales que todas las emociones son normales.

3. Discusión final:

- Termina preguntando: *"¿Qué hacéis cuando os sentís preocupados o tristes?"*.
- Anímales a compartir estrategias sencillas, como hablar con un adulto o hacer algo que les guste.

Sugerencias para el Profesor:

- Haz la conversación cercana y relajada.
- Anima a participar sin presionar a quienes no se sientan cómodos hablando en alto.
- **Recuerda: todas las emociones son válidas y pedir ayuda es importante.**



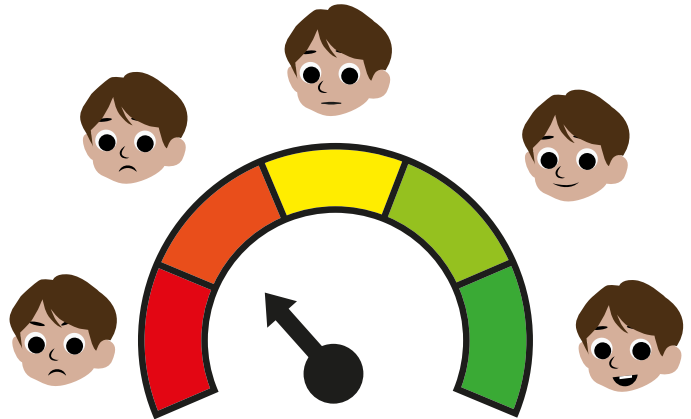
A2 Actividad 2: Identificando emociones (15 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

- Relacionar las emociones que las niñas y los niños sienten o pueden experimentar en situaciones que podrían vivir o ver en otras personas.
- Identificar los recursos que pueden usar para gestionar esas emociones de manera saludable.
- Entender que todas las emociones son válidas, que no hay emociones negativas ni positivas y que podemos aprender a manejarlas.

Materiales:

- ☐ Listado visual de emociones
- ☐ Fotografías de situaciones cotidianas (material imprimible)



2.1. Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a reconocer y comprender sus emociones, así como aprender a manejarlas de forma saludable.

2.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción a las emociones:

- Pregunta: "*¿Qué emociones conocéis?*".
- Explica brevemente la diferencia entre emociones sencillas (alegría, tristeza) y más complejas (frustración, ansiedad). **Refuerza que todas las emociones son normales y tienen un sentido.**

2. Ejercicio práctico:

- **Muestra un listado de emociones** (puedes usar el listado que te damos en el material imprimible o escribirlas en la pizarra) y pide a los estudiantes que compartan cuándo han sentido algunas de ellas.
- Haz preguntas como: "*¿Qué haces cuando te sientes enfadado o triste?*".

3. Análisis de imágenes:

- **Muestra las fotografías** de las situaciones cotidianas que te dimos en el material imprimible
- Pregunta: "*¿Qué crees que siente esta persona?*" y "*¿Qué harías tú para sentirte mejor en esa situación?*".
- **Fomenta la empatía** al escuchar las respuestas.

Sugerencias para el Profesor:

- **Fomenta la participación respetuosa**, recordando que no hay respuestas incorrectas.
- Si un niño o niña no quiere compartir, está bien. Anímales a escuchar y aprender de los demás.

A3

Actividad 3: El Árbol del Bienestar (30 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

- Ayudar a las niñas y niños a identificar recursos que pueden utilizar para autorregularse cuando experimenten emociones limitantes.
- Reforzar la importancia de realizar actividades que promuevan el bienestar mental y emocional.

3.1. Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a identificar acciones y recursos que les ayuden a cuidar su salud mental y crear un recordatorio visual de autocuidado en el aula.

Materiales:

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas (o post-its).
- ☐ Rotuladores, lápices de colores.

3.2.Descripción de la Actividad:

1. Preparación del Árbol:

- Dibuja un árbol grande en un papel grande o pizarra que represente el bienestar.
- Explica: *"Este árbol es como nosotros, necesitamos cuidados para estar bien. Vamos a pensar en cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental."*

2. Creación de las hojas:

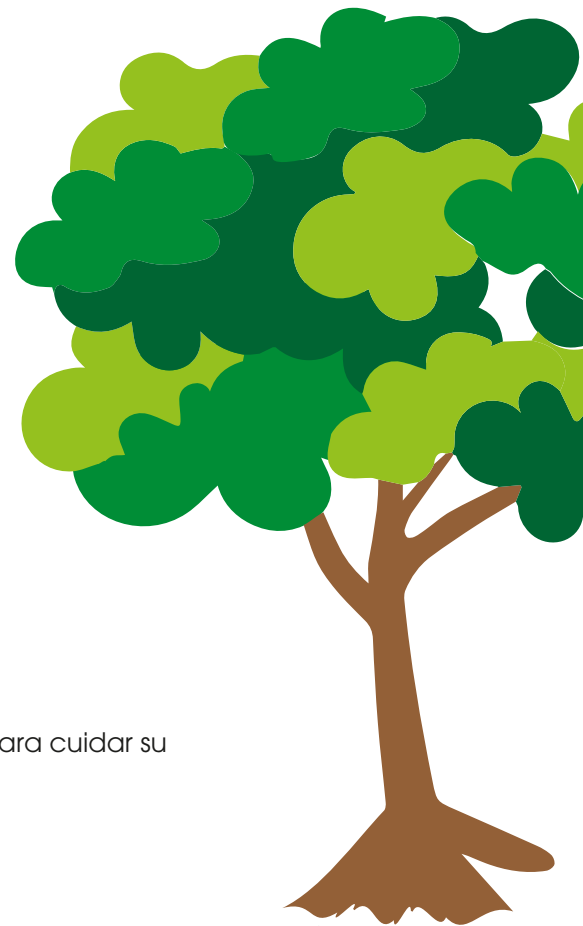
- Reparte hojas de papel recortadas del material imprimible en forma de hoja de árbol (o post-its) a los estudiantes.
- Pide que escriban o dibujen en la hoja una cosa que hacen para sentirse mejor cuando están tristes o preocupados (por ejemplo: "hablar con un amigo", "escuchar música", "hacer deporte") y tu coloca las sugerencias que puedes encontrar en los imprimibles.

3. Construcción del Árbol del Bienestar:

- Cada estudiante pasará a pegar su hoja en el árbol.
- Al final, todos verán el árbol lleno de ideas y recursos para cuidar su salud mental.

4. Reflexión

- Pregunta: *"¿Qué acciones podemos hacer todos para cuidar nuestro bienestar?"* y haz que compartan en voz alta sus estrategias favoritas.
- Explica que este árbol es un recordatorio de que todos podemos cuidarnos y ayudarnos cuando nos sentimos mal.



Sugerencias para el Profesor:

- **Anima a que los estudiantes sean creativos** en lo que escriben o dibujan en las hojas, recordando que no hay respuestas incorrectas.
- **Deja el árbol en un lugar visible** del aula durante el curso para que sea un recordatorio constante del bienestar.

Reflexión final

- Al finalizar cada sesión, dedica unos minutos para que los estudiantes reflexionen sobre lo que aprendieron y cómo pueden aplicar esas estrategias en su vida diaria.
- Preguntas como:
 - *"¿Qué aprendiste sobre ti mismo hoy?"*
 - Pueden ser útiles para que hagan una autoevaluación.

Te queremos proponer una actividad adicional para que puedan elaborarla y disponer de este material como recurso permanente en el aula.

4.1 Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a identificar y recopilar herramientas prácticas que les ayuden a gestionar sus emociones y fomentar un ambiente de bienestar emocional en el aula.



Materiales:

- ☐ Una caja decorada o sencilla para la "Caja de herramientas emocionales".
- ☐ Pequeños papeles o tarjetas en blanco.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores para escribir o dibujar.

4.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción a las herramientas emocionales:

- Explica que, al igual que necesitamos herramientas para realizar tareas físicas (como un martillo o destornillador), también **necesitamos herramientas para gestionar nuestras emociones**.
- Pregunta al grupo:
"¿Qué cosas os ayudan a sentirnos mejor cuando estáis tristes o enfadados?", "¿Qué hacéis para relajarnos o calmaros cuando os sentís nerviosos?"
- Deja que compartan sus respuestas, y refuerza que todos tenemos diferentes maneras de manejarnos emocionalmente.

2. Creación de ideas para la "Caja de herramientas emocionales":

- Reparte pequeños papeles o tarjetas en blanco a cada estudiante.
- Pide a los estudiantes que escriban o dibujen una acción que les ayude a manejar sus emociones.
 - Ejemplos: *"hablar con un amigo", "dibujar", "respirar profundamente", "escuchar música"*.
- **Anímales a pensar en actividades** que puedan hacer **para sentirse mejor** cuando están tristes, ansiosos o frustrados.

3. Uso colectivo de la Caja de herramientas:

- **Coloca una caja decorada (o sencilla) en el aula**, donde cada estudiante depositará su tarjeta con la herramienta emocional que ha escrito o dibujado.
- Explica que esta "Caja de herramientas emocionales" **estará disponible durante todo el curso**, y que el profesor o profesora podrá extraer una tarjeta en momentos de necesidad, ya sea **para reflexionar sobre el bienestar emocional o para apoyar a los estudiantes** en situaciones difíciles.

4. Reflexión

- Reflexiona en grupo sobre cómo estas herramientas pueden ser útiles para cuidarse emocionalmente.
 - Pregunta: *"¿Cómo pueden estas herramientas ayudarnos a sentirnos mejor en momentos difíciles?"*.
- Refuerza la idea de que **todos podemos utilizar y compartir herramientas** para cuidar nuestro bienestar emocional.

Sugerencias para el Profesor:

- **Anima a los estudiantes a ser creativos y sinceros** al pensar en sus herramientas emocionales, reforzando que no hay respuestas incorrectas.
- La caja debe estar accesible durante todo el curso, para que puedan referirse a ella en cualquier momento.
- Recuerda usar las herramientas de la caja en situaciones donde los estudiantes necesiten un recordatorio sobre el autocuidado.

AC3

Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo

(20-30 minutos duración)

5.1. Objetivo:

1. Ayudar a las niñas y los niños a reflexionar sobre su identidad y autoconocimiento de forma visual y sencilla.
2. Explorar valores, emociones y aspectos importantes de su vida a través de la metáfora del árbol.
3. Reforzar la importancia del bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

Materiales

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

5.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción

- En la actividad del “Árbol del Bienestar”; aprendimos que, al igual que los árboles, **nosotras y nosotros también necesitamos cuidados para crecer** fuertes y saludables. Cada árbol es diferente y especial, al igual que cada persona. ¡Vamos a descubrir qué tipo de árbol eres tú!

2. Elección del árbol

- Mira las imágenes de diferentes tipos de árboles y **elige el que más te guste o con el que más te identifiques**. No hay respuestas incorrectas, solo elige el que sientas que te representa mejor.



3. Dibujo y reflexión sobre el árbol elegido

- Dibuja en tu hoja el árbol que escogiste. Después, observa bien tu dibujo y responde:
 - Si hay una parte del árbol que representa cómo te sientes ahora mismo, **hazla más grande o destácala** con un color especial.
 - Escribe o dibuja junto a esa parte: *¿Por qué crees que te representa? ¿Qué significa para ti?*

4. Reflexión escrita

- Completa la siguiente frase:

Mi árbol me representa:

“Cuando me siento triste o insegura, recuerdo que tengo fortalezas y cosas que me hacen especial. Me conecto con mi familia, con mis amigas y amigos, y con todo lo que me hace sentir bien. Recuerdo que soy importante y que pertenezco a algo más grande.”

5. Conclusiones

- Ya tienen un “mapa” de su estado emocional en este momento.
 - *¿Pueden agregar palabras que describan lo que sintieron?*
- Si quieren, añadan una hora y fecha a su dibujo para registrar cómo se sentían en ese momento.

Sugerencias para el profesorado:

- Explica a las niñas y los niños que **no hay respuestas incorrectas y que cada una y cada uno es único como su árbol.**
- Anima a las niñas y los niños a **compartir su dibujo y su reflexión en grupo** si se sienten cómodos.
- Refuerza la idea de que todas y **todos necesitamos reconocer nuestras fortalezas para crecer y sentirnos bien.**
- Puedes cerrar la actividad con una pequeña conversación sobre la importancia de cuidarnos y reconocer lo que nos hace sentir felices y seguros/os.

6.1. Objetivo:

1. Ayudar a las niñas y los niños a conectar con sus emociones a través de un ejercicio de dibujo automático.
2. Fomentar la exploración de los sentimientos y su manifestación en el cuerpo.
3. Promover la autorreflexión sobre el estado emocional y físico.

Materiales

- ☐ Hojas blancas o cuaderno.
- ☐ Lápices, bolígrafos o colores.

6.2. Descripción de la Actividad:

1. Preparación

- Antes de comenzar, cada niña y niño debe comprobar cómo se siente y si está de humor para realizar la actividad. Respiren profundo y relájense.

2. Dibujo inicial

- En una hoja en blanco, dibujen un contorno simple de su cuerpo.

3. Exploración de sensaciones

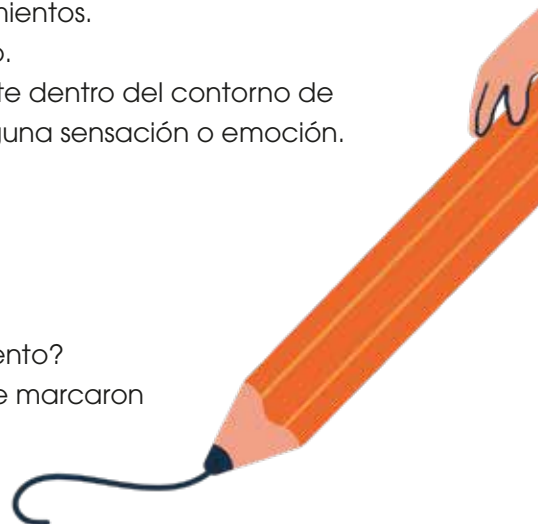
- Cierren los ojos y desconéctense un momento de sus pensamientos.
- Conéctense con cómo se siente su cuerpo en este momento.
- Sin pensar demasiado, dejen que el lápiz se mueva libremente dentro del contorno de su dibujo, marcando las partes del cuerpo donde sientan alguna sensación o emoción.

4. Reflexión

- Abran los ojos y observen lo que han dibujado.
- ¿Les ha sorprendido lo que apareció en el dibujo?
- ¿Les ayuda a entender mejor cómo se sienten en este momento?
- Escriban algunas palabras o frases dentro de las zonas donde marcaron sensaciones o emociones.

5. Conclusiones

- Ya tienen un “mapa” de su estado emocional en este momento.
- ¿Pueden agregar palabras que describan lo que sintieron?
- Si quieren, añadan una hora y fecha a su dibujo para registrar cómo se sentían en ese momento.



Sugerencias para el profesorado:

- Explica a las niñas y los niños que **no hay respuestas incorrectas**, cada dibujo es una representación única de lo que siente cada persona.
- Anima a las niñas y los niños a hacer el **ejercicio sin juicio ni presión**.
- Puedes abrir un espacio para que compartan sus reflexiones si lo desean, **en un ambiente de respeto**.

Checklist de material por actividad

Actividad 1. Introducción a la salud mental

- ☐ Presentación con imágenes.
- ☐ Pizarra para anotar las respuestas.

Actividad 2. Identificando emociones

- ☐ Listado visual de emociones
- ☐ Fotografías de situaciones cotidianas (material imprimible)

Actividad 3. Árbol del bienestar

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas (o post-its).
- ☐ Rotuladores, lápices de colores.

Actividad complementaria 1. Mi caja de herramientas emocionales

- ☐ Una caja decorada o sencilla para la "Caja de herramientas emocionales".
- ☐ Pequeños papeles o tarjetas en blanco.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores para escribir o dibujar.

Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

Actividad complementaria 3. Mapeando el yo interior

- ☐ Hojas blancas o cuaderno.
- ☐ Lápices, bolígrafos o colores.

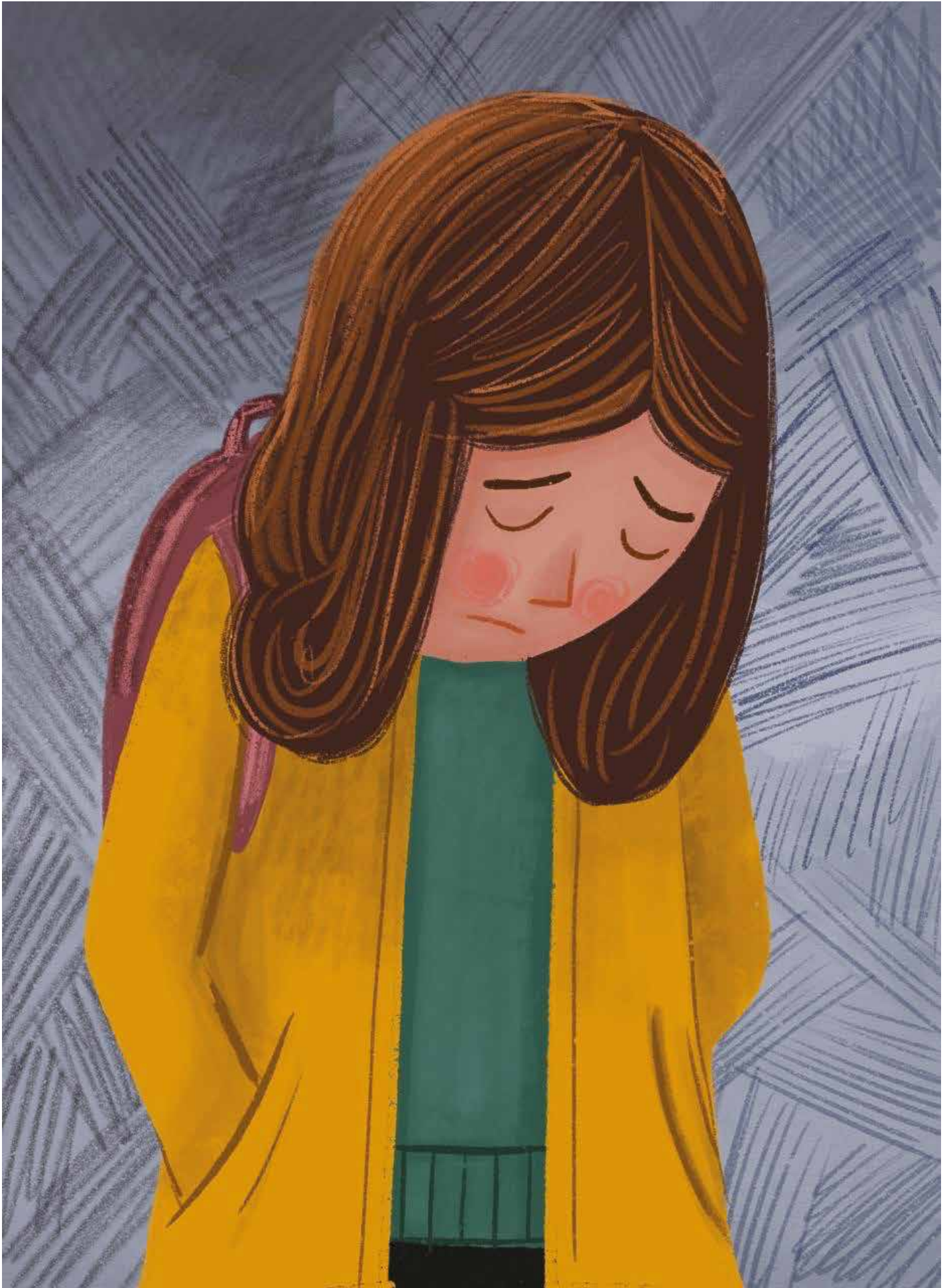
¿Qué harías o podrías hacer para
regular lo que sientes?

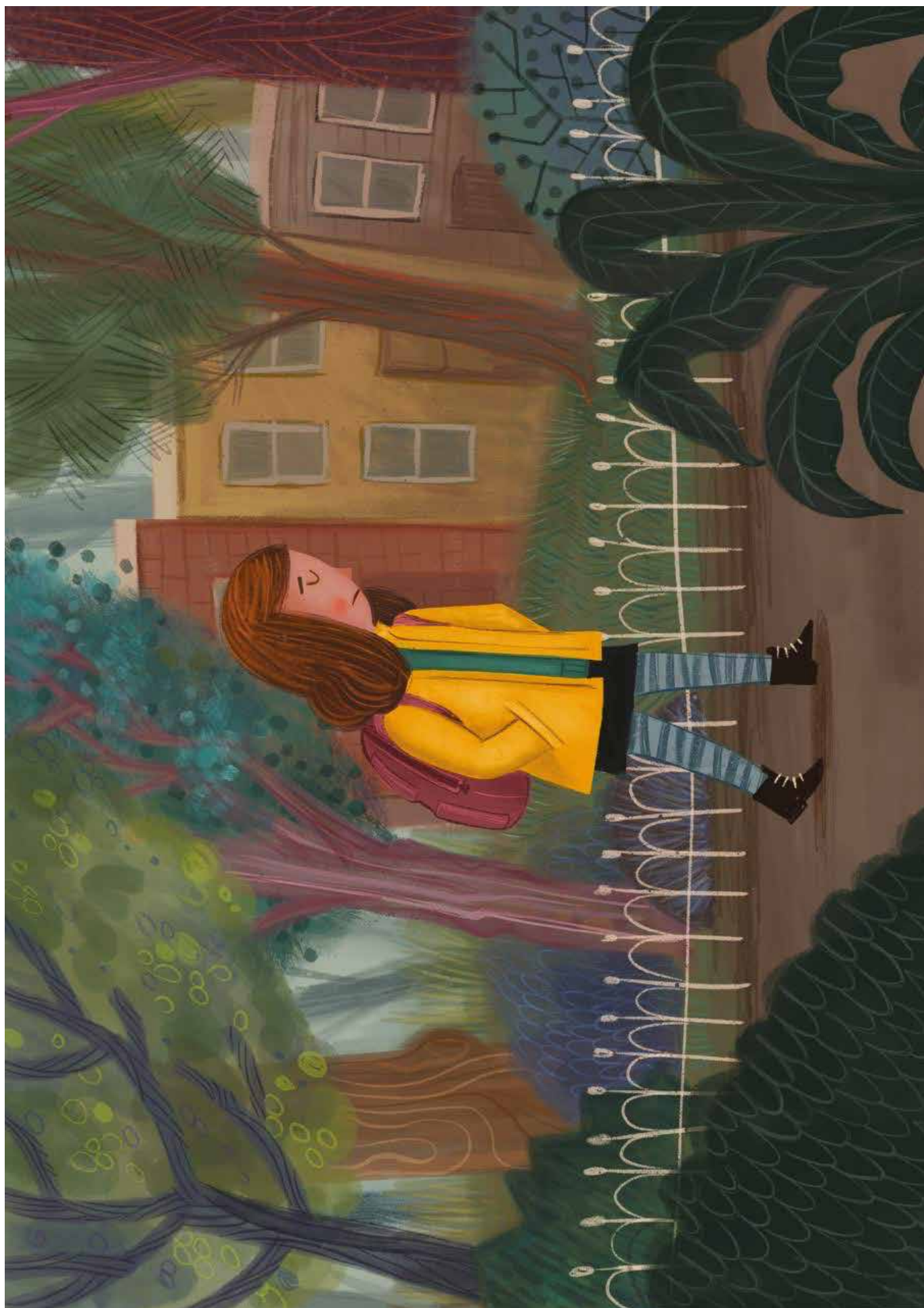
¿Qué está pasando en la imagen?

¿Qué pueden estar sintiendo las personas en la fotografía?

¿Qué emoción sentirías tú si estuvieras
viviendo esa situación?

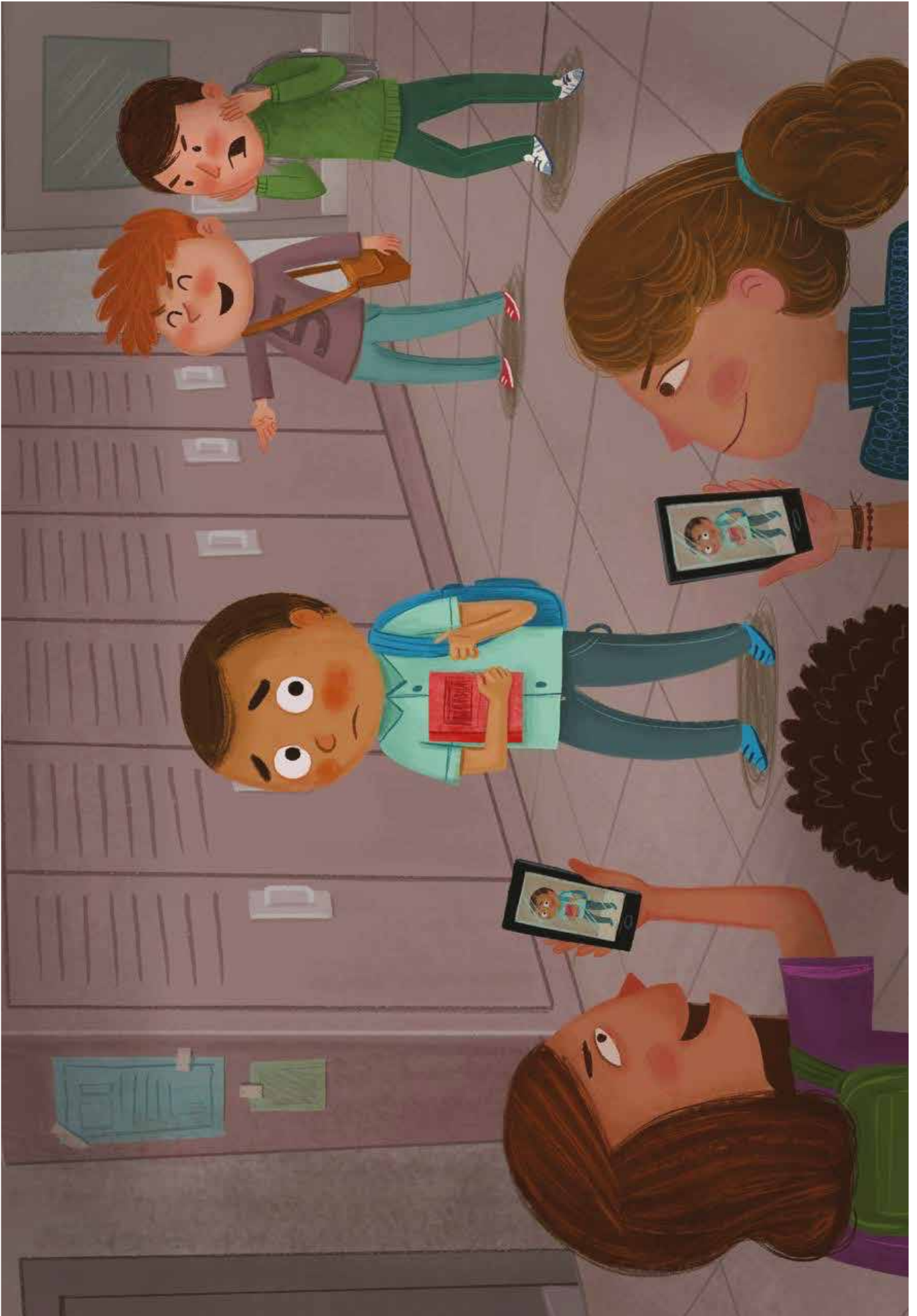


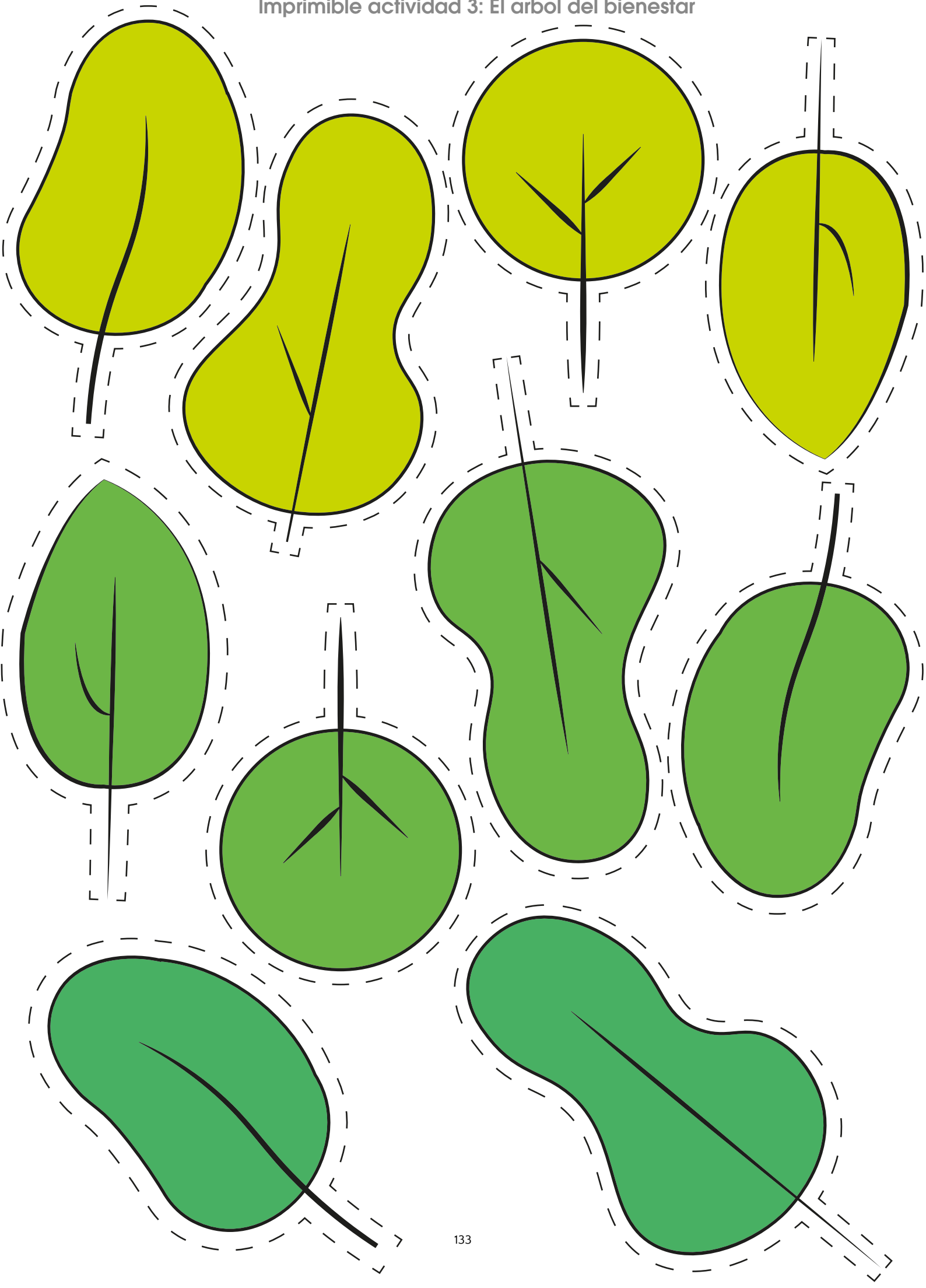


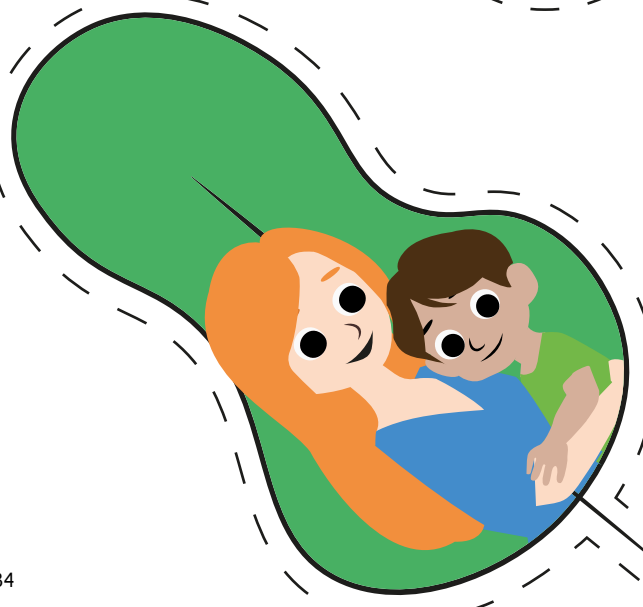


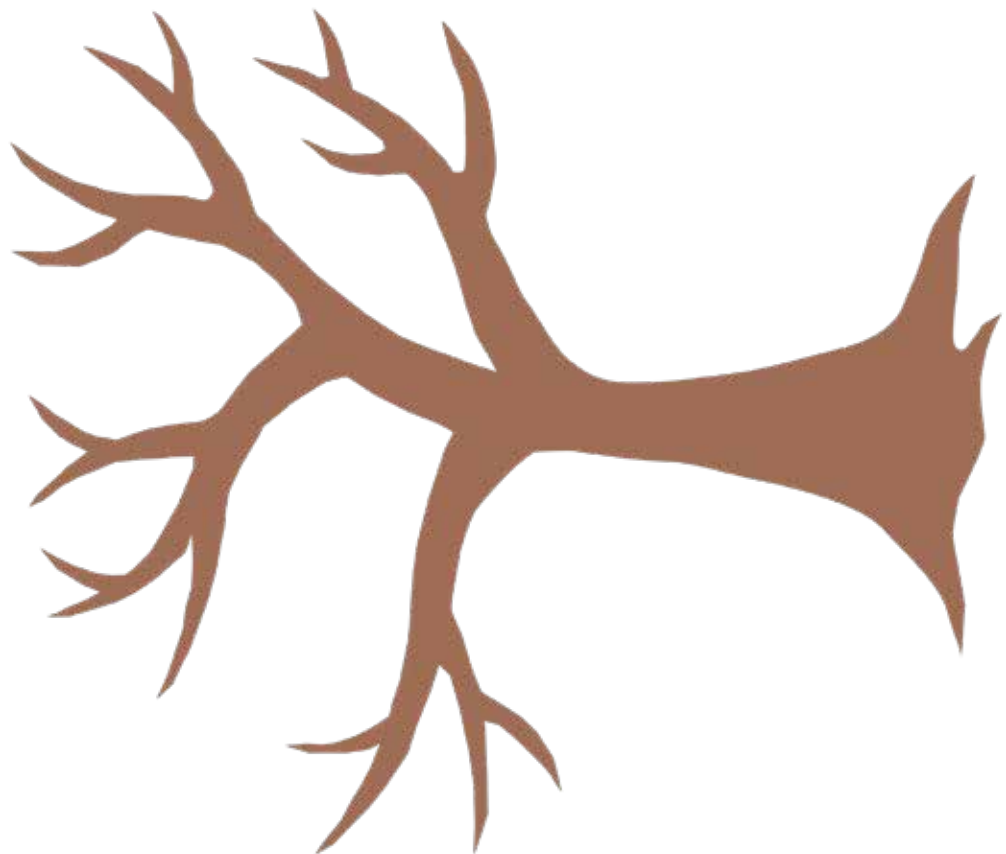
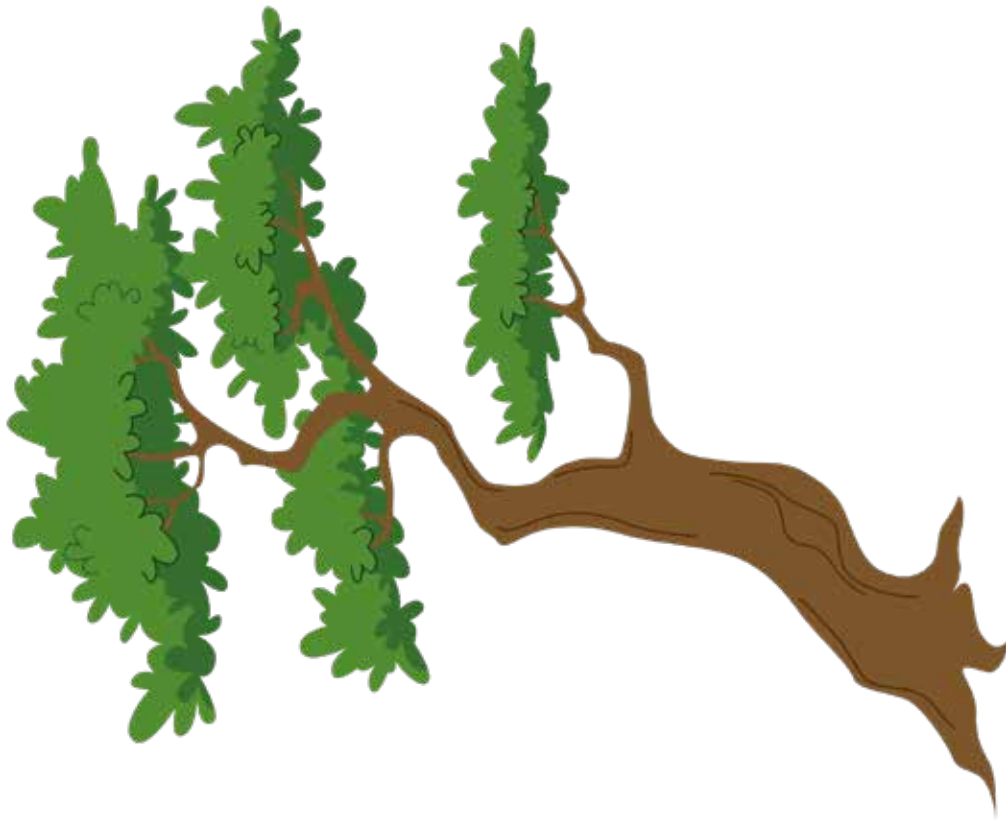


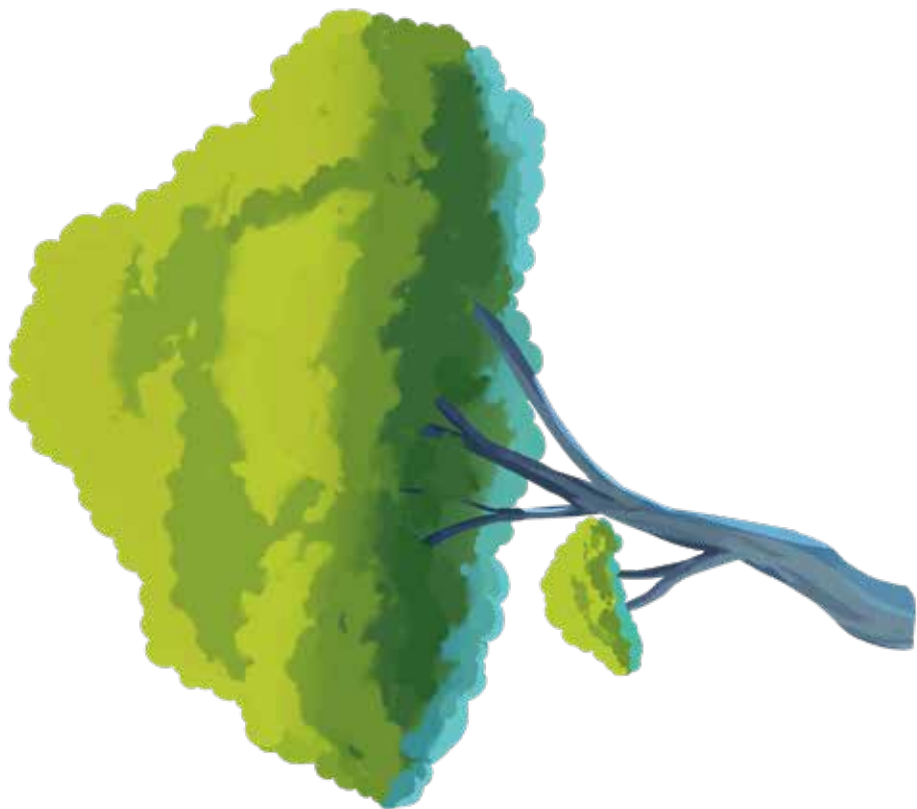
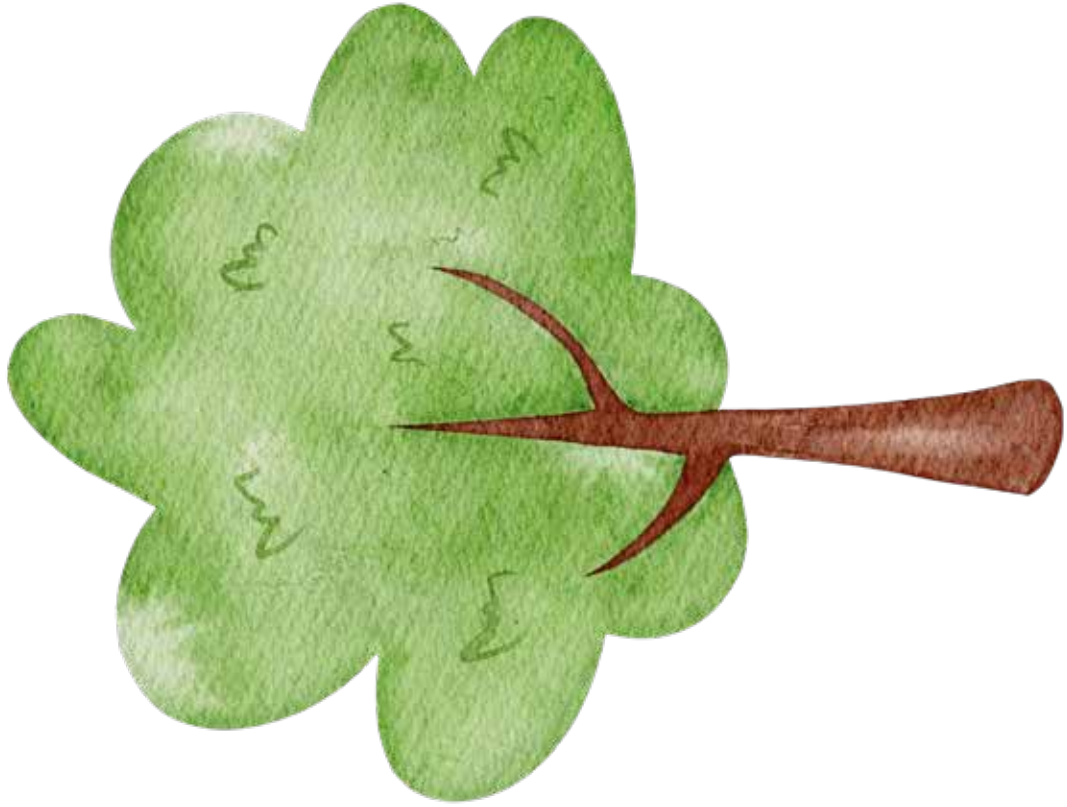




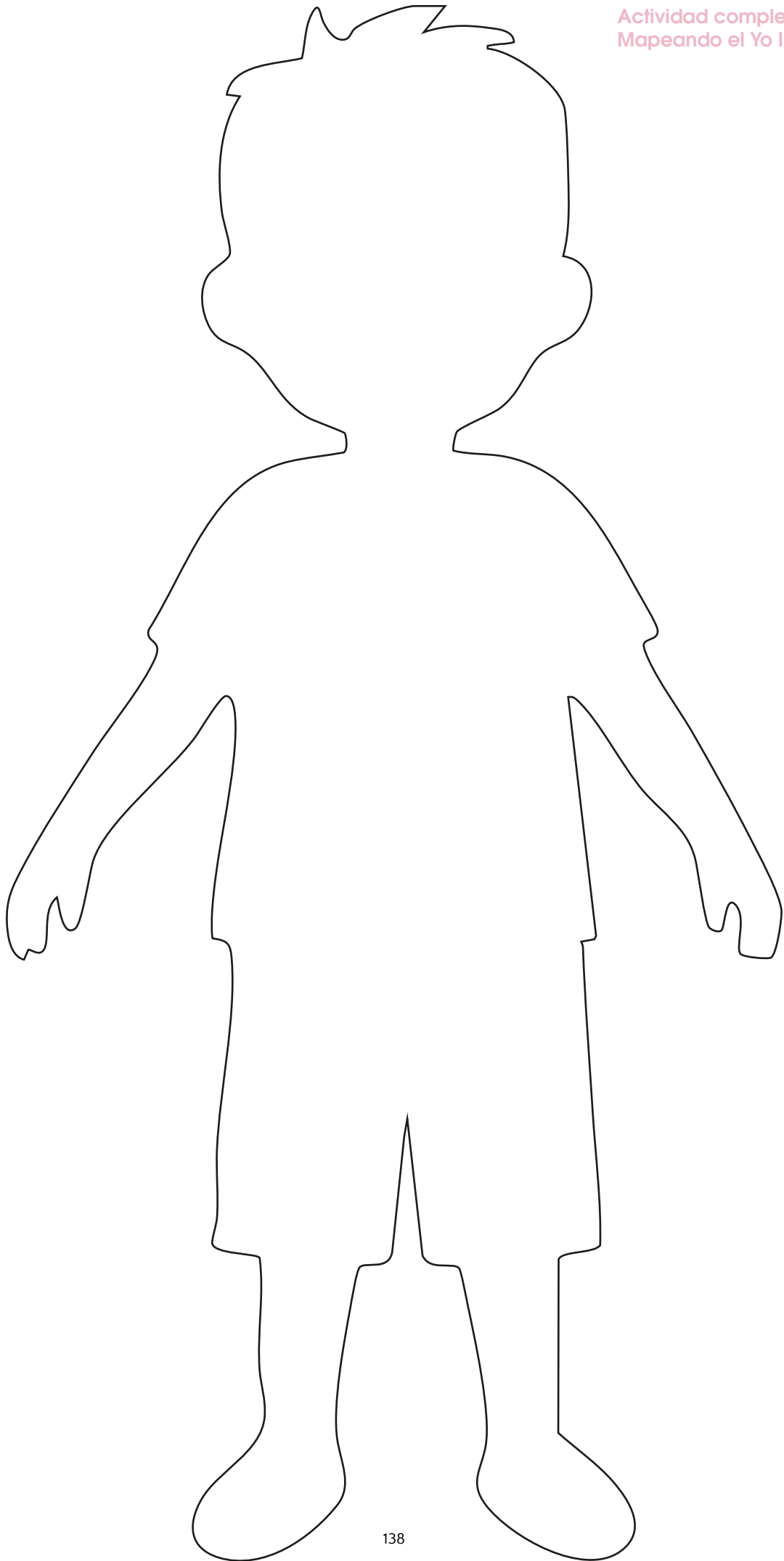


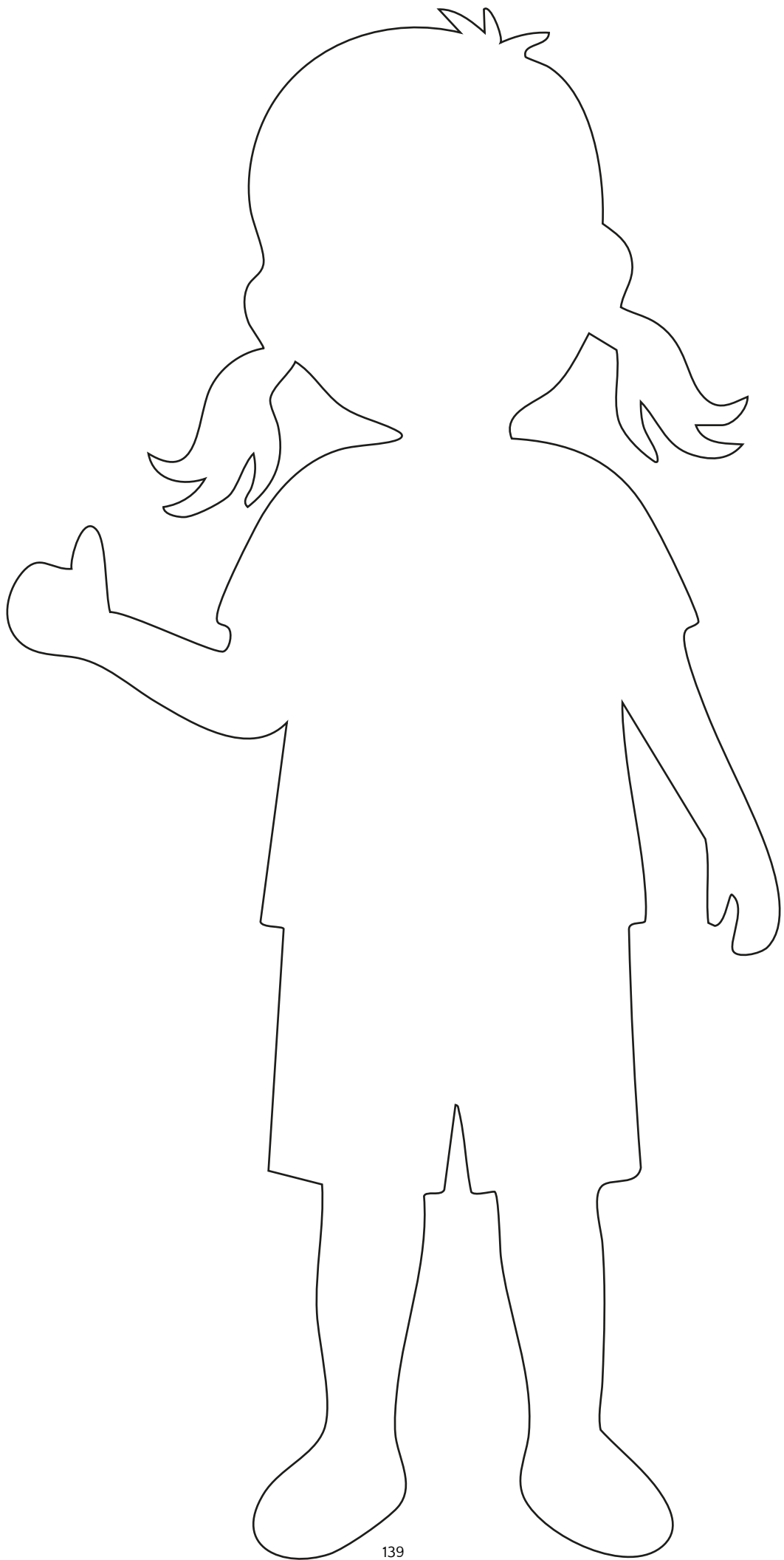






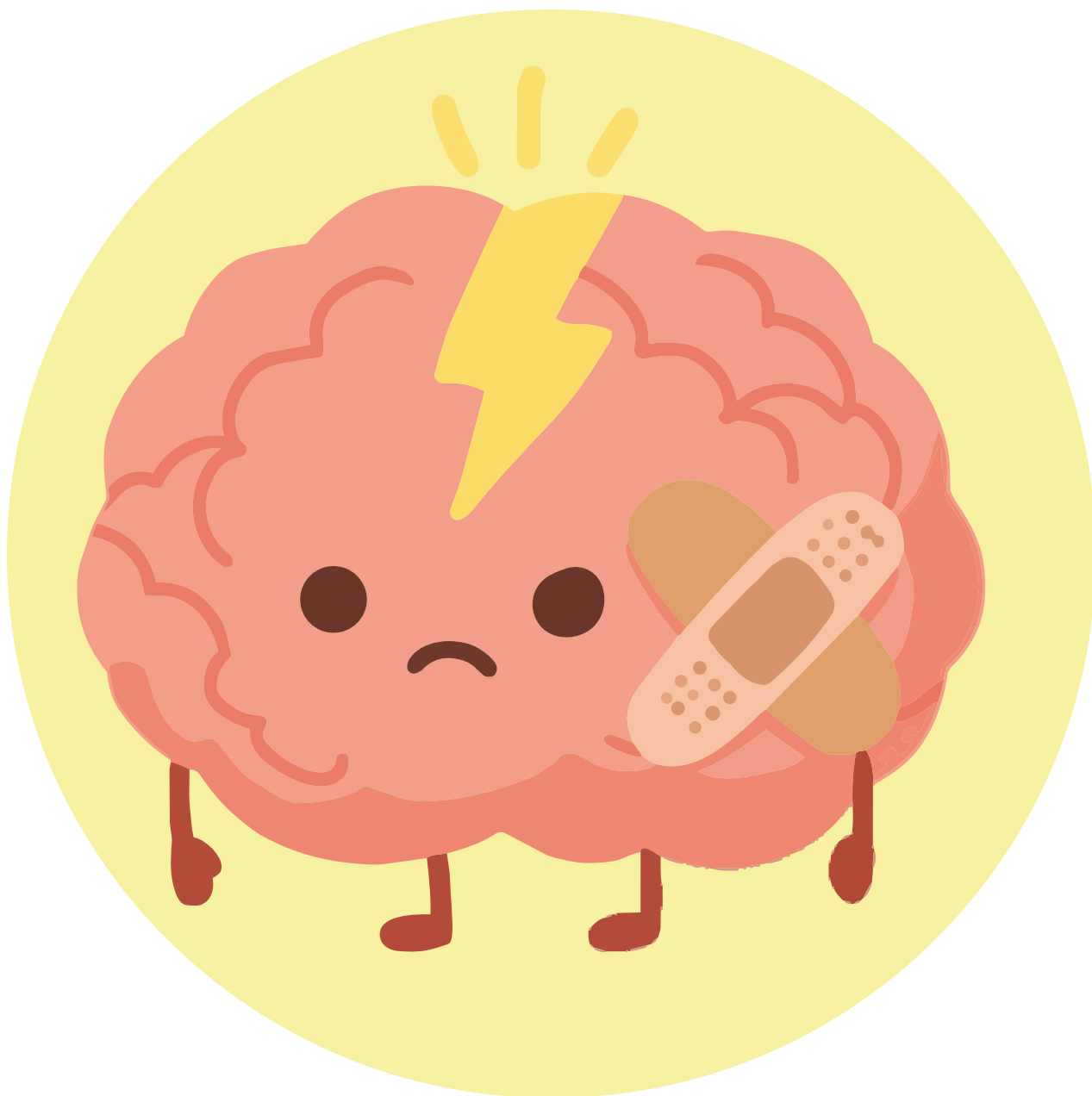






Enfermedades mentales

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

La salud mental forma parte del bienestar integral de los niños de 3° y 4° de primaria, aunque muchas veces no se hable de ella de forma directa. Igual que el cuerpo necesita cuidados para mantenerse sano, la mente también requiere atención, descanso, apoyo y espacios donde expresar lo que sentimos. Durante esta etapa evolutiva, los alumnos están desarrollando su identidad emocional, su sensibilidad social y su capacidad para comprender tanto sus propias necesidades como las de los demás.

Este módulo tiene como objetivo acercar el concepto de salud mental de una manera accesible, respetuosa y adecuada a su edad. Se propone que los niños aprendan a identificar cómo se sienten, a reconocer las señales internas que indican bienestar o malestar y a comprender que pedir ayuda es una acción válida y necesaria. A través de actividades vivenciales, reflexiones guiadas, trabajo cooperativo y pequeñas dinámicas expresivas, los alumnos podrán explorar qué les ayuda cuando no se sienten bien y quiénes son las personas de confianza a las que pueden acudir.

Además, este módulo busca normalizar la conversación sobre el malestar emocional, desterrando ideas de vergüenza o culpa, y promoviendo la empatía hacia quienes atraviesan dificultades. Se pretende que los niños comprendan que todas las personas pueden necesitar ayuda en algún momento, y que existen distintos tipos de apoyos: desde amigos o familiares hasta profesionales como psicólogos o médicos.

El papel del profesorado es esencial: ofrecer un entorno seguro donde cada alumno pueda compartir lo que desee sin presión, sostener las conversaciones sensibles y actuar como puente hacia otros profesionales cuando sea necesario. A lo largo del módulo, el docente podrá observar cómo los alumnos comprenden sus propias necesidades, cómo interpretan las emociones de los demás y cómo practican formas respetuosas de acompañar a otros.

Objetivos del

Objetivos del módulo

- Entender que la salud incluye tanto el cuerpo como la mente.
- Reconocer señales internas de bienestar y malestar emocional.
- Identificar las propias necesidades y expresarlas de manera adecuada.
- Conocer distintas emociones y validar que todas son normales y útiles.
- Desarrollar sensibilidad para reconocer cómo pueden estar los demás.
- Aprender qué hacer cuando no se sienten bien, incluyendo estrategias básicas de autocuidado.
- Explorar quiénes pueden ofrecer apoyo (amigos, familia, profesorado, profesionales de la salud).
- Practicar pedir ayuda y ofrecer ayuda de forma respetuosa y segura.
- Promover un ambiente de confianza, empatía y cuidado mutuo en el aula.

Palabras clave

- Salud
- Salud mental
- Necesidades
- Emociones
- Sentimientos
- Bienestar
- Apoyo
- Pedir ayuda
- Profesionales de la salud (psicólogo, médico)
- Personas de confianza / adultos de confianza
- Respeto
- Confidencialidad

Resultados esperados modulo 4

Al terminar este módulo, los niños **comprenderán que la salud también tiene que ver con lo que sentimos, sabrán reconocer mejor sus necesidades y emociones** y conocerán a qué personas pueden pedir ayuda cuando ellos u otros no se sienten bien.

Recomendaciones para el profesor

- Crear un clima seguro en el que compartir emociones no genere vergüenza ni burla.
- Asegurar que los niños comprenden que no se trata de diagnosticar, **sino de hablar de bienestar y apoyo.**
- Validar todas las experiencias emocionales sin minimizar ni dramatizar.
- Favorecer la escucha activa entre compañeros y modelar la forma de ofrecer apoyo.
- Guiar las reflexiones de manera suave, sin forzar la exposición emocional.
- Observar cómo los alumnos hablan de sus necesidades y qué estrategias mencionan ante el malestar.
- Reforzar la idea de que pedir ayuda es un acto de cuidado, no una debilidad.
- Recordar que solo los profesionales especializados pueden evaluar o diagnosticar dificultades.
- Cerrar cada sesión de forma contenida, asegurando que los niños salen regulados y tranquilos.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una guía flexible para trabajar la salud mental con naturalidad y sensibilidad. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

A1

Día 1. ¿Qué es la salud mental? (75 minutos duración)

Actividad 1: ¿Qué es la salud mental? (15 - 20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.1.1 Objetivo:

1. Introducir el concepto de salud mental y **abrir una reflexión inicial**, normalizando el tema como parte de la salud general.

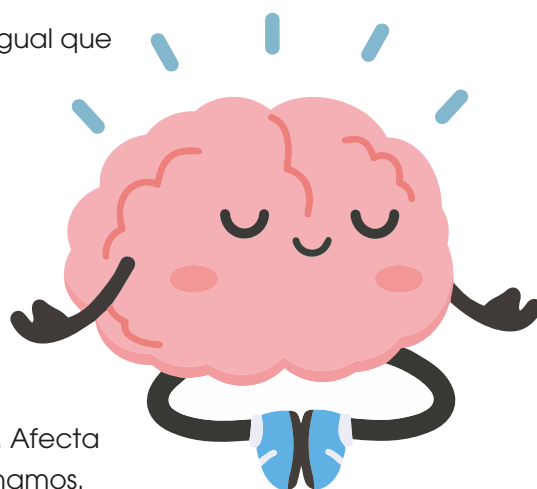
Materiales

- ☐ Pizarra o pantalla
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pregunta inicial visible (opcional)

1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. Activación inicial

- Explica brevemente que todos tenemos salud mental, igual que salud física.
- Pregunta al grupo:
 - “¿Qué significa salud mental para ti?”
- Puedes apoyar con:
 - “¿Influye en cómo piensas o sientes?”
 - “¿Tiene que ver solo con problemas?”
 - “¿Qué relación tiene con la vida en el instituto?”



2. Explicación breve: Aclara

- “La salud mental forma parte del bienestar general. Afecta cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos. No es solo ‘no estar mal’, sino poder manejar el estrés y el día a día.”
- Subraya:
 - “Todos tenemos salud mental y necesitamos cuidarla.”

3. Cierre rápido

- Pregunta final voluntaria:
 - “¿Qué idea nueva te llevas sobre la salud mental?”

Nota para el profesor

- Mantén el diálogo general, no personal. El objetivo es abrir el tema, no profundizar en experiencias individuales.

A2

Actividad 2: ¿Qué influye en mi salud mental? (15 - 20 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.2.1 Objetivo:

1. Identificar factores internos y externos que influyen en el bienestar mental.

Materiales

- ☐ Pizarra o pantalla
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Notas adhesivas

1.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción:** Explica
 - “La salud mental se ve afectada por cosas que vivimos, pensamos y sentimos cada día.”
 - Pregunta:
 - “¿Qué cosas influyen en cómo te sientes mental y emocionalmente?”

2. **Lluvia de ideas:**

- En la pizarra, crea dos columnas:

Factores que ayudan

Factores que dificultan

- Ejemplos para activar: sueño, redes sociales, amistades, presión académica, actividad física, conflictos, expectativas.

3. **Mini actividad opcional:**

- Cada alumno identifica
 - 1 cosa que mejora su bienestar
 - 1 que lo dificulta
 - 1 que le gustaría mejorar
- (Pueden pensarlo o escribirlo en notas adhesivas.)

4. **Síntesis del docente**

- Cierra destacando
 - “La salud mental no depende de una sola cosa, sino de un conjunto de elementos que podemos aprender a reconocer.”

Nota para el profesor

- Evita que la conversación se vuelva clínica o personal. Si surge algo sensible, continúa la actividad y gestiona fuera del aula.

A3

Actividad 3: PÓSTER — Factores que influyen en la salud mental (20 - 25 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.3.1 Objetivo:

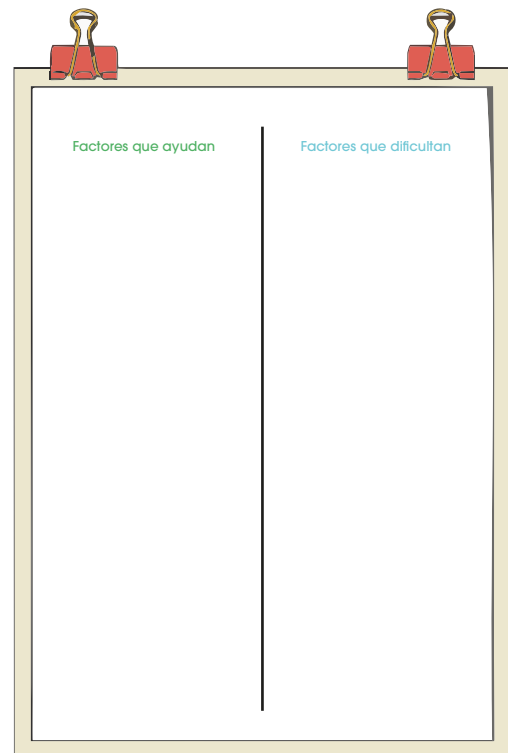
1. Que el alumnado organice visualmente los factores que influyen en la salud mental y consolide lo trabajado en las actividades anteriores.

Materiales

- ☐ Cartulinas (1 por grupo)
- ☐ Rotuladores / lápices de colores
- ☐ Mesas para trabajo cooperativo
- ☐ Cinta adhesiva o espacio para colgar

1.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Organización en grupos**
 - Divide la clase en grupos de 3–5 alumnos.
2. **Consigna clara**
 - Explica:
 - “Vais a crear un póster sobre qué cosas influyen en la salud mental de los niños.”
 - El póster debe incluir, de forma sencilla:
 - Factores que ayudan
 - Factores que dificultan
 - (Pueden usar palabras, dibujos, símbolos.)
3. **Trabajo cooperativo**
 - Tiempo de trabajo libre guiado.
 - Pasea por los grupos resolviendo dudas, sin dirigir el contenido.
4. **Presentación breve**
 - Cada grupo explica su póster en 1–2 minutos.
 - No se debate, solo se escucha.



Nota para el profesor

- No busques pósters “bonitos”, sino comprensibles. El valor está en ordenar ideas, no en la estética.

A4 Actividad 4: Cierre del día (10 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.4.1 Objetivo:

1. Integrar aprendizajes y cerrar la sesión de forma contenida.

Materiales

- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Notas adhesivas

1.4.2. Descripción de la Actividad:

1. Reflexión guiada
 - Plantea:
 - *“¿Qué idea importante te llevas hoy sobre la salud mental?”*
 - Puedes apoyar con:
 - *“¿Algo que no te habías planteado antes?”*
 - *“¿Por qué es importante hablar de esto en secundaria?”*
 - Anota palabras clave en la pizarra: bienestar, emociones, estrés, apoyo, equilibrio...
2. Mini dinámica opcional
 - *“Una palabra para cerrar”:*
 - Cada alumno dice o escribe una palabra que represente cómo termina la sesión.
3. Mensaje final del día
 - Refuerza en voz alta:
 - **Todos tenemos salud mental**
 - **Hablar de bienestar ayuda**
 - **Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo**
 - Anticipa:
 - *“En la próxima sesión veremos qué podemos hacer para cuidarnos y manejar el estrés.”*

Nota para el profesor

- Asegúrate de que el grupo termina tranquilo y regulado. Observa posibles señales de malestar para seguimiento posterior.

A1

Día 2. ¿Cómo estoy yo y cómo están los demás? (62 m duración)

Actividad 1: ¿Cómo me siento yo? (15 - 20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.1.1 Objetivo:

1. Ayudar al alumnado a tomar conciencia de su propio estado emocional y empezar a ponerle nombre.

Materiales

- ☐ Dibujos de la tarea voluntaria del Día 1 (si los hicieron)
- ☐ Tarjetas de emociones (opcional, muy recomendable)
- ☐ Texto de la meditación A2.1
- ☐ Sillas en círculo

2.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación de la tarea (si existe)**
 - Los niños muestran su dibujo de la necesidad y el grupo intenta adivinarla.
2. **Repaso breve:** necesidades y salud
 - Recordatorio rápido: cuerpo + mente.
3. **Emociones básicas**
 - Pregunta abierta: "¿Qué emociones conoces?"
 - Aclara: todas las emociones son normales y útiles.
4. **Meditación breve**

Viaje emocional: una breve meditación

Siéntate o tumbate cómodamente, cierra suavemente los ojos e inspira profundamente por la nariz... y expira por la boca. Muy tranquilo, muy relajado.

Imagina que ahora haces un pequeño viaje hacia tu interior. Estás visitando el lugar donde viven tus sentimientos. Tal vez sean como pequeños colores o nubes que puedes ver, o como suaves olas que puedes sentir.

Inspira profundamente una vez más... y expira. Siente cómo tu cuerpo se calma y se vuelve pesado. Y ahora simplemente siente cómo te sientes en ese momento.

¿Puede percibir un sentimiento? Quizá te sientas feliz o excitado en este momento. Tal vez un poco tranquilo o cansado. ¿O hay algún otro sentimiento, como tristeza o quizá enfado?

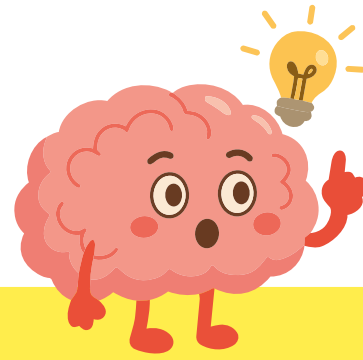
Recuerda: es completamente normal tener muchos sentimientos diferentes. No tienes por qué cambiarlos ni apartarlos. Simplemente míralos. Son como pequeñas nubes en el cielo que van y vienen.

Respira hondo de nuevo y dite a ti mismo: "Reconozco mis sentimientos. Todos pueden estar ahí".

Cuando estés preparado, abre lentamente los ojos y vuelve a entrar en la habitación con una suave sonrisa.

5. Ronda corta

- En una frase: “*Ahora me siento...*”
- (Pueden usar tarjetas o decir “paso”).



Nota para el profesor

- **No fuerces la verbalización.** La observación también es parte del aprendizaje.

A2

Actividad 2: ¿Cómo pueden sentirse los demás? (20 - 25 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.2.1 Objetivo:

1. Desarrollar la capacidad de interpretar emociones en otros, entendiendo que no siempre acertamos.

Materiales

- ☐ Hoja de dibujo (1 por alumno)
- ☐ Lápices o rotuladores de colores

2.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Actividad individual
 - Colorean el dibujo libremente.
2. Debate guiado en grupo
 - Preguntas clave:
 - ¿Qué ves en el dibujo?
 - ¿Crees que siempre sabemos cómo están los demás?
 - ¿A veces nos equivocamos?

Nota para el profesor

- No siempre sabemos cómo se siente otra persona: preguntar con respeto es cuidar.



A3

Actividad 3: ¿Por qué a veces me siento mal? (10 - 12 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.3.1 Objetivo:

1. Normalizar el malestar emocional y conectar emociones con necesidades.

Materiales

- ☐ Sillas para parejas

2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Think:** pensar en silencio
2. **Pair:** compartir con la pareja
3. **Share:** puesta en común voluntaria
 - Preguntas guía:
 - ¿Cuándo fue la última vez que me sentí mal?
 - ¿Qué necesitaba entonces?

Think

Pensar en silencio

Pair

- “Yo me sentí mal cuando discutí con un amigo y necesitaba hablar.”
- “A mí me pasó que estaba triste y necesitaba compañía.”
- “Me sentí nervioso y necesitaba que alguien me tranquilizara.”

Share

- “Algunas veces nos sentimos tristes y necesitamos hablar con alguien.”
- “Cuando nos sentimos mal, a veces necesitamos ayuda de un adulto.”
- “Muchas personas dijeron que necesitaban sentirse escuchadas.”

A4

Actividad 4: Cierre del día + Tarea voluntaria (5 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.4.1 Objetivo:

1. Cerrar la sesión de forma contenida y preparar el Día 3

Materiales

- ☐ Sin materiales

2.4.2. Descripción de la Actividad:

1. Mensaje del docente:
 - “A veces *no nos sentimos bien, y eso es normal. Lo importante es saber qué nos ayuda.*”
2. Tarea voluntaria:
 - Pensar, escribir o dibujar:
 - “¿Qué puedo hacer cuando me siento mal?”



A1

Día 3. ¿Quién puede ayudarme? (90 minutos duración)

Actividad 1: ¿Quién puede ayudarme? (15 - 20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

3.1.1 Objetivo:

1. Que el alumnado comprenda que existen distintos tipos de ayuda y que pedir apoyo es algo normal cuando no nos sentimos bien.

Materiales

- ☐ Pizarra o cartel
- ☐ Rotuladores
- ☐ Sillas en círculo

3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Pregunta desencadenante:** El docente pregunta al grupo
 - “¿Quién conoce a alguien que va al médico cuando le duele algo?”
 - “¿Y quién pide ayuda cuando algo no va bien en su cabeza o en su corazón?”
2. **Recogida de ideas en grupo**
 - Los niños dicen ejemplos y el docente los anota:
 - familia
 - amigos
 - profesorado
 - médico
 - psicólogo
3. **Idea clave:**
 - Hay muchos tipos de ayuda y todas son válidas según la situación.

Nota para el profesor

- Mantén las respuestas en un nivel general, sin experiencias personales.

A2 Actividad 2: Mi tarjeta de ayuda (Help Card) (15 - 20 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

3.2.1 Objetivo:

1. Que cada alumno identifique a quién puede acudir cuando no se siente bien.

Materiales

- ☐ Tarjetas pequeñas o cartulina
- ☐ Lápices o rotuladores

3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Explicación sencilla
 - “Vamos a crear una tarjeta con personas que pueden ayudarnos cuando lo necesitamos.”
2. Trabajo individual
 - Cada niño escribe o dibuja:
 - Personas cercanas (familia, amigos)
 - Adultos del cole
 - Profesionales (si los conocen)
3. Puesta en común voluntaria
 - Quien quiera, comparte una persona de su tarjeta.



A3

Actividad 3: ¿Cómo ayudamos a alguien que no está bien?

(15 - 20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

3.3.1 Objetivo:

1. Reflexionar sobre cómo acompañar a otros de forma respetuosa y entender los límites de lo que puede hacer un niño.

Materiales

- ☐ Tarjetas con preguntas
- ☐ Hojas y rotuladores

3.3.2. Descripción de la Actividad:

1. Trabajo en grupos pequeños (3-5 alumnos)
2. Preguntas para pensar juntos
 - ¿Cómo sé que alguien necesita ayuda?
 - ¿Cuándo puede ayudar un amigo?
 - ¿Cuándo es mejor avisar a un adulto?
 - ¿Qué no ayuda?
3. Puesta en común
 - A. Cada grupo comparte 1 idea.

¿Qué puedo hacer si veo que alguien se siente solo?

¿Cómo puedo mostrar que me importa sin invadir su espacio?

¿Cómo puedo ayudar si alguien no sabe cómo pedir ayuda?

¿Qué puedo hacer si alguien se siente enojado o frustrado?

A4

Actividad 4: Role-play — Practicamos ayudar (15 - 20 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

3.4.1 Objetivo:

1. Practicar cómo actuar cuando alguien necesita apoyo y reconocer cuándo pedir ayuda a un adulto.

Materiales

- ☐ Tarjetas con situaciones
- ☐ Espacio para representar

3.4.2. Descripción de la Actividad:

1. Escenarios sencillos, por ejemplo:
 - Un compañero está triste y no quiere jugar
 - Un amigo está preocupado
 - Alguien llora después del recreo
2. Representación breve
 - Cada grupo muestra cómo actuaría.
3. Comentario rápido del grupo
 - ¿Qué ayudó?
 - ¿Qué no ayudó?

Alguien tropieza y se lastima la rodilla.
¿Cómo reaccionas?

Un amigo está nervioso por una presentación en clase. ¿Cómo lo animas?

Ves que un amigo está solo en la hora del recreo. ¿Qué haces?

Un compañero se siente rechazado en un juego de equipo.
¿Cómo lo ayudas?

Alguien se muestra molesto y grita sin razón aparente.
¿Cómo reaccionas?

Ves que un amigo está triste porque perdió algo importante. ¿Qué dices?

A5 **Actividad 5: Cierre del módulo** (5 - 10 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

3.5.1 Objetivo:

1. Cerrar el módulo con un mensaje de seguridad y cuidado.

Materiales

- ☐ No requiere

3.5.2. Descripción de la Actividad:

1. Mensaje final del docente:
 - Todos necesitamos ayuda a veces
 - Pedir ayuda es cuidarse
 - Podemos ayudarnos unos a otros
 - No estamos solos
2. Pregunta final opcional:
 - “¿Qué te llevas de este módulo?”



4.1.1 Objetivo:

1. Ayudar a los alumnos a identificar sus emociones y su intensidad de forma visual

Materiales

- ☐ Tarjeta con un termómetro dibujado (1 por alumno)
- ☐ Lápices de colores
- ☐ Tarjetas de emociones o lista de palabras emocionales

4.1.2. Descripción de la Actividad:

1. Entrega a cada alumno **un termómetro vacío**.
2. Pide que **elijan una emoción** que hayan sentido hoy: alegría, cansancio, enfado, nervios, calma...
3. Indica que **coloreen el termómetro** hasta el nivel que representa la intensidad de esa emoción (del 1 al 5).
4. En la parte inferior, escriben o dibujan qué les ayudó con esa emoción o qué creen que podrían hacer.
5. Preguntas de reflexión:
 - “¿Qué te ayudó a bajar o subir tu termómetro?”
 - “¿De qué te diste cuenta al ponerle niveles a tu emoción?”
6. Esta actividad promueve **conciencia emocional, autorregulación y lenguaje emocional**.

AC2

Actividad 2: “La rueda de apoyos del aula” (20 minutos).

4.2.1 Objetivo:

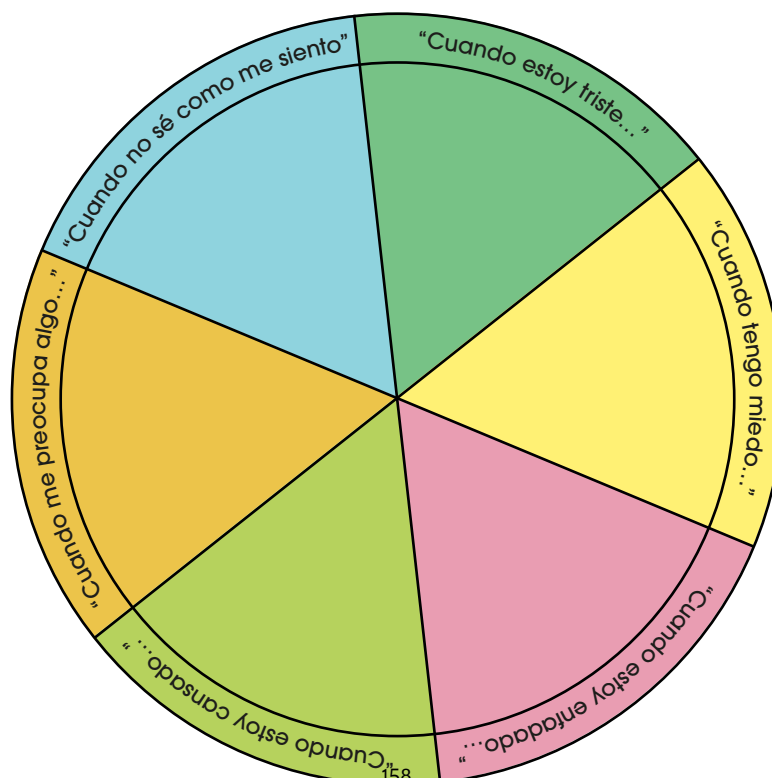
1. identificar a quién pueden pedir ayuda y fortalecer la comunidad del grupo.

Materiales

- ☐ Cartulina grande
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pegatinas o tarjetas pequeñas

4.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Dibuja en una cartulina una **rueda dividida en secciones**:
 - “Cuando estoy triste...”
 - “Cuando tengo miedo...”
 - “Cuando estoy enfadado...”
 - “Cuando estoy cansado...”
 - “Cuando me preocupa algo...”
2. Cada alumno recibe una pegatina/tarjeta y escribe: **una persona del aula o una acción que podría ayudarle en ese caso**.
 - Pegan sus tarjetas en la sección correspondiente.
 - Se lee en grupo para visualizar las redes de apoyo disponibles.
3. Preguntas de reflexión:
 - “¿A quién puedes acudir en nuestro grupo?”
 - “¿Cómo podemos ser una clase que se cuida?”
4. Esta actividad fortalece sentido de pertenencia, empatía y apoyo mutuo.



Checklist del material todas las actividades

Día 1: Salud y necesidades

1.1 Normas de seguridad emocional

- ☐ Cartulina o pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Lista de normas (puede estar impresa o escrita en la pizarra)

1.2 Conversación: ¿Qué influye en mi salud mental?

- ☐ Pizarra o panel
- ☐ Tiza o rotuladores
- ☐ Notas adhesivas (opcional)

1.3 Póster: Factores que influyen en la salud mental

- ☐ Cartulinas (1 por grupo)
- ☐ Rotuladores
- ☐ Lápices de colores
- ☐ Mesas organizadas para trabajo cooperativo
- ☐ Cinta adhesiva o espacio para colgar los pósters

1.4 Cierre del día

- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- ☐ Notas adhesivas (opcional)

Día 2. ¿Cómo estoy yo y cómo están los demás?

2.1 ¿Cómo me siento yo?

- ☐ Dibujos de la tarea voluntaria del Día 1 (si se realizó)
- ☐ Tarjetas de emociones (muy recomendable)
- ☐ Texto de la meditación guiada A2.1
- ☐ Sillas en círculo

2.2 ¿Cómo pueden sentirse los demás?

- ☐ Ficha de dibujo (1 por alumno)
- ☐ Lápices o rotuladores de colores

2.3 ¿Por qué a veces me siento mal?

- ☐ Sillas para trabajar en parejas

2.4 Cierre del día + tarea voluntaria

- ☐ No requiere material específico

Día 3: ¿Quién puede ayudarme?

3.1 ¿Quién puede ayudarme?

- ☐ Pizarra o cartel visible
- ☐ Rotuladores
- ☐ Sillas en círculo

3.2 Mi Help Card

- ☐ Tarjetas pequeñas o cartulinas (1 por alumno)
- ☐ Rotuladores o lápices de colores

3.3 ¿Cómo ayudamos a alguien que no está bien?

- ☐ Tarjetas con preguntas para trabajo en grupos
- ☐ Hojas para anotar ideas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Mesas o sillas para grupos de 3-5 alumnos

3.4 Role-play: Practicamos ayudar

- ☐ Tarjetas con situaciones / escenarios
- ☐ Espacio despejado para representar escenas

3.5 Cierre del módulo

- ☐ No requiere material específico

Actividades complementaria

4.1 Mi termómetro emocional

- ☐ Tarjeta con un termómetro dibujado (1 por alumno)
- ☐ Lápices de colores
- ☐ Tarjetas de emociones o lista de palabras emocionales

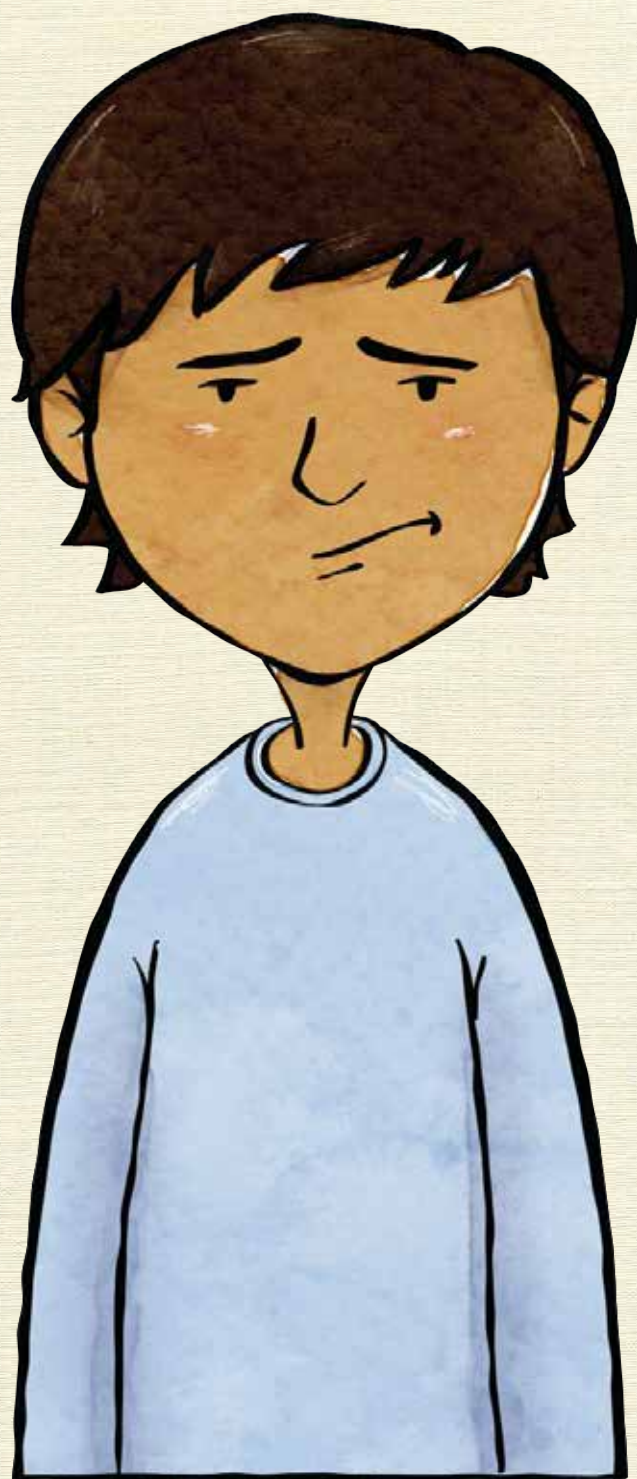
4.2 La rueda de apoyos del aula

- ☐ Cartulinas o folios
- ☐ Rotuladores
- ☐ Espacio para trabajo en parejas o pequeños grupos



relajado





aburrido





fuerte





motivado





avergonzado





ofendido





feliz





trabajador





confuso





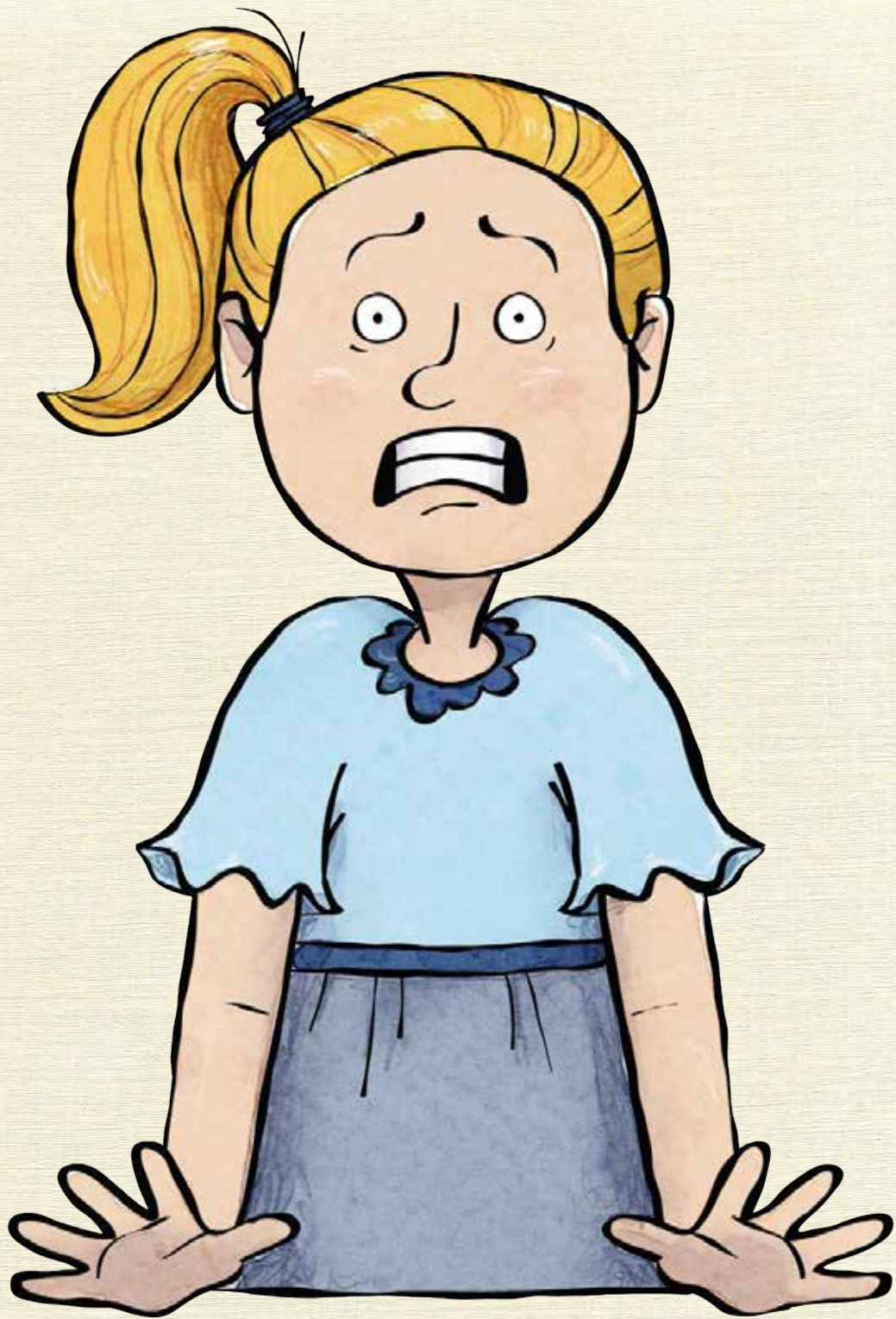
despierto





sorprendido





ansioso





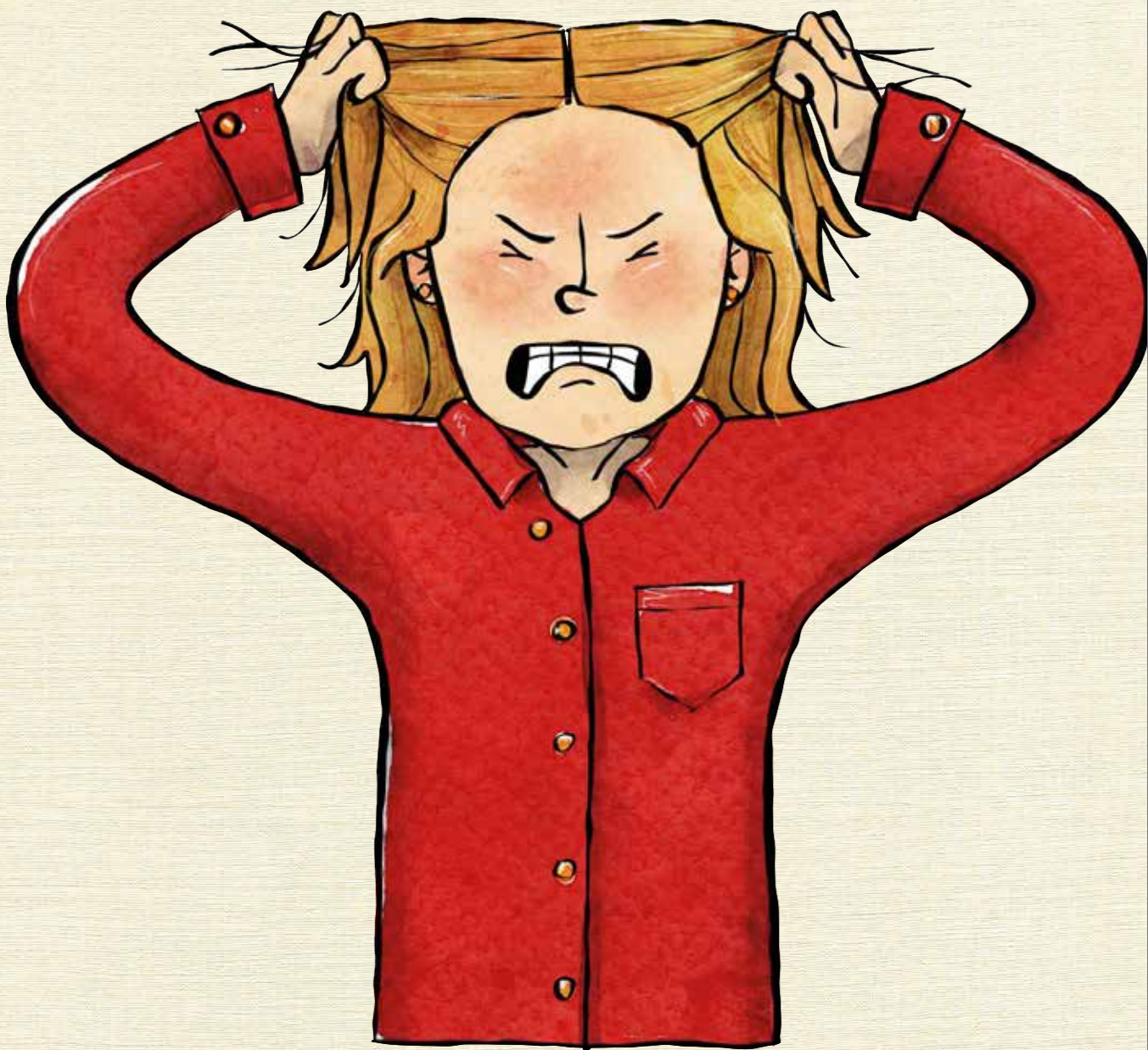
orgullosa





entusiasta





frustrado





excluido





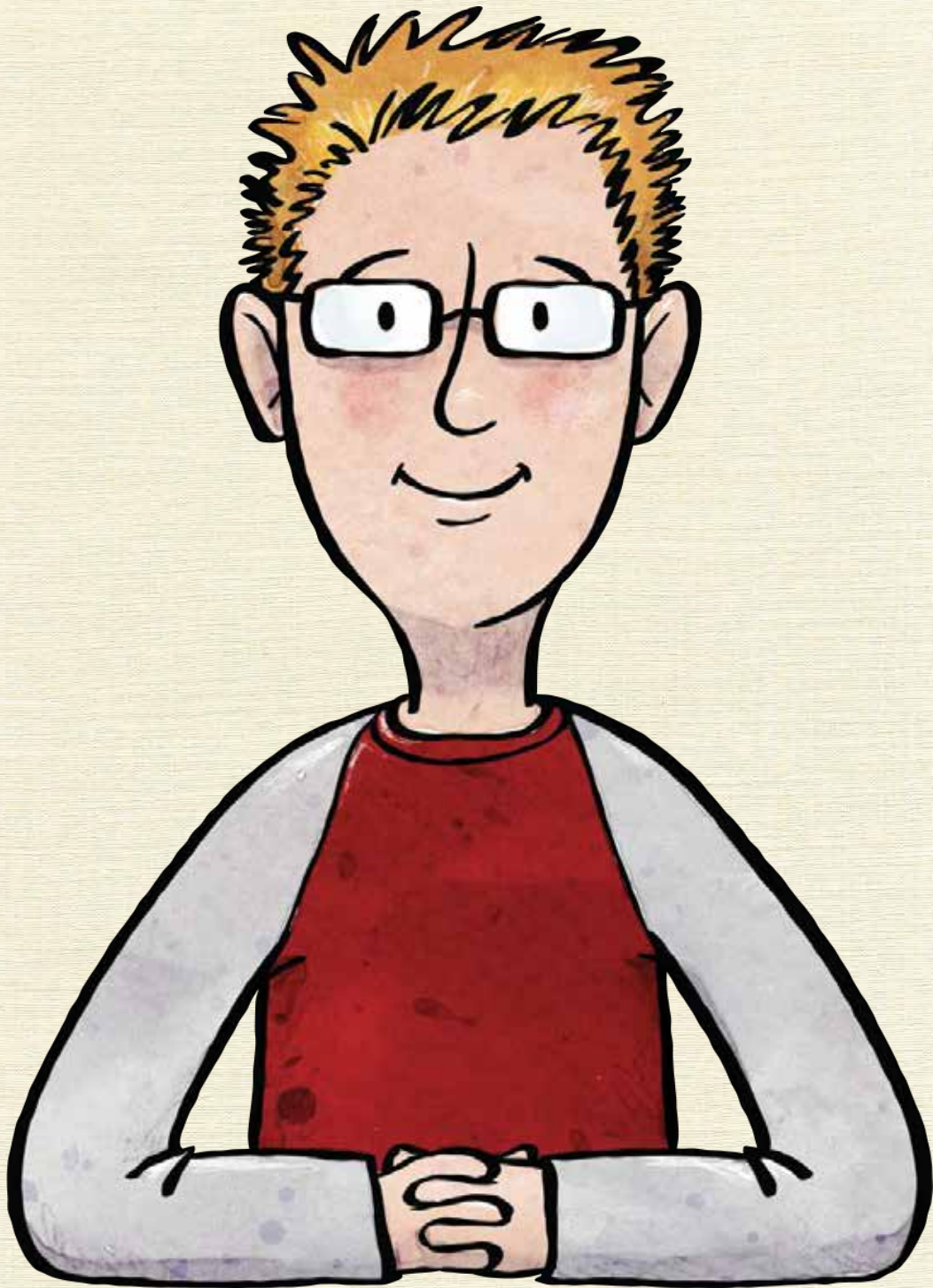
cansado





tonto





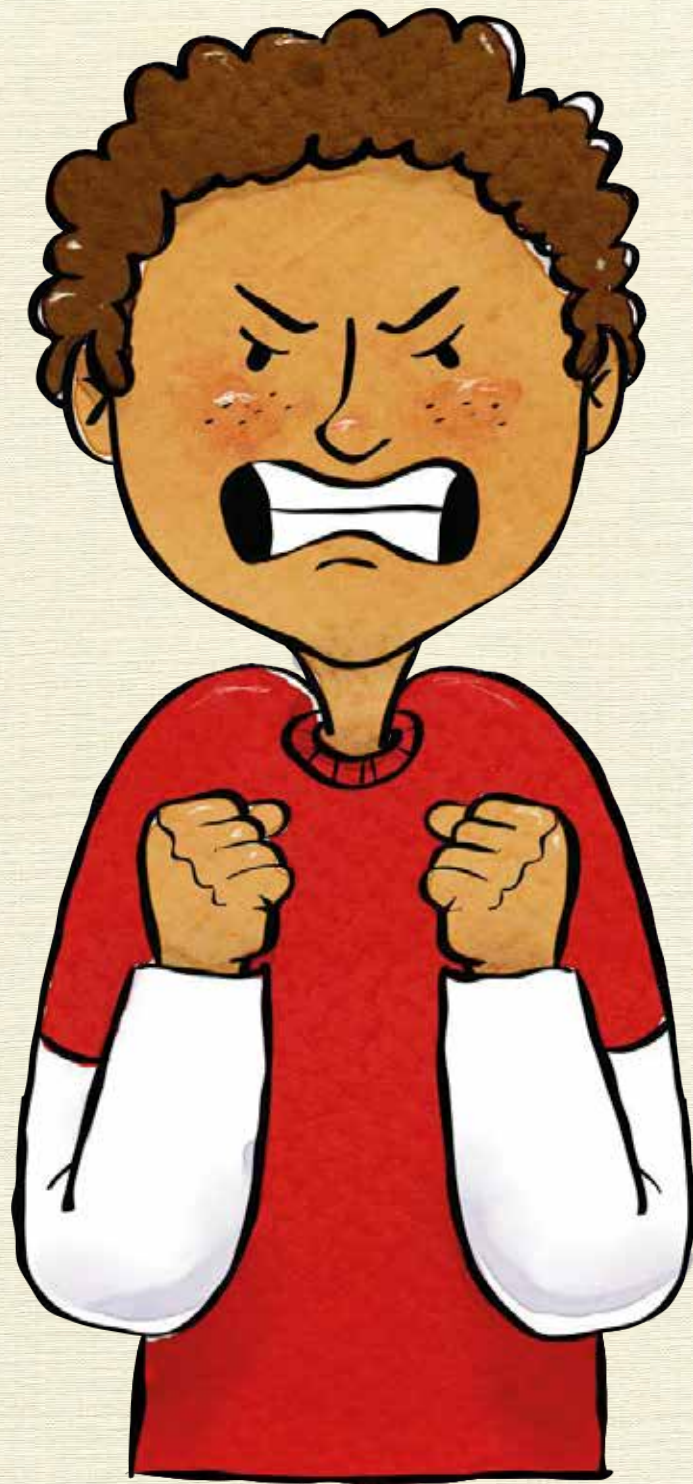
atento





sano





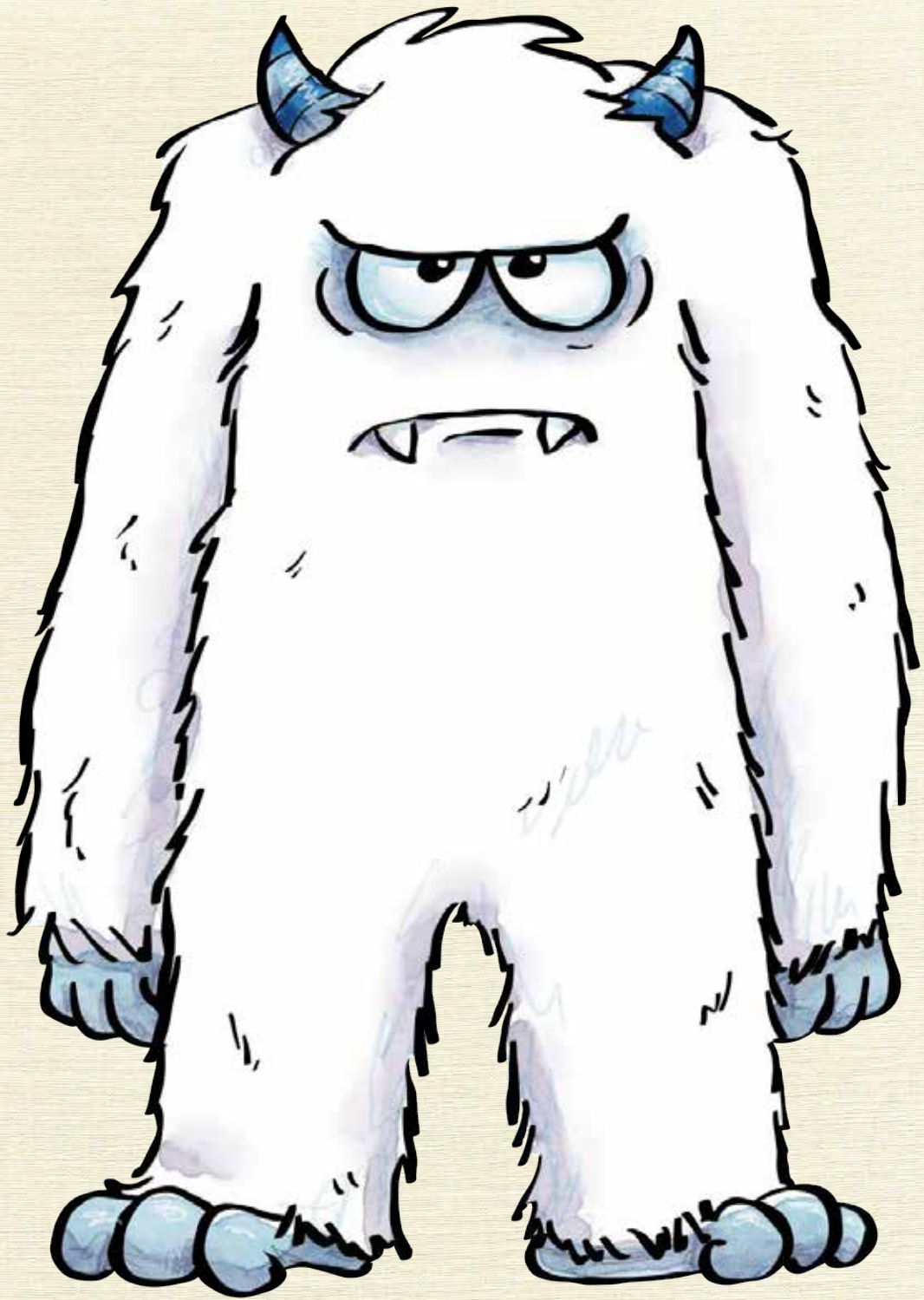
enfadado





asombrado





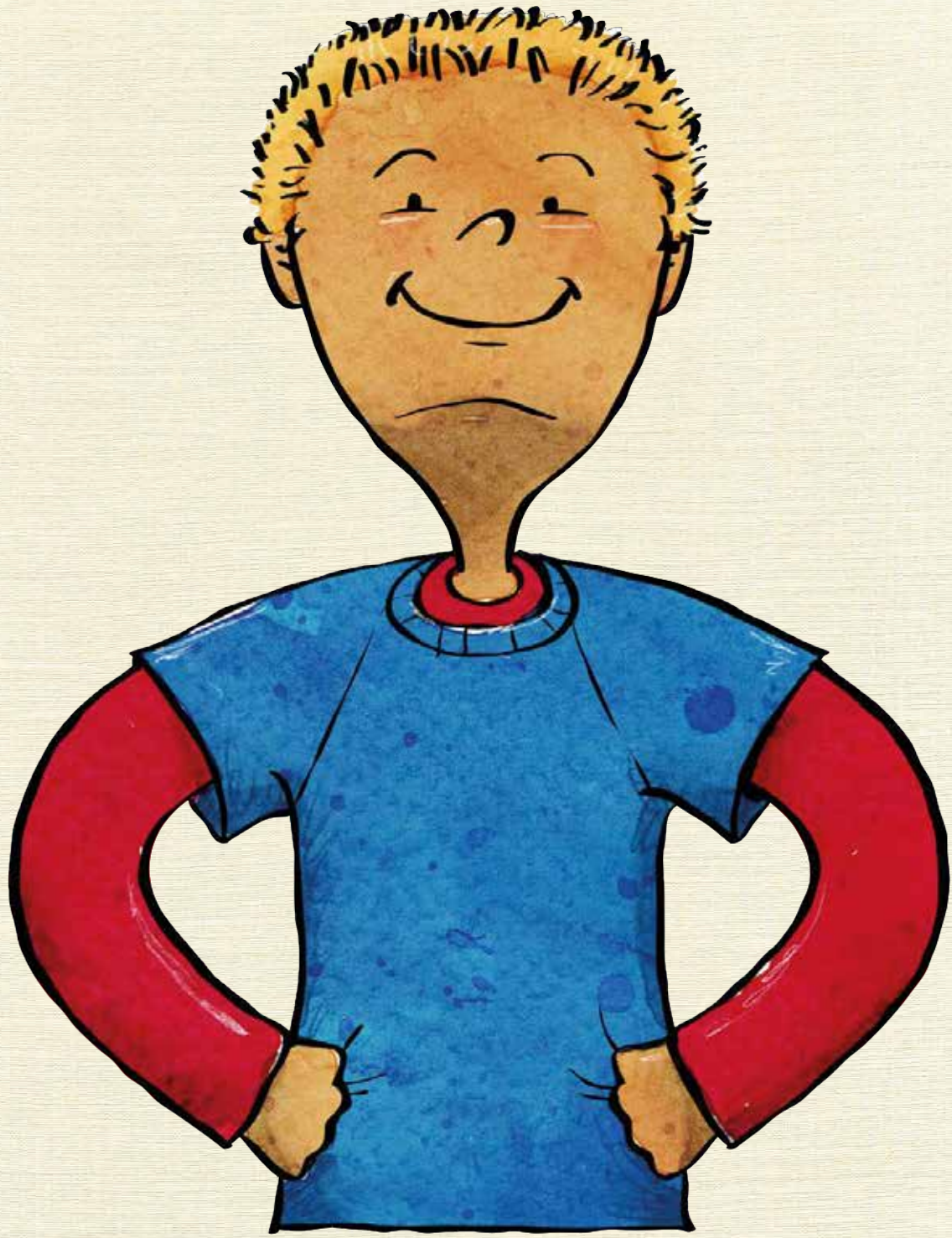
algo extraño





enfadado





valiente





triste





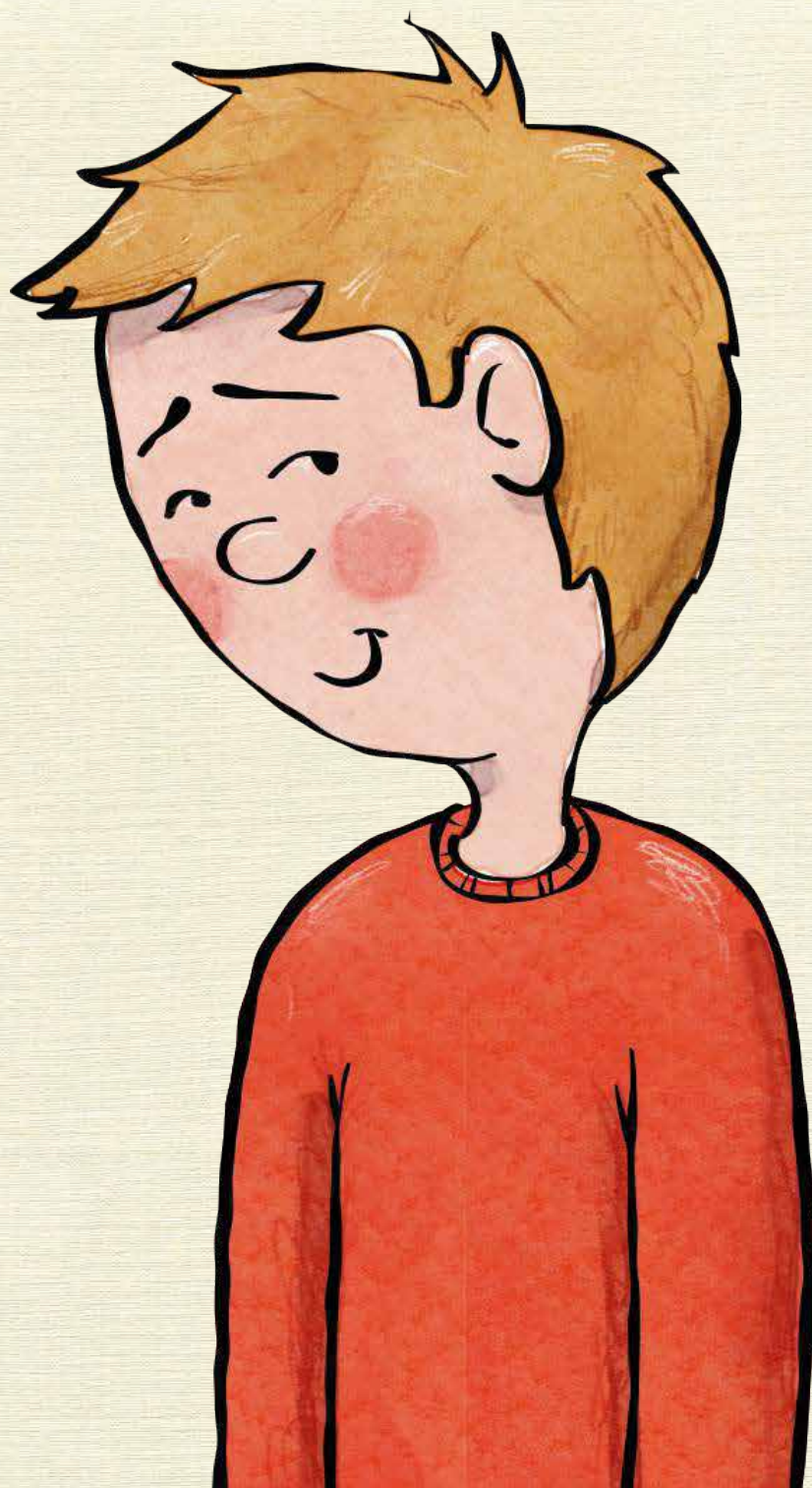
divertido





nervioso





tímido





decepcionado





curioso





sediento





¿Cómo puedo darme cuenta si un amigo está preocupado o nervioso?

¿Qué puedo hacer si veo que alguien se siente solo?

¿Cómo puedo mostrar que me importa sin invadir su espacio?

¿Qué puedo decir para animar a alguien que está desanimado?

¿Cómo puedo ayudar si alguien no sabe cómo pedir ayuda?

¿Qué puedo hacer si alguien se siente enojado o frustrado?

¿Cómo puedo escuchar de verdad a alguien que me cuenta sus problemas?

¿Qué puedo hacer si alguien me pide ayuda pero no sé cómo ayudarle?

¿Cómo puedo ser un buen amigo cuando alguien tiene miedo o está preocupado?

¿Qué señales puedo buscar para saber que alguien necesita apoyo?

¿Qué puedo hacer si veo que un amigo se siente rechazado o excluido?

¿Cómo puedo ayudar a alguien que tiene miedo de equivocarse?

¿Qué puedo decir si un compañero parece preocupado pero no habla?

¿Cómo puedo mostrar apoyo sin hacer sentir mal a la otra persona?

¿Qué puedo hacer para que alguien se sienta seguro y escuchado?

Dos amigos están discutiendo y ambos se sienten ofendidos. ¿Qué haces para ayudarlos a resolver el conflicto?

Un amigo parece feliz en público, pero notas que está preocupado y triste en secreto. ¿Qué puedes hacer para apoyarlo?

Un compañero dice que “todo le da igual” y se aparta del grupo. ¿Qué puedes hacer?

Un compañero está triste y no quiere jugar. ¿Qué haces?

Una amiga está muy preocupada por algo. ¿Qué le dices?

Alguien llora después del recreo. ¿Cómo puedes ayudar?

Un niño se enfada y se aparta del grupo. ¿Qué harías?

Ves que un amigo está solo en la hora del recreo. ¿Qué haces?

Alguien tropieza y se lastima la rodilla. ¿Cómo reaccionas?

Un compañero se siente inseguro antes de un examen. ¿Qué le dices?

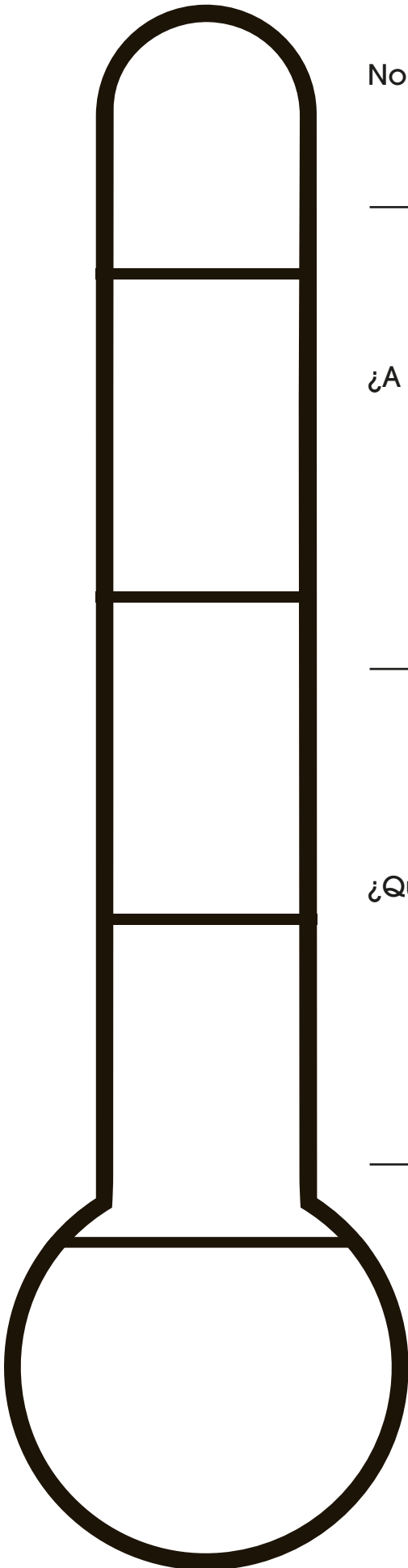
Un amigo está nervioso por una presentación en clase. ¿Cómo lo animas?

Un compañero se siente rechazado en un juego de equipo. ¿Cómo lo ayudas?

Un amigo se siente solo porque no sabe con quién jugar. ¿Cómo lo apoyas?

Alguien se muestra molesto y grita sin razón aparente. ¿Cómo reaccionas?

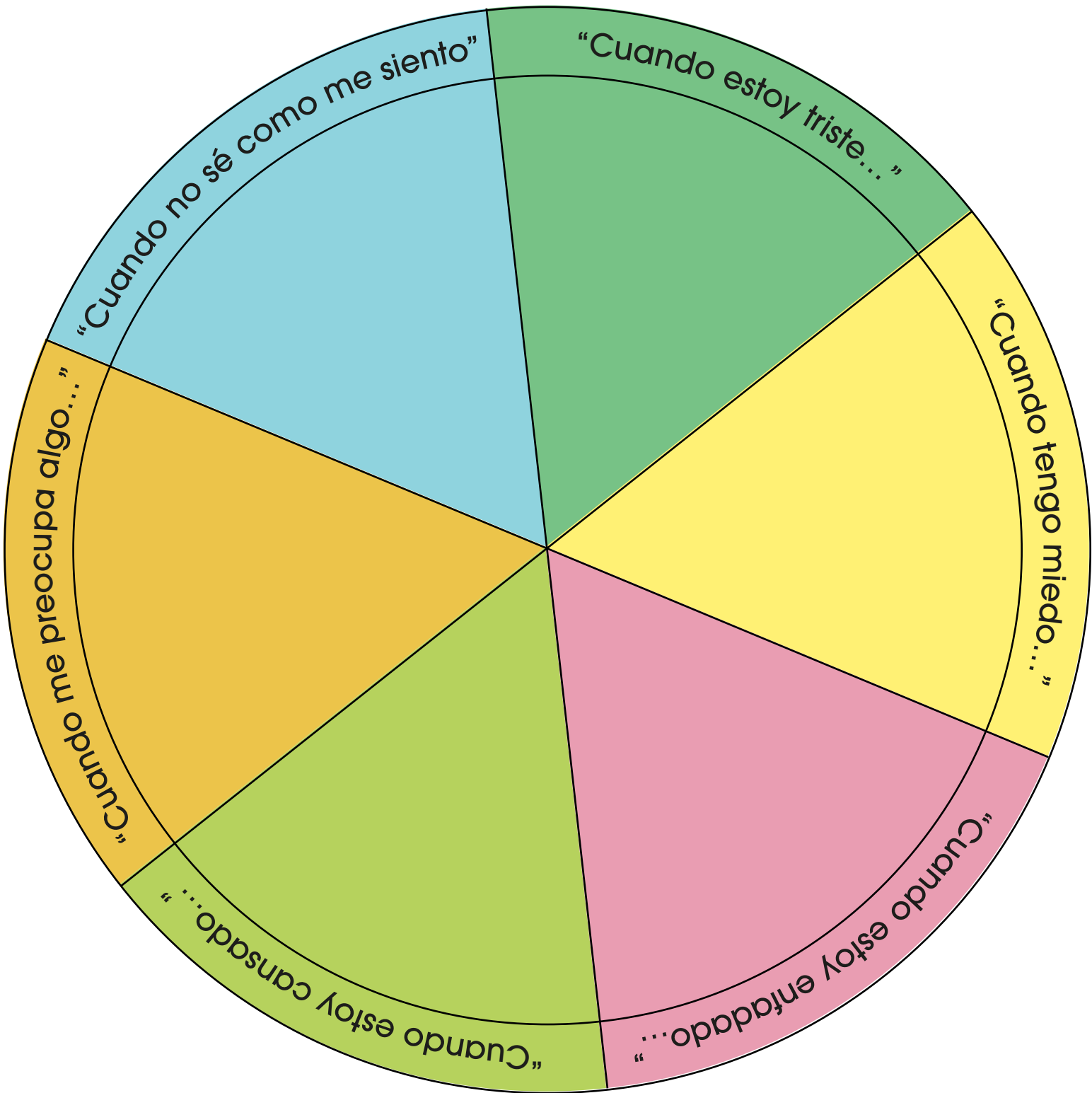
Ves que un amigo está triste porque perdió algo importante. ¿Qué dices?



Nombre de la emoción

¿A quién puedes acudir por ayuda?

¿Qué te ayudó a bajar o subir tu termómetro?



Taller “Bullying”

Guía para el profesorado



Educación Primaria

INTRODUCCIÓN

El bullying y el ciberbullying afectan de forma significativa a la vida escolar y emocional de niños y niñas. Este módulo está diseñado para **generar conciencia, identificar roles y desarrollar estrategias colectivas** que permitan al alumnado **comprender qué es el bullying, cómo se manifiesta y qué se puede hacer para prevenirlo o abordarlo**.

A lo largo de las sesiones, el alumnado participará en **juegos, dinámicas de grupo, historias y debates** que les ayudarán a **reconocer el impacto de las palabras y las acciones**, tanto en el entorno escolar como en el digital. El módulo busca **fortalecer la empatía, la responsabilidad compartida y la cohesión del grupo**, ofreciendo además un espacio seguro para hablar sobre experiencias y reflexiones personales.

Objetivos

- **Comprender qué es el bullying a través de una definición científica clara (Olweus)** y distinguirlo de conflictos aislados.
- **Identificar los roles implicados en el bullying** (víctima, agresor/a, seguidores/as, observadores/as, defensores/as y el rol del grupo/clase).
- **Reconocer las emociones y consecuencias** que experimentan las personas implicadas en situaciones de bullying.
- **Reflexionar sobre el impacto del ciberbullying**, sus características específicas (anonimato, viralidad, alcance) y **sus consecuencias emocionales y legales**.
- **Desarrollar estrategias de prevención y respuesta**, tanto a nivel individual como colectivo, mediante la creación de un **pacto de clase**.
- **Promover un clima de respeto y confianza**, donde los mensajes positivos y el reconocimiento mutuo refuercen la **cohesión grupal**.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una **guía flexible para trabajar con naturalidad y sensibilidad**. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

Palabras clave

- Emociones básicas
- Empatía
- Amistad
- Convivencia
- Respeto
- Diversidad
- Palabras que cuidan
- Escucha
- Ayuda mutua
- Solución de conflictos
- Sentirse seguro
- Fortalecer el grupo
- Buen trato
- Autocuidado
- Juego cooperativo

Resultados esperados modulo 5

Al finalizar este módulo, se espera que **el alumnado reconozca la importancia del buen trato** en la convivencia escolar, desarrolle habilidades para **relacionarse desde el respeto y la empatía**, y se sienta parte activa en la creación de una clase segura y acogedora.

Pautas clave para el profesorado

- **Crear un entorno seguro:** recordar que hablar de bullying puede activar experiencias personales. Evitar etiquetar al alumnado como agresor o víctima y **utilizar recursos simbólicos** (muñecos, tarjetas, historias).
- **Usar un lenguaje claro y no acusatorio:** esto ayuda a fomentar la comprensión sin señalar casos reales en el aula.
- **Observar cuidadosamente:** prestar atención a silencios, risas nerviosas o reacciones que puedan indicar experiencias previas.
- **Gestionar el tiempo y la energía:** alternar actividades reflexivas con dinámicas de movimiento para mantener la atención.
- **Implicar a las familias:** a través de cartas, conclusiones compartidas o propuestas de diálogo en casa.
- **Refuerzo positivo:** cerrar las actividades con dinámicas de reconocimiento y apoyo para que el alumnado se vaya con una experiencia constructiva.
- **Importante:** enfatizar que el **ciberbullying no es un tema trivial**, tiene consecuencias graves y puede ser un delito. Es esencial que el alumnado sepa que **no está solo/a**, que debe hablar con una persona adulta de confianza y que es útil **guardar pruebas** (capturas, mensajes, fotos) en caso de denuncia.

A1

Día 1. Bullying en general (duración total aproximada: 2 h)

Actividad 1: Introducción y presentación (5 minutos) **Adaptar al ritmo y a las necesidades del grupo.**

1.1.1 Objetivo

1. Dar la bienvenida al grupo y explicar el funcionamiento del taller.
2. Crear un clima de confianza y apertura.
3. Introducir el tema del acoso escolar (bullying).

Material

- ☐ Aula con las sillas colocadas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

1.1.2 Desarrollo de la actividad:

1. Colocar todas las sillas en círculo.
2. Explicar cómo se desarrollará el taller:
 - Habrá actividades, debates, pausas y un espacio para preguntas o comentarios.
 - Reforzar que es un espacio seguro para compartir ideas y opiniones, siempre desde el respeto.
3. Introducir el tema:
 - *“Hoy vamos a trabajar cómo queremos tratarnos entre nosotras y nosotros en clase y qué significa el bullying en la escuela.”*
4. Plantear la pregunta clave y presentar la definición:
 - *“¿Qué es el bullying?”*
5. Compartir la definición de Dan Olweus (repetición, duración en el tiempo y desequilibrio de poder).
6. Iniciar una breve reflexión:
 - *“¿El bullying puede hacer que alguien se sienta mal o enferme?”*

Nota para el profesorado

- Mantener la explicación breve y clara para pasar rápidamente a las actividades.
- Validar todas las respuestas iniciales y utilizar un tono cercano que fomente la participación, sin profundizar demasiado en esta fase.
- Si se detecta confusión sobre la definición, recordar que se ampliará más adelante en una actividad específica, donde se trabajará con mayor profundidad.



A2 Actividad 2: Ronda de presentación – Cualidades positivas

(10 minutos) Adaptar según el número de estudiantes.

1.2.1 Objetivos

1. Fomentar la integración y la participación desde el inicio.
2. Reconocer y valorar cualidades personales positivas.
3. Crear un clima de confianza que facilite hablar sobre temas sensibles como el acoso.

Materiales

- ☐ Espacio suficiente para mantener el círculo de sillas.

1.2.2 Desarrollo de actividades:

1. **Explicar la consigna:**
 - *Ahora vamos a presentarnos de una forma especial. Cada persona dirá su nombre y una cualidad positiva que cree tener. Puede ser algo que se le dé bien, un rasgo de su personalidad o algo que le guste de sí misma o de sí mismo.*
 - Ejemplos: “Me llamo Marta y soy buena amiga.”, “Me llamo Álex y se me da bien dibujar.”
2. **Modelar la dinámica:** El o la docente empieza para dar ejemplo, diciendo su nombre y una cualidad positiva real.
3. **Realizar la ronda completa:** El turno va pasando por el círculo hasta que todas las personas se hayan presentado.
4. **Opcional – Variación de refuerzo:** Después de que cada estudiante diga su cualidad, el grupo puede responder con un gesto sencillo de reconocimiento, como un pequeño aplauso, un pulgar arriba o una sonrisa

Nota para el profesorado

- Animar al alumnado a ser concreto y sincero al nombrar sus cualidades.
- Si alguna persona se siente incómoda o no sabe qué decir, se pueden sugerir ejemplos sencillos o darle un poco de tiempo para pensar.
- Reforzar la importancia de escuchar con respeto cada intervención, sin burlas ni interrupciones



A3

Actividad 3: Juego de movimiento – “Todos aquellos que...”

(10 a 15 minutos) Adaptar según el nivel de energía del grupo.

1.3.1 Objetivos

1. Activar al grupo y crear un ambiente lúdico.
2. Fomentar la interacción y el reconocimiento de similitudes entre compañeras y compañeros.
3. Fortalecer la cohesión grupal antes de abordar el tema del acoso escolar.

Materiales

- ☐ Sillas para todas las personas participantes (una menos que el número total de estudiantes).
- ☐ Espacio amplio para mover las sillas y formar un círculo.

1.3.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Preparar el espacio:** colocar las sillas en círculo, mirando hacia dentro, dejando el centro libre. Debe haber **una silla menos que participantes**.
2. **Explicar la consigna:** una persona se coloca en el centro y dice en voz alta una frase que empiece por “**Todos aquellos que...**”
 - Ejemplos:
 - “*Todos aquellos que tengan un hermano o hermana mayor...*”
 - “*Todos aquellos que desayunen leche por la mañana...*”
 - “*Todos aquellos que hoy lleven zapatillas deportivas...*”
3. **Movimiento:** todas las personas a las que se aplique la frase deben levantarse y cambiar de sitio.
4. **Nueva ronda:** quien se quede sin silla pasa al centro y propone una nueva frase.
5. **Continuar la dinámica:** repetir varias rondas hasta que **todas las personas** hayan pasado por el centro.

Nota para el profesorado

- Evitar frases que puedan generar burlas o incomodidad (por ejemplo, sobre rasgos físicos, notas académicas, etc.).
- Si es necesario, **proponer frases neutras y positivas** para mantener un clima seguro.
- **Observar la participación:** este tipo de dinámica muestra afinidades dentro del grupo y puede ayudar a detectar posibles exclusiones.



A4

Actividad 4: Juego de movimiento – “Sí / No”

(10 a 15 minutos) Adaptar según el grupo.

1.4.1 Objetivos

1. Activar físicamente al grupo en un entorno lúdico.
2. Observar similitudes y diferencias de opinión entre el alumnado.
3. Reflexionar brevemente sobre actitudes y creencias relacionadas con el acoso escolar.

Materiales

- ☐ Cartel grande con la palabra «SÍ».
- ☐ Cartel grande con la palabra «NO».
- ☐ Espacio amplio en el aula para moverse.

1.4.2 Desarrollo de la actividad:

1. Preparar el espacio
 - Colocar el cartel “SÍ” en un extremo del aula y el cartel “NO” en el extremo opuesto.
2. Explicar la consigna
 - *“Voy a leer una serie de afirmaciones. Si estás de acuerdo, muévete al lado del ‘SÍ’; si no estás de acuerdo, al lado del ‘NO’. Si dudas, puedes quedarte en el centro y explicar tu postura.”*
3. Leer afirmaciones al grupo:

01 “Si veo que se burlan de otra persona, prefiero irme.”

- ¿Por qué prefieres irte?
- ¿Porque podrían burlarse también de ti?
- ¿Cómo podrías protegerte?

02 “Me da miedo intervenir o ayudar a otra persona.”

- Explicar brevemente esta idea, reforzando que es un miedo común.

03 “Eres una persona líder si ayudas a molestar a otras personas.”

- ¿Qué significa realmente ser líder?
- ¿Quién es tu líder: tu grupo, tu docente?

04 “Si alguien es molestado continuamente y pide ayuda a una persona adulta, es un chivato o chivata.”

- Explicar la diferencia entre delatar y pedir ayuda:
- **Pedir ayuda:** cuando alguien se siente mal y necesita apoyo.
- **Chivarse:** cuando no hay daño (por ejemplo, copiar en un examen o masticar chicle).

05 “Habría con mi familia o con mi profesorado si me sintiera incómodo/a o maltratado/a en clase.”

- ¿A quién podrías acudir si no quieres hablar con tu familia? (orientador/a, tutor/a, sistema escolar).
- Reforzar que hablar de las preocupaciones evita que se queden “atascadas en el cuerpo” y afecten emocionalmente.

- **Pregunta opcional:**
 - *“He visto a alguien en mi clase ser molestado/a o excluido/a de forma continuada.”*
 - Normalizar la respuesta: muchas personas dirán que sí, mostrando que es un problema que nos afecta a todas y todos.
- 4. **Diálogo breve:**
 - Tras cada afirmación, **invitar a 2-3 voluntarios/as a explicar por qué eligieron SÍ o NO.**
 - Mantener los intercambios breves para poder trabajar varias afirmaciones.
- 5. **Cierre de la actividad:**
 - Resumir la idea clave:
 - *“Las opiniones pueden variar, pero lo importante es reflexionar sobre qué actitudes nos ayudan a cuidarnos entre todas y todos y a prevenir el acoso escolar.”*

Nota para el profesorado

- Observar cómo el alumnado se posiciona y prestar atención a las risas o comentarios, ya que pueden revelar el clima del grupo.
- **No forzar las respuestas:** la opción de permanecer en el centro permite que el alumnado más inseguro también pueda participar.
- Utilizar las afirmaciones relacionadas con el acoso escolar como oportunidades para aclarar malentendidos y reforzar aprendizajes clave.

A5

Actividad 5: Aporte – ¿Qué es el bullying?

(5 minutos) Adaptar según la capacidad de atención del grupo

1.5.1 Objetivos

1. Explicar claramente qué es el bullying.
2. Identificar quiénes participan y qué roles desempeñan.
3. Reflexionar sobre las emociones y las consecuencias colectivas del bullying.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores o tiza

1.5.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Pregunta inicial.**
 - “¿Qué es el bullying? ¿Qué crees que significa?”
 - Escuchar algunas respuestas rápidas.
2. **Definición clara**
 - Presentar la definición de Dan Olweus:
 - “Un/a estudiante sufre bullying cuando alguien le molesta o le hace daño de forma repetida y durante un periodo prolongado de tiempo.”
 - Destacar las dos ideas clave:
 - Repetición
 - Duración
3. **Personas implicadas en el bullying:**
 - Explicar que en el bullying intervienen diferentes figuras:
 - Agresor/a.
 - Víctima.
 - Seguidores/as o personas que ayudan al agresor/a.
 - Observadores/as.
 - Reforzar el mensaje clave:
 - “En realidad, no existen observadores/as pasivos/as: todas las personas que miran influyen en la situación, ya sea apoyando, riéndose o guardando silencio.”



4. Efectos en el grupo-clase

- Preguntar: *“¿Qué efectos tiene un caso de bullying en la clase?”*
- Explicar: **Genera estrés, empeora el clima del aula y afecta a todo el grupo, no solo a la persona que sufre el acoso.**

5. Posibles razones del bullying

- Preguntar: *“¿Por qué creéis que algunas personas hacen bullying a otras?”*
- Explicar algunas razones habituales:
 - **Aburrimiento.**
 - **Intentar humillar a otras personas para sentirse más fuerte.**
 - **Problemas personales que se descargan en otras personas.**
 - **Una falsa sensación de alivio temporal.**

6. Emociones implicadas

- Reflexionar en voz alta con el grupo:
 - *¿Cómo se siente la víctima?*
 - *¿Cómo se siente la persona que agrede?*
 - *¿Y quienes están mirando?*

7. Transición a la siguiente actividad

- *“Ahora que sabemos qué es el bullying y cómo se sienten las personas implicadas, lo vamos a comprender mejor a través de una historia.”*

Nota para el profesorado

- **Mantener un tono sencillo y breve:** esta actividad sirve solo como marco inicial.
- **Reforzar que el bullying no es una broma ni un conflicto puntual,** sino algo que afecta a toda la clase.
- **No pedir ejemplos personales del alumnado:** esta actividad **prepara el terreno** para la historia que se trabajará a continuación..

A6

Actividad 6: Historia “No quiero ir a la excursión” – Identificación de roles en el acoso escolar (30 a 40 minutos) Puede ampliarse si surgen aportaciones valiosas.

1.6.1 Objetivos

1. Comprender cómo surge el acoso escolar en situaciones cotidianas.
2. Identificar los diferentes roles implicados (víctima, agresor/a, seguidor/a del grupo/clase).
3. Reflexionar sobre las emociones de cada personaje y las posibles alternativas de acción.

Materiales

- ☐ Copias impresas del cuento “No quiero ir a la excursión”.
- ☐ Pizarra o rotafolio para recoger ideas.
- ☐ Papel y bolígrafos para el trabajo en grupo

1.6.2 Desarrollo de la actividad:

1. Presentación de la historia
 - Explicar que se va a leer una historia que muestra cómo se siente un/a niño/a cuando empieza a experimentar acoso escolar.
 - Adaptar la historia a las características del grupo o clase si fuera necesario.
 - Leer el cuento “No quiero ir a la excursión” (impreso o desde la presentación del módulo).
2. Reflexión inicial en gran grupo
 - Preguntar:
 - “¿Qué ha pasado en esta historia?”
 - “¿Qué personajes aparecen y qué hace cada uno?”
 - Anotar las ideas del alumnado en la pizarra.
3. Identificación explícita de los roles
 - Preguntar: “¿Quién aparece en la historia y qué rol tiene cada uno?”
 - Kim: Persona afectada (víctima).
 - Malik: Agresor.
 - Samu: Seguidor.
 - Luego plantear:
 - “¿Son estas tres personas las únicas implicadas en el acoso?”
 - “Imagina que esta historia ocurre en tu clase... ¿tendría algo que ver contigo?”
 - Guiar al grupo para identificar el rol del resto de la clase o del grupo como parte activa de la situación, incluso si no aparece explícitamente en la historia



4. Trabajo en pequeños grupos

- Dividir la clase en grupos de 4-5 estudiantes.
- Cada grupo reflexiona y responde:
 - *¿Cómo se siente Kim?*
 - *¿Qué busca Malik con sus acciones?*
 - *¿Por qué Samu actúa así y por qué sigue a Malik?*
 - *¿Qué podría hacer el resto de la clase para cambiar la situación?*

5. Puesta en común en gran grupo

- Cada grupo comparte sus conclusiones.
- El/la docente completa un esquema en la pizarra con los roles básicos en el acoso:
 - Víctima – Agresor/a – Seguidores/as – Observadores/as – Defensores/as – Clase como grupo.

6. Cierre de la actividad

- Reforzar la idea clave:
 - *“En el acoso escolar no hay solo una víctima y un agresor. También hay seguidores, observadores y toda la clase. Todas las personas tienen un rol y todas pueden hacer algo para cambiar la situación.”*

Nota para el profesorado

- **Utilizar la historia como punto de partida para trabajar la conciencia grupal:** el acoso escolar no puede existir sin un entorno que lo permita o lo detenga.
- **Evitar personalizar en exceso:** hablar en términos de roles, no de culpa individual.
- Reforzar la idea de que el alumnado, como grupo, tiene un papel activo en la creación de un clima de respeto.

A7 Actividad 7: Siluetas corporales – Emociones y consecuencias del acoso escolar (30 minutos) Adaptar según la edad y el número de estudiantes.

1.7.1 Objetivos

1. Expresar las emociones relacionadas con el acoso escolar de forma visual y creativa.
2. Comprender las consecuencias emocionales y físicas de las personas implicadas.
3. Fomentar la empatía reconociendo cómo se sienten los distintos roles.

Materiales

- ☐ Large paper rolls or poster boards.
- ☐ Colored markers.
- ☐ Adhesive tape to stick the silhouettes on the wall.

1.7.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Formar pequeños grupos**
 - Dividir la clase en **grupos de 4-5 estudiantes**.
 - Cada grupo recibe **una cartulina o una hoja grande de papel**
2. **Dibujar la silueta corporal**
 - Pedir a una persona del grupo que se tumbe sobre el papel para que el resto trace el contorno de su cuerpo.
 - Esto crea una silueta corporal a tamaño real.
3. **Asignar un rol a cada silueta**
 - A cada grupo se le asigna uno de los roles de la historia
 - **Víctima (Kim).**
 - **Agresor/a (Malik).**
 - **Seguidor/a (Samu).**
 - **La clase / el grupo.**
4. **Expresar emociones en la silueta**
 - **Dentro de la silueta**, el alumnado dibuja o escribe palabras que representen **lo que siente esa persona en la situación de acoso**.
 - **Fuera de la silueta**, dibujan o escriben **las consecuencias que ese rol puede tener en su vida diaria** (emociones, cuerpo, relaciones).
 - Ejemplos:
 - **Dentro de la silueta de Kim:** tristeza, miedo, dolor de estómago, soledad.
 - **Dentro de la silueta de Malik:** poder, enfado, deseo de molestar a otras personas.
 - **Dentro de la silueta de Samu:** inseguridad, presión del grupo, miedo al rechazo.
 - **Silueta de la clase:** indiferencia, miedo a intervenir, responsabilidad compartida.



5. Puesta en común

- Cada grupo presenta su silueta corporal al resto de la clase, explicando lo que han representado dentro y fuera.
- La persona docente modera con preguntas como:
 - *“¿Qué has descubierto al ponerte en el lugar de este rol?”*
 - *“¿Qué emociones se repiten en todos los personajes?”*
 - *“¿Qué consecuencias no visibles puede tener el acoso escolar?”*

6. Reforzar la idea de que todas las personas implicadas sienten algo.

- Preguntar: *“¿Qué puedes hacer tú?”*
- Utilizar este ejemplo:
 - *“En el mar, un pececillo tiene miedo de ser comido por el tiburón, pero si muchos pececillos se unen, el tiburón no tiene ninguna oportunidad. Así es como muchos animales que viven en grupo se protegen entre sí.”*
- Animar a colgar las siluetas en el aula como recordatorio visual del trabajo realizado.

Puntos clave para el profesor

- Prevenir dibujos ofensivos o humillantes, guiando hacia una reflexión empática.
- Dar tiempo suficiente a cada grupo para completar la silueta, cuidando el ritmo para poder compartir.
- Recordar que el objetivo no es solo identificar emociones negativas, sino también pensar qué se puede hacer de forma diferente para cambiar esos roles.

A8

Actividad 8: Carta a las familias – Compartimos lo aprendido (15 a 20 minutos). Adaptar al ritmo del grupo.

1.8.1 Objetivos

1. Conectar el trabajo realizado en el aula con el entorno familiar.
2. Fomentar la reflexión personal sobre lo aprendido.
3. Implicar a las familias en la prevención y detección del acoso escolar.

Materiales

- ☐ Hojas de papel o plantillas de carta.
- ☐ Lápices o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Sobres para llevar la carta a casa.

1.8.2 Desarrollo de la actividad

1. Explicar la dinámica
 - Explicar al grupo:
 - *“Ahora vamos a escribir una carta a nuestras familias o personas tutoras. Queremos contarles qué hemos trabajado hoy sobre el acoso escolar, qué hemos aprendido y por qué es importante.”*

2. Ofrecer una estructura sencilla (escribirla en la pizarra como guía)

- Saludo inicial.
- Una frase explicando qué es el acoso escolar.
- Algo que hayan aprendido hoy.
- Por qué creen que es importante hablar de este tema en clase.
- Despedida.
 - Ejemplo:
 - *Querida mamá y papá:*

Hoy en clase hemos aprendido qué es el acoso escolar: cuando una persona molesta o excluye a otra de forma repetida y hay un desequilibrio de poder.

Hemos leído una historia y hablado sobre cómo se siente la víctima y también cómo se sienten las demás personas.

Creo que es importante hablar de esto en casa para que entre todas las personas pod

Con cariño, (nombre)

3. Tiempo para escribir

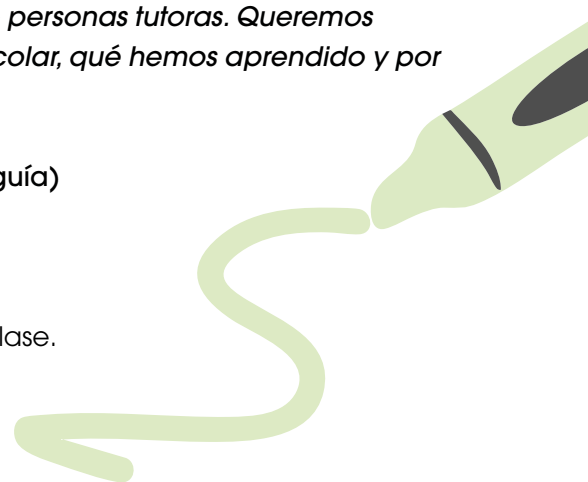
- Dar tiempo suficiente para que cada alumno y alumna escriba su propia carta

4. Opcional – Compartir en grupo

- Quien lo desee puede leer en voz alta una parte de su carta.

5. Entrega

- Cada alumno o alumna se lleva la carta a casa en un sobre, o el centro educativo organiza su entrega.



Nota para el profesorado

- Animar a escribir la carta con un tono sencillo y personal, sin centrarse en la corrección ortográfica.
- Reforzar la idea de que el acoso escolar no es solo un tema del centro educativo: las familias también forman parte.
- Si el grupo es pequeño o hay un clima de confianza, se pueden leer cartas en voz alta, pero nunca forzar la participación.
- Esta actividad busca abrir el diálogo en casa, no evaluar habilidades de escritura.

A1

Día 2. Ciberacoso y sistema de apoyo (Duración total aproximada: 2 h 30 min)

Actividad 1: Círculo de repaso – Recordando el día anterior *Reviewing the Previous Day* (10–15 minutos). Adaptar según la participación del grupo.

2.1.1 Objetivos

1. Recordar lo aprendido en la primera sesión sobre el acoso.
2. Reforzar la memoria de los roles trabajados (víctima, agresor/a, seguidores/as, grupo-clase).
3. Activar la memoria emocional del alumnado para conectar con el tema del Día 2: ciberacoso y estrategias de apoyo.

Materiales

- ☐ Sillas dispuestas en círculo.
- ☐ Pizarra o rotafolio (opcional) para anotar palabras clave.

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo:** Organizar al grupo sentado en círculo con sillas.
2. **Introducir la dinámica**
 - *“Antes de continuar, vamos a recordar juntas y juntos lo que hicimos ayer. ¿Qué recuerdan de las historias, los juegos o las reflexiones?”*
3. **Abrir el diálogo con preguntas guía**
 - *¿Qué es el acoso?*
 - *¿Qué roles descubrimos que existen en una situación de acoso?*
 - *¿Cómo se sentía Kim en la historia de la excursión?*
 - *¿Qué aprendimos sobre el papel del grupo-clase en una situación de acoso?*
4. **Recoger palabras clave:** Escribir en la pizarra las ideas que comparte el alumnado, por ejemplo: miedo, respeto, apoyo, grupo, exclusión, observadores/as, etc.
5. **Cierre breve**
 - *“Hoy vamos a trabajar otro tipo de acoso: el que ocurre a través del móvil y de internet. También pensaremos qué podemos hacer para apoyarnos entre todas y todos.”*

Nota para el profesorado

- Permitir que todas y todos participen, sin alargar demasiado la actividad. El objetivo es activar la memoria colectiva, no repetir toda la sesión anterior.
- Destacar especialmente la idea de que el grupo-clase juega un papel clave, ya que esto será fundamental para trabajar las estrategias del Día 2.



A2

Actividad 2: Juego de activación – La pelota imaginaria (10 minutos).

Adaptar según la energía del grupo..

2.2.1 Objetivos

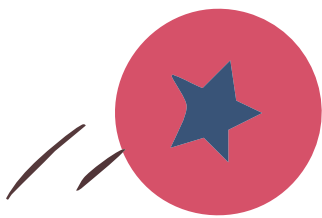
1. Activar la atención y el movimiento del grupo de forma lúdica.
2. Fomentar la concentración y la cooperación.
3. Preparar al alumnado para el trabajo más reflexivo del día.

Materiales

- ☐ Espacio libre en el círculo para jugar.
- ☐ No se necesita material físico (la pelota es simbólica / imaginaria).

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Explicar la dinámica
 - *“Vamos a jugar pasando una pelota imaginaria. La pelota no existe de verdad, pero la vamos a imaginar entre todas y todos.”*
 - *“Cada vez que pases la pelota, debes mirar a la persona a la que se la lanzas y decir su nombre.”*
2. Comenzar el juego
 - Hacer el primer pase, nombrando a un/a estudiante y simulando lanzar la pelota con las manos.
 - Esa persona **recibe la pelota imaginaria**, hace el gesto de atraparla y luego la lanza a otra compañera o compañero, **diciendo siempre su nombre**.
3. Variaciones
 - **Cambiar el tamaño o el peso de la pelota** con la imaginación (una pelota muy pesada, muy pequeña, una pelota que rebota, etc.).
 - **Introducir varias pelotas al mismo tiempo** para aumentar la dificultad y la atención.
4. Observación del grupo
 - Resaltar cómo **la atención y el respeto de los turnos** son claves para que el juego funcione.
5. Cierre breve
 - *“Este juego nos recuerda que cuando prestamos atención a las demás personas y colaboramos, todo fluye mejor, tanto en el juego como en la clase.”*



Nota para el profesorado

- Animar al alumnado a exagerar los gestos de lanzar y atrapar para hacerlo más divertido.
- Reforzar la importancia de decir el nombre de cada compañera o compañero, ya que ayuda a la atención y a la inclusión.
- Si alguna persona se muestra insegura, comenzar lanzándote la pelota a ti misma/o para integrarla de forma natural.

A3

Actividad 3: Debate sobre cuestionarios familiares (10 a 15 minutos).

Adaptar según el nivel de participación del grupo.

2.3.1 Objetivos

1. Conectar la perspectiva de las familias con la del alumnado.
2. Reflexionar sobre cómo las personas adultas perciben el bullying y qué esperan como respuesta.
3. Dar voz al alumnado respecto a las diferencias o similitudes con su propia experiencia.

Materiales

- ☐ Resultados o ejemplos de respuestas de los cuestionarios previamente cumplimentados por las familias (si están disponibles).
- ☐ Pizarra o papelógrafo para anotar ideas clave.

2.3.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción al debate
 - Explicar que **las familias han respondido previamente a un cuestionario sobre bullying y convivencia.**
 - Introducir la actividad con una frase como:
 - *“Vamos a pensar juntas y juntos sobre lo que nuestras familias creen acerca del bullying y cómo lo ven desde fuera de la escuela.”*
2. Presentación de ideas clave
 - Compartir **algunos ejemplos de respuestas generales, sin mencionar nombres y de forma anónima.**
 - Ejemplo: *“Algunas familias creen que el bullying es fácil de detectar, mientras que otras opinan que muchas veces pasa desapercibido.”*
3. Debate guiado
 - Plantear preguntas abiertas para fomentar la reflexión:
 - *“¿Estás de acuerdo con lo que piensan las familias?”*
 - *“¿Qué cosas ven las personas adultas que quizá nosotras y nosotros no vemos?”*
 - *“¿Qué cosas sabemos como alumnado que las personas adultas no siempre entienden?”*
 - *“¿Cómo podemos fomentar más diálogo entre familias y alumnado sobre este tema?”*
4. Recogida de conclusiones
 - Anotar en la pizarra las ideas principales del debate.
 - Destacar los puntos en común y las diferencias de percepción.
5. Cierre
 - *“Para prevenir y detener el bullying, es importante que tanto las familias como el alumnado hablen sobre ello y compartan cómo lo perciben.”*

Nota para el profesorado

- Garantizar un clima de respeto hacia las opiniones tanto de las familias como del alumnado.
- Si no se dispone de cuestionarios previos, se puede simular la actividad, pidiendo al alumnado que imagine cómo creen que responderían sus familias a determinadas preguntas.
- Utilizar este debate como puente para introducir el siguiente tema: el ciberbullying, ya que las personas adultas suelen percibirlo de forma diferente al alumnado.

A4

Actividad 4: Input breve – ¿Qué es el ciberacoso? (10 minutos).

Adaptar según la atención del grupo.

2.4.1 Objetivos

1. Explicar de forma clara qué es el ciberacoso.
2. Mostrar por qué es importante pedir ayuda y conservar pruebas.
3. Sensibilizar sobre la gravedad y el impacto del ciberacoso.

Materiales

- ☐ Presentación de diapositivas con las ideas clave.
- ☐ Pizarra o rotafolios para anotar la conclusión final.

2.4.2 Desarrollo de la actividad

1. Pregunta inicial (1 min)

- Preguntar al grupo: “¿Alguien sabe qué significa la palabra ciberacoso?”
- Recoger 2 o 3 ideas rápidas.

2. Presentación de ideas clave (6–7 min)

- Utilizar las diapositivas para explicar brevemente:
 - Definición sencilla:
 - El ciberacoso es un tipo de acoso que ocurre a través del móvil, Internet, videojuegos online o redes sociales.
 - Al igual que el acoso presencial, se repite en el tiempo, dura y existe un desequilibrio de poder.

Importancia legal:

- El ciberacoso no es una broma, puede tener consecuencias graves.
- Es un delito en muchos casos.
- Por eso es muy importante hablar con una persona adulta de confianza.
- También es importante guardar pruebas (capturas de pantalla, mensajes, fotos o vídeos) por si es necesario denunciar.

Características principales:

- Puede ocurrir en cualquier momento.
- Se difunde muy rápido y puede llegar a muchas personas.
- Puede ser anónimo.
- Deja huella digital (mensajes, imágenes, vídeos).
- Puede invadir el espacio personal y el hogar.

Aspectos más peligrosos (en palabras sencillas):

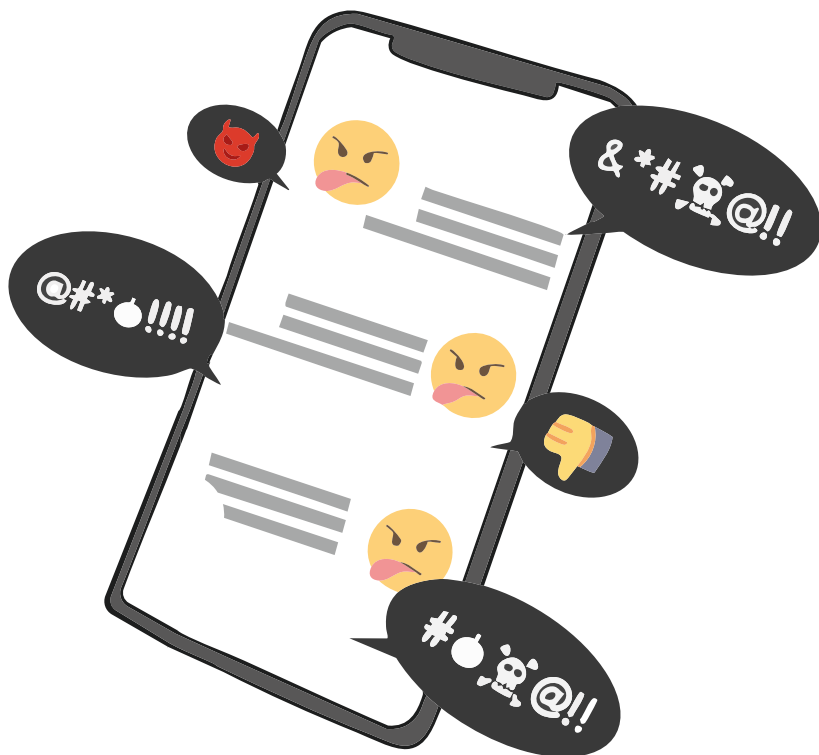
- **Anonimato:** no siempre se sabe quién está detrás.
- **Disponibilidad:** puede pasar a cualquier hora del día o de la noche.
- **Alcance:** muchas personas lo ven en muy poco tiempo.
- **Simplicidad:** con un solo clic se puede hacer mucho daño.

3. Reflexión final (2 min)

- Preguntar al grupo:
 - *“¿Por qué creéis que es importante hablar del ciberacoso?”*
- Escribir 2-3 frases del alumnado en la pizarra y cerrar con la idea clave:
 - *“El ciberacoso es tan dañino como el acoso presencial, y a veces incluso más peligroso. Por eso es importante reconocerlo, hablar de ello, guardar pruebas y pedir ayuda para poder detenerlo.”*

Nota para el profesorado

- Enfatizar la dimensión legal de forma sencilla, sin alarmar, pero dejando claro que es algo serio.
- Usar frases cortas y claras en las diapositivas; evitar sobrecargar de texto.
- Reforzar siempre el mensaje de que no están solas ni solos: hablar con una persona adulta de confianza es el primer paso.



A5

Actividad 5: Juego – “Mensajes Comunes” (20 a 25 minutos).

Adaptar según el tamaño y la participación del grupo.

2.5.1 Objetivos

1. Experimentar cómo los mensajes que circulan en un grupo afectan a una persona.
2. Reflexionar sobre la diferencia entre recibir mensajes negativos y positivos.
3. Mostrar que el ciberacoso deja huella y que el grupo tiene el poder de hacer daño o de cuidar.

Materiales

- ☐ Un muñeco o peluche que represente a la persona que recibe los mensajes.
- ☐ Tarjetas tipo móvil con mensajes (preferiblemente plastificadas):
 - Algunas negativas (por ejemplo: insultos, burlas, exclusión).
 - Otras positivas (por ejemplo: apoyo, ánimo, reconocimiento).

2.5.2 Desarrollo de la actividad

1. Preparación del círculo

- Colocar las sillas en círculo y poner un muñeco o peluche en el centro.
- Explicar que el muñeco representa a una persona real que está recibiendo mensajes en su teléfono.
- **Clave:** nunca colocar a un estudiante en el centro. Usar siempre el muñeco para evitar exponer a nadie.

2. Contexto narrativo

- Contar una breve situación para activar la empatía:
 - *“Imaginemos que este muñeco ha tenido un mal día. Está solo en su habitación y coge el móvil. De repente, empieza a recibir mensajes... algunos desagradables y otros que pueden ayudar.”*

3. Lectura de mensajes negativos

- Repartir las tarjetas con mensajes a los estudiantes (uno a cada uno o varios si el grupo es pequeño).
- Por turnos, los estudiantes leen su mensaje en voz alta dirigiéndose al muñeco del centro. Tras varias rondas, detener la actividad y preguntar:
 - *“¿Cómo crees que se siente ahora el muñeco?”*
 - *“¿Es diferente cuando los mensajes parecen anónimos o cuando vienen de alguien conocido?”*

¡Todos se ríen de ti!

Te mereces paz y felicidad.

4. Breve reflexión sobre el impacto

- *“En internet, los mensajes negativos no se borran fácilmente: se guardan, se pueden reenviar y pueden llegar a muchas personas. Aunque parezca un juego, tienen consecuencias reales.”*

5. Ronda final de reparación (mensajes positivos)

- Ahora cada estudiante piensa y dice un mensaje positivo al muñeco.
- Ejemplos:
 - *“Eres una buena persona.”*
 - *“Me gusta jugar contigo.”*
 - *“Puedes contar conmigo.”*
- Reforzar la idea de que los mensajes positivos también se pueden compartir y hacen sentir mejor a una persona.

6. Cierre de la actividad

- Guiar una breve reflexión en grupo:
 - *“¿Qué has notado en ti cuando decías mensajes negativos? ¿Y cuando decías mensajes positivos?”*
 - *“¿Qué aprendemos de esto sobre cómo usamos el móvil o las redes sociales?”*
- Cerrar con la idea clave:
 - *“Igual que en este juego, en internet los mensajes se repiten y se difunden muy rápido. Pueden hacer daño o ayudar. Cada uno de nosotros decide qué tipo de mensaje quiere compartir.”*

Nota para el profesorado

- Evitar improvisar mensajes reales de alumnos: usar siempre tarjetas preparadas.
- Recordar que el objetivo no es dramatizar en exceso, sino mostrar el impacto de los mensajes.
- Reforzar que los mensajes positivos también circulan y tienen un efecto poderoso en la autoestima y en el clima del grupo.
- Esta actividad conecta con la siguiente: “las reglas de oro en internet” (STOP – BLOQUEA – CUENTA).

2.6.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre cómo reaccionar ante el ciberacoso.
2. Identificar estrategias sencillas y prácticas para protegerse.
3. Dar a los estudiantes recursos claros para frenar el acoso digital.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio para escribir las reglas.
- ☐ Tarjetas o diapositivas con las tres palabras clave: STOP – BLOQUEA – CUENTA.
- ☐ (Opcional) Ejemplos impresos o ficticios de capturas de pantalla de chats o redes sociales.

2.6.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción

- Conectar con la actividad anterior:
 - *“Ya hemos visto cómo los mensajes pueden hacer daño en internet. Ahora vamos a pensar: ¿qué podemos hacer cuando recibimos mensajes desagradables o cuando vemos que otra persona los recibe?”*

2. Presentar las tres reglas de oro

- Escribirlas en letras grandes en la pizarra o mostrarlas en la presentación:

STOP:

No responder, no seguir el juego.

BLOQUEA:

cortar el contacto con la persona que molesta (bloquear en redes sociales, WhatsApp, juegos online...).

CUENTA:

Hablar con un adulto de confianza (familia, profesorado, orientador/a del centro).

3. Ejemplos prácticos

- Presentar situaciones cortas y preguntar: *“¿Qué harías tú?”*
 - **Ejemplo 1:** alguien crea un grupo y te añade solo para insultarte.
 - **Ejemplo 2:** alguien comparte una foto tuya sin tu permiso.
 - **Ejemplo 3:** una persona desconocida te envía mensajes extraños en un juego online.
- El grupo responde aplicando las tres reglas.

4. Cierre del debate

- Resumir en voz alta con el grupo:
 - *“Ninguno de nosotros tiene la culpa del ciberacoso. Siempre hay algo que podemos hacer: parar, bloquear y contar. Cuanto antes actuemos, menos daño puede causar.”*

Nota para el profesorado

- Reforzar la idea de que **no reaccionar (STOP)** no significa ser débil, sino actuar con inteligencia: corta el juego del acosador.
- Aclarar que bloquear no es una falta de respeto, sino un derecho para protegerse.
- Destacar que contarlo no es chivarse, sino pedir ayuda para solucionar un problema.
- Se puede invitar al grupo a inventar una regla adicional para sentirse aún más seguros en internet.

A7

Actividad 7: Estrategias Anti-Bullying – Acuerdo de Clase

(20 a 25 minutos). Adaptar según el tamaño del grupo y el tiempo disponible.

2.7.1 Objetivos

1. Identificar estrategias colectivas para prevenir y detener el bullying y el ciberbullying.
2. Implicar al grupo en la creación de un compromiso compartido.
3. Fomentar la responsabilidad compartida y el sentido de pertenencia al grupo-clase.

Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolios.
- ☐ Cartulina grande o mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Tarjetas pequeñas para que cada estudiante escriba una propuesta.

2.7.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción

- Decir al grupo: *“Ya hemos visto qué son el bullying y el ciberbullying y cómo afectan a las personas. Ahora pensemos juntas y juntos: ¿qué podemos hacer como clase para evitar que esto ocurra o para detenerlo si pasa?”*

2. Lluvia de ideas

- Pedir al alumnado que comparta estrategias concretas y anotarlas en la pizarra.
 - Ejemplos:
 - Defender a quien está siendo molestado/a.
 - No reenviar mensajes dañinos.
 - Hablar con una persona adulta de confianza.
 - Usar palabras de apoyo.
 - Incluir a quien está siendo excluido/a.

3. Síntesis grupal

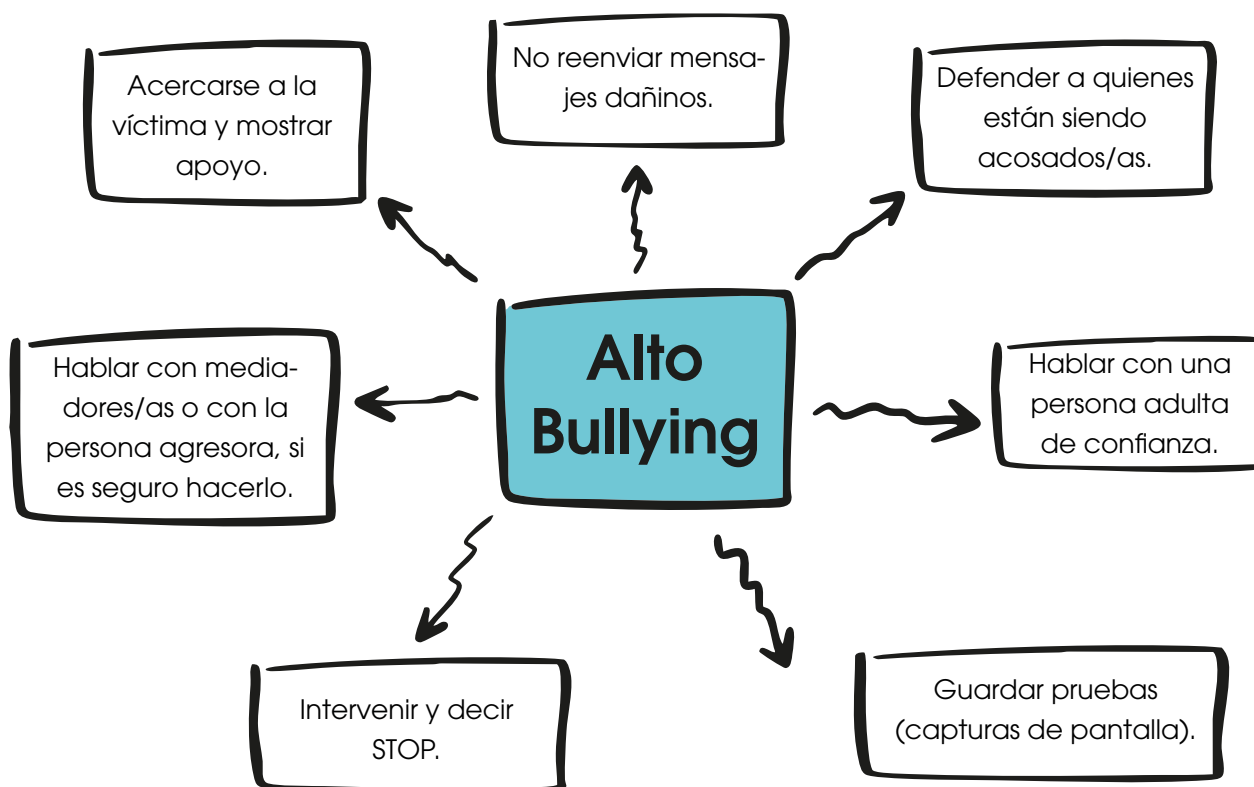
- Clasificar las ideas en tres categorías, con ayuda del grupo:
 - Qué puedo hacer como persona individual.
 - Qué podemos hacer como grupo o clase.
 - Qué hacer si ocurre en internet.

4. Creación del acuerdo

- Redactar un acuerdo anti-bullying común con la clase en una cartulina o mural.
- Cada estudiante puede: Firmarlo, Dibujar un símbolo, o Dejar su huella (por ejemplo, con los dedos pintados).

5. Cierre de la actividad

- Colgar el acuerdo en un lugar visible del aula como recordatorio. **Reforzar el mensaje final:**
 - *“El bullying no es solo un problema de una persona: es un reto de todas y todos. Como clase, nos comprometemos a cuidarnos y apoyarnos mutuamente.”*



Nota para el profesorado

- Evitar que el acuerdo parezca una lista de normas impuesta: debe ser una creación del propio grupo, con sus palabras.
- Reforzar que el compromiso no es solo simbólico, sino una herramienta práctica que la clase puede recordar y aplicar durante todo el curso.
- Se puede revisar el acuerdo más adelante (tras unas semanas) para comprobar si se está cumpliendo o si necesita actualizarse.

A8

Actividad 8: Círculo de Cierre – “El plato de los cumplidos”

(15 a 20 minutos). Adaptar según el tiempo disponible.

2.2.1 Objetivos

1. Cerrar el módulo con una experiencia positiva de reconocimiento mutuo.
2. Reforzar un clima de confianza, cuidado y apoyo dentro del grupo.
3. Fomentar la autoestima y la empatía a través de los cumplidos.

Materiales

- ☐ Un plato de papel o cartulina con forma de círculo por estudiante.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgar los platos en la pared al final.

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Preparación**
 - Entregar a cada estudiante un “plato” de papel (o una tarjeta con forma de círculo).
 - Pedirles que escriban su nombre en el centro.
2. **Explicación de la dinámica**
 - Decir al grupo: *“Ahora vamos a dedicarnos cumplidos y mensajes positivos entre nosotras y nosotros. Cada persona escribirá un mensaje positivo en los ‘platos’ de sus compañeras y compañeros.”*
 - Ejemplos: *“Gracias por hacerme reír”, “Me gusta cómo ayudas a los demás”, “Eres una buena amiga / un buen amigo”*
3. **Ronda de cumplidos**
 - El alumnado se mueve por el aula, pasando los platos de mano en mano, y cada persona escribe un mensaje positivo en el plato de cada compañera o compañero.
 - Asegurarse de que todas y todos reciben al menos un mensaje de cada persona del grupo.
4. **Lectura personal**
 - Al final, cada estudiante recupera su plato y lee en silencio los mensajes recibidos.
 - Dar unos minutos para disfrutar del momento.
5. **Cierre grupal**
 - Invitar a algunas personas voluntarias a compartir en voz alta un cumplido que les haya hecho sentirse especialmente bien.
 - Cerrar con una reflexión conjunta:
 - *“Así como las palabras pueden hacer daño, también tienen el poder de hacernos sentir bien y de unirnos como grupo. Recordemos usar nuestras palabras para construir y apoyar.”*

Nota para el profesorado

- Reforzar que los mensajes **deben ser sinceros, respetuosos y positivos**.
- Evitar frases genéricas como “eres simpático/a” y animar al alumnado a ser más concreto.
- Esta actividad **no solo sirve como cierre del módulo**, sino que **puede repetirse durante el curso escolar como recordatorio** del apoyo mutuo y del buen clima de aula.

3.1.1 Objetivos

1. Proporcionar un espacio seguro para expresar emociones y experiencias sin miedo a ser juzgado/a.
2. Promover la empatía y el respeto por la privacidad del alumnado.
3. Identificar preocupaciones comunes dentro del grupo.

Materiales

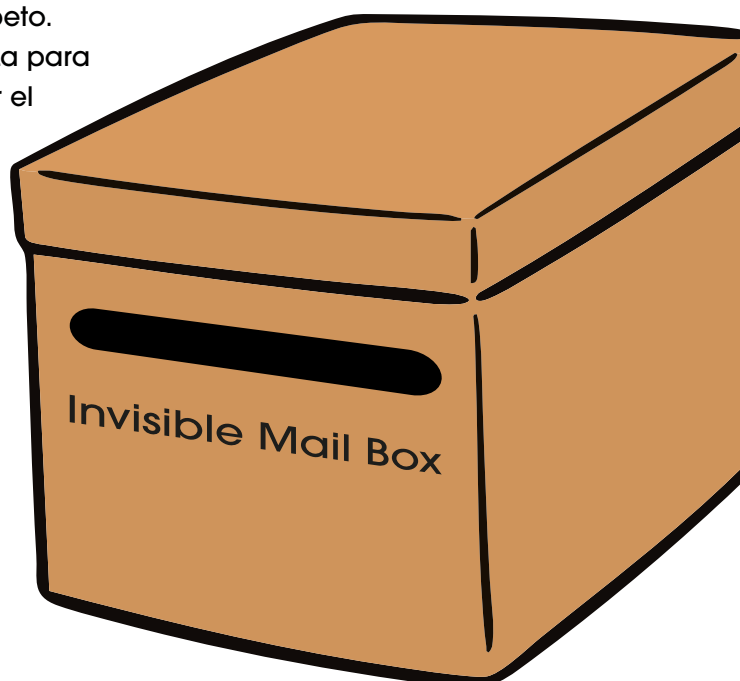
- ☐ Una caja decorada o un buzón (puede ser físico o virtual).
- ☐ Pequeños trozos de papel.
- ☐ Lápices o bolígrafos.

3.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Preparación del buzón
 - Colocar un buzón o caja decorada en un lugar visible y accesible del aula.
 - Explicar al alumnado que **pueden usarlo de forma anónima** para dejar mensajes sobre **cómo se sienten, si han visto algo injusto o si necesitan ayuda**.
2. Escritura inicial
 - Reservar un tiempo de clase para que **cada estudiante escriba un mensaje** (real o inventado) y lo deposite en el buzón.
3. Revisión periódica
 - **Una vez por semana o al final del módulo**, abrir algunos mensajes (manteniendo el anonimato) y leerlos en grupo.
 - Reflexionar conjuntamente sobre lo que expresan: **preocupaciones, miedos, alegrías y necesidades**.
4. Cierre
 - **Reforzar el valor de la confidencialidad y el respeto**.
 - Recordar que **el contenido del buzón no se utiliza para señalar a nadie**, sino para pensar **cómo mejorar el clima del aula**.

Nota para el profesorado

- Este buzón puede convertirse en una herramienta de acompañamiento continuo.
- Si aparecen mensajes sobre violencia, exclusión o sufrimiento intenso, tratarlos con seriedad y de forma privada.
- Reforzar siempre la idea de que **pedir ayuda no es delatar, sino buscar soluciones**.



AC2

Actividad 2: La red de la confianza (20 a 25 minutos).

3.2.1 Objetivos

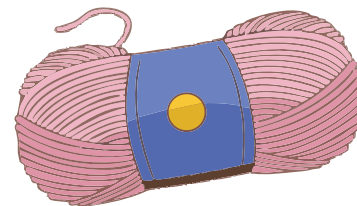
1. Fortalecer la confianza y la cohesión del grupo.
2. Visualizar que todas las personas están conectadas y que el apoyo mutuo fortalece al grupo.
3. Promover el respeto y la escucha activa.

Materiales

- ☐ Una bola de hilo o cuerda.
- ☐ Espacio suficiente para formar un círculo grande.

3.2.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar el círculo**
 - Todo el alumnado se sienta o se coloca de pie formando un círculo.
2. **Comenzar la red**
 - Un/a estudiante sostiene un ovillo de lana, dice el nombre de un/a compañero/a y comparte una cualidad positiva o un mensaje de apoyo hacia esa persona.
 - Luego lanza el ovillo, sin soltar su extremo
3. **Continuar la red**
 - Quien recibe el ovillo repite el proceso:
 - Nombra a otro/a compañero/a.
 - Dice algo positivo.
 - Lanza el ovillo manteniendo su parte del hilo.
 - El juego continúa hasta que todas las personas estén conectadas y se forme una red en el centro del círculo.
4. **Reflexión grupal**
 - Observar la red creada y reflexionar con preguntas como:
 - “¿Qué significa que estemos todos y todas conectados/as?”
 - “¿Cómo se siente saber que otras personas dicen cosas positivas de ti?”
 - “¿Qué pasa si alguien suelta el hilo?” ¿Y si alguien lo sostiene con fuerza?”
5. **Cierre simbólico**
 - Reforzar la idea: “Cada persona es importante. Si nos apoyamos, el grupo es más fuerte. Si alguien queda fuera, la red se debilita.”



Nota para el profesorado

- Elegir mensajes positivos y concretos, evitando bromas internas.
- Guardar el ovillo para repetir la actividad más adelante y comparar cómo ha crecido la confianza del grupo.
- Esta actividad es ideal para cerrar el módulo, reforzando el clima positivo y el compromiso grupal.

Checklist de material por día

Día 1 - Bullying en general

1.1 Introducción y presentación

- ☐ Sillas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

1.2 Ronda inicial - Cualidades positivas

- ☐ Sillas en círculo

1.3 Juego de movimiento - "Todos los que..."

- ☐ Sillas en círculo (una menos que el número de estudiantes).
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.4 Juego de movimiento - "Sí / No"

- ☐ Carteles grandes con "SÍ".
- ☐ Carteles grandes con "NO".
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.5 Definición de bullying (Olweus) + debate

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Rotuladores o tiza.

1.6 Historia - "No quiero ir a la excursión"

- ☐ Copias impresas del cuento (versión completa y simplificada).
- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Papel y bolígrafos para los grupos.

1.7 Siluetas corporales - Emociones y consecuencias

- ☐ Hojas grandes de papel o cartulinas.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Cinta adhesiva.

1.8 Carta a las familias

- ☐ Hojas en blanco o plantillas de carta.
- ☐ Lápices o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Sobres para llevar a casa.

Día 2 - Ciberbullying y estrategias de apoyo

2.1 Círculo de repaso

- ☐ Sillas en círculo.
- ☐ Pizarra o papelógrafo (opcional).

2.2 Juego de activación - "La pelota imaginaria"

- ☐ Espacio libre en círculo.
(No se necesita material físico).

2.3 Debate sobre cuestionarios familiares

- ☐ Cuestionarios o resultados/respuestas (si están disponibles).
- ☐ Pizarra o papelógrafo.

2.4 Ciberbullying (explicación y debate)

- ☐ Presentación o tarjetas visuales.
- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ (Opcional) Proyector.

2.5 Juego - Mensajes comunes

- ☐ Muñeca o juguete.
- ☐ Tarjetas con mensajes de móvil (negativos y positivos, preferiblemente plastificados).

2.6 Normas seguras en Internet (STOP - BLOQUEA - CUENTA)

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Pósteres o diapositivas con las 3 palabras clave.
- ☐ (Opcional) Ejemplos de chats o redes sociales.

2.7 Estrategias frente al bullying - Pacto de clase

- ☐ Pizarra o papelógrafo.
- ☐ Cartulina grande o mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Tarjetas pequeñas.

2.8 Cierre - Plato de cumplidos

- ☐ Platos de papel o tarjetas circulares (uno por estudiante).
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgarlos en el aula.

Actividades complementarias

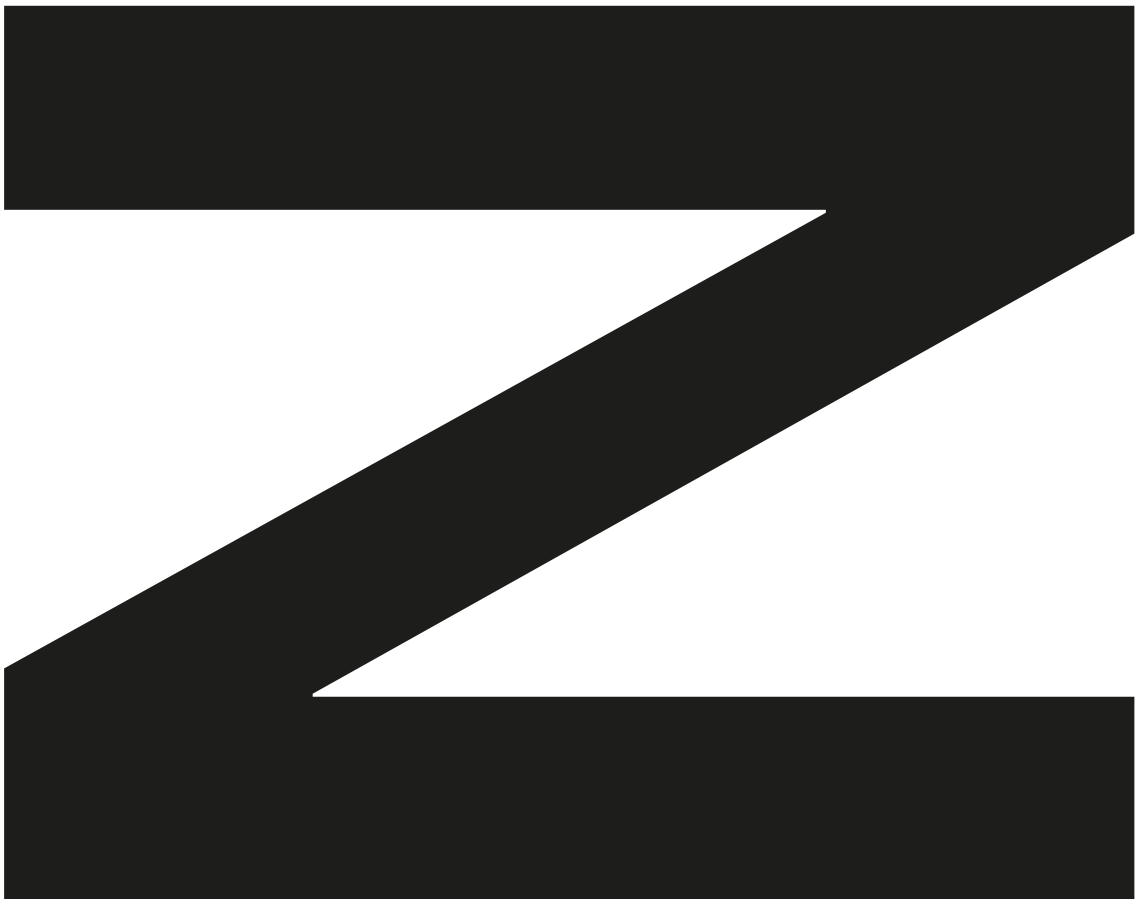
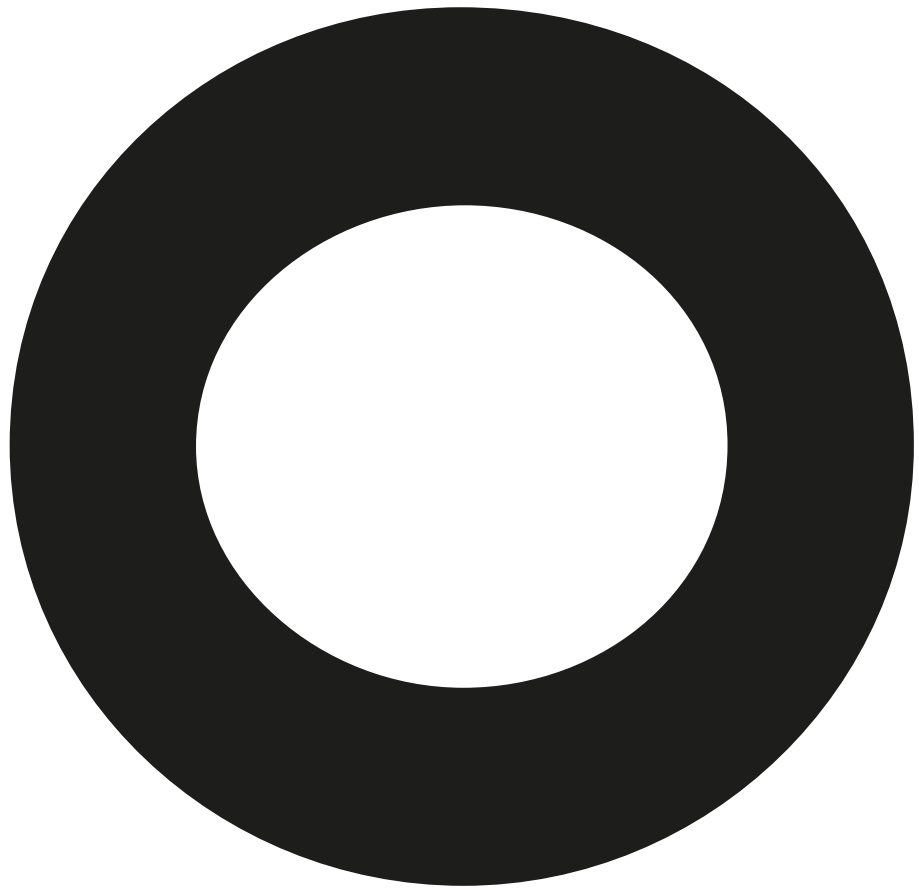
El buzón de mensajes anónimos

- ☐ Una caja o buzón decorado (físico o virtual).
- ☐ Papeles pequeños.
- ☐ Lápices o bolígrafos.

La red de la confianza

- ☐ Un ovillo de lana o cuerda.
- ☐ Espacio amplio para formar un círculo.





Historia «No quiero ir a la excursión».

-¡¡Por fin estás aquí!"- grita feliz la tía de Kim, Amina.

Kim puede pasar el fin de semana con su tía favorita, Amina, y normalmente siempre está muy contento cuando va a verla. Esta vez, sin embargo, no abraza a tía Amina con tanto entusiasmo como de costumbre. Kim parece muy triste cuando se acerca a su tía.

-Bueno, ¿qué te pasa?"-, pregunta la tía Amina.

-Oh, nada..."- dice Kim, pero su tía favorita sabe que algo va mal.

-De todas formas, nadie puede ayudarme. Sólo tengo problemas en el colegio. Antes me llevaba bien con todo el mundo. Solía jugar con Samu y Malik en particular, pero desde hace unas semanas ya no son mis amigos. Malik siempre me empuja y me dice "apestosa Kim". Ya ni siquiera me gusta ir al colegio".

La tía Amina se apiada de Kim.

-¡Eso es muy mezquino! ¿Has intentado hablar con Samu sobre cómo te trata Malik?"-.

-No"-, dice Kim, más triste aún

-Es inútil. Samu está al lado de Malik. A lo mejor está contento porque ahora tiene a Malik para él solo..."-. Ahora Kim incluso empieza a llorar. La tía Amina le coge en brazos y le consuela.

Kim solloza: -"Y todos los demás de la clase ya tienen amigos. Intentaré hacerme lo más invisible posible y espero que Malik se olvide de mí y no vuelva a burlarse de mí. ¿Pero sabes qué es lo peor? Que la semana que viene nos vamos de excursión toda la clase. Me hacía mucha ilusión, pero ahora ya no quiero ir. A lo mejor tengo suerte y me pongo mala..."-

-No puede ser que no vayas al viaje por culpa de Malik y Samu"-, responde la tía Amina.

-¡Un viaje así es genial! Deberíamos decírselo a tus padres y a tu profesor. Si quieres, puedo acompañarte al colegio. Si siempre se burlan de alguien y lo excluyen, eso es acoso escolar. No es culpa tuya. Y no debes tolerarlo bajo ningún concepto..."-

¡Ojalá no
vengas al
viaje!

¡Sé dónde
vives!

¡Eres tan
estúpido/a!

¡Todo el
mundo en
la clase te
odia!

¡No te
queremos
aquí!

¡Ojalá te
cambies
de
colegio!

¡Todo el
mundo se
ríe de ti!

¡Nunca
tendrás
amigos
aquí!

¡No vales
nada!

¡Mañana
te voy a
dar una
paliza!

**No dejes
que nadie
apague tu
luz.**

**No hay
nada
malo en ti.**

**Tienes una
fuerza
increíble.**

**Eres
suficiente,
tal y
como
eres.**

**Estoy
orgulloso/
a de ti.**

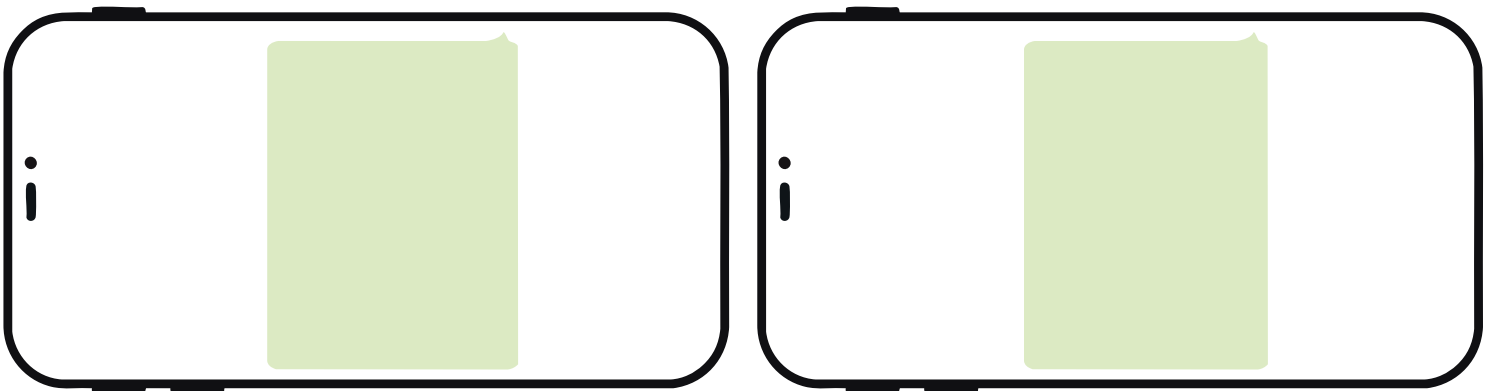
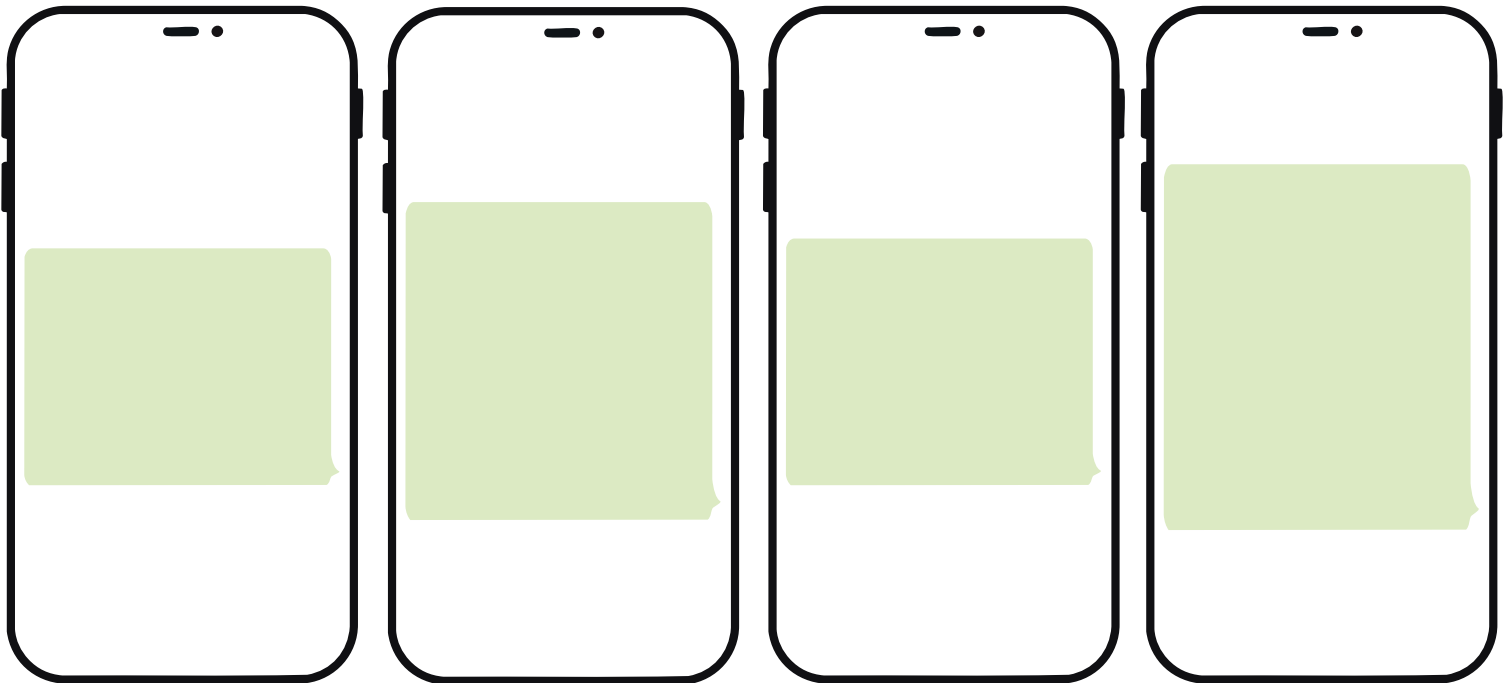
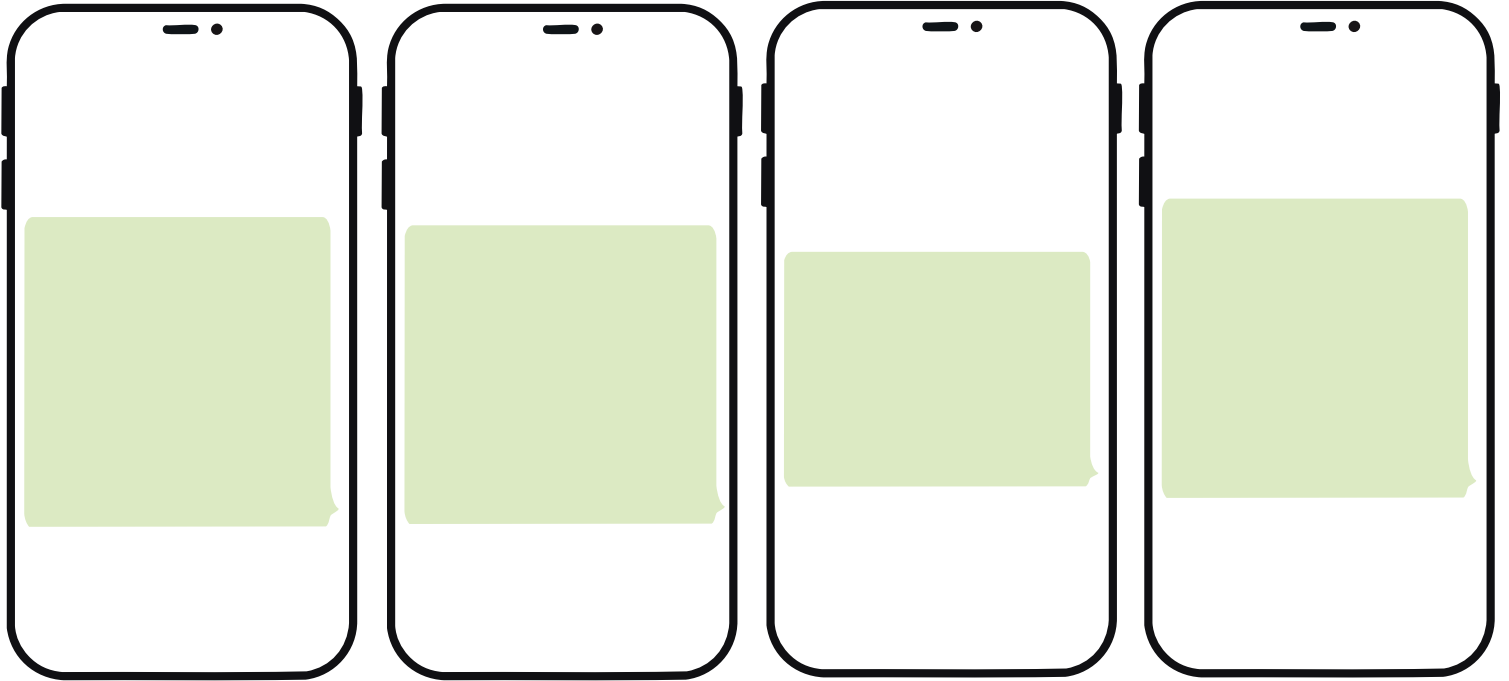
**Eres más
fuerte de
lo que
crees.**

**Estoy
contigo.**

**Mereces
paz y
felicidad.**

**Puedes
contar
conmigo.**

**Tu voz
importa.**



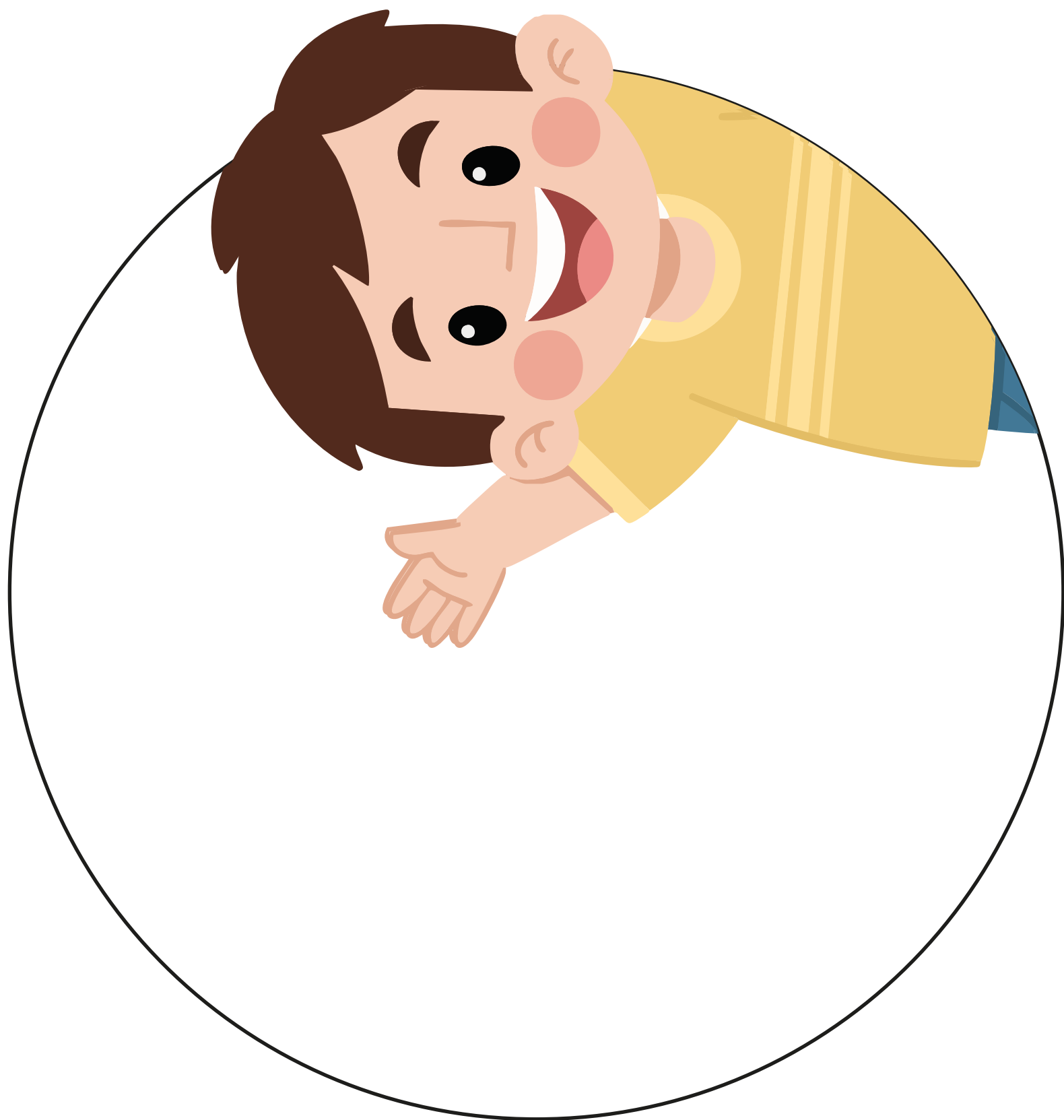


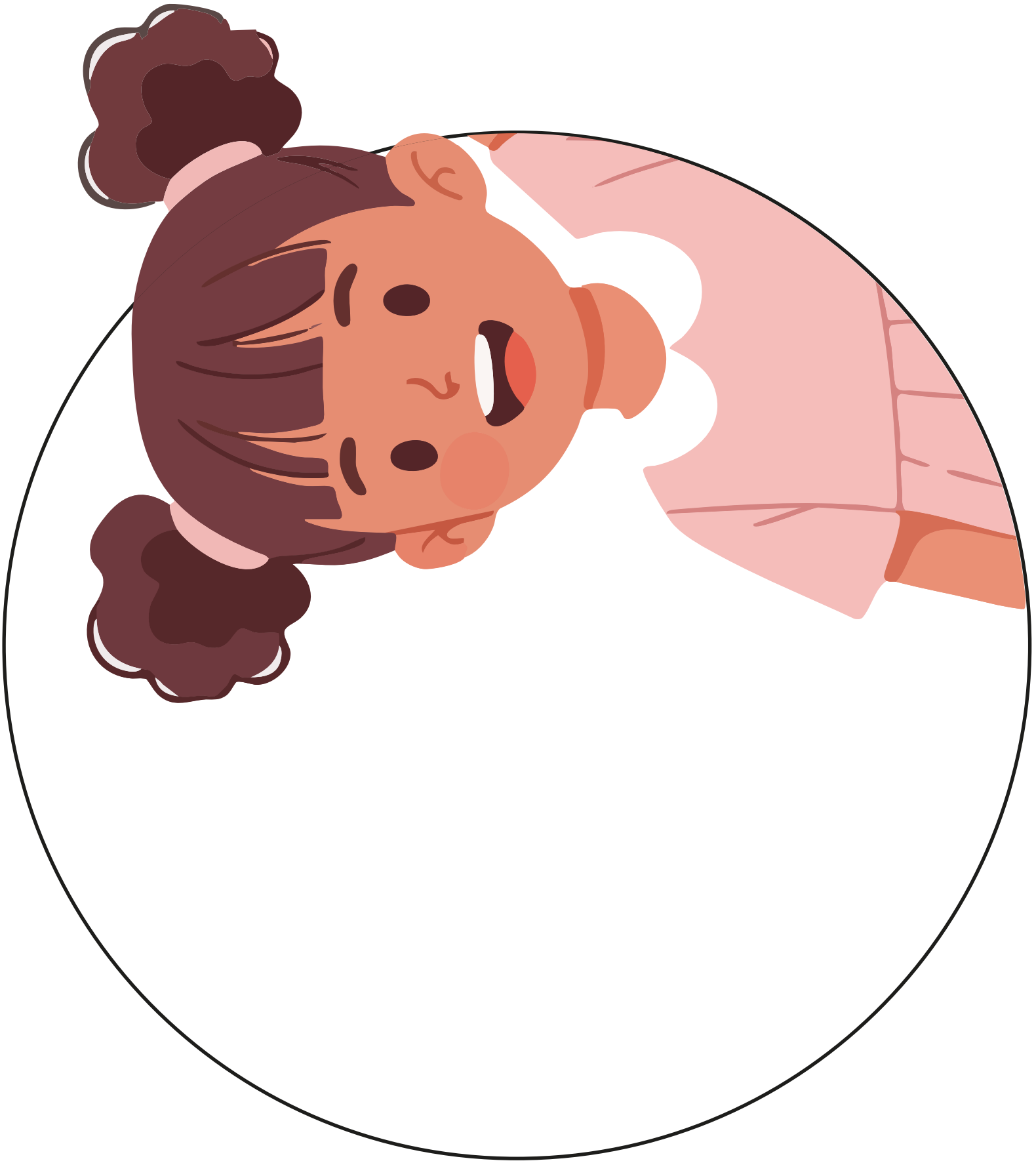
Detener

BLIQUE

CUEN TALO







La vergüenza

Guía para profesorado



Actividades de primaria

INTRODUCCIÓN

La vergüenza es una emoción universal y profundamente humana que cumple un papel esencial en la manera en que los niños se perciben a sí mismos y se relacionan con los demás. A menudo aparece cuando nos sentimos expuestos, excluidos o juzgados y —aunque puede resultar dolorosa— también actúa como una señal interna que nos ayuda a reconocer nuestros límites y nuestra necesidad de pertenencia.

En el contexto escolar, la vergüenza puede surgir en situaciones muy comunes: cometer un error delante de los compañeros, no ser elegido para un equipo, recibir una corrección o que otros se rían de nosotros. Cuando no se aborda adecuadamente, esta emoción puede llevar a los niños a esconderse, retraerse o reaccionar a la defensiva. Con el tiempo, las experiencias repetidas de vergüenza pueden afectar su confianza, su participación y su sensación de seguridad emocional dentro del aula.

Este módulo ofrece un espacio seguro y estructurado para poner en palabras esta emoción, ayudando a los alumnos a reconocerla, normalizarla y aprender a gestionarla de forma saludable. A través de actividades lúdicas, dinámicas corporales y momentos de reflexión grupal, los niños descubren que sentir vergüenza no es una debilidad, sino una experiencia humana compartida. Además, aprenden a identificar cómo se siente en el cuerpo, cómo se expresa en la conducta y qué puede desencadenarla, desarrollando así empatía y estrategias de autorregulación emocional.

Objetivo:

- Reconocer y comprender la emoción de la vergüenza en diferentes contextos cotidianos.
- Identificar cómo se siente la vergüenza en el cuerpo y cómo se manifiesta en el comportamiento y los pensamientos.
- Explorar los desencadenantes que suelen provocar vergüenza (como la exclusión, la exposición o la falta de reconocimiento).
- Normalizar la experiencia de la vergüenza como parte del desarrollo humano.
- Fomentar la empatía, el respeto y el apoyo mutuo dentro del aula.
- Desarrollar estrategias para transformar la vergüenza en comprensión y conexión con los demás.

Schlüsselwörter

- Vergüenza
- Emociones sociales
- Autorregulación
- Autoestima
- Mirada del otro
- Pertenencia
- Aceptación
- Rechazo
- Respeto
- Expresión emocional
- Empatía
- Límites personales
- Clima de aula seguro
- Acompañamiento emocional
- Corporalidad y vergüenza

Resultados esperados modulo 6

Al finalizar este módulo, **se espera que el alumnado entienda que la vergüenza es una emoción común, aprenda a identificarla sin juzgarla y desarrolle recursos para expresarse** con más confianza y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.



Las propuestas de este módulo son orientativas. Puedes adaptarlas según las características del grupo o las dinámicas de tu aula. Si lo consideras necesario, divídelo en dos sesiones más breves o intégralo en proyectos transversales de educación emocional.

El material puede utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que resulte más práctico.

¿Por qué es importante trabajar la vergüenza?

Aunque a menudo se confunden, **vergüenza** y **culpa** no son lo mismo.

Vergüenza

Tiene que ver con la identidad

- “Soy malo”
- “No valgo”
- “No debería ser así”

Culpa

Se relaciona con la acción

- “He hecho algo mal”
- “Me equivoqué”.

Hablar de la vergüenza con naturalidad ayuda a los niños a desarrollar una relación más sana con sus emociones. Aprenden que todos pueden sentirse vulnerables y que los errores no los definen, sino que son oportunidades para crecer.

Trabajar esta emoción desde edades tempranas previene patrones de autocritica, perfeccionismo o evitación. Además, fortalece el sentido de pertenencia y la seguridad emocional, pilares esenciales para el aprendizaje y la convivencia.

Para el docente, abordar la vergüenza es también una herramienta de observación: permite comprender las dinámicas del grupo, detectar momentos de exclusión o ridiculización y fomentar una cultura de respeto, confianza y empatía.

Preguntas de reflexión para el profesorado

- *¿Cuándo observo que aparece la vergüenza en mi aula?*
- *¿Cómo reacciono yo ante la vergüenza de mis alumnos?*
- *¿De qué manera puedo acompañar el error sin reforzar la humillación?*
- *¿Cómo puedo modelar la autocompasión y el respeto hacia uno mismo?*
- *¿Qué prácticas puedo incorporar para crear un aula donde todos se sientan seguros de ser vistos?*

“Cuando podemos hablar de la vergüenza, pierde su poder.”

— Brené Brown

Puntos clave del profesorado:

- **Crear un ambiente seguro:** valida todas las emociones y garantiza que ningún alumno se sienta presionado a compartir vivencias personales.
- **Normalizar la emoción:** recuerda que todos sentimos vergüenza en algún momento; no es debilidad, sino una experiencia compartida.
- **Modelar empatía y respeto:** la forma en que el profesor responde a los errores influye en cómo los alumnos se tratan entre sí.
- **Usar las actividades como punto de partida:** más que buscar resultados, prioriza la reflexión y la conciencia emocional.
- **Observar las señales emocionales:** el lenguaje corporal, el tono o el silencio también comunican.
- **Fomentar el apoyo entre iguales:** reconoce públicamente los gestos de cuidado, escucha o ayuda.
- **Cerrar emocionalmente cada sesión:** finaliza con calma, asegurando que nadie se marche sintiéndose expuesto o incómodo.

A1

Día 1. La vergüenza – Reconocer y comprender la emoción (40 minutos duración)

Actividad 1: Votación con tarjetas – “¿Me daría vergüenza si...?” (15 - 20 minutos duración) Adáptala al ritmo y edad de tu grupo.

1.1.1 Objetivos

1. Reconocer que la vergüenza es una emoción que todos sentimos, aunque de forma distinta, y abrir un espacio de reflexión segura y divertida sobre las diferentes situaciones que pueden provocarla.

1.1.2 Desarrollo de la actividad

Materiales

- ☐ Tarjetas rojas y verdes (una de cada color por alumno).
- ☐ Lista de frases sobre situaciones cotidianas (puedes leerlas en voz alta o proyectarlas).
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.
- ☐ Aula organizada en círculo o semicírculo.
- ☐ (Opcional) Música suave para el momento de cierre o reflexión.

1. Introducción:

- Explica al grupo que hoy hablarán sobre una emoción que todos conocemos: **la vergüenza**.
 - Ej. *“A veces sentimos vergüenza cuando creemos que los demás nos están mirando o cuando hacemos algo que nos incomoda. Pero no todos sentimos vergüenza por las mismas cosas. Hoy vamos a descubrir qué situaciones nos hacen sentir así y veremos que cada persona lo vive a su manera.”*

2. Explicación de la dinámica

- Entrega las dos tarjetas a cada alumno:

No, no me daría
vergüenza

Sí, me daría
vergüenza

- Explica que leerás distintas frases y que deberán levantar la tarjeta que mejor refleje cómo se sentirían en esa situación.

3. Lectura de frases y votación

- Lee una a una las siguientes frases, dejando unos segundos entre cada una para observar las reacciones:

- Me avergonzaría no haberme dado cuenta de que no llevaba suficiente dinero hasta que pagué en la caja.
- Me avergonzaría resbalar y caerme delante de mis amigos.
- Me avergonzaría si accidentalmente me pusiera la camiseta al revés y fuera al colegio con ella puesta.
- Me avergonzaría si me diera cuenta de que soy el único de la clase que no ha sido invitado a una fiesta.
- Me daría vergüenza que alguien cogiera mi móvil y leyera mis mensajes.
- Me avergonzaría sacar una mala nota en una asignatura que normalmente se me da bien.
- Me avergonzaría tener que cantar solo/a delante de toda la clase en música.
- Me avergonzaría haber dicho algo feo sobre un amigo.
- Me avergonzaría si un amigo se comportara de forma muy inapropiada en el cine.

4. Reflexión guiada

- Después de varias rondas, abre un breve diálogo:
 - *“¿En qué situaciones coincidimos? ¿En cuáles pensamos distinto? ¿Por qué?”*
 - Escribe en la pizarra palabras o frases clave que surjan (por ejemplo: miedo a que se rían, vergüenza corporal, equivocarse, miradas de otros).

5. Cierre y conexión emocional

- Concluye recordando tres ideas importantes:
 - *Todos sentimos vergüenza alguna vez.*
 - *Lo que nos avergüenza puede ser diferente en cada persona.*
 - *Hablar de lo que sentimos nos ayuda a entendernos y a respetar a los demás.*

Puntos clave para el docente

- **Mantén un tono de curiosidad**, no de juicio.
- **Observa las reacciones:** risas nerviosas, silencios, evasiones o comentarios espontáneos son pistas sobre cómo el grupo gestiona la exposición.
- **No fuerces a nadie a justificar su respuesta;** el objetivo no es “tener razón”, sino abrir la conversación emocional.
- Si surge una situación sensible (por ejemplo, exclusión o burla), anótala para trabajarla más adelante en el mural o las dinámicas del Día 2.

A2

Actividad 2: Juego de retratos – “¿Dónde se esconde la vergüenza?” (20 minutos duración) Adáptala al ritmo y edad de tu grupo.

1.1.1 Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a identificar cómo se manifiesta la vergüenza en el rostro y el cuerpo, diferenciándola de otras emociones, y fomentar la empatía hacia quienes la experimentan.

Materiales

- ☐ Tarjetas o imágenes con rostros que expresen distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, vergüenza, etc.).
- ☐ Hojas y lápices de colores (opcional, para que dibujen sus propias expresiones).
- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Espacio amplio para moverse y observar

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Introducción:** Diles que van a observar distintas caras y tratar de descubrir qué siente cada una.
 - “Las emociones se notan en el cuerpo y en la cara. Hoy vamos a convertirnos en detectives de las emociones.”
2. **Observación y clasificación**
 - Muestra las imágenes o repártelas entre grupos pequeños.
 - Pide que observen bien cada rostro y digan qué emoción creen que expresa.
 - Anota las respuestas en la pizarra.
3. **Identificación de la vergüenza**
 - Cuando surja la imagen correspondiente, pregúntales:
 - “¿Qué señales nos dicen que esta persona puede estar sintiendo vergüenza?”
 - Guía la reflexión:
 - ¿Mira hacia abajo?
 - ¿Se pone roja?
 - ¿Parece querer esconderse?



4. Variante creativa (opcional)

- Invita a los alumnos a dibujar su propia “cara de vergüenza” o cómo se sienten cuando la experimentan.
- Después, pueden compartir voluntariamente (solo si quieren).

5. Cierre grupal

- En plenario, escribe en la pizarra las palabras o sensaciones que repiten: calor en la cara, mirar al suelo, silencio, ganas de desaparecer...
- Concluye con una idea sencilla:
 - *“Cuando reconocemos lo que sentimos, nos resulta más fácil entender a los demás. Todos sentimos vergüenza, y eso también nos une.”*

Puntos clave para el docente

- **Refuerza el respeto:** no permitas burlas o imitaciones.
- **Si algún alumno comparte algo personal, agradécele su confianza y normaliza la emoción.**
- **Puedes aprovechar para introducir vocabulario emocional:** tensión, rubor, timidez, nervios, incomodidad.
- **Si el grupo es participativo,** puedes cerrar con un mini juego de expresión corporal (mostrar con gestos distintas emociones).

A1

Día 2. Desencadenantes de la vergüenza y apoyo mutuo (45 minutos)

Actividad 1: Lluvia de ideas – “¿Cuándo siento vergüenza?” (20 - 25 minutos duración) Ajusta el tiempo según la participación del grupo.

2.1.1 Objetivos

1. Identificar las situaciones cotidianas que pueden generar vergüenza en el entorno escolar, comprendiendo que esta emoción se presenta en cada persona de manera distinta.

Materiales

- ☐ Tarjetas o notas adhesivas (varias por grupo o alumno).
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.
- ☐ Pizarra, mural o panel grande para agrupar las ideas.
- ☐ Opcional: música suave de fondo para acompañar el momento de reflexión.

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Introducción:** Comienza con una breve explicación
 - “La vergüenza puede aparecer en muchos momentos. A veces es por algo que hacemos, y otras, por cómo creemos que los demás nos ven. Vamos a pensar juntos en qué situaciones sentimos vergüenza.”
2. **Trabajo individual o en grupos pequeños**
 - Entrega las tarjetas o notas adhesivas y pide que escriban o dibujen situaciones que les podrían dar vergüenza (sin necesidad de que sean personales).
 - “Puedes escribir algo que te haya pasado o algo que crees que podría dar vergüenza a alguien.”
3. **Creación del mural**
 - Cada alumno o grupo coloca sus tarjetas en el mural.
 - Lee algunas y agrúpalas en categorías, escribiendo en la pizarra:



4. Diálogo y reflexión conjunta

- Guía la conversación con preguntas:
 - *¿Hay situaciones que se repiten?*
 - *¿Por qué algunas cosas nos dan más vergüenza que otras?*
 - *¿Qué podríamos hacer para que en clase nadie se sienta avergonzado?*

5. Cierre emocional

- Agradece la participación y resume las ideas principales en tres mensajes:
 - *Todos sentimos vergüenza, y eso nos conecta.*
 - *Podemos aprender a reconocerla y a cuidar de nosotros cuando aparece.*
 - *En el aula, todos podemos ayudar a que nadie se sienta mal por equivocarse*

Puntos clave para el docente

- Permite que la actividad fluya sin presionar a compartir.
- Presta atención a los temas que surgen (burlas, comparaciones, exclusión). Son pistas importantes sobre la dinámica grupal.
- Si aparecen situaciones delicadas, valida la emoción y propón retomarlas en la siguiente actividad (“¿Qué nos ayuda cuando sentimos vergüenza?”).

A2

Actividad 2: “Lo que me ayuda cuando siento vergüenza” (10 - 20 minutos duración) Ajusta el tiempo según la participación del grupo.

2.1.1 Objetivos

1. Explorar, desde la empatía, qué actitudes y gestos ayudan a sentirse mejor cuando aparece la vergüenza, y construir un mural colectivo de apoyo y cuidado grupal.

Materiales

- ☐ Tarjetas en blanco (una por alumno).
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Cuerda o mural para colgar las tarjetas.
- ☐ Pinzas, clips o cinta adhesiva.
- ☐ Título visible: “Nuestro muro de apoyo y comprensión”.

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Introducción:** conecta con la actividad anterior
 - “Ya hemos visto qué cosas pueden darnos vergüenza. Ahora vamos a pensar qué nos ayuda cuando sentimos eso. ¿Qué palabras, gestos o acciones hacen que nos sintamos mejor?”

2. Trabajo individual

- Pide que cada alumno escriba o dibuje una cosa que le ayuda cuando siente vergüenza.
- Pueden pensar en ejemplos como:
 - Que alguien me escuche.
 - Que no se rían de mí.
 - Que me digan algo amable.
 - Que me den tiempo para calmarme.
 - Que me recuerden que a todos nos pasa.

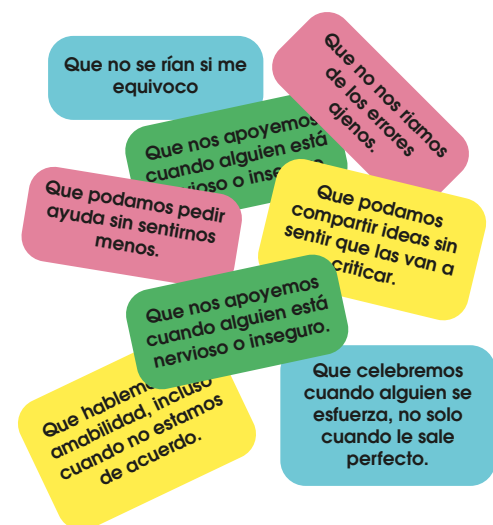
3. Puesta en común y mural

- Cuando terminen, invita a los alumnos a leer (voluntariamente) sus tarjetas y colocarlas en el mural o cuerda con pinzas.
- Ponle un título al mural, por ejemplo: “Nuestro muro de apoyo y comprensión”

4. Cierre del módulo

- Reúne al grupo frente al mural y realiza una breve reflexión final:
 - “Este mural nos recuerda que todos podemos sentir vergüenza, pero también que todos podemos ayudarnos. Cada palabra que está aquí es una forma de acompañar, de cuidar y de hacer que nuestra clase sea un lugar seguro.”

Nuestro muro de apoyo y comprensión



Puntos clave para el docente

- **Refuerza la participación voluntaria.** No todos querrán compartir sus tarjetas, y está bien.
- **Si surgen ideas muy valiosas** (como empatía, respeto o humor), **destácalas con ejemplos.**
- Puedes dejar el mural visible durante algunas semanas como recordatorio del trabajo emocional del grupo.
- Finaliza la sesión con una breve respiración o un aplauso colectivo para cerrar con energía positiva.

4.1.1 Objetivos

1. Favorecer la empatía y la comprensión mutua mediante el reconocimiento de experiencias de vergüenza, en un entorno seguro y respetuoso.

Materiales

- ☐ Hojas en blanco o papelitos pequeños.
- ☐ Caja, sobre grande o bolsa (para recoger las historias).
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: "Cosas que nos unen" (para la caja).

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción y consigna

- Explica al grupo que van a hacer una actividad para conocer mejor cómo se siente la vergüenza, pero **sin hablar de nadie en concreto**.
 - *"A todos nos ha pasado alguna vez algo que nos dio vergüenza. A veces es una tontería y otras, algo que recordamos mucho tiempo. Vamos a escribirlo de forma anónima para ver que no somos los únicos."*

2. Escritura individual

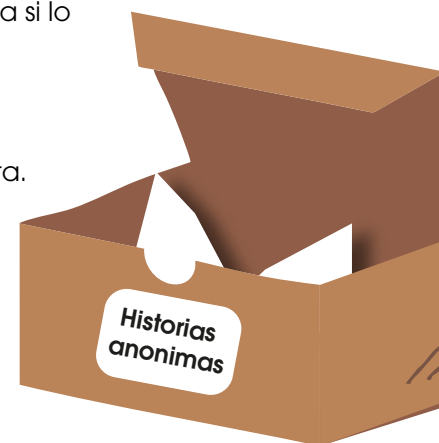
- Pide a cada alumno que escriba (o dibuje) una situación en la que alguien podría sentirse avergonzado.
- Aclara que no deben poner su nombre y que pueden inventar la historia si lo prefieren.

3. Recogida y lectura

- Reúne los papeles en una caja y, al azar, lee algunas historias en voz alta.
- Después de cada una, abre un breve diálogo:
 - *¿Por qué esta situación puede causar vergüenza?*
 - *¿Qué podríamos hacer si le pasara a un compañero?*
 - *¿Qué ayuda en esos momentos?*

4. Cierre y reflexión

- Concluye destacando la empatía del grupo y la normalidad de esta emoción.
 - *"La vergüenza es algo que todos sentimos. Cuando hablamos de ella sin miedo, nos entendemos mejor y nos cuidamos más."*



Puntos clave para el docente

- Mantén un tono cuidadoso y cálido, evitando relecturas humorísticas o imitaciones.
- Si surgen situaciones delicadas (por ejemplo, burlas, exclusión o temas familiares), valida la emoción y anótalo para abordarlo después en tutoría.
- **Puedes conservar las historias en una caja simbólica llamada “Cosas que nos unen”, para reforzar el mensaje de comunidad**

AC2

Actividad 2: El semáforo de la vergüenza (10 - 15 minutos duración)

4.1.1 Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a reconocer la intensidad con la que sienten la vergüenza y a comprender que cada persona puede experimentarla de manera diferente.

Materiales

- ☐ Tarjetas o círculos de tres colores: rojo, amarillo y verde.
- ☐ Lista de situaciones elaborada por el profesor.
- ☐ Espacio para moverse o colocar las tarjetas.
- ☐ (Opcional) Carteles grandes con los colores y su significado

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción

- Explica que van a usar un semáforo para representar cuánta vergüenza sentirían en distintas situaciones.
 - ***"Igual que en los semáforos, cada color representa algo: rojo es mucha vergüenza, amarillo es algo de vergüenza, y verde es poca o ninguna."***

2. Lectura de situaciones y votación

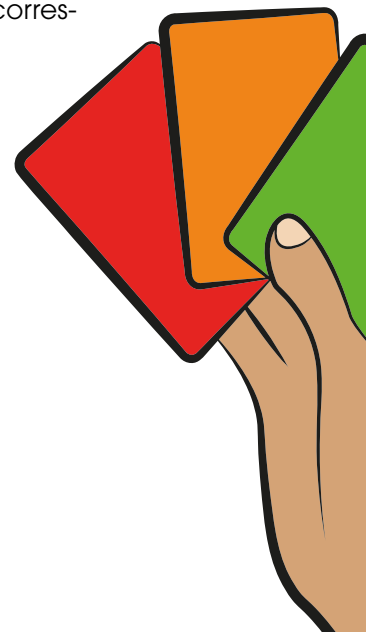
- Lee en voz alta varias situaciones, una a una, y pide que levanten la tarjeta correspondiente.
 - Por ejemplo:
 - Olvidar la letra de una canción en clase de música.
 - Tropezar y caerse en el patio.
 - Sacar una mala nota en una asignatura que normalmente se me da bien.
 - Que alguien lea en voz alta algo que escribí.
 - Llegar tarde cuando todos ya están sentados.

3. Debate breve

- Tras varias rondas, comenta con el grupo:
 - ***"¿Por qué algunos sentís más o menos vergüenza en la misma situación? ¿De qué depende?"***
- Anota en la pizarra algunas ideas que surjan: confianza, miedo a las risas, preocupación por el error, respeto, seguridad en uno mismo...

4. Cierre y reflexión conjunta

- Reforza el valor de la diversidad emocional:
 - ***"Cada uno siente la vergüenza de forma distinta, y eso está bien. Lo importante es aprender a reconocerla y saber cómo acompañarnos cuando aparece."***



Puntos clave para el docente

- Esta actividad funciona muy bien como repaso o introducción.
- Si el grupo es participativo, puedes hacerlo en movimiento (por ejemplo, colocando los tres colores en distintas esquinas del aula).
- Refuerza el respeto y evita que nadie se ría de las respuestas de los demás.
- Al final, puedes preguntar:

“¿Qué podemos hacer para que nadie se sienta en rojo en esta clase?”

Checklist del material todas las actividades

Día 1. Reconocer y comprender la emoción de la vergüenza

1.1 Votación con tarjetas: “¿Me daría vergüenza si?”

- ☐ Tarjetas de colores (roja/verde)
- ☐ Lista impresa o proyectada de frases
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores
- ☐ Aula dispuesta en círculo o semicírculo
- ☐ (Opcional) Música suave para el momento de cierre o reflexión.

1.2 Juego de retratos:

“¿Dónde se esconde la vergüenza?”

- ☐ Tarjetas o imágenes con distintas emociones
- ☐ (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, vergüenza...)
- ☐ Hojas blancas y lápices o colores
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores
- ☐ Espacio amplio para moverse y observar

Día 2. Identificar desencadenantes y estrategias de apoyo

2.1 Lluvia de ideas: “¿Cuándo siento vergüenza?”

- ☐ Tarjetas o notas adhesivas
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.
- ☐ Pizarra, mural o panel grande
- ☐ (Opcional) Música suave de fondo para favorecer la concentración.

2.2 “Lo que me ayuda cuando siento vergüenza”

- ☐ Tarjetas en blanco (una por alumno).
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Cuerda, mural o panel para colgar las tarjetas.
- ☐ Pinzas, clips o cinta adhesiva para sujetarlas.
- ☐ Título visible: “Nuestro muro de apoyo y comprensión”.

Actividades complementarias

3.1 Historias anónimas de vergüenza

- ☐ Hojas en blanco o papellitos pequeños.
- ☐ Caja, sobre grande o bolsa para guardar las historias.
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: “Cosas que nos unen” (para la caja).

3.2 El semáforo de la vergüenza

- ☐ Tarjetas o círculos de tres colores: rojo, amarillo y verde (una de cada color por alumno).
- ☐ Lista de situaciones elaborada por el profesor.
- ☐ Espacio libre para moverse o colocar los colores
(puedes pegar las tarjetas en tres paredes o zonas del aula).
- ☐ (Opcional) Carteles grandes con los colores y su significado

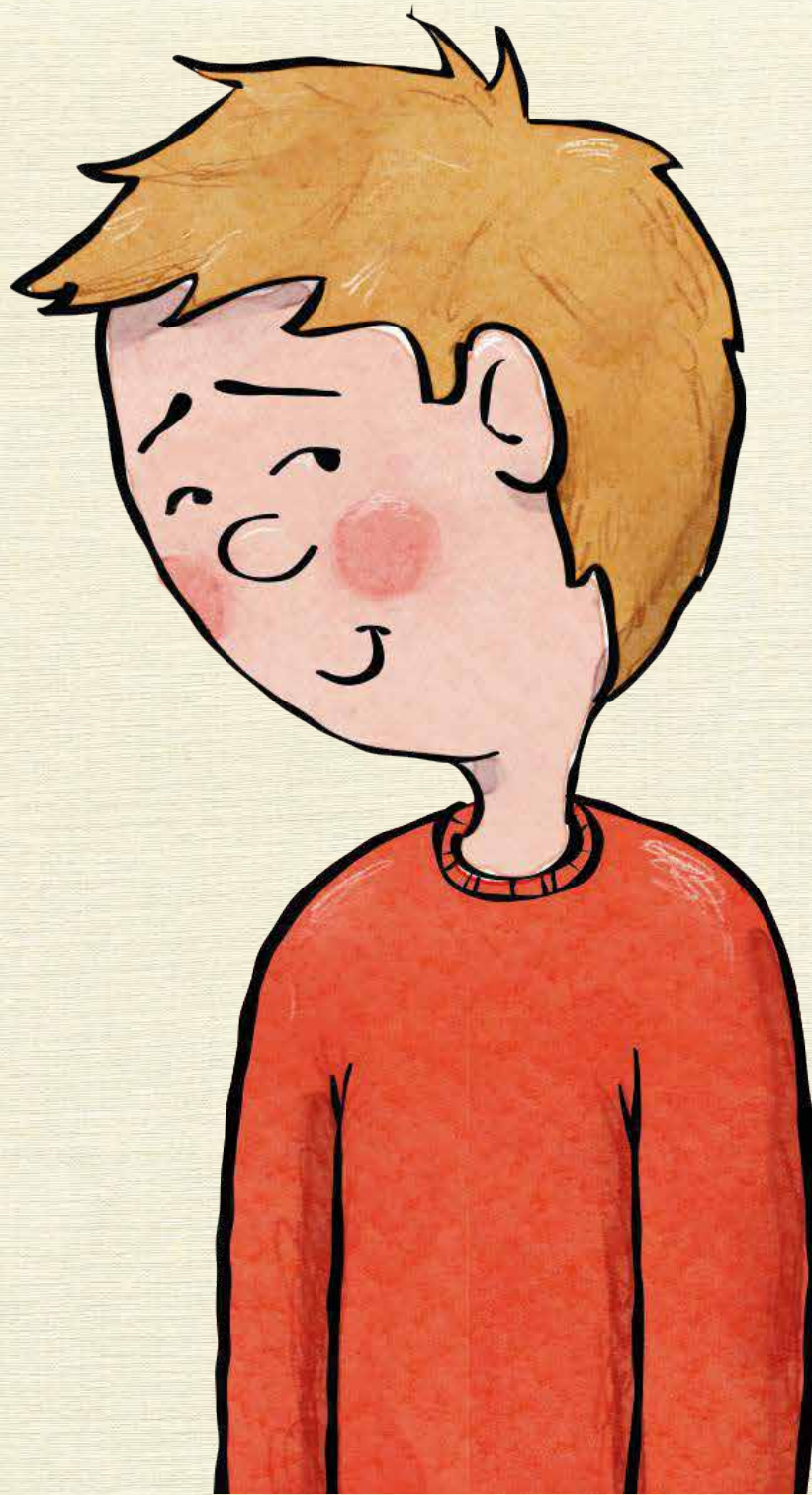
Antes de iniciar el módulo, revisa que:

- Las tarjetas estén recortadas y listas.
- Los materiales estén accesibles y organizados por actividad (puedes usar carpetas o sobres marcados).
- El espacio del aula favorezca la comunicación visual (círculo o semicírculo).
- Tengas a mano música suave o elementos para señalar el inicio/cierre de la sesión (por ejemplo, un timbre, una vela o una campanita).

Sí, me daría vergüenza

No, no me daría vergüenza

Me daría algo de vergüenza



tímido





decepcionado





curioso





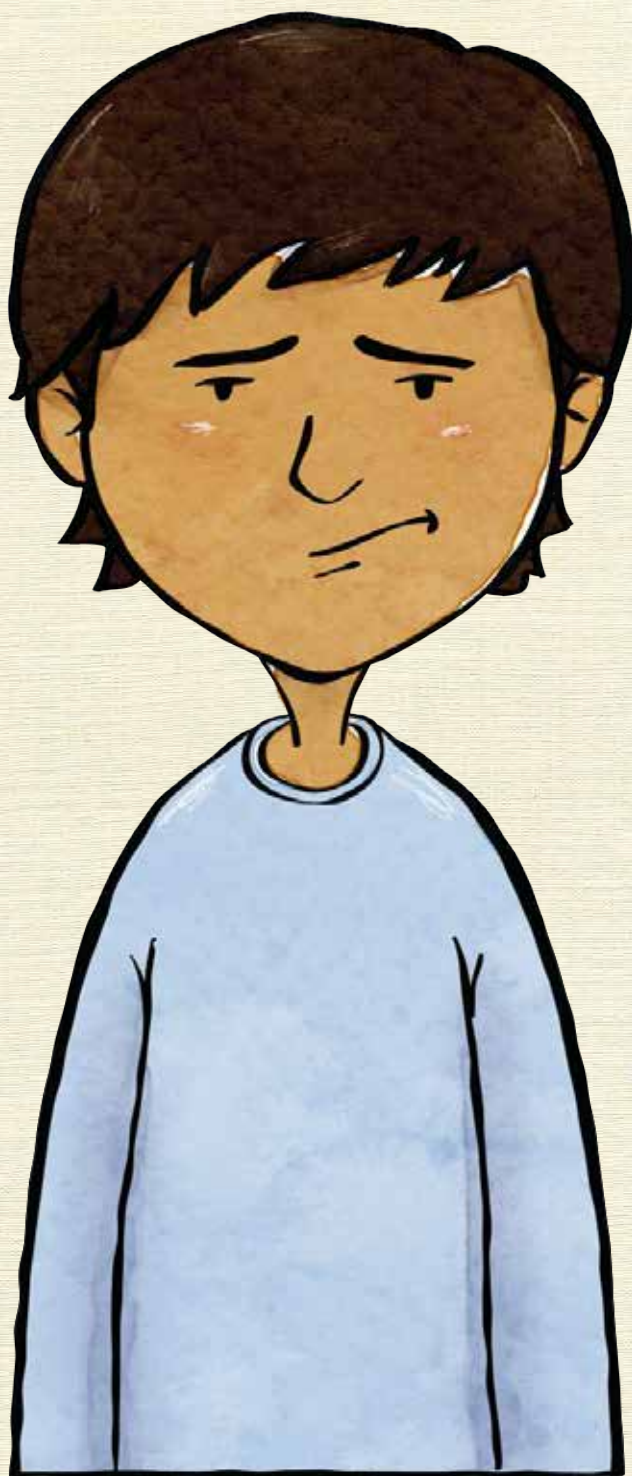
sediento





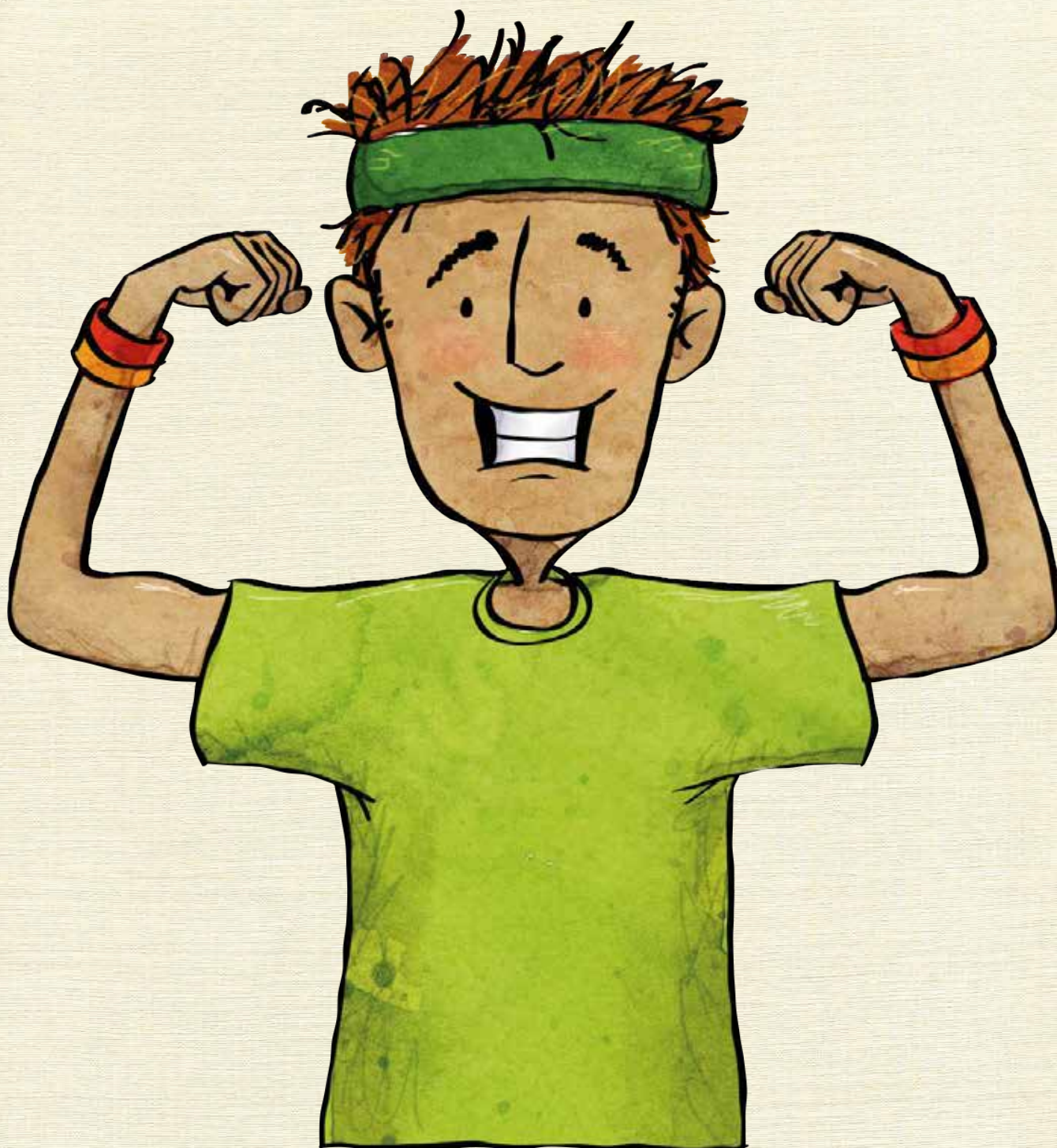
relajado





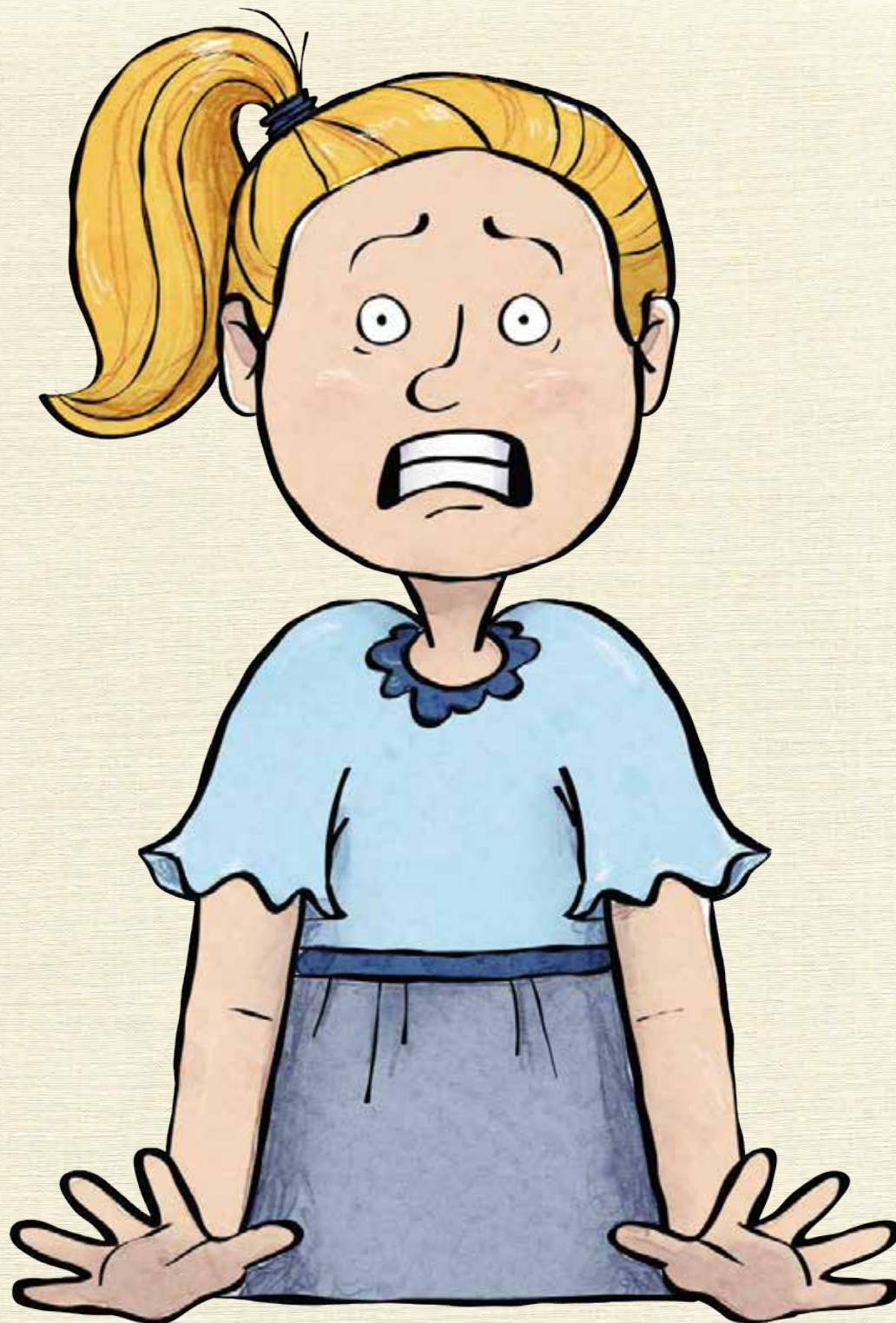
aburrido





fuerte





ansioso





orgullosa





entusiasta





frustrado





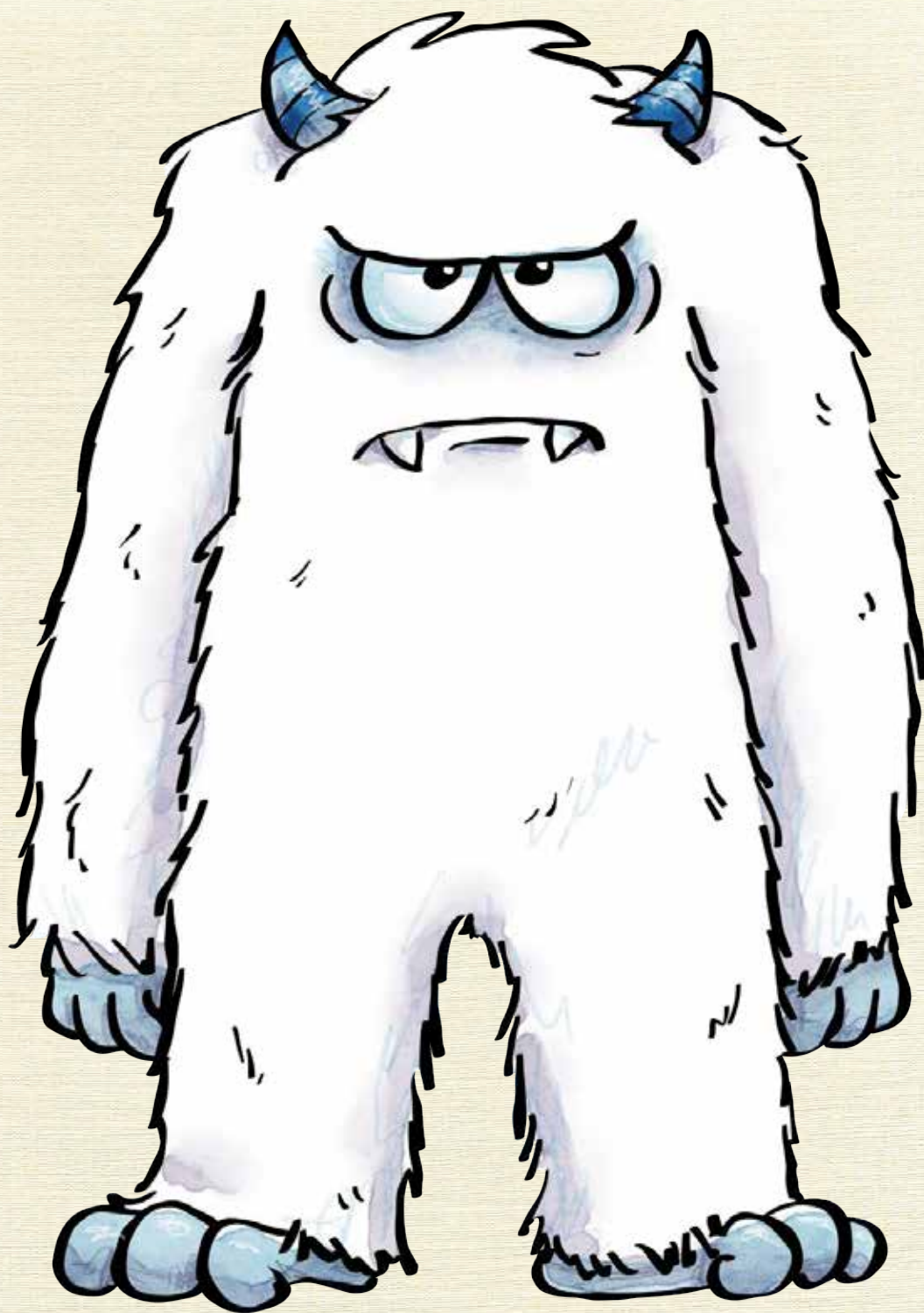
excluido





asombrado





algo extraño





enfadado





nervioso





sorprendido





avergonzado





ofendido





feliz





trabajador





confuso





despierto





motivado





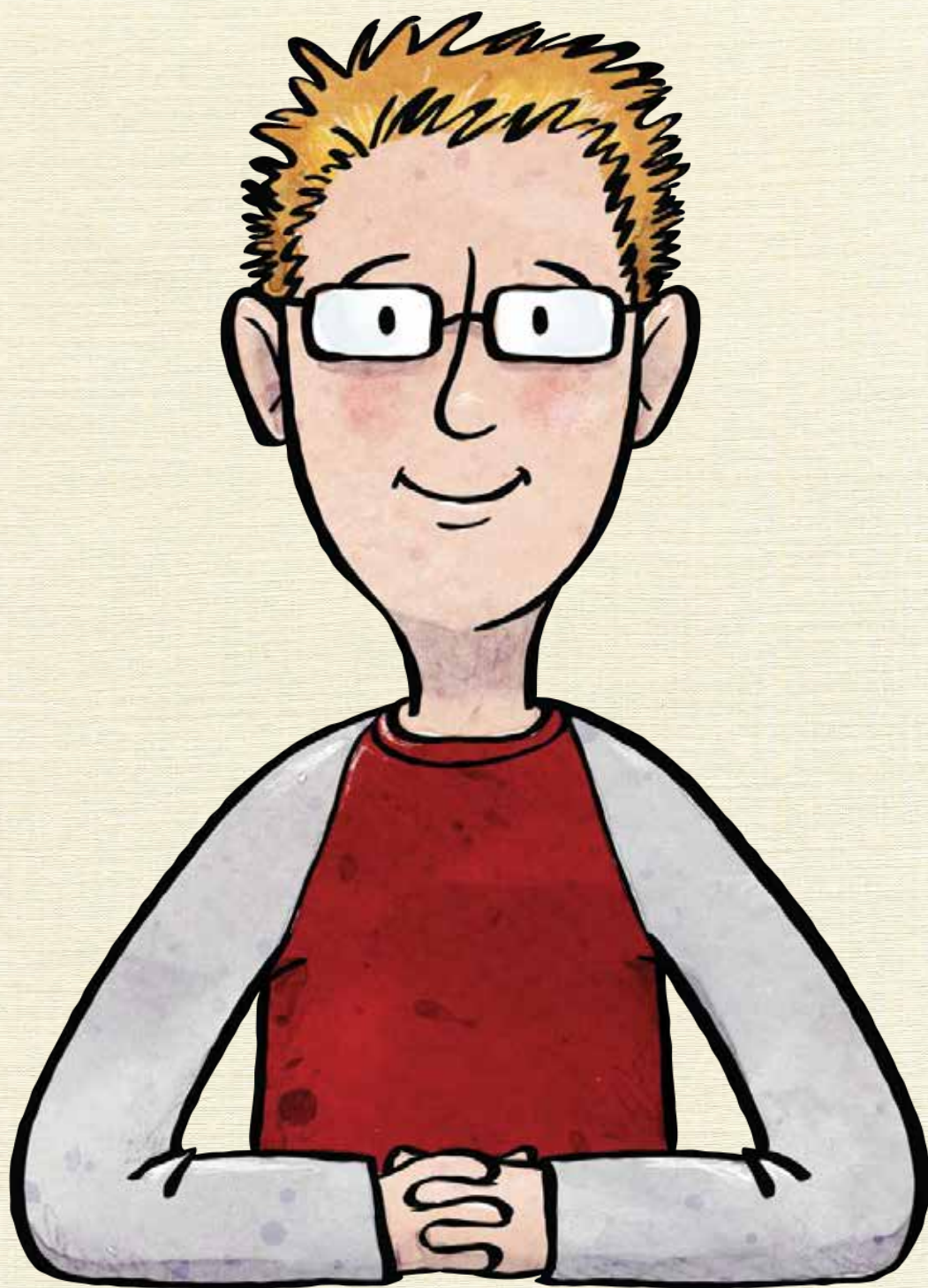
cansado





tonto





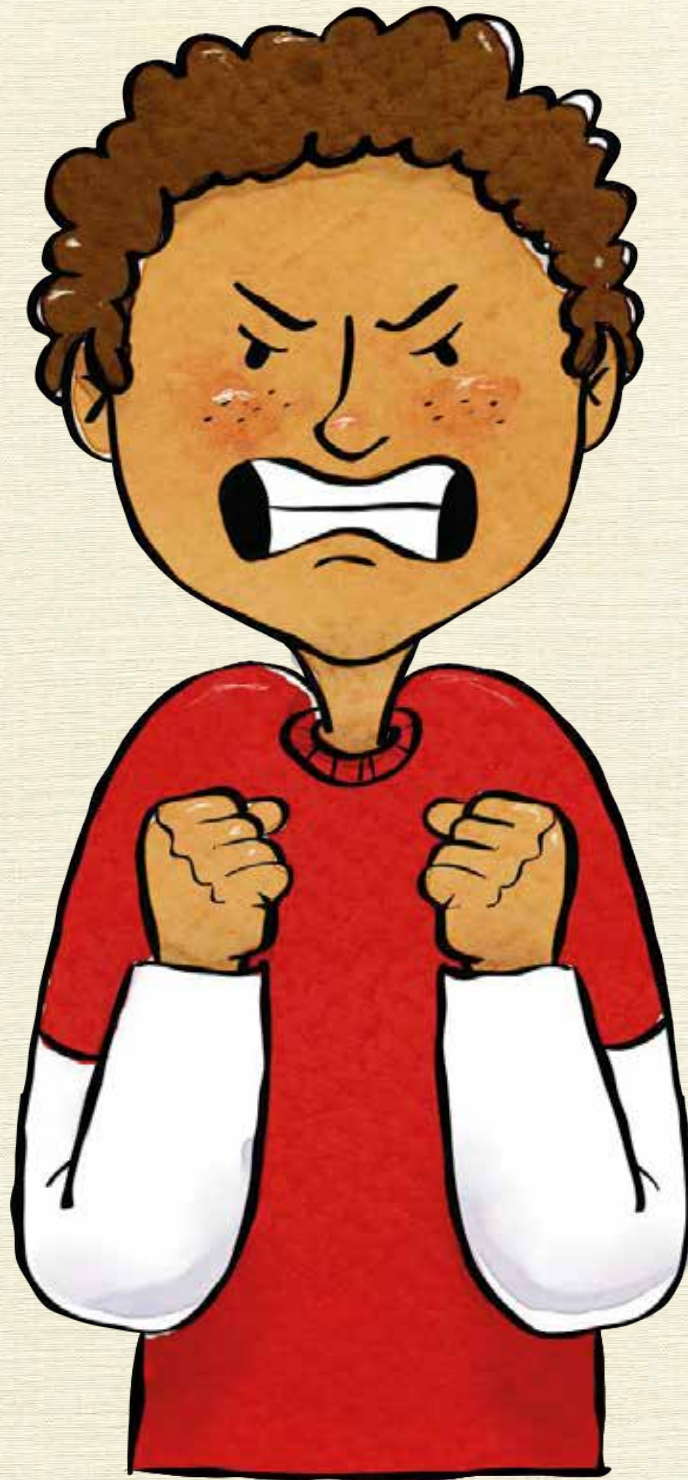
atento





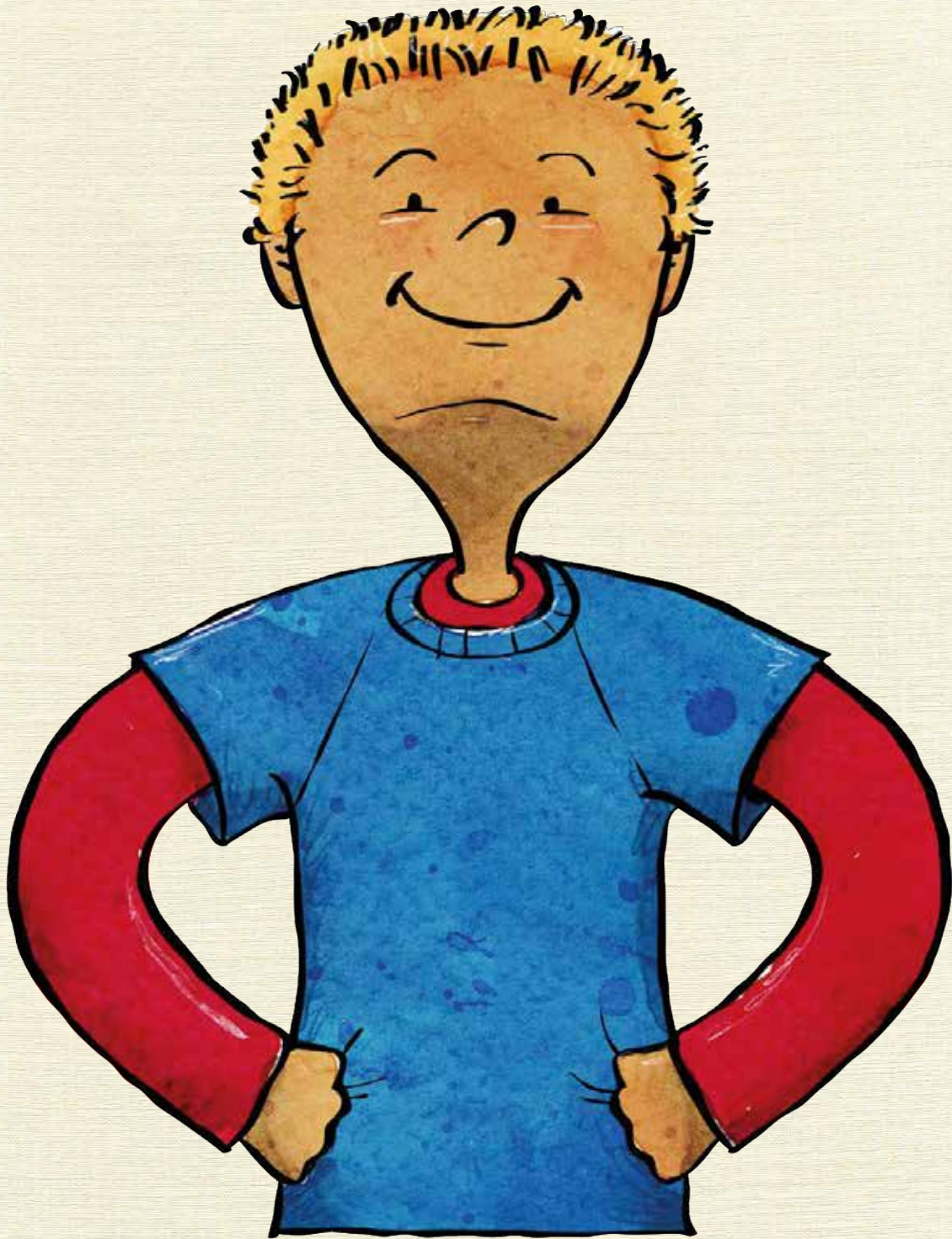
sano





enfadado





valiente





triste





divertido



Jovenes cuidadores

Guía para profesorado



Actividades de primaria

INTRODUCCIÓN

La salud forma parte de la vida cotidiana de todos los niños. Desde edades tempranas, los alumnos comprenden que el cuerpo puede enfermar y que, cuando esto ocurre, se necesita cuidado y apoyo. Sin embargo, no siempre es tan evidente que las personas también pueden sentirse mal por dentro, en sus pensamientos y emociones.

Las enfermedades mentales forman parte de la realidad social. No son raras ni excepcionales, y pueden afectar a cualquier persona, adulta o joven. En algunos casos, los niños conviven con adultos que atraviesan una enfermedad mental. Esta situación puede generar preguntas, confusión o preocupación, especialmente cuando no se entiende lo que está ocurriendo.

El objetivo de este módulo no es explorar experiencias personales ni convertir el aula en un espacio terapéutico. Se trata de ofrecer comprensión general, lenguaje adecuado y mensajes de seguridad que ayuden a todos los alumnos a:

- Entender que las enfermedades mentales existen.
- Comprender que no son culpa de los hijos.
- Reconocer que los adultos pueden recibir ayuda.
- Saber que siempre existen personas de apoyo.

El enfoque es universal y preventivo. Se dirige a todo el grupo, no a casos individuales. A través de una explicación clara, una historia en tercera persona y la construcción de una red de apoyo, el alumnado podrá desarrollar empatía, pensamiento reflexivo y una comprensión más amplia de la salud mental.

Este módulo promueve un entorno seguro, respetuoso y estructurado, donde el aprendizaje se centra en el conocimiento y la normalización, evitando la exposición personal o la dramatización.

Palabras clave

- Enfermedades visibles e invisibles
- Enfermedad mental
- Comprensión general
- Historia en tercera persona
- No culpabilización
- Red de apoyo
- Adultos de confianza
- Pedir ayuda
- Seguridad emocional
- Respeto y empatía
- Información clara
- Apoyo escolar

Resultados esperados modulo 7

Al finalizar este módulo, el alumnado comprenderá de forma general qué es una enfermedad mental, reconocerá que no es culpa de los hijos cuando un adulto está enfermo y sabrá identificar a qué adultos o apoyos puede acudir si lo necesita.”



Antes de comenzar

- Revisar la presentación PowerPoint completa.
- Leer previamente la historia en tercera persona.
- Preparar proyector y materiales (pizarra, rotuladores).
- Tener preparados papeles y caja/sobre para preguntas anónimas.
- Recordar el enfoque del módulo: comprensión general, no personalización.

Durante todo el módulo

- Mantener enfoque general (no experiencias personales).
- No realizar dramatizaciones familiares.
- No preguntar “¿a alguien le pasa?”.
- Contener y redirigir si surge una experiencia personal.
- Mantener tono informativo, no emocional.

Después de la sesión

- Revisar preguntas anónimas.
- Derivar individualmente si fuera necesario.
- Informar al equipo de orientación si surge alguna preocupación relevante.

A1

Actividad 1. Enfermedades que se ven y enfermedades que no se ven (15 minutos duración)

1.1.1 Objetivos

1. Comprender que existen enfermedades visibles e invisibles.
2. Introducir el concepto de enfermedad mental de forma clara y no estigmatizante.
3. Normalizar que las personas pueden necesitar ayuda también cuando el malestar no se ve.
4. Preparar al grupo para la historia posterior en tercera persona.

Materiales

- ☐ Mostrar diapositivas 2-8.
- ☐ Guiar conversación sobre enfermedades visibles.
- ☐ Introducir el concepto de enfermedades invisibles.
- ☐ Explicar brevemente qué es una enfermedad mental.
- ☐ Reforzar mensaje: no es culpa de nadie

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Activación: enfermedades visibles (Diapositiva 3)

- Muestra las imágenes de enfermedades físicas y pregunta al grupo:
 - *“¿Qué tienen en común estas situaciones?”*
- Guía la reflexión hacia:
 - Se ven.
 - Afectan al cuerpo.
 - Cuando alguien tiene fiebre o una pierna rota, sabemos que necesita ayuda.
- Si lo consideras útil, puedes anotar brevemente en la pizarra las ideas clave.
- Transición:
 - *“Pero no todas las enfermedades se ven desde fuera.”*

2. Giro conceptual: enfermedades invisibles (Diapositiva 7)

- Muestra la imagen de la persona aparentemente bien, pero con pensamientos o emociones intensas.
- Pregunta:
 - *“¿Puede alguien parecer estar bien por fuera y no sentirse bien por dentro?”*
- Permite 1-2 intervenciones breves.
- Explica:
 - *“A veces una persona puede sentirse muy triste durante mucho tiempo, tener miedo constante o no poder concentrarse. Eso no se ve como una escayola o una fiebre, pero también es una enfermedad.”*
- Evita pedir ejemplos personales.



3. Explicación clara y sencilla (Diapositiva 8)

- Presenta la definición básica:
 - Afecta a pensamientos y emociones.
 - Puede durar bastante tiempo.
 - Necesita apoyo.
 - Se puede tratar.
- Subraya el mensaje central:
 - *"Las enfermedades mentales existen y son tratables, igual que otras enfermedades."*
- Mantén un tono informativo, no alarmista.

4. Mensaje clave y normalización (Diapositiva 8)

- Lee las frases despacio:
 - No es culpa de nadie.
 - No es una debilidad.
 - Se puede pedir ayuda.
- Haz una breve pausa tras cada una.
- Cierra con una frase puente:
 - *"En la siguiente parte vamos a conocer la historia de un niño que vive una situación así, y pensaremos juntos qué puede ayudarle."*

Puntos clave para el docente

- Esta actividad debe mantenerse en un **plano general y teórico**.
- **No se deben solicitar experiencias personales** del alumnado.
- Si un alumno comparte algo relacionado con su familia, responde con contención y redirige:
 - *"Gracias por compartirlo. Aquí vamos a hablar de forma general para cuidar a todo el grupo. Si necesitas hablar más, podemos hacerlo después."*
- Evita dramatizar o profundizar emocionalmente en esta fase.
- El objetivo es construir comprensión básica y seguridad antes de avanzar.

A2

Actividad 2. La historia de Leo (20 minutos duración)

1.2.1 Objetivos

1. Comprender cómo puede sentirse un niño cuando un adulto cercano está enfermo por dentro.
2. Identificar pensamientos comunes (culpa, confusión, preocupación) desde una historia ficticia.
3. Reforzar el mensaje de que no es responsabilidad del niño resolver la situación.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 9-12)
- ☐ Proyector
- ☐ Aula en disposición frontal o semicírculo



Leer previamente la historia para mantener tono calmado y neutro.

1.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción a la historia (Diapositiva 9)

- Explica:
 - *"Ahora vamos a conocer la historia de Leo. Es una historia ficticia que nos ayudará a entender mejor cómo se puede sentir un niño cuando un adulto no se siente bien por dentro."*
- Subraya que es una historia inventada.

2. Lectura pausada de la historia (Diapositivas 10)

- Lee en voz tranquila. Evita dramatizar.
- Haz pequeñas pausas después de frases importantes.
- Tras la diapositiva 9, puedes preguntar:
 - *"¿Qué preguntas se está haciendo Leo?"*
- Permite respuestas breves.
- Si el grupo empieza a ir hacia experiencias personales, redirige:
 - *"Vamos a centrarnos en Leo y en su historia."*

3. Clarificación informativa (Diapositiva 11)

- Explica:
 - *"El papá de Leo tiene depresión. La depresión es una enfermedad que afecta a los pensamientos y emociones. No es culpa de Leo. Y puede tratarse."*
- Mantén tono informativo.
- Evita entrar en detalles clínicos.



4. Reflexión guiada general (Diapositiva 11)

- Plantea las preguntas:
 - *¿Cómo crees que se siente Leo?*
 - *¿Qué puede estar pensando?*
 - *¿Qué podría ayudarle?*
- Escribe en la pizarra palabras clave si lo consideras útil: preocupación, tristeza, confusión, cansancio, miedo.
- Evita preguntar:
 - *“¿Te ha pasado?”*

5. Mensajes clave de seguridad (Diapositiva 11)

- Lee las frases despacio:
 - No es culpa del niño.
 - Los niños no tienen que resolver los problemas de los adultos.
 - Hablar con alguien de confianza puede ayudar.
- Haz una breve pausa final.

Puntos clave para el docente

- Mantener siempre el foco en la historia ficticia.
- Si un alumno comparte algo personal responde con contención y límites:
 - *“Gracias por confiarlo. Aquí estamos trabajando la historia de Leo. Si quieres hablar más sobre lo que has dicho, podemos hacerlo después en un espacio adecuado.”*
- No profundizar en emociones intensas en grupo.
- El objetivo es comprensión, no intervención emocional.

A3

Actividad 3. ¿Qué puede ayudar? — Construimos una red de apoyo (20 minutos duración)

1.3.1 Objetivos

1. **Identificar apoyos disponibles** para niños en situaciones difíciles.
2. Comprender que existen adultos y recursos que ayudan.
3. Reforzar el mensaje de que los niños no están solos.
4. Promover seguridad sin personalización.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 13-17)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra o papel continuo
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula organizada en plenario.

1.3.2 Desarrollo de la actividad

1. Activación (Diapositiva 13)

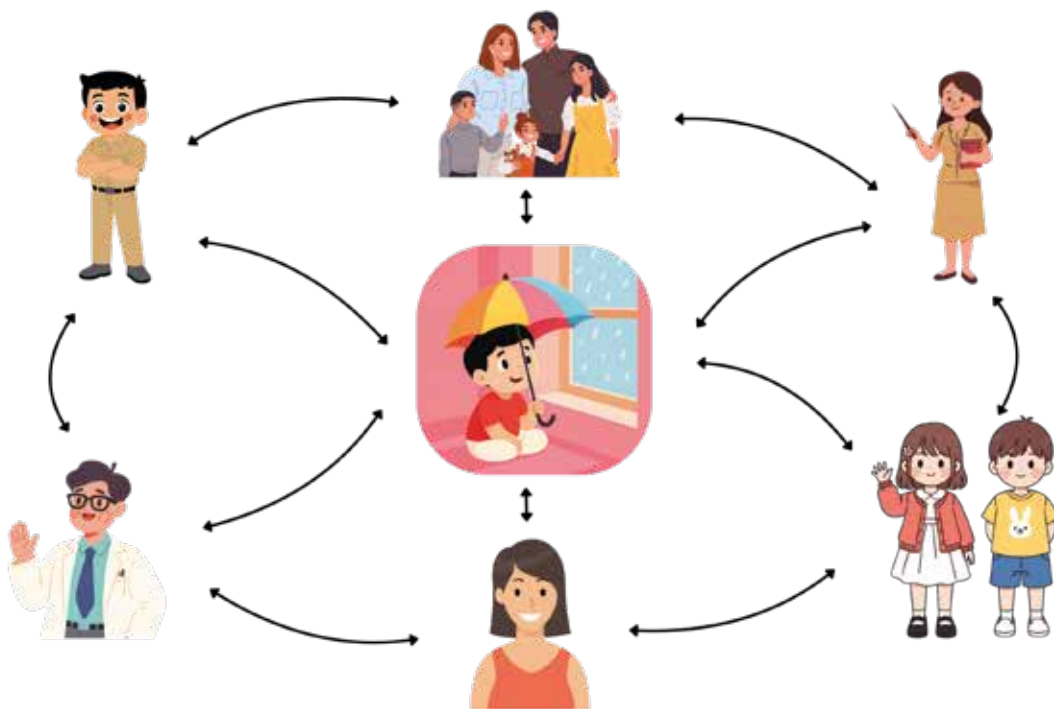
- Introduce:
 - *"Ahora vamos a pensar juntos qué puede ayudar a Leo en esta situación."*
- Mantener siempre en tercera persona.

2. Lluvia de ideas guiada (Diapositiva 14)

- Pregunta:
 - *"Si tú fueras amigo o amiga de Leo, ¿qué cosas podrían ayudarlo?"*
- Escribe en la pizarra las respuestas.
- Guía si es necesario hacia:
 - Hablar con alguien.
 - Tener momentos de descanso o juego.
 - Saber qué le pasa a su papá.
 - Sentirse escuchado.
 - Saber que no es culpa suya.
 - Mantener intervenciones breves.

3. Red de apoyo visible (Diapositiva 16)

- Presenta la lista visual de adultos y recursos.
- Explica:
 - *"En la vida real, los niños pueden tener una red de apoyo. Una red es como un grupo de personas que ayudan cuando algo es difícil."*
- Puedes dibujar una red simple en la pizarra y colocar en ella las personas mencionadas.
- No preguntar quién está en su red personal.



4. Mensajes de seguridad (Diapositiva 17)

- Lee las frases despacio.
- Subraya:
 - *"Pedir ayuda no significa que algo esté mal contigo. Significa que estás buscando apoyo."*
- Haz una pausa breve tras cada frase.º

Puntos clave para el docente

- Mantener la conversación en plano general.
- Evitar:
 - Preguntar directamente si alguien vive algo similar.
 - Pedir ejemplos familiares.
 - Profundizar en detalles personales.
- Si surge un comentario personal:
 - *"Gracias por compartirlo. Vamos a seguir hablando de forma general para cuidar al grupo"*

A4

Actividad 4. Lo que es importante recordar (15-20 minutos duración)

1.4.1 Objetivos

1. Consolidar los mensajes principales del módulo.
2. Reforzar seguridad y no culpabilización.
3. Recordar la existencia de apoyos.
4. Cerrar el espacio sin exposición emocional.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 18-21)
- ☐ Proyector
- ☐ Papeletos pequeños o tarjetas
- ☐ Caja o sobre para preguntas anónimas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Aula en disposición frontal.

1.4.2 Desarrollo de la actividad

1. Recapitulación estructurada (Diapositiva 19)

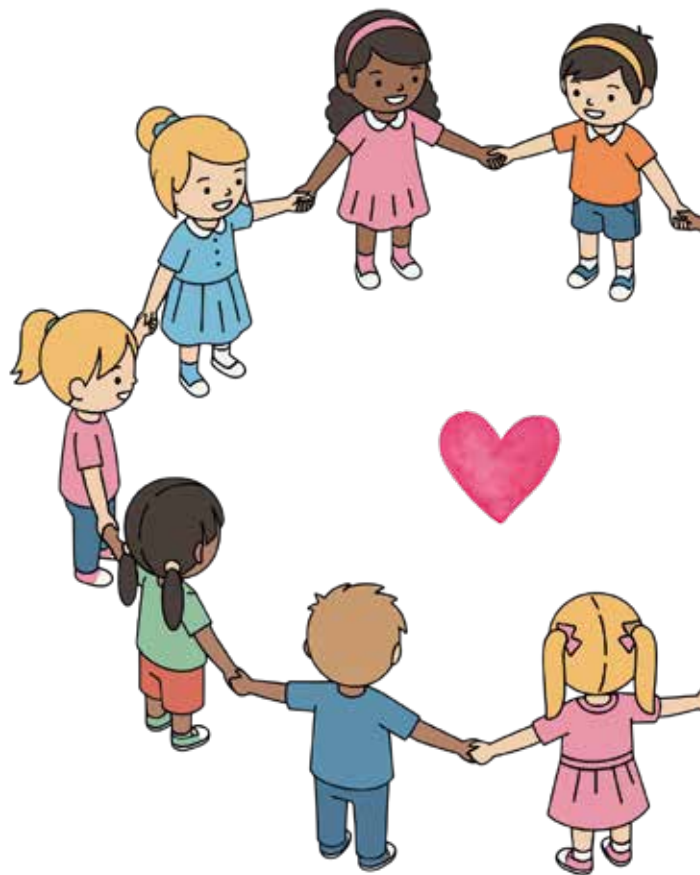
- Lee cada frase lentamente.
- Después de cada una, puedes preguntar:
 - “¿Por qué creéis que esto es importante?”
- Mantener respuestas breves.
- No abrir debate emocional.

2. Refuerzo de seguridad (Diapositiva 20)

- Explica:
 - “A veces las personas necesitan tiempo y ayuda para sentirse mejor. Y los niños nunca son responsables de curar a los adultos.”
- Mantener tono firme pero tranquilo.

3. Espacio de preguntas anónimas (Diapositiva 21)

- Reparte pequeños papeles. Explica:
 - “Si alguien quiere hacer una pregunta, puede escribirla sin poner su nombre.”
- Recoge las preguntas en una caja o sobre.
- Lee solo aquellas que sean adecuadas para el grupo.
- Si alguna requiere seguimiento individual, puedes decir:
 - “Esta es una buena pregunta. La respondemos en otro momento con más calma.”



4. Frase final de cierre

- Cierra con algo estable y claro:
 - *"Hoy hemos aprendido que la mente también puede enfermar, que no es culpa de nadie y que siempre existen adultos que ayudan."*
- Agradece la participación.

Puntos clave para el docente

- No finalizar con una dinámica emocional en círculo.
- Evitar preguntas abiertas del tipo:
 - *"¿Quién vive algo así?"*
- El cierre debe transmitir seguridad y estabilidad.
- Si surge una pregunta sensible:
- Responder de forma general y ofrecer espacio individual posterior.

2.1.1 Objetivos

1. Identificar ideas erróneas sobre enfermedad mental.
2. Reforzar comprensión correcta.
3. Reducir estigma desde edades tempranas.
4. Mantener enfoque general y cognitivo.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint 21-24
- ☐ Tarjetas verdes/rojas o carteles "MITO" / "VERDAD"
- ☐ Aula en plenario

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Explicación de la dinámica

- Introduce:
 - *"Vamos a escuchar algunas frases. Tendréis que pensar si creéis que son un mito o una verdad."*
- Aclara que no es examen, es reflexión.

2. Presentación de frases

- Ejemplos:
 - *"Las enfermedades mentales son raras."*
 - *"Un niño es culpable si su padre o madre está triste."*
 - *"Las personas con depresión pueden recibir ayuda."*
 - *"Si algo no se ve, no es una enfermedad."*
 - *"Pedir ayuda es una señal de debilidad."*
- Después de cada frase:
 - Los alumnos levantan tarjeta o responden verbalmente.
 - El docente explica brevemente la respuesta correcta.

3. Refuerzo final

- Concluir:
 - *"Muchas veces lo que no entendemos puede dar miedo. Por eso es importante aprender y hablar de ello."*

Puntos clave para el docente

- Evitar debate prolongado.
- Mantener respuestas claras y breves.
- No pedir ejemplos personales.



2.2.1 Objetivos

1. Identificar lenguaje de apoyo.
2. Diferenciar frases que ayudan y frases que no ayudan.
3. Fomentar empatía sin personalización.

Materiales

- ☐ PowerPoint 25-28 con ejemplos de frases
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Trabajo en pequeños grupos (opcional)

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Presentación de situaciones generales

- Mostrar una frase tipo:
 - *"Leo está preocupado porque su papá no tiene energía."*
- Preguntar:
 - *"¿Qué podría decirle un amigo que le ayudara?"*

2. Construcción de frases de apoyo

- Escribir en la pizarra propuestas como:
 - *"No es tu culpa."*
 - *"Estoy aquí si quieres hablar."*
 - *"Podemos pedir ayuda juntos."*
 - *"No tienes que hacerlo todo solo."*

3. Diferenciar frases que no ayudan

- Plantear ejemplos:
 - *"No pasa nada."*
 - *"Seguro que se le pasará."*
 - *"No pienses en eso."*
- Preguntar:
 - *"¿Creéis que estas frases ayudan? ¿Por qué?"*

4. Cierre

- Concluir:
 - *"A veces no podemos cambiar la situación, pero sí podemos acompañar."*

Puntos clave para el docente

- No convertir la actividad en intercambio de experiencias personales.
- Mantener enfoque en el personaje ficticio o en situaciones generales.
- Supervisar lenguaje respetuoso.

Checklist del material todas las actividades

Actividades principales

1.1 Enfermedades visibles e invisibles

- ☐ Mostrar diapositivas 2-8.
- ☐ Guiar conversación sobre enfermedades visibles.
- ☐ Introducción del concepto de enfermedades invisibles.
- ☐ Explicar brevemente qué es una enfermedad mental.
- ☐ Reforzar mensaje: no es culpa de nadie.

1.2 Historia en tercera persona

- ☐ Presentar la historia como ficticia.
- ☐ Leer las diapositivas 9-12 en tono neutro.
- ☐ Guiar reflexión centrada en el personaje.
- ☐ Explicar qué es la depresión de forma simple.
- ☐ Reforzar: los niños no son responsables de resolver problemas adultos.

1.3 ¿Qué puede ayudar?

- ☐ Mostrar diapositivas 13-17.
- ☐ Facilitar lluvia de ideas en tercera persona.
- ☐ Construir red de apoyo en pizarra.
- ☐ Presentar adultos y recursos de ayuda.
- ☐ Reforzar mensaje: pedir ayuda es algo valiente.

1.4 Cierre e integración

- ☐ Mostrar diapositivas 18-20.
- ☐ Repasar mensajes clave.
- ☐ Reforzar seguridad y no culpabilización.
- ☐ Ofrecer espacio de preguntas anónimas.
- ☐ Cerrar con frase clara y estructurada.

Actividades complementarias

AC1. Lo que es importante recordar

- ☐ PowerPoint 21-24 con ejemplos de frases
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Trabajo en pequeños grupos (opcional)

AC2. Frases que nos ayudan

- ☐ PowerPoint 25-28 con ejemplos de frases
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Trabajo en pequeños grupos (opcional)

VERDAD

MITO

Uso de medios digitales y salud mental

Guía para profesorado



Actividades primaria

INTRODUCCIÓN

El uso de medios digitales forma parte cotidiana de la vida de los alumnos de 3° y 4° de primaria. Smartphones, tablets, videojuegos y plataformas en línea influyen en su forma de relacionarse, en sus hábitos de ocio e incluso en su descanso y estado emocional. Por ello, es fundamental que los niños desarrollen desde edades tempranas una conciencia crítica sobre cómo, cuándo y cuánto utilizan estos recursos, así como sobre el impacto que tienen en su bienestar.

Este módulo busca **acompañar a los alumnos en un proceso de reflexión y aprendizaje** activo en torno a sus propios hábitos mediáticos. A través de dinámicas participativas, debates y juegos, **se fomenta la toma de conciencia** sobre los beneficios y riesgos de los medios digitales, **la importancia de establecer pausas saludables** y **la capacidad de crear estrategias personales de autorregulación**.

El rol del profesorado es clave para guiar las conversaciones, moderar las experiencias compartidas y proponer herramientas que permitan a cada niño encontrar un equilibrio entre el uso digital y las actividades sin pantallas. Con este taller, se busca que los alumnos no solo comprendan los efectos de los medios digitales en su vida diaria, sino que también desarrollen hábitos responsables y metas personales que favorezcan su bienestar integral.

Ideas principales

- Los medios digitales forman parte de la vida diaria de los alumnos de 3° y 4° de primaria.
- Smartphones, tablets, videojuegos y plataformas en línea influyen en sus relaciones, ocio, descanso y emociones.
- **Es necesario que desarrollen una conciencia crítica** sobre el uso de los medios y su impacto en el bienestar.
- **El módulo propone reflexión activa, debates y juegos para favorecer el aprendizaje.**
- El profesorado tiene un rol central como guía y moderador.

Objetivos del taller

- Reflexionar sobre el uso personal de los medios digitales.
- Identificar beneficios y riesgos del consumo digital.
- Comprender la importancia de establecer pausas saludables.
- Desarrollar estrategias personales de autorregulación.
- Fomentar hábitos responsables y metas personales de bienestar.

Puntos clave para el profesor

- **Crear un espacio seguro de diálogo y reflexión.**
- Utilizar dinámicas participativas (debates, juegos, actividades grupales).
- **Destacar la importancia del equilibrio entre pantallas y actividades sin pantallas.**
- Acompañar a cada niño a reconocer sus hábitos y proponer alternativas.
- Apoyar la formulación de **metas personales alcanzables.**

Palabras clave

- Medios digitales
- Redes sociales
- Emociones online
- Autoestima digital
- Comparación social
- Identidad digital
- Límites saludables
- Ciberacoso
- Validación externa
- Desconexión consciente
- Regulación emocional
- Presión social
- Uso responsable de pantallas
- Impacto emocional de los "likes"
- Presencia plena

Resultados esperados modulo 8

Al finalizar este módulo, se espera que el alumnado **desarrolle una mirada más consciente y crítica sobre el impacto emocional de los medios digitales**, así como herramientas para relacionarse con ellos desde un mayor equilibrio, respeto y cuidado personal.

A1

Día 1. Los medios digitales y el bienestar (45 minutos duración)

Actividad 1: Ronda de debate - Medios digitales y bienestar (15 a 20 minutos duración) Adáptala al ritmo y participación de tu grupo.

Materiales

- ☐ Objetos cotidianos (Reales o imágenes)
- ☐ Aula en círculo de asientos
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Imágenes o ilustraciones de situaciones de uso de medios

1.1.1 Objetivos

1. Invitar a los alumnos a reflexionar sobre sus hábitos mediáticos y cómo estos impactan en su bienestar físico, emocional y social, creando un espacio de diálogo participativo y consciente.

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Formar un círculo de asientos** con toda la clase y realiza una introducción visual del tema, puedes apoyarte en la presentación del modulo.
2. Muestra varias imágenes (Impresas o proyectadas) relacionadas con el uso de los medios digitales.
 - Preguntas guía:
 - *“¿Qué ves en estas imágenes?”*
 - *“¿Qué actividades te parecen sanas o no sanas?”*
 - *“¿Qué medios digitales usas tú cada día?”*
3. Coloca los objetos simbólicos en el centro.
4. Explica a los alumnos que cada objeto representa un aspecto de sus hábitos mediáticos. Haz una breve presentación de cada uno para contextualizar.
5. Abre el debate con preguntas como:
 - *¿Cómo influyen los medios digitales en tu tiempo de descanso?*
 - *¿Qué actividades disfrutas más cuando no usas pantallas?*
 - *¿Tienes horarios para usar el móvil? ¿Cómo los cumples?*
 - *¿Qué pasa cuando pasas demasiado tiempo frente a una pantalla?*

Guía de objetos simbólicos



Da que pensar sobre los horarios y hábitos de uso del dispositivo.



Simboliza la gestión del tiempo y pausas en el uso de medios.



Fomenta el debate sobre actividades sin medios digitales.



Se refiere al sueño saludable y momentos libres de pantallas.



Representa las actividades fuera de línea

6. Invita a los alumnos a compartir experiencias personales de uso de los medios digitales y cómo se sienten al respecto.
7. Recoge en la pizarra las ideas principales surgidas del debate (ej. beneficios, riesgos, emociones relacionadas).
8. Cierra la actividad agradeciendo la participación y enlaza con el tema del módulo:
 - ***“Los medios digitales forman parte de nuestra vida, pero también podemos aprender a usarlos de una manera que cuide nuestro bienestar.”***

Nota para el profesor

- Los objetos simbólicos funcionan como disparadores visuales y ayudan a dinamizar el debate.
- No es necesario que todos hablen; respeta los silencios y anima a escuchar activamente.
- Si lo ves necesario, limita el tiempo de cada intervención para que todos puedan participar.
- Puedes conservar en el aula la lista de ideas recogidas en la pizarra para retomarlas en actividades posteriores.

A2 Actividad 2: Juego de dados - emociones mediáticas (20 minutos duración)

Adáptala al ritmo y participación de tu grupo.

- 10 minutos de juego
- 10 minutos de debate y reflexión final

Materiales

- ☐ Plantillas para reconstruir dados (medios y emociones)
- ☐ Papel resistente (min 120 g/m²)
- ☐ Tijeras
- ☐ Pegamento
- ☐ Dados listos (1 de medios + 1 emociones)
- ☐ Pizarra y rotuladores

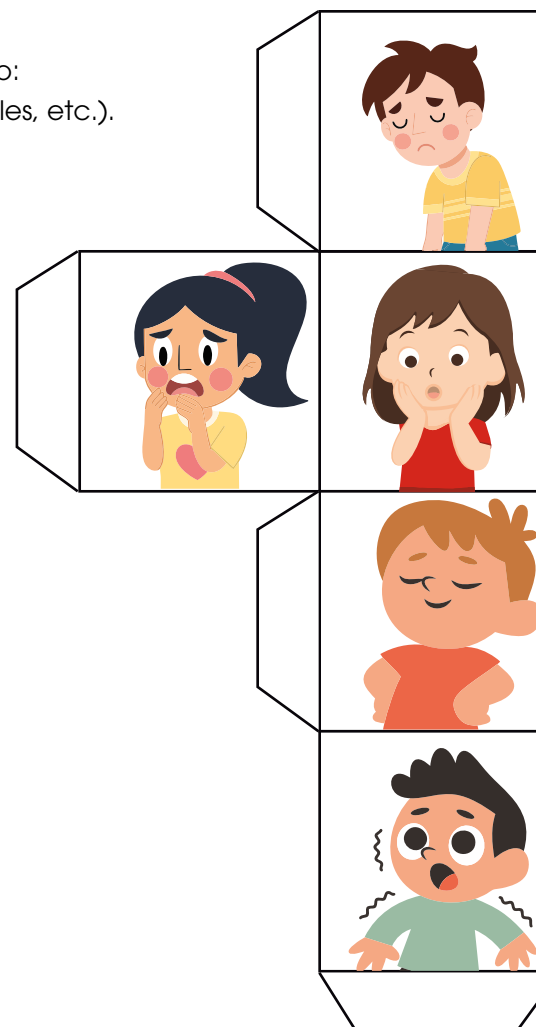


1.2.1 Objetivos

Favorecer que los alumnos identifiquen y expresen cómo los diferentes medios digitales despiertan emociones diversas, fomentando la reflexión sobre experiencias positivas y negativas en su uso cotidiano

1.2.1 Desarrollo de la actividad

1. El profesor explica las reglas del juego y el significado de cada dado:
 - **Dado de medios:** indica el tipo de medio (ej. vídeo, redes sociales, etc.).
 - **Dado de emociones:** muestra la emoción asociada (ej. alegría, frustración, miedo, sorpresa, serenidad, etc.).
2. Divide a la clase en grupos pequeños (máximo 6 personas por grupo).
3. Por turnos, cada alumno lanza ambos dados.
 - La combinación obtenida (medio + emoción) será el punto de partida para que cuente una experiencia personal relacionada.
 - Ejemplo: "redes sociales + alegría" → compartir qué le produce alegría en redes sociales.
4. Continúa hasta que todos los alumnos hayan participado.
5. Cierra la actividad en plenario:
 - Reflexiona en conjunto sobre las emociones compartidas.
 - Identifica experiencias positivas y negativas.
 - Registra en la pizarra las ideas más importantes.



Nota para el profesor

- Asegúrate de que todos los alumnos tengan la oportunidad de participar, incluso si algunos lo hacen de forma breve.
- Observa si predominan emociones positivas o negativas y utiliza esto como indicador para futuras discusiones.
- Si lo deseas, puedes añadir un tercer dado con situaciones concretas (ej. “en clase”, “en casa”, “con amigos”) para enriquecer la dinámica.

A1

Día 2. Uso saludable de los medios digitales (45 minutos duración total)

Actividad 1: Tiempos de uso de medios digitales (20 minutos duración)

Dispositivo	Tiempo saludable	Tiempo real	Momento		
Consolas			Mañana	Tarde	Noche
Televisión					
Ordenador y laptop					
Móvil					
Tablet					
Suma de tiempo	Tiempo total	Tiempo total			

Materiales

- ☐ Sillas dispuestas en círculo.
- ☐ Pizarra y rotuladores/tizas.
- ☐ Slide o imprimible o escribir en la pizarra "Tiempos de uso de los medios". (1 por clase grande)

2.1.1 Objetivos

1. Fomentar que los alumnos reflexionen sobre sus hábitos de uso de los medios digitales, reconozcan patrones y comparen los diferentes tiempos de uso dentro del grupo.

2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Prepara el espacio:** organiza las sillas en círculo para crear un ambiente de diálogo abierto y seguro.
2. **Introduce el tema:** explica que la actividad busca conocer cuándo y cuánto tiempo utilizan los medios digitales a lo largo del día. Aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas.
3. **Plantea la pregunta principal:**
 - "¿Cuándo y cuánto tiempo usas tu tableta o móvil cada día?"
 - Ofrece ejemplos: "Algunas personas lo usan por la mañana antes de venir a clase, otros principalmente por la noche antes de dormir."
 - Escribe los diferentes cuando y cuanto tiempo pasan expuestos ante medios digitales que vayan surgiendo en el debate
4. **Usa la técnica Piensa-Comparte-Expón:**
 - Piensa: un minuto de reflexión individual.
 - Comparte en pareja: los alumnos conversan con su compañero/a.
 - Expón: cada pareja comparte sus ideas con el grupo.
5. **Recoge las respuestas:** escribe en la pizarra o en el imprimible en la pizarra los momentos más mencionados (mañana, tarde, noche, antes de dormir) y resalta similitudes o diferencias.

Reflexión grupal: abre un diálogo con preguntas como:

- ¿Qué similitudes observamos?
- ¿Qué diferencias nos llaman la atención?
- ¿Creen que el momento en que usan el móvil afecta al sueño, la concentración o el ánimo?

Cierre: resume las ideas principales y enlaza con la siguiente actividad:

- *"Ahora que sabemos cuándo usamos más los medios, vamos a reflexionar sobre qué hábitos son saludables y cuáles no lo son."*

Nota para el profesor

- Da espacio a todos los alumnos, animando especialmente a los más callados.
- Recuérdales escuchar sin juzgar.
- Usa la información obtenida como punto de partida para trabajar hábitos saludables en la siguiente actividad.

A2 Actividad 2: ¿Uso sano o insano? (20 minutos duración)

2.1.1 Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a analizar distintas situaciones de uso de medios digitales, diferenciando entre prácticas saludables y no saludables, y co-crear una lista compartida de hábitos positivos.

Materiales

- ☐ Tarjetas con situaciones (ej.: “usar medios justo antes de dormir”, “hacer pausas mientras se juega a videojuegos”, “mirar el móvil durante la comida”).
- ☐ Pizarra y rotuladores/tizas.
- ☐ (Opcional) Dibuja dos columnas en la pizarra o puedes usar el imprimible o slide de la presentación, con los títulos: Saludable y No saludable. 1 por clase grande.

2.2.1 Desarrollo de la actividad

1. **Forma grupos pequeños** de 4 a 6 alumnos.
2. **Entrega las tarjetas:** cada grupo recibe un conjunto de situaciones cotidianas relacionadas con el uso de medios.
3. **Clasificación en grupo:**
 - Discuten cada situación.
 - Deciden si es Saludable o No saludable (o si depende del contexto).
 - Justifican su decisión.
4. **Presentación de resultados:** cada grupo comparte 2-3 ejemplos con el resto de la clase explicando su razonamiento.
5. **Discusión en plenario:** recoge en la pizarra las conclusiones, creando dos columnas:
 - Saludable y No saludable o usa el imprimible.
 - Destaca los casos en los que hubo desacuerdo para fomentar la reflexión.
6. **Síntesis colectiva:** elaborad juntos una lista de hábitos saludables para tener como referencia durante el resto del módulo.
7. **Cierre y reflexión final:** plantea preguntas como
 - ¿Qué hábitos les sorprendieron?
 - ¿Cuáles de los comportamientos no saludables son los más comunes?
 - ¿Qué cambios pequeños podrían aplicar desde hoy?

No saludable



Saludable



Uso sano e insano de los medios digitales

Saludable

No saludable

Nota para el docente

- Habrá situaciones con interpretaciones mixtas (ej. jugar a videojuegos puede ser positivo si se hace con amigos o negativo si quita horas de sueño). **Aprovecha para profundizar en la reflexión.**
- Recalca que **no se trata de juzgar, sino de aprender** a distinguir entre hábitos que favorecen o perjudican el bienestar.
- **Mantén la lista de hábitos saludables visible en el aula** como recordatorio.

A1

Día 3. Reflexión y hábitos mediáticos saludables (45 minutos duración total)

Actividad 1: Experiencias mediáticas (15 minutos duración)

Adáptala según las necesidades y el ritmo de tu grupo

Materiales

- ☐ Sillas dispuestas en círculo o semicírculo.
- ☐ Pizarra y rotuladores/tizas.

3.1.1 Objetivos

1. Favorecer la expresión libre de experiencias y emociones relacionadas con el uso de medios digitales, promoviendo la escucha activa y la reflexión compartida.

3.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Prepara el espacio en círculo o semicírculo para favorecer el contacto visual.
2. Plantea la pregunta principal:
 - “¿Cuándo y cómo utilizas los medios de comunicación y cómo te sientes al respecto?”
3. Da turno a los alumnos para compartir experiencias, sensaciones y ejemplos concretos.
4. Recoge en la pizarra las aportaciones más destacadas, agrupando ideas por emociones, contextos o hábitos.
5. Cierra la actividad agradeciendo la participación y resaltando la importancia de reconocer cómo el uso de los medios influye en nuestro bienestar.

Nota para el profesor

- Puede haber alumnos que prefieran no hablar; respeta los silencios y valora la escucha atenta.
- Resume los temas más repetidos o llamativos para enlazar con la siguiente actividad.
- Ajusta el tiempo en función del número de intervenciones.

A2

Actividad 2: Zonas y tiempos libres de medios (20 minutos duración) Adáptala según las necesidades y el ritmo de tu grupo

Materiales

- ☐ Cartulinas o papel grande.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Cinta adhesiva o material para exponer los carteles.
- ☐ Pizarra o Imprimible: "Zonas y horarios libres de medios de comunicación"

3.2.1 Objetivos

1. Promover la reflexión colectiva sobre momentos y espacios libres de pantallas, identificando prácticas saludables y consensuando propuestas aplicables en la vida diaria.

3.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Divide la clase en pequeños grupos (4-6 alumnos).
2. **Explica la consigna:** cada grupo debe reflexionar sobre qué zonas y momentos pueden ser libres de medios (ej. durante las comidas, antes de dormir, en el patio, en actividades deportivas o familiares).
3. **Entrega el material y pide que plasmen sus ideas** en un cartel de manera visual y creativa.
4. **Presentación de resultados:** cada grupo comparte su cartel con la clase.
5. **Discusión en plenario:** el profesor recoge las aportaciones en la pizarra y se elabora una lista conjunta de "zonas y horarios libres de medios" que quede como referencia.
6. **Cierre:** destaca la importancia de reservar tiempos sin pantallas para favorecer la convivencia, el descanso y la salud.

Zonas y horarios libres de medios digitales

Zona	Horario	Comentarios

Nota para el profesor

- Anima a que los grupos incluyan ejemplos reales y alcanzables.
- Puedes dejar la lista final expuesta en el aula como recordatorio permanente.
- Ajusta la duración de los grupos de trabajo o presentaciones según el tiempo disponible.

A3

Actividad 3: Reflexión final y compromiso personal (15-20 minutos duración) adáptala según las necesidades y el ritmo de tu grupo

Materiales

- ☐ (Opcional) Imprimible “mi objetivo personal”
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Lápices de colores o rotuladores

3.3.1 Objetivos

1. Fomentar la autorreflexión y el compromiso personal en torno a un uso más saludable de los medios, reforzando la responsabilidad individual y el apoyo del grupo.

3.3.2 Desarrollo de la actividad

1. **Explica la dinámica:** cada alumno debe formular un “objetivo mediático personal” para mejorar su bienestar. Puedes entregar el imprimible para que escriban su objetivo personal.
 - Puede expresarlo mediante un dibujo, una frase o un pequeño texto.
2. **Tiempo individual de creación:** dales unos minutos para reflexionar y escribir/dibujar su objetivo.
3. **Puesta en común voluntaria:** invita a algunos alumnos a compartir su objetivo con el grupo.
4. **Consejos y apoyo del grupo:** anota en la pizarra sugerencias o frases de apoyo que los compañeros ofrezcan para ayudar a alcanzar los objetivos.
5. **Deberes:** cada alumno comparte en casa su objetivo personal con sus padres y conversa sobre cómo ponerlo en práctica en la vida diaria.
6. **Cierre:** agradece el compromiso del grupo y resalta que cada pequeño cambio cuenta en el camino hacia un uso más saludable de los medios.

Puntos clave para el docente

- No todos los alumnos estarán cómodos compartiendo en público; la participación debe ser voluntaria.
- Refuerza los objetivos realistas y celebra la diversidad de propuestas.
- Recuérdales que pueden adaptar su objetivo en el futuro si lo necesitan.

4.1.1 Objetivos

1. Desarrollar conciencia sobre la frecuencia y el tiempo dedicado a los medios digitales.
2. Relacionar el uso de medios con el propio estado emocional.

Materiales

- ☐ Plantilla de "Diario de medios"
- ☐ Lápices o bolígrafos.

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Entrega la plantilla del diario a cada alumno** y explica cómo completarla.
2. **Explica la dinámica:** durante una semana cada alumno deberá anotar:
 - Qué medio utilizó.
 - Cuánto tiempo lo usó.
 - Cómo se sintió (ej. relajado, cansado, alegre, frustrado).
3. **Aclara dudas y resalta la importancia** de la sinceridad en el registro personal.
4. **Seguimiento en clase:** a la semana siguiente, dedica un espacio para que los alumnos compartan sus observaciones en grupos pequeños.
5. **Discusión en plenario:** recoge las conclusiones comunes en la pizarra, identificando hábitos positivos y áreas de mejora.
6. **Cierre:** refuerza la idea de que observar y anotar los hábitos es el primer paso para poder cambiarlos.

Puntos clave para el docente

- Anima a los alumnos a ser honestos y a no preocuparse por "aciertos o errores"; el diario es una herramienta de autoconciencia, no de evaluación.
- Puedes pedir que los alumnos guarden el diario como referencia para futuras actividades.
- Ajusta el nivel de detalle según la edad del grupo.

AC2

Actividad 2: Teatro de situaciones digitales (30 minutos duración) adáptala según las necesidades y el ritmo de tu grupo

4.1.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre comportamientos digitales cotidianos de manera lúdica y creativa.
2. Identificar alternativas saludables a situaciones de uso excesivo de medios.

Material

- ☐ Tarjetas imprimibles con situaciones relacionadas con el uso de medios digitales (ej.: “te quedas despierto hasta tarde viendo videos”, “usas el móvil mientras comes”, “juegas online con un amigo y pierdes la noción del tiempo”, “lees un libro en lugar de mirar la tablet”).
- ☐ Espacio libre en el aula para representar escenas.

4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Forma grupos pequeños** (4-6 alumnos).
2. **Entrega una tarjeta a cada grupo** con una situación concreta.
3. **Preparación:** los alumnos elaboran una breve representación teatral que muestre la situación.
4. **Representaciones:** cada grupo actúa frente a la clase su escena.
5. **Alternativas saludables:** tras cada representación, el resto del grupo propone formas más equilibradas y positivas de afrontar la situación.
6. **Moderación del docente:** guía el debate, refuerza las propuestas y resume los aprendizajes clave en la pizarra.
7. **Cierre:** destaca cómo el humor y la creatividad ayudan a reflexionar sobre el uso de los medios de una manera cercana.



Puntos clave para el docente

- Las representaciones no tienen que ser perfectas; la finalidad es reflexionar y divertirse.
- Si el tiempo es limitado, selecciona solo algunas situaciones para dramatizar.
- Puedes guardar las tarjetas para reutilizarlas en otras clases o adaptarlas a nuevas temáticas.

Checklist del material todas las actividades

Día 1. Los medios digitales y el bienestar

1.1 Ronda de debate - Medios digitales y el bienestar

- ☐ Objetos cotidianos (Reales o imágenes)
- ☐ Aula en círculo de asientos
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Imágenes o ilustraciones de situaciones

1.2 Juego de dados - Emociones mediáticas

- ☐ Plantillas para reconstruir dados (medios y emociones)
- ☐ Papel resistente (min 120 g/m²)
- ☐ Impresora
- ☐ Tijeras
- ☐ Pegamento
- ☐ Emojis impresos
- ☐ Dados listos (1 de medios + 1 emociones x grupo de 6 alumnos)
- ☐ Pizarra y rotuladores

Día 2. Uso saludable de los medios digitales

2.1 Debate guiado - Tiempo de uso de medios digitales

- ☐ Aula en círculo de asientos
- ☐ Imprimible para registrar tiempos de uso

2.2 Clasificación - ¿Uso sano o insano?

- ☐ Tarjetas con situaciones (ej.: "usar medios justo antes de dormir", "hacer pausas mientras se juega a videojuegos", "mirar el móvil durante la comida").
- ☐ Pizarra y rotuladores/tizas.
- ☐ (Opcional) Dos columnas en la pizarra con los títulos: Saludable y No saludable.

Día 3. Reflexión y hábitos mediáticos saludables

3.1 Mesa redonda - Experiencias mediáticas

- ☐ Aula en círculo de asientos
- ☐ Pizarra y rotuladores

3.2 Trabajo en grupo - Zonas y tiempos libres medios

- ☐ Cartulinas o papel grande
- ☐ Rotuladores o material para dibujar/escribir
- ☐ Cinta adhesiva o material para exponer los carteles.
- ☐ Imprimible: "Zonas y horarios libres de medios de comunicación"

3.3 Reflexión final y compromiso personal

- ☐ (Opcional) Imprimible "mi objetivo personal"
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Lápices de colores o rotuladores

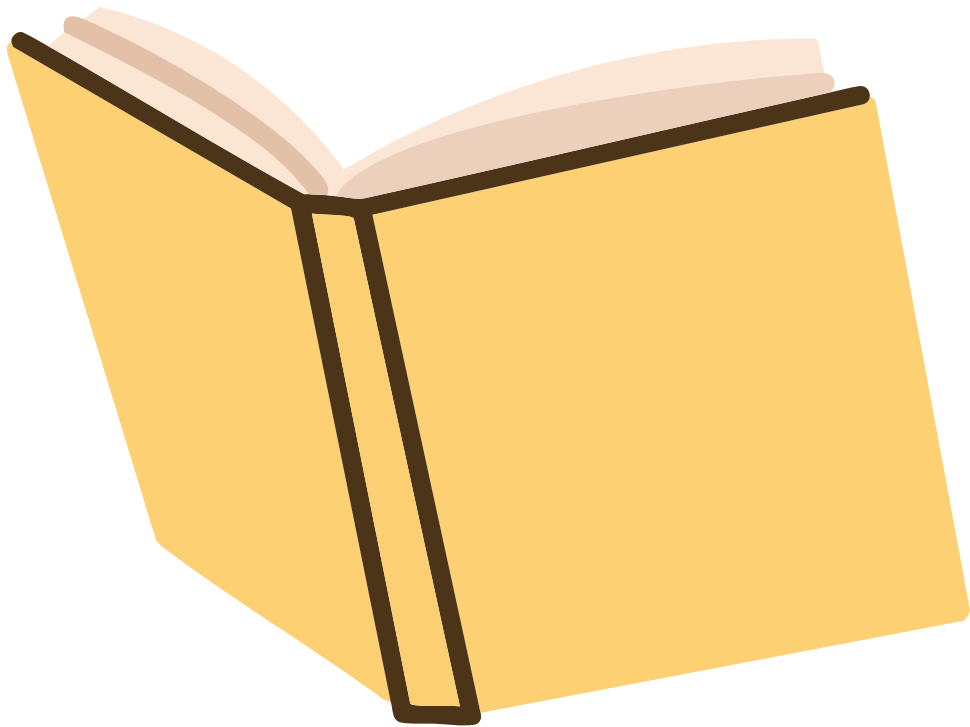
Actividades complementarias

- ☐ Imprimibles: Tarjetas con situaciones relacionadas con medios digitales
- ☐ Plantilla de "Diario de medios"

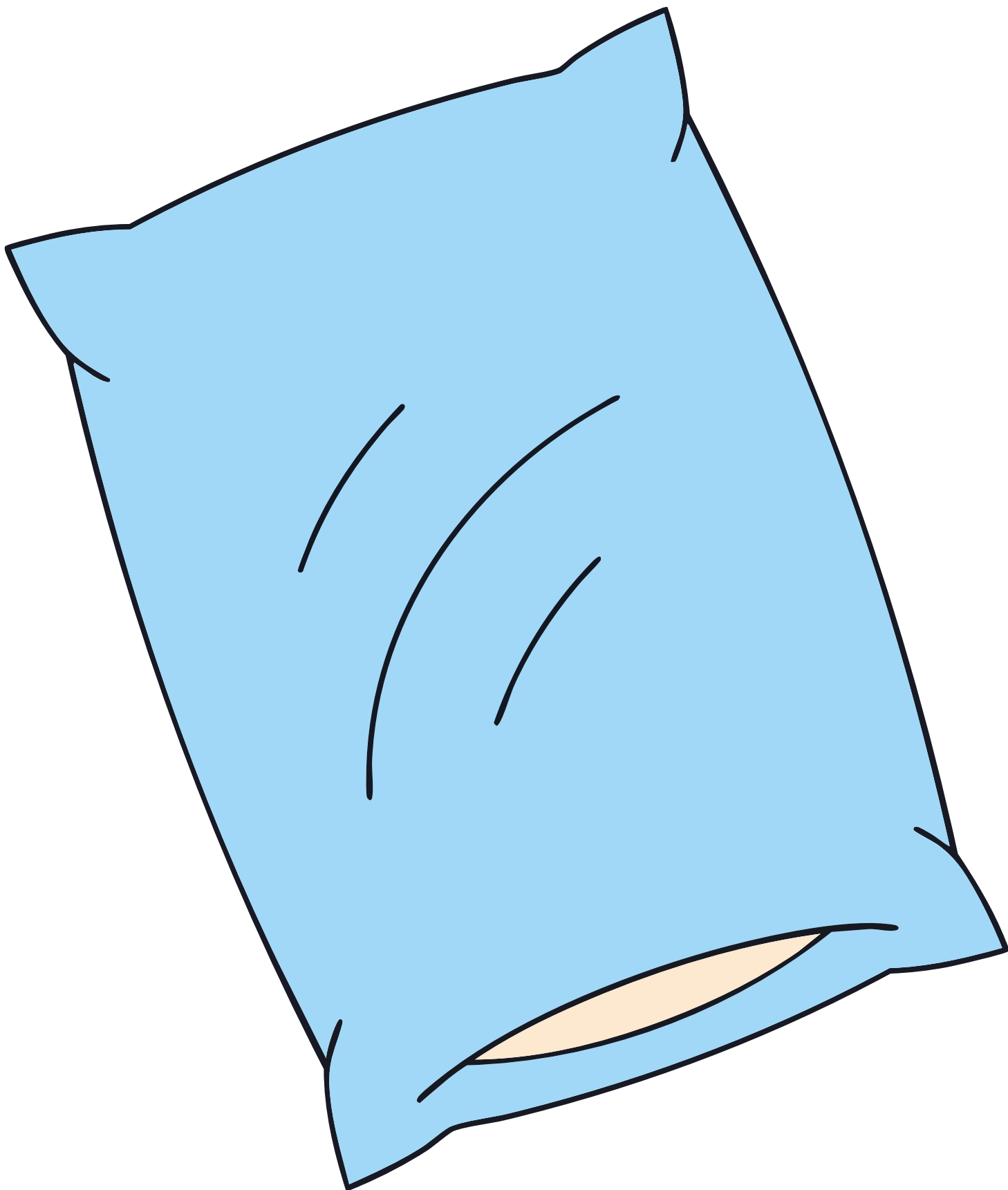


Las ideas que compartimos en este taller son simplemente sugerencias sobre cómo se puede utilizar el material. Siéntase libre de adaptarlo a sus necesidades: puede dividir el taller en dos partes, distribuirlo en varios días o completarlo en una sola sesión, lo que le resulte más conveniente. Usted conoce a sus alumnos y sabe lo que más les conviene.

Del mismo modo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que le resulte más conveniente.









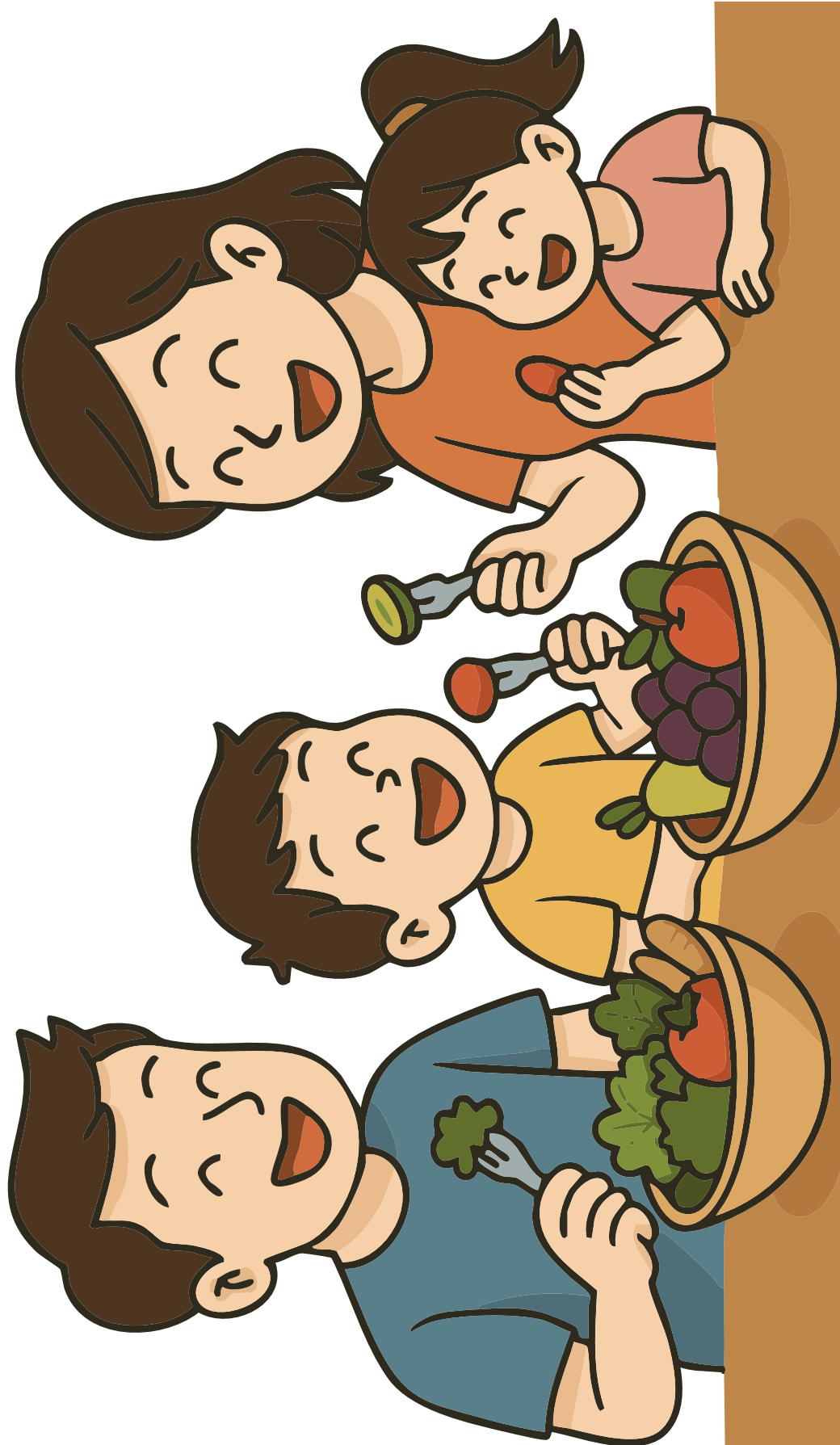


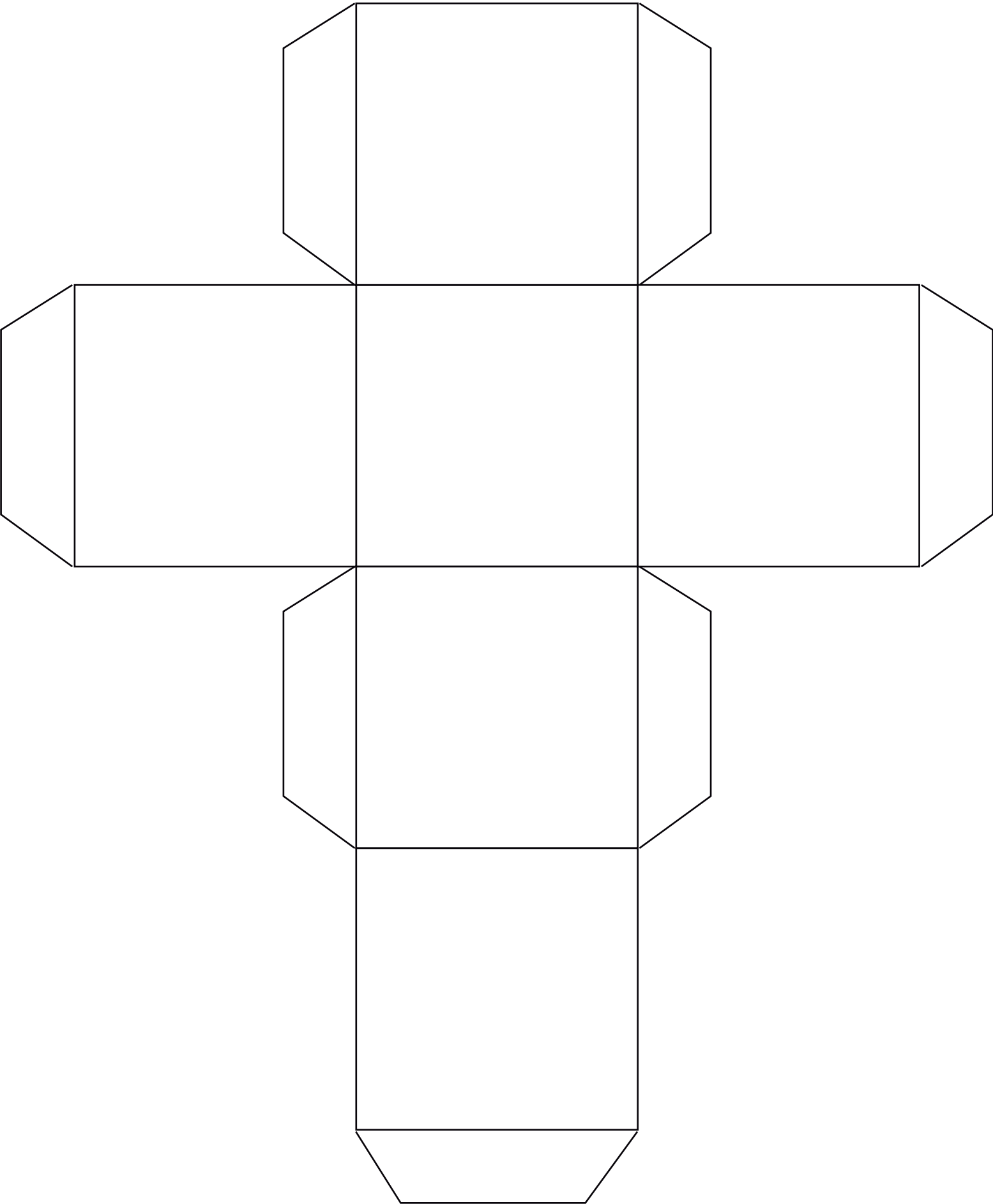


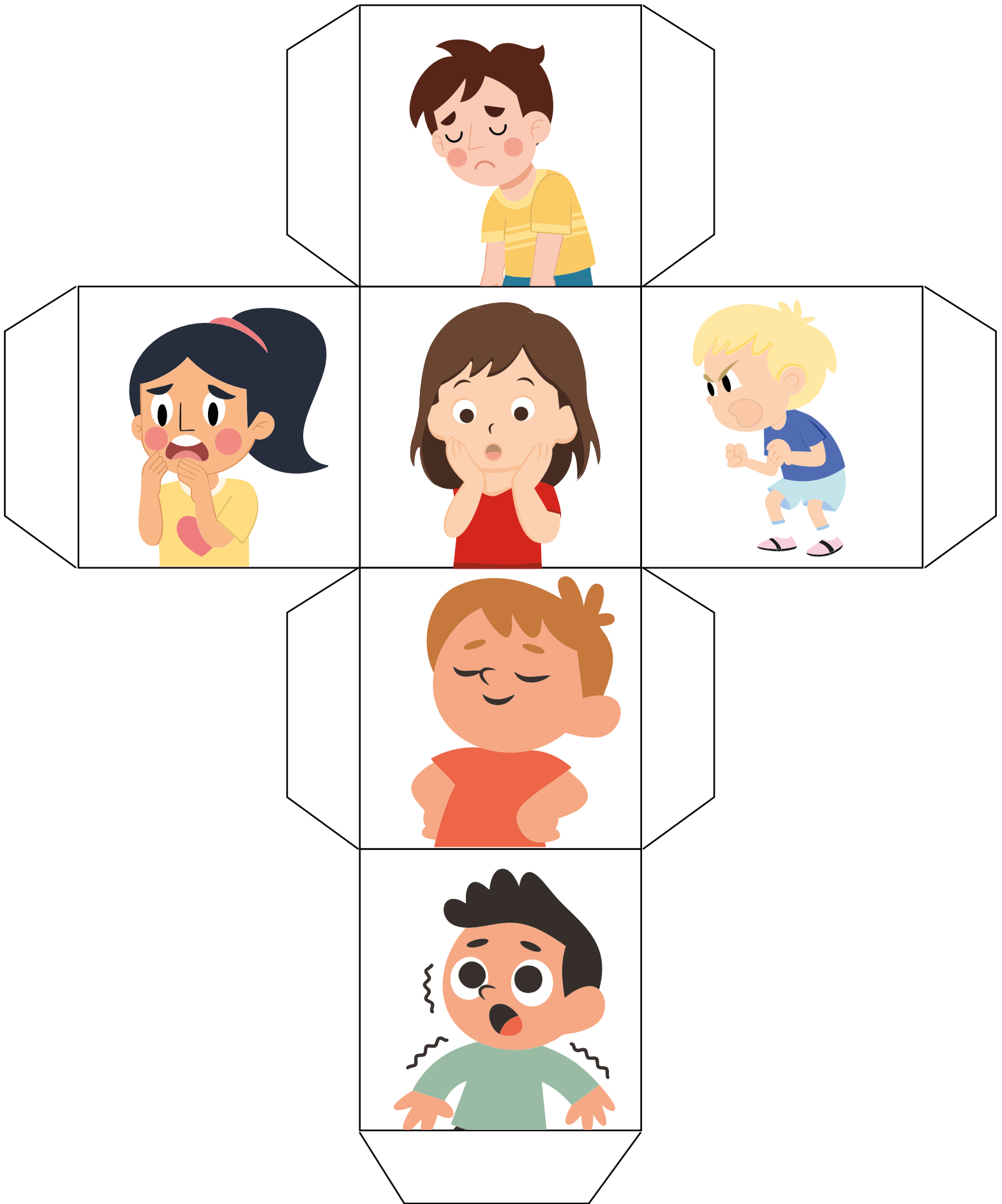


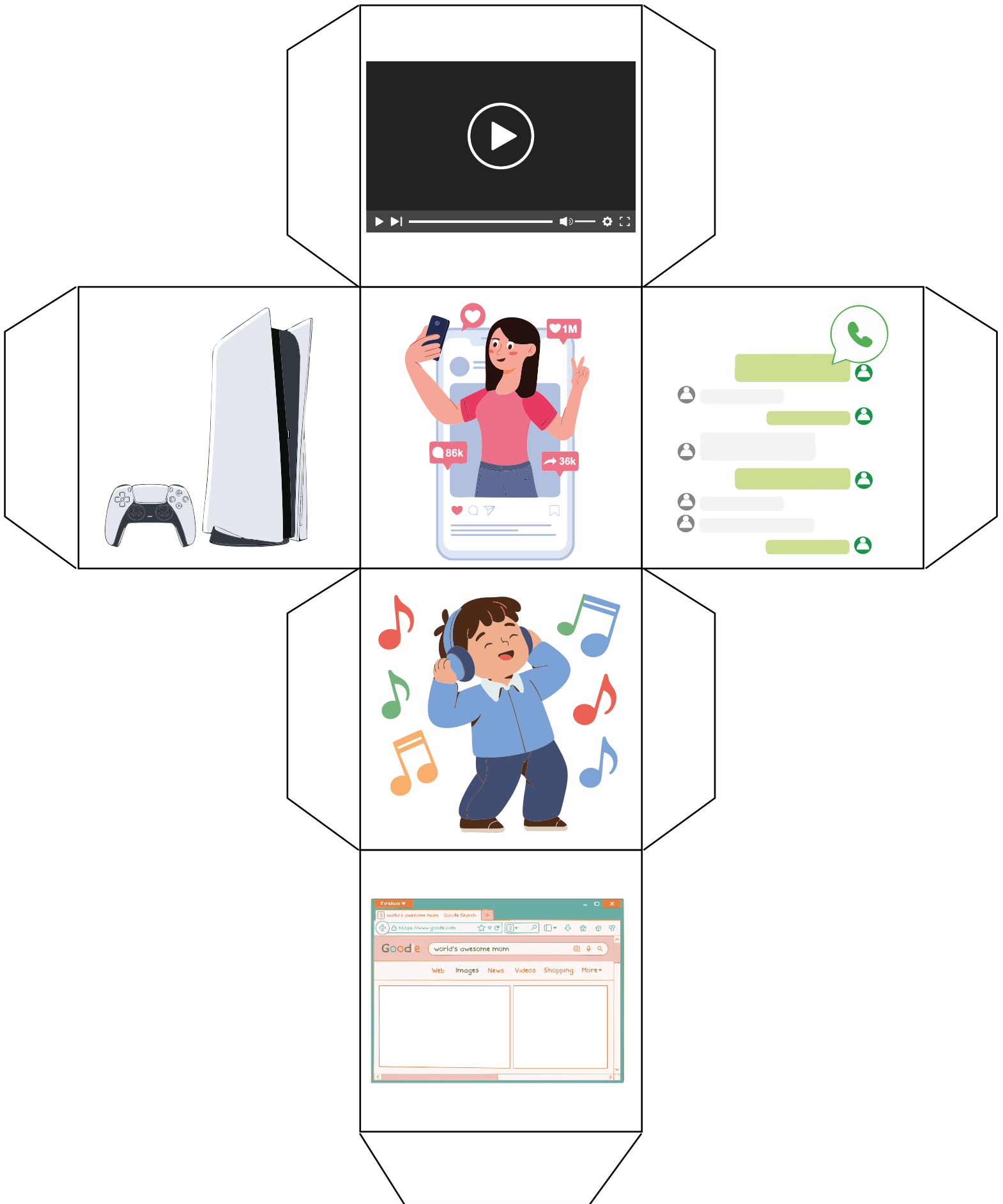






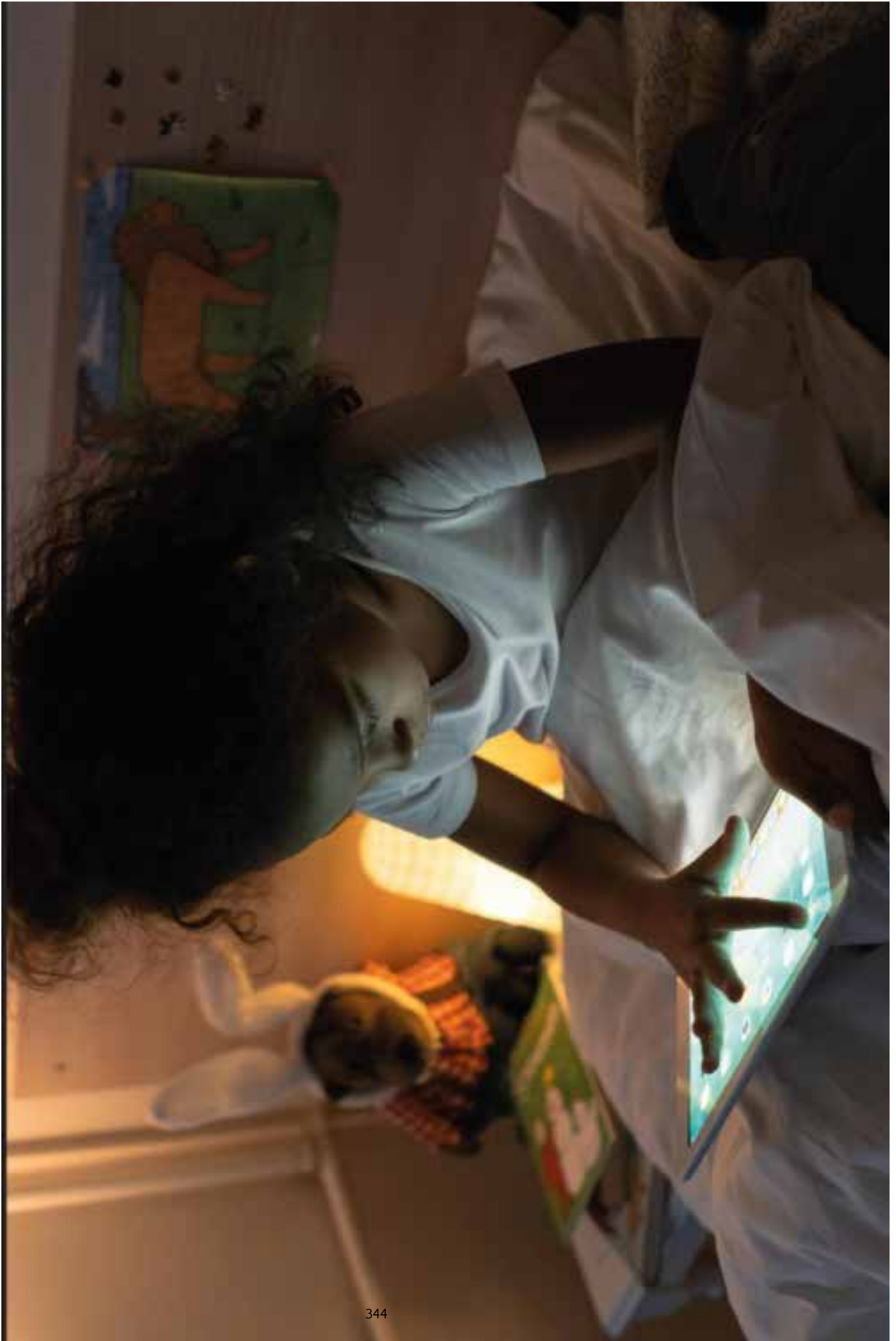






Dispositivo	Tiempo saludable	Tiempo real	Momento		
			Mañana	Tarde	Noche
Consolas					
Televisión					
Ordenador y laptop					
Móvil					
Tablet					
Suma de tiempo	Tiempo total	Tiempo total			

Juego a un juego emocionante en la tableta justo antes de acostarme.



Leo un libro durante media hora antes de acostarse.



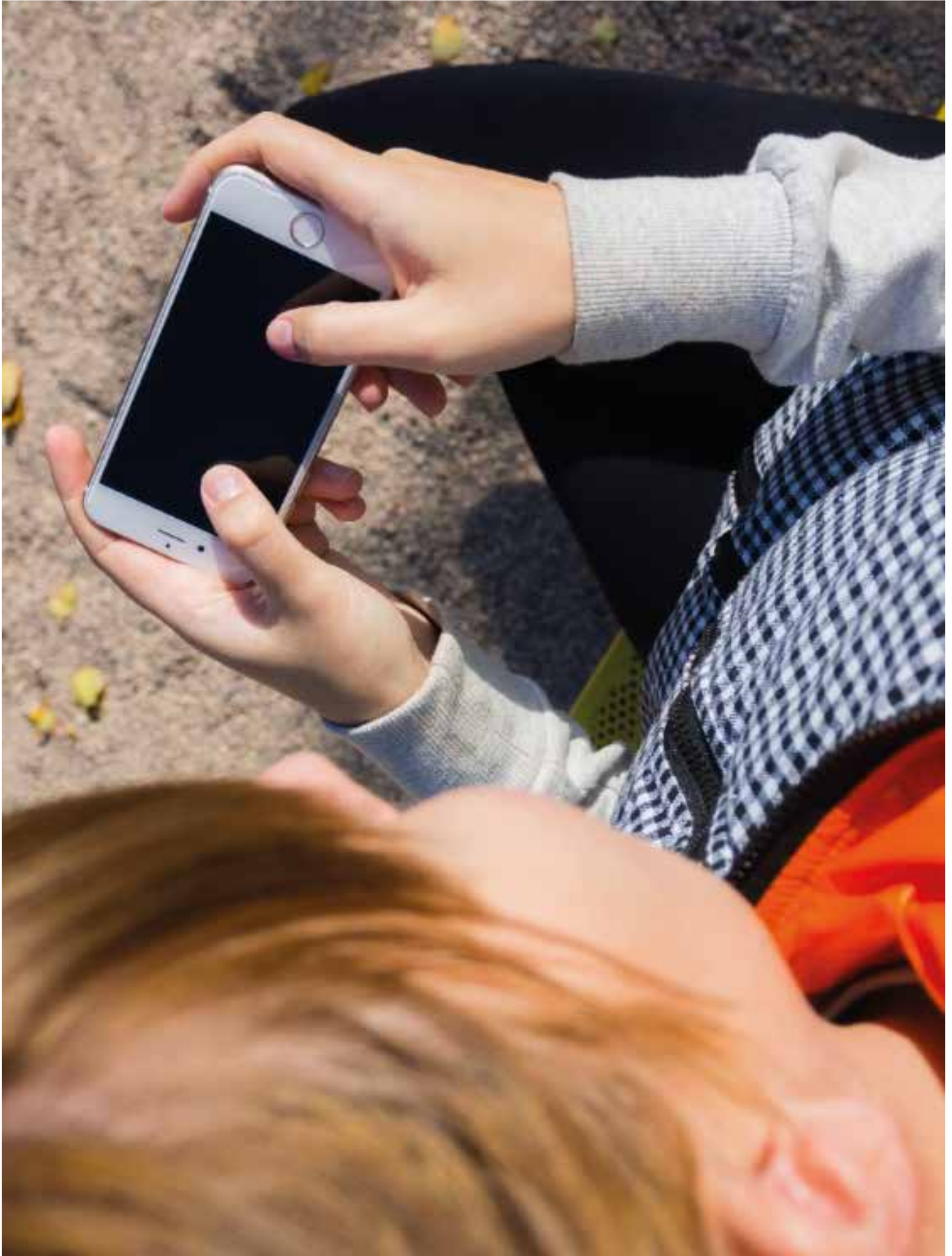
Veo la tele durante una hora mientras hablo con mis padres.
Sentado a la mesa del comedor.



Juego al aire libre con mis amigos y dejo el móvil en casa.



Uso mi smartphone durante el descanso para chatear con mis amigos



Me paso toda la tarde delante de la pantalla sin descanso



Utilizo el móvil mientras como para hacer fotos de la comida



Veo una película interesante con mis padres y después hablamos de ella



Saludable



No saludable



Uso sano e insano de los medios digitales

Saludable

No saludable

Zonas y horarios libres de medios digitales				
Zona	Horario	Comentarios		

MI OBJETIVO PERSONAL

¿Cómo sentimientos he tenido? ¿En que parte del cuerpo los siento?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Mi diario de medios

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Medio digital utilizado	Medio digital utilizado	Medio digital utilizado	Medio digital utilizado	Medio digital utilizado	Medio digital utilizado	Medio digital utilizado
Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)	Tiempo de uso (aprox)
¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?	¿Cómo me he sentido?
¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?	¿Cómo podrías mejorarlo?

Protección Infantil

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

Los niños y niñas tienen derechos propios que los protegen, los acompañan en su desarrollo y garantizan que puedan crecer seguros, cuidados y escuchados. Sin embargo, muchas veces no conocen cuáles son estos derechos ni por qué son tan importantes para su vida diaria.

Este módulo introduce al alumnado en el concepto de **Derechos de la Infancia**, partiendo de ejemplos cotidianos y actividades visuales. A través de imágenes, juegos de rol, debates guiados y ejercicios creativos, los niños descubren que todos los menores del mundo –independientemente del país donde vivan– comparten derechos fundamentales recogidos en la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño.

El enfoque de este módulo favorece la comprensión activa: se invita a los estudiantes a **identificar, nombrar, reflexionar, representar y aplicar los derechos en su entorno inmediato** (escuela, barrio, familia). Las actividades potencian la empatía, el pensamiento crítico y el sentido de justicia, ayudando a los niños a reconocer no solo sus propios derechos, sino también los de los demás.

Objetivos del módulo

- Reconocer qué son los Derechos de la Infancia y por qué existen.
- Conocer algunos de los derechos principales recogidos en la Convención de la ONU.
- Relacionar los derechos con situaciones reales de la vida cotidiana.
- Identificar ejemplos donde se respetan o vulneran derechos.
- Desarrollar empatía hacia otros niños del mundo.
- Promover actitudes de respeto, igualdad y cooperación.
- Expresar opiniones y co-construir significados en grupo.
- Proponer acciones sencillas para proteger los derechos propios y ajenos.

Palabras clave

- Derechos de la infancia
- Convención de los Derechos del Niño
- Protección
- Igualdad
- Seguridad
- Educación
- Salud
- Juego y ocio
- Participación
- Respeto
- Responsabilidad
- Empatía
- Justicia
- Cuidado
- Convivencia
- Voz infantil / Ser escuchado
- Bienestar
- Necesidades básicas
- Comunidad / escuela

Resultados esperados modulo 9

Al finalizar este módulo, el alumnado reconocerá sus derechos, comprenderá por qué son importantes y sabrá cómo protegerlos en su vida diaria.

Recomendaciones para el profesor

- **Este módulo se basa en la metodología vivencial:** los ejemplos visuales ayudan a fijar conceptos en edades tempranas. Puedes elegir las imágenes que mejor encajen con tu grupo.
- Antes de comenzar, revisa si el alumnado ya tiene nociones previas sobre “reglas”, “justicia” o “tratar bien a los demás”; esto facilitará la introducción a la idea de “derechos”.
- En las actividades grupales, guía la conversación para que los niños comprendan que **tener derechos implica también respetar los derechos de otros**.
- Ajusta la extensión de las actividades según el nivel del grupo. Las dramatizaciones y debates son especialmente útiles para promover participación y comprensión profunda.
- Se recomienda reforzar este módulo con ejemplos cercanos al alumnado: escuela, recreo, familia, comunidad.
- El material contiene textos adaptables a lectura en voz alta; pueden ser leídos por el docente o por alumnos con buena competencia lectora.
- El módulo se estructura en tres sesiones crecientes: **comprensión / importancia / aplicación práctica**. Puedes hacerlas consecutivas o separadas según tu planificación.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una guía flexible para trabajar con naturalidad y sensibilidad. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

A1 Día 1. ¿Qué son los Derechos de la Infancia? (50 minutos duración total)

Actividad 1: Observamos una imagen y descubrimos pistas (10 - 15 minutos). Puede ampliarse si el grupo participa mucho

Materiales

- ☐ Una imagen proyectada o impresa. (material imprimible)
- ☐ Pizarra o papel grande para anotar ideas del alumnado.
- ☐ Aula organizada en círculo o semicírculo, permitiendo ver la imagen.



1.1.1 Objetivo:

1. **Activar la observación atenta, la curiosidad y la sensibilidad** ante las necesidades de otros niños.
2. **Introducir el concepto de Derechos de la Infancia** desde situaciones cotidianas.
3. **Conectar emociones y experiencias reales** del alumnado con la idea de justicia y buen trato.
4. **Crear un punto de partida vivencial** para el módulo.

1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Mirada silenciosa:** muestra la imagen sin explicar nada.
 - Pide al grupo que la observe durante 30–60 segundos en silencio.
 - “Mirad la imagen en silencio. Fijaos en los detalles, en las expresiones, en el lugar, en lo que creéis que está pasando.”
 - Esta pausa intencional desarrolla atención plena y observación profunda.
2. **Primera impresión emocional:** Invita a compartir cómo les hace sentir la imagen antes de analizarla.
 - Pregunta:
 - “¿Qué emoción os despierta esta imagen?”
 - “Si esta imagen tuviera una música de fondo, ¿cómo sonaría?”
 - “¿Con quién conectarías si estuvieras dentro de la escena?”
 - Ayuda a que aparezcan empatía, sensibilidad y clima emocional del grupo.
3. **Análisis guiado: somos “detectives de derechos”**
 - Ahora invitamos a investigar lo que ocurre:
 - “¿Qué está ocurriendo y qué pistas te lo indican?”
 - “¿Qué necesitan los niños de la imagen?”
 - “¿Ves algo que parezca justo o injusto?”
 - “¿Quién podría ayudar en esta escena?”
 - Anota en la pizarra palabras que aparezcan: **amistad, necesidad, tristeza, ayuda, cuidado, compartir, peligro, juego...**
 - Prepara el concepto de derecho sin mencionarlo todavía.

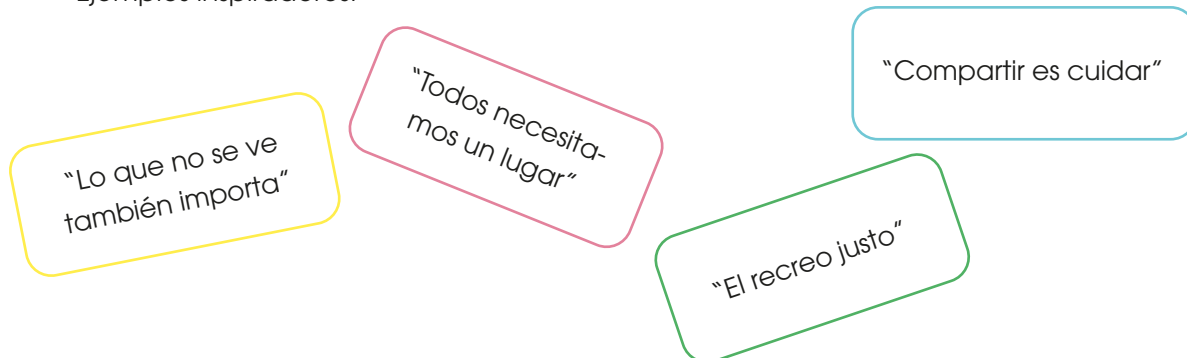


4. Conexión con situaciones reales

- Relaciona la imagen con su propia vida:
 - “¿Has visto en el cole o en el parque alguna situación parecida?”
 - “¿Qué hiciste o qué habría sido lo correcto hacer?”
 - “Si tú fueras uno de los niños de la imagen, ¿qué necesitarías en ese momento?”
- Refuerza pensamiento crítico y ética del cuidado.

5. Microtarea creativa: “Ponle un título a la imagen”

- En voz alta o en pequeñas tarjetas, pide un título breve para la imagen.
- Ejemplos inspiradores:



- Escoge 2-3 y colócalos en la pizarra.

Nota para el profesor

- Evita introducir aún el término “Derechos de la Infancia”; la idea surgirá sola en la siguiente actividad.
- Normaliza cualquier emoción: alegría, tristeza, confusión, indiferencia...
- Si el grupo se ríe o se dispersa, reformula:
 - “A veces sentir vergüenza o risa también es una emoción válida. Vamos a seguir observando juntos.”
- Puedes guiar suavemente hacia ideas como cuidado, igualdad, ayuda, protección, pero sin dirigir demasiado.
- Esta actividad funciona especialmente bien para activar el pensamiento crítico en alumnado

A2 Actividad 2: Descubrimos qué son los Derechos de la Infancia

(10 - 15 minutos). Puede ampliarse si se abre un pequeño debate

Materiales

- ☐ Texto impreso o proyectado "¿Qué son los derechos de la infancia?".
- ☐ Láminas ilustradas de derechos básicos.
- ☐ Aula en semicírculo o conjunto para asegurar atención y visibilidad de las imágenes.

1.2.1 Objetivo:

1. Presentar de forma clara y accesible el concepto de Derechos de la Infancia.
2. Conectar la información con la vida cotidiana del alumnado.
3. Despertar conciencia de pertenencia: "yo también tengo derechos".
4. Invitar a hacer preguntas y expresar experiencias propias.
5. Construir el lenguaje base para el resto del módulo.

1.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Transición desde la actividad anterior: Conecta la observación de la imagen con esta nueva fase:
 - *"Antes hemos hablado de situaciones justas e injustas, de necesidades y de cómo se sienten los niños. Todo eso tiene que ver con algo muy importante que todos los niños del mundo tienen: derechos."*
2. Lectura dialogada del texto: Puedes leer tú o pedir voluntarios.

¿Qué son los derechos del niño?

Todos los niños del mundo tienen derechos especiales que deben permitirles una vida buena y segura.

Estos derechos se denominan derechos del niño.

Se aplican en todas partes, independientemente de que el niño viva en Alemania, África o cualquier otro lugar del mundo.

En 1989, muchos países de todo el mundo decidieron que todos los niños debían tener derechos y firmaron la Convención sobre los Derechos del Niño.

Los niños debían tener derechos y firmaron la Convención sobre los Derechos del Niño.

¿Sabes cuáles son estos derechos?

- Durante la lectura, detente brevemente en frases clave:
 - *"Todos los niños del mundo tienen derechos."*
 - *"Estos derechos sirven para que podamos vivir seguros, cuidados y respetados."*
 - *"No importa en qué país vivas, todos los niños los tienen."*
- **Tips de facilitación:**
 - Usa tono cálido y claro.
 - Pausa para comprobar comprensión: ***"¿Qué significa que todos los niños del mundo tengan derechos?"***
 - Evita tecnicismos; mantén lenguaje cercano.

3. Micropreguntas para asentar significado

- Después de leer, plantea preguntas sencillas pero profundas:
 - *"¿Cuál crees que es la idea más importante del texto?"*
 - *"¿Sabías que tú también tienes derechos? ¿Cuáles conocías?"*
 - *"¿Por qué pensáis que un niño necesita tener derechos?"*
- Esto permite evaluar comprensión y nivel de pensamiento crítico.

4. Presentación de derechos concretos (A1.3)

- Muestra 3-6 láminas ilustradas (las más adecuadas para tu grupo).
- Por ejemplo:

- Derecho a la educación
- Derecho a la salud
- Derecho al juego
- Derecho a la protección
- Derecho a la igualdad
- Derecho a expresar opinión

- Para cada lámina, realiza mini-diálogo:
 - *"¿Qué vemos aquí?"*
 - *"¿Por qué es importante este derecho?"*
 - *"¿Cómo se vive este derecho en nuestra escuela o familia?"*
- Las imágenes facilitan comprensión simbólica y emocional.



5. Conexión con su propia experiencia

- Invita al alumnado a completar la frase:
 - *"Un derecho que yo uso casi cada día es..."*
 - *"Un derecho que me gustaría que se respetara más es..."*
- Puedes recoger 4-5 respuestas y anotarlas en la pizarra.

6. Cierre de actividad

- Refuerza la idea principal:
 - ***"Los derechos existen para que todos los niños puedan crecer seguros, aprender, jugar y ser escuchados. Nadie puede quitarte tus derechos."***

Nota para el profesor

- Si algún alumno comparte una experiencia dura de vulneración de derechos, **valida su emoción sin entrar en detalles personales**:
 - *“Gracias por compartirlo. Lo que sientes es importante. Aquí estamos para aprender juntos.”*
- **Evita presentar los derechos como “premios”**; son garantías básicas para toda la infancia.
- **Usa ejemplos reales de situaciones del cole** para anclar significado (recreo, tareas, salud, turnos, convivencia).
- **Adapta la lectura según la comprensión lectora del grupo**: algunos necesitarán apoyo visual más fuerte.

A3 Actividad 3: Colocamos los Derechos en el Círculo (15 - 20 minutos).

Puede ampliarse con debate o si el grupo es numeroso

Materiales

- ☐ Tarjetas con imágenes de derechos de la infancia
- ☐ Cinta adhesiva o imanes.
- ☐ Un gran círculo en el suelo (cuerda, tiza, aro de papel continuo).
- ☐ Pizarra para recoger conceptos clave.

1.3.1 Objetivo:

1. Identificar distintos Derechos de la Infancia de manera visual y concreta.
2. Comprender que todos los derechos son importantes y coexisten.
3. Promover pensamiento reflexivo al interpretar imágenes.
4. Favorecer la participación activa y el trabajo cooperativo.
5. Expandir vocabulario emocional, social y cívico.

1.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparamos el “Círculo de los Derechos”:** Coloca el círculo en el suelo y di
 - *“Este círculo representa el lugar donde viven todos los derechos de los niños. Aquí dentro solo entra aquello que nos cuida, nos protege y nos permite crecer.”*
 - Esto da un marco simbólico poderoso.
2. **Reparto de tarjetas:** Entrega a cada alumno o pareja una tarjeta con un derecho ilustrado
 - Explica:
 - *“Tenéis en las manos un derecho muy importante. Observad la imagen e intentad descubrir qué derecho representa.”*
 - Puedes dejar tiempo para explorar, preguntar o comentar en voz baja.
3. **Interpretación guiada: ¿Qué derecho tengo?”**
 - Uno a uno (o por grupos), los alumnos:
 - Se acercan al círculo.
 - Nombran el derecho que creen que representa la tarjeta.
 - Explican brevemente por qué lo creen.
 - Preguntas que puedes hacer:
 - *“¿Qué pistas ves en la imagen?”*
 - *“¿Quién necesita este derecho más en ese dibujo?”*
 - *“¿Cómo te ayuda este derecho en tu vida real?”*
 - Esto activa un proceso cognitivo de análisis + relación con su vida cotidiana.

4. **Colocamos el derecho en el círculo:** Cada alumno coloca su tarjeta dentro del círculo.
- Refuerza con frases como:
 - “*Todos estos derechos nos acompañan cada día.*”
 - “*Cada derecho cuida una parte importante de ti.*”
 - “*Cuando faltan derechos, falta bienestar.*”
5. **Debate breve: ¿Qué pasa si un derecho falta?**
- Cuando todas las tarjetas estén dentro, invita a reflexionar:
 - “*Mirad el círculo... ¿qué pasaría si sacáramos uno?*”
 - “*¿Qué derecho creéis que se respeta más en nuestro cole?*”
 - “*¿Cuál es el más difícil de mantener?*”
 - Este pequeño ejercicio genera conciencia crítica, sin dramatizar.
6. **Construimos el mapa grupal:** En la pizarra, crea un listado con los derechos identificados:
- Ejemplo:



- Esto será la base para próximas actividades.

Nota para el profesor

- Si algún alumno se equivoca en la interpretación, valida siempre su razonamiento:
 - “*Tu idea tiene sentido porque observaste _____. Esta tarjeta representa _____, pero tu explicación nos ayuda a ver otras cosas importantes.*”
- Si el grupo está inquieto, añade un componente corporal:
 - “*Da un paso dentro del círculo si crees que este derecho es muy importante para ti.*”
- Puedes reforzar el aprendizaje usando colores:
 - **Derechos de protección**
 - **Derechos de provisión (necesidades básicas)**
 - **Derechos de participación**
- Esta actividad sirve como diagnóstico inicial: detecta qué derechos ya conocen y cuáles no.

A1

Día 2. ¿Por qué son importantes? (80 minutos duración total)

Actividad 1: ¿Qué pasaría si no hubiera derechos? (10 - 15 minutos). Puede ampliarse si el grupo participa mucho

Materiales

- ☐ Pizarra o papel grande para recoger ideas.
- ☐ Aula en círculo o semicircular para facilitar el diálogo.
- ☐ Opcional: tarjetas de "problemas imaginarios" para inspirar al alumnado.

2.1.1 Objetivo:

1. Comprender la importancia de los Derechos de la Infancia a través de una reflexión guiada.
2. Desarrollar pensamiento crítico, imaginación y capacidad de anticipar consecuencias.
3. Conectar la vida cotidiana de los niños con la función protectora de los derechos.
4. Preparar el terreno para actividades más prácticas del Día 2 (role-play y narrativas).

2.1.2. Descripción de la Actividad:

1. Activación inicial: pregunta detonante
 - Invita al grupo a pensar silenciosamente durante unos segundos:
 - "Imagina que mañana desaparecen todos los derechos de los niños. ¿Cómo cambiaría tu día desde que te despiertas hasta que te vas a dormir?"
 - Deja un pequeño silencio para activar la imaginación.
2. Think-Pair-Share (Piensa-Comparte-Comparte con el grupo)

30 segundos PIENSA

Cada niño imagina su día sin derechos.

2 minutos COMPARTE en pareja

Pueden responder a preguntas como:

- "¿Qué pasaría en tu casa?"
- "¿Qué pasaría en la escuela?"
- "¿Qué pasaría en el recreo?"
- "¿Qué cosas te preocuparían más?"

COMPARTE en grupo

Los portavoces comparten las ideas más potentes o sorprendentes.

Esto favorece que todos participen, incluso quienes suelen hablar menos.

3. Recogemos ideas en la pizarra: "Mundo con derechos vs. sin derechos"

- Dibuja dos columnas:

Con derechos	Sin derechos
Con derecho a la educación = aprender, descubrir y crecer en clase.	Sin derecho a la educación = no aprender, caos en clase.
Con derecho a la igualdad = justicia, respeto e inclusión.	Sin derecho a la igualdad = injusticias, exclusión.
Con derecho al juego = recreos con descanso, diversión y esparcimiento.	Sin derecho al juego = recreos sin descanso ni esparcimiento.
Con derecho a la protección = seguridad, cuidado y tranquilidad.	Sin derecho a la protección = peligro, miedo, abuso de poder.
Con derecho a expresar su opinión = te escuchan y tu voz importa.	Sin derecho a expresar opinión = nadie te escucha.

4. Preguntas profundas para abrir conciencia: Elige algunas según el clima del grupo

- "¿Qué derecho crees que echarías más de menos?"
- "¿Qué es lo más difícil de imaginar sin derechos?"
- "¿Qué consecuencias tendría para la convivencia?"
- "¿Sería un lugar justo vivir sin derechos? ¿Por qué?"
- "¿Qué adultos deberían garantizar que los derechos existan?"
- Estas preguntas mueven del pensamiento superficial al pensamiento ético.

5. Minirreflexión guiada: "Por eso necesitamos derechos..."

- Cierra la actividad con un mensaje claro:
 - **"Los derechos son como un gran paraguas que nos protege, nos acompaña y nos ayuda a crecer seguros. Sin ellos, los niños no podrían aprender, jugar, opinar, participar ni vivir libres de peligro."**

Nota para el profesor

- Evita caer en dramatización excesiva; usa ejemplos cotidianos, no traumáticos.
- Si aparecen comentarios serios o sensibles, valida sin profundizar:
 - "Gracias por compartirlo. Es normal sentir eso cuando imaginamos un mundo sin protección."
- Si el grupo se dispersa o se ríe, recuerda:
 - "Imaginar cosas difíciles a veces da risa o nervios. Vamos a seguir explorando juntos."
- Esta actividad funciona como puente entre el Día 1 (comprensión) y el Día 2 (importancia y aplicación).

A2 Actividad 2: “¿Por qué necesitamos reglas y cómo se relacionan con los derechos?” (10 - 15 minutos).

Materiales

- ☐ Pizarra o papel grande para recoger ideas.
- ☐ Aula en círculo para favorecer la participación.
- ☐ Opcional: tarjetas con ejemplos cotidianos (recreo, clases, familia, deporte...).

2.2.1 Objetivo:

1. Comprender que las reglas y los derechos existen para protegernos y facilitar la convivencia.
2. Establecer la relación entre “reglas del aula / casa” y “Derechos de la Infancia”.
3. Desarrollar pensamiento crítico sobre justicia, seguridad y bienestar colectivo.
4. Favorecer una actitud participativa, empática y responsable.

2.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Punto de partida: “¿Por qué existen reglas?”:** Comienza con una pregunta abierta
 - *“Pensad en todas las reglas que tenemos en el colegio, en casa o en el parque... ¿Por qué creéis que existen?”*
 - Deja que los alumnos respondan libremente:
 - *“Para no pelearnos.”*
 - *“Para organizarnos.”*
 - *“Para que todos tengan turno.”*
 - *“Para no hacernos daño.”*
 - Anota las ideas principales en la pizarra.
 - Este paso activa conocimientos previos y genera relevancia personal.
2. **Conexión con experiencias reales.** Guía la conversación con ejemplos que todos conocen:
 - *“¿Qué ocurre si en el recreo nadie respeta el turno de la pelota?”*
 - *“¿Qué pasa si todos hablan a la vez en clase?”*
 - *“¿Qué ocurre si hay una norma, pero nadie la cumple?”*
 - Busca que aparezcan conceptos como:
 - **respeto – justicia – seguridad – orden – bienestar colectivo – inclusión.**
3. **Transición clave: “Reglas vs. Derechos”.** Introduce la idea central:
 - *“Las reglas son acuerdos que hacemos para convivir bien. Los derechos van un paso más allá: son protecciones que todos los niños tienen, incluso si nadie las ha escrito.”*
 - Plantea preguntas reflexivas:
 - *“¿Creéis que los derechos también nos ayudan a convivir?”*
 - *“¿Qué pasaría si solo hubiera reglas pero ningún derecho?”*
 - *“¿Puede haber reglas injustas? ¿Y derechos injustos?”*
 - Esto ayuda a diferenciar sin confundir conceptos.

4. Construimos una tabla comparativa. Representa en la pizarra dos columnas:

Reglas	Derechos
Elegidas o acordadas Se aplican a un grupo Ayudan a organizar Pueden cambiarse	Universales Se aplican a todos los niños del mundo Protegen necesidades básicas No pueden quitarse

- Después pregunta:
 - “¿Qué ejemplos pondríamos en cada columna?”
- Puedes añadir ejemplos del alumnado.

5. Reflexión profunda: “¿Cuándo una regla ayuda a cumplir un derecho?”

- Aquí está la parte clave del aprendizaje:
 - **Regla:** Hacer turnos en el columpio
 - **Derecho relacionado:** Derecho al juego
 - **Regla:** No insultar ni pegar
 - **Derecho relacionado:** Protección y buen trato
 - **Regla:** Levantar la mano para hablar
 - **Derecho relacionado:** Derecho a ser escuchado
 - **Regla:** Higiene en el comedor
 - **Derecho relacionado:** Derecho a la salud / nutrición
- El alumnado empieza a ver que reglas y derechos se apoyan mutuamente.

6. Preguntas de cierre

- Termina con 2-3 preguntas poderosas:
 - “¿Qué regla del cole creéis que protege un derecho muy importante?”
 - “¿Cuál es el derecho que más ayuda a que tengamos una buena convivencia?”
- “¿Cómo cambia nuestra vida cuando una regla respeta un derecho?”

Nota para el profesor

- **Evita presentar las reglas como castigos;** enmarca siempre en bienestar y protección.
- **Valida cualquier intervención:** incluso ideas confusas sirven para aclarar conceptos.
- Si el debate se polariza (“esa regla es tonta”), redirige con:
 - “¿Qué intentó proteger esa regla cuando se creó?”
- Esta actividad es el puente ideal para la siguiente: los role-plays, porque hace visible la función social de los derechos.

A3 Actividad 3: Role-play – “Así se respeta un derecho... y así se vulnera” (20 - 25 minutos).

Materiales

- ☐ Tarjetas de derechos (A1.4) o lista visible de derechos.
- ☐ Tarjetas con ideas de escenas (opcional): recreo, clase, comedor, familia, deporte, amigos.
- ☐ Espacio amplio para actuar.
- ☐ Accesorios simples si se desea (gorros, papel, cartelitos, etc.).

2.3.1 Objetivo:

1. Comprender cómo se ve, se siente y se vive un derecho cuando se respeta o cuando se vulnera.
2. Desarrollar empatía a través de la representación corporal y emocional.
3. Conectar la teoría con la vida real del alumnado.
4. Incentivar el pensamiento crítico, la colaboración y la capacidad de resolución de conflictos. Preparar el terreno para actividades narrativas y reflexivas posteriores

2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Formamos grupos y asignamos un derecho.** Divide al alumnado en grupos de 3-5 personas.
 - Entrega a cada grupo un derecho distinto:
 - Derecho al juego
 - Derecho a la educación
 - Derecho a la igualdad
 - Derecho a la protección
 - Derecho a ser escuchado
 - Derecho a la salud
 - Derecho a tener familia o un hogar seguro
 - Derecho a la alimentación
 - Propuesta opcional:
 - También puedes dejar que los grupos elijan uno del círculo creado en la sesión 1.
2. **Explicación de la misión: representar dos escenas**
 - Indica a cada grupo que debe preparar dos mini-escenas:

Primera Escena: donde
el derecho **SE RESPETA**

→

Segunda Escena: donde
el derecho **SE VULNERA**
 - Aclaraciones importantes:
 - No deben usar violencia física real.
 - No deben recrear situaciones traumáticas.
 - Todo se debe representar en clave escolar/cotidiana.
 - El foco está en mostrar actitudes, emociones y consecuencias.



3. **Tiempo de preparación en grupo.** Los equipos tienen 5–7 minutos para pensar sus escenas.

- Ofrece preguntas guía para enriquecer:

Para la escena respetada:

- “¿Quién facilita que el derecho se cumpla?”
- “¿Cómo se sienten los niños en esta escena?”
- “¿Qué pequeño gesto cambia la situación?”

Para la escena vulnerada:

- “¿Qué señal muestra que el derecho no se está cumpliendo?”
- “¿Quién lo está impidiendo?”
- “¿Qué podría hacer alguien para mejorarlo?”

- Opcional:
- Pueden crear un pequeño diálogo o usar elementos visuales sencillos.

4. **Representación teatral.** Cada grupo actúa sus dos escenas frente a la clase.

- Antes de empezar, di: “Recordad que somos un público respetuoso. Miramos, escuchamos y luego comentamos.”
- Sugerencias: 30–45 segundos por escena.
- Empezar por la versión que se vulnera y terminar con la que se respeta (da sensación de orden y cierre positivo).

5. **Mini-debate** después de cada representación cada grupo, haz 2–3 preguntas al conjunto:

- “¿Qué derecho hemos visto aquí?”
- “¿Cómo sabemos que se estaba respetando o vulnerando?”
- “¿Qué consecuencias tenía para los niños de la escena?”
- “¿Qué podríamos hacer en la vida real para mejorar esto?”
- Se genera **metacognición + empatía + responsabilidad social**.

6. **Reflexión corporal final.** Propón un cierre vivencial muy breve:

- “Si te has sentido bien durante las escenas respetadas, pon las manos sobre tu corazón. Si has notado incomodidad durante las escenas vulneradas, pon una mano en la barriga.”
- Esto ayuda a conectar derechos con sensaciones internas (neuroeducación básica).

Nota para el profesor

- Es normal que algunos niños usen humor: canalízalo hacia la reflexión.
 - “A veces reímos porque estamos nerviosos, pero vamos a ver qué mensaje hay detrás.”
- Si una escena es demasiado superficial, añade preguntas que profundicen.
- Si alguna representación toca un tema delicado, cierra con contención emocional breve y redirige a ejemplos cotidianos.
- Esta actividad es perfecta para detectar la comprensión real del módulo y para observar dinámicas sociales en el grupo.

A4 Actividad 4: Creamos una historia o un dibujo – “¿Por qué los derechos son importantes?” (20 - 25 minutos). Puedes ampliarlo si deseas más detalle o exposición

Materiales

- ☐ Hojas blancas o plantilla específica.
- ☐ Lápices, colores, rotuladores.
- ☐ Opcional: fichas con disparadores creativos (inicios de historias, personajes, escenarios).
- ☐ Aula en formato individual o mesas agrupadas.

2.4.1 Objetivo:

1. Integrar lo aprendido sobre la importancia de los derechos.
2. Fomentar creatividad, reflexión personal y pensamiento narrativo.
3. Ayudar al alumnado a expresar con imágenes o palabras sus comprensiones internas.
4. Potenciar habilidades de comunicación emocional.
5. Conectar con experiencias reales y valores como justicia, seguridad, igualdad y cuidado.

2.4.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación inicial:** pequeña visualización guiada. Pide al alumnado que cierre suavemente los ojos durante 20–30 segundos.
 - Guía con voz tranquila:
 - “Piensa en un derecho que para ti sea muy importante. Imagina un momento de tu vida en el que ese derecho te ha ayudado, te ha protegido o te ha hecho sentir bien. Imagina ahora qué pasaría si ese derecho no existiera.”
 - Esto prepara al grupo emocional y creativamente.
2. **Elección del formato creativo.** Explica que pueden elegir entre dos opciones:

DIBUJO: Representar una escena donde se vea por qué un derecho es importante.

HISTORIA: Escribir un cuento corto de 6–10 líneas sobre cómo un derecho cambia la vida de un niño o niña.

- Ambas opciones son igual de válidas.
- La elección aumenta motivación y sensación de autonomía



3. **Disparadores creativos** (para quienes lo necesiten). Si algún alumno no sabe por dónde empezar, ofrece estas ideas:

- **OPCIÓN HISTORIA** (elige una frase para comenzar):
 - *"Había una vez un niño que nunca había podido ir a la escuela..."*
 - *"En un recreo cualquiera, un grupo de amigos descubrió que el derecho al juego es más importante de lo que pensaban..."*
 - *"Un día, Mia levantó la mano y por primera vez todos escucharon su opinión..."*
 - *"Lo que parecía un día normal cambió cuando alguien decidió respetar el derecho a la igualdad..."*
- **OPCIÓN DIBUJO:**
 - *"Dibuja cómo se ve un mundo donde este derecho se respeta."*
 - *"Dibuja dos viñetas: con derecho / sin derecho."*
 - *"Dibuja a un superhéroe cuyo poder es proteger un derecho."*

4. **Tiempo individual de creación.** Da 10–12 minutos para trabajar en silencio o con música suave.

- Circula por el aula y apoya con preguntas que profundizan:
 - *"¿Cómo se sentiría el personaje en esta situación?"*
 - *"¿Qué mejora cuando este derecho se respeta?"*
 - *"¿Qué mensaje quieres transmitir a quien vea tu dibujo o lea tu historia?"*

5. **Puesta en común voluntaria.** Invita a compartir sin obligar:

- 3–5 alumnos presentan sus dibujos o historias.
- Pregunta al público:
 - *"¿Qué derecho creéis que representa?"*
 - *"¿Qué mensaje os llega?"*
- Esto fortalece la comprensión colectiva.

6. **Cierre emocional de la actividad.** Haz una reflexión final:

- *"Hoy hemos visto que los derechos no son solo palabras. Son cosas que cambian nuestra vida cada día. Gracias a ellos podemos aprender, jugar, estar seguros y ser escuchados."*
- Puedes pedir al grupo que levante un pulgar si se sienten más conscientes de sus derechos ahora.

Nota para el profesor

- **Acepta cualquier nivel de elaboración;** lo importante es el significado, no la calidad estética.
- Si un alumno describe situaciones sensibles, valida sin profundizar:
 - *"Gracias por confiar. Lo que sientes es importante."*
- Puedes recoger los dibujos o historias para colgarlos en un mural del aula o para la siguiente sesión.
- Esta actividad consolida la integración del Día 2, preparando para el Día 3 (aplicación práctica).

Materiales

- ☐ Los dibujos o historias creadas en la actividad 2.4.
- ☐ Aula en círculo o semicircular para favorecer escucha y atención.
- ☐ Opcional: mural o espacio donde ir colocando trabajos.

3.1.1 Objetivo:

1. Integrar aprendizajes del Día 2 desde la experiencia personal.
2. **Fomentar la expresión oral, la escucha activa y el respeto** por el trabajo ajeno.
3. Conectar la **importancia de los derechos con situaciones reales** de la vida de cada niño.
4. **Crear cohesión grupal** antes de pasar a actividades de aplicación práctica.

3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparación del espacio.** Invita al alumnado a sentarse en círculo.
 - Coloca los dibujos o historias en el centro o a un lado, de forma visible y explica:
 - *"Hoy vamos a compartir lo que creasteis sobre los derechos y hablaremos de cómo aparecen en nuestra vida diaria."*
2. **Presentación voluntaria.** Pide 3–6 voluntarios para presentar su trabajo.
 - No fuerces a quienes no quieran participar.
 - Guía la exposición con preguntas opcionales:
 - *"¿Qué derecho representa tu dibujo o historia?"*
 - *"¿Por qué elegiste este derecho?"*
 - *"¿Qué mensaje querías transmitir?"*
 - *"¿Qué emoción sentías mientras lo hacías?"*
 - Las preguntas ayudan a verbalizar comprensión profunda.
3. **Comentarios del grupo** (breves y respetuosos)
 - Después de cada presentación, invita a dos compañeros a comentar:
 - *"¿Qué te ha gustado o te ha hecho pensar?"*
 - *"¿Qué derecho crees que aparece aquí?"*
 - *"¿Qué parte te ha parecido más importante?"*
 - Evita valoraciones del tipo "es bonito / feo", y orienta hacia significado y contenido.



4. **Conexión con la vida real: “Este derecho en mi día a día”**

- Cuando varios hayan presentado, lanza al grupo estas preguntas:
 - “¿Qué derecho aparece más en vuestra vida cotidiana?”
 - “¿Qué derechos notáis mucho en la escuela?”
 - “¿Qué derechos pasan desapercibidos, pero son importantes?”
 - “¿Creéis que hay algún derecho que deberíamos cuidar más en nuestro cole?”
- Este es un momento clave de conciencia social y participación.

5. **Construcción colectiva: Mapa de Derechos Vividos.** En la pizarra, crea dos columnas:

- Este mapa será útil para la siguiente actividad (plan de acciones).

Derechos que vivimos cada día

Educación
Juego
Salud
Opinión.

Derechos que necesitamos cuidar más

Igualdad
Protección
Respeto
Buen trato

6. **Cierre de actividad**

- Agradece las presentaciones y refuerza el mensaje:
 - *“Lo que habéis compartido nos muestra que los derechos están presentes en cada parte de nuestra vida. Hoy aprenderemos cómo podemos protegerlos también nosotros.” Puedes pedir que todos levanten una mano simbolizando “Yo también protejo mis derechos y los de los demás”.*

Nota para el profesor

- Si algún trabajo toca experiencias delicadas, valida la emoción y reconduce con suavidad.
- Fomenta que los niños hablen desde el “yo” y no juzguen los trabajos ajenos.
- Si hay tiempo, puedes hacer una mini-exposición permanente en el aula: “Museo de los Derechos”.

A2

Actividad 2: ¿Cómo podemos proteger los derechos en nuestra escuela? (25- 35 minutos). Puede extenderse si deseas un trabajo más elaborado

Materiales

- ☐ Cartulinas grandes o papel continuo.
- ☐ Tarjetas de derechos (A1.4) o lista visible en la pizarra.
- ☐ Rotuladores, lápices, pinturas, pegatinas.
- ☐ Cinta adhesiva para colgar los pósteres en el aula.
- ☐ Espacio suficiente para trabajar en grupos pequeños.

3.2.1 Objetivo:

1. **Transformar el aprendizaje en acciones prácticas** dentro de la escuela.
2. Desarrollar **pensamiento creativo, colaborativo y orientado a soluciones**.
3. Comprender que los derechos no solo se conocen; **también se protegen y se ejercen**.
4. **Fomentar la participación y el sentido de pertenencia** al grupo.
5. Crear propuestas reales que pueden convertirse en proyectos del aula o del centro.

3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación inicial:** retomamos el Mapa de Derechos Vividos
 - Muestra el “Mapa de Derechos Vividos” creado en la actividad anterior:
 - **| Derechos que vivimos cada día | Derechos que necesitamos cuidar más |**
 - Haz una breve pregunta:
 - “¿Cuál de estos derechos os gustaría cuidar o mejorar en nuestro cole?”
 - Esta pregunta prepara a los niños para elegir un derecho con intención.
2. **Formación de grupos y asignación de un derecho.** Crea grupos de 3-5 alumnos.
 - Cada grupo elige (o tú asignas) un derecho específico para trabajar, por ejemplo:
 - Derecho al juego
 - Derecho a la igualdad
 - Derecho a la protección
 - Derecho a ser escuchado
 - Derecho a la educación
 - Derecho a la salud
 - Derecho a la participación
 - Derecho al buen trato
 - Puedes asegurarte de que no se repitan o permitir repeticiones si el grupo lo desea.



3. Explicación clara de la misión

- Cada grupo debe responder a tres preguntas y crear un póster:

¿Qué significa este derecho para nuestra escuela?

Traducción al entorno real.

¿Qué problema o dificultad vemos en el cole relacionada con este derecho?

Ejemplos:

Turnos injustos en el columpio =

derecho al juego

No todos tienen voz en clase =

derecho a ser escuchado

Bromas que hieren = **derecho a la igualdad o al buen trato**

Desorden en el comedor =

derecho a la salud

¿Qué acción podemos proponer para mejorar esta situación?

Aquí se busca soluciones concretas, prácticas y aplicables

4. Lluvia de ideas guiada

- Permite unos minutos para que cada grupo genere ideas.
- Ofrece preguntas enriquecedoras:
 - “¿Qué pequeño cambio podría mejorar mucho esta situación?”
 - “¿Qué podemos hacer los niños sin depender de los adultos?”
 - “¿Qué necesitaríamos para que esta acción funcione?”
 - “¿A quién beneficiaría esta idea?”
 - “¿Qué haría que esta acción fuera fácil de aplicar?”
- Incentiva creatividad, liderazgo y responsabilidad compartida.

5. Elaboración del póster

- Cada póster debe incluir:

Derecho al juego

Tenemos derecho a jugar, divertirnos y descansar, porque jugar nos ayuda a ser felices y a aprender.

A veces:

- No todos pueden jugar en el recreo
- Hay peleas o empujones
- Algunos niños se quedan solos o tristes

Soluciones:

- Invitar a todos a jugar
- Respetar turnos y reglas
- Pedir ayuda a un adulto si hay problemas
- Cuidar el patio y los juegos



“El juego es de todos”

1. Título del derecho
 2. Significado en palabras propias
 3. Problema que han detectado
 4. Acción propuesta
 5. Ilustración o símbolo del derecho
- Opcional: un eslogan o lema del grupo
 - Ejemplos:
 - “El juego es de todos”
 - “Tu voz también importa”
 - “Hagamos del recreo un lugar seguro”
 - “Todos merecemos respeto”

- Puedes permitir uso de colores, pegatinas o materiales creativos.

6. Exposición final de los pósteres

- Cada grupo presenta su propuesta al resto del aula en 1–2 minutos.
- Invita al grupo a hacer preguntas como:
 - “¿Cómo funcionaría vuestra idea en la práctica?”
 - “¿Qué niños se beneficiarían?”
 - “¿Qué necesitamos para ponerla en marcha?”
- Esto potencia argumentación, escucha y sentido comunitario.

7. Creación del “Muro de Derechos en Acción”

- Colga los pósteres en un espacio del aula o del pasillo.
- Dilo con énfasis:
 - “***Este es nuestro compromiso con los derechos en nuestra escuela.***”
- Puedes proponer votaciones o un sistema de prioridades para llevar alguna acción a cabo realmente.

Nota para el profesor

- **Guía hacia soluciones realistas y aplicables**, evitando respuestas demasiado fantasiosas.
- Si surgen reflexiones sensibles (“en mi casa este derecho no se cumple...”), **agradece, valida y redirige sin profundizar**.
- Esta actividad puede convertirse en **proyecto trimestral**, con seguimiento periódico.
- Es excelente para trabajo cooperativo y aprendizaje-servicio.
- Fomenta que los niños sientan agencia: **ellos también pueden transformar su entorno**.

A3

Actividad 3: Reflexión final – “¿Qué derecho es más importante para mí?” (10-15 minutos).

Materiales

- ☐ Aula en círculo.
- ☐ Opcional: tarjetas individuales de derechos para escoger una.
- ☐ Pizarra para anotar palabras clave del cierre.

3.3.1 Objetivo:

1. Integrar los aprendizajes del módulo en una reflexión personal.
2. Favorecer la **expresión emocional** y la **toma de conciencia individual**.
3. Comprender que los **derechos no solo se aprenden**, sino que también se viven.
4. Cerrar el módulo con una **perspectiva positiva y empoderadora**.
5. Generar un **sentido de comunidad y compromiso** hacia los derechos propios y ajenos.

3.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparación emocional.** Pide al grupo que forme un círculo.
 - Di algo como: *“hemos pasado tres días aprendiendo qué son los derechos, por qué son importantes y cómo podemos protegerlos. Ahora vamos a hablar de algo muy personal: cuál es el derecho que más significa para cada uno de nosotros.”*
 - Invita a respirar hondo una vez para centrar la atención.
2. **Elección del derecho** (con tarjetas o mentalmente)
 - Opciones:
 - Reparte tarjetas de derechos y pide que elijan una.
 - Proyecta varios derechos en la pizarra para que elijan mentalmente.
 - Permíteles elegir cualquiera de los que trabajaron previamente.
 - Preguntas de activación:
 - *“¿Cuál es el derecho que más cuida de ti?”*
 - *“¿Qué derecho te hace la vida mejor?”*
 - *“¿Qué derecho te gustaría que siempre se respetara para todos los niños del mundo?”*
3. **Rueda de participación:** compartimos en voz alta
 - Cada alumno puede (si quiere) completar una de estas frases:
 - *“El derecho más importante para mí es ____ porque...”*
 - *“Este derecho me ayuda cuando...”*
 - *“Me gustaría que este derecho se respetara más porque...”*
 - No obligues a nadie; deja espacio para escuchar voluntarios.
 - Esta reflexión es fundamental: revela qué comprensión ha quedado en cada estudiante.

4. Construcción colectiva del cierre

- En la pizarra, crea una nube de palabras con las razones que aparecen:
- Ejemplos habituales:



- Comenta: “Mirad todas estas palabras... son señales de que los derechos nos ayudan a vivir mejor juntos.”

5. Cierre simbólico del módulo

- Puedes utilizar una de estas dinámicas:

Dinámica A

Manos al centro

Todos colocan su mano en el centro del círculo y dicen:
“*Protegemos los derechos de todos.*”

Dinámica B

Pulgar de compromiso

Cada uno levanta un pulgar cuando se sienta preparado para comprometerse con un derecho concreto.

Dinámica C

Luz imaginaria

Pide cerrar los ojos 10 segundos e imaginar una “luz de protección” que representa los derechos acompañándolos cada día.

6. Frase final sugerida

- “*Los derechos están siempre con vosotros. Son una parte de quiénes sois, y también una responsabilidad para que todos vivamos bien.*”

Nota para el profesor

- **Mantén un ambiente emocional seguro;** no presiones para compartir experiencias personales.
- Si aparece algún comentario sensible, **responde con validación ligera** y continúa con la dinámica grupal.
- Esta actividad es excelente para **observar qué aprendizajes** han quedado más significativos.
- Puedes invitar al grupo a volver al “**Muro de Derechos en Acción**” en días posteriores para recordar el compromiso.

Materiales

- ☐ Hojas o pizarra para anotar.
- ☐ Opcional: dibujos de una “máquina del tiempo”.
- ☐ Aula organizada para trabajo en grupo o plenario.

4.1.1 Objetivo:

1. Comprender que los derechos no siempre existieron y que se construyeron para proteger a la infancia.
2. Desarrollar pensamiento histórico e imaginativo.
3. Aumentar el valor que el alumnado da a los derechos actuales.
4. Explorar cómo sería la vida infantil sin protecciones básicas.

4.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación:** abrimos la máquina del tiempo. Di al grupo:
 - *“Hoy vamos a viajar a un tiempo donde los derechos de los niños no existían todavía. ¿Qué creéis que encontraríamos allí?”*
 - Deja que imaginen libremente.
2. **Viaje al pasado** (dinámica guiada). Invita al alumnado a cerrar los ojos y escucha la narración:
 - *“Estamos viajando 200 años atrás... no existen derechos para la infancia... ¿cómo sería un día en la vida de un niño?”*
 - Guía con preguntas:
 - *“¿Tendría escuela?”*
 - *“¿Podría jugar?”*
 - *“¿Sería escuchado por los adultos?”*
 - *“¿Qué tareas tendría que hacer?”*
 - *“¿Estaría protegido?”*
3. **Comparación pasado-presente.** En la pizarra, dibuja dos columnas:
 - El alumnado propone ejemplos para cada lado.

Antes (sin derechos)

No nos escuchan.
 No todos somos tratados igual.
 Algunos niños no pueden aprender.
 Hay miedo o tristeza.
 Nadie ayuda cuando algo va mal.
 No nos sentimos seguros.

Ahora (con derechos)

Nos escuchan y podemos opinar.
 Todos somos tratados con respeto.
 Todos podemos aprender.
 Nos sentimos felices y tranquilos.
 Recibimos ayuda cuando la necesitamos.
 Estamos protegidos y cuidados.

4. Reflexión creativa: “¿Qué derecho cambió más la historia?”

- Pídeles elegir un derecho que *“haya cambiado la vida de los niños en el mundo”*.
- Pueden explicarlo con una frase:
 - *“La educación cambió mi futuro.”*
 - *“El derecho a ser escuchado evita injusticias.”*
 - *“El juego ayuda a crecer feliz.”*

5. Cierre simbólico

- *“Los derechos son un regalo que la historia nos ha dejado... y ahora nosotros debemos cuidarlos.”*

Nota para el profesor

- Evita dramatizar el pasado; mantén la reflexión en clave educativa.
- Si un alumno verbaliza miedos, valida y redirige: *“Por eso ahora existen los derechos.”*

AC2 Actividad 2: “Detectives de Derechos en la Escuela”

(10-20 minutos).

Materiales

- ☐ Fichas de observación
- ☐ Lápices y clipboards (opcional).
- ☐ Paseo por el patio, pasillos o aula.

4.2.1 Objetivo:

1. **Aplicar los conocimientos de los derechos** en un entorno real.
2. Fomentar observación, análisis y pensamiento crítico.
3. **Identificar situaciones** donde se respetan los derechos y donde podrían mejorar.
4. Desarrollar **empatía, responsabilidad y conducta prosocial**.

4.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación** nos convertimos en detectives. Diles:
 - “Hoy vamos a ser Detectives de Derechos. Nuestra misión es observar el colegio para descubrir dónde se respetan los derechos... y dónde podríamos mejorarlos.”
 - Entrega fichas o cuadernos.
2. **Paseo observacional por el entorno**
 - Lleva al grupo a una zona del patio, recreo o pasillos.
 - Pídeles observar con estas preguntas:
 - “¿Dónde vemos el derecho al juego?”
 - “¿Dónde notamos el derecho a la igualdad?”
 - “¿Qué señales muestran el derecho a la protección?”
 - “¿Escucháis situaciones donde se respeta el derecho a opinar?”
 - “¿Hay reglas que ayudan a cumplir derechos?”
 - Pueden anotar breves observaciones.
3. **Recolección de evidencias**
 - De vuelta al aula, cada alumno comparte una evidencia.
 - Ejemplos frecuentes:
 - **Derecho al juego** = niños turnándose en el columpio.
 - **Derecho al respeto** = un compañero ayudando a otro.
 - **Derecho a la protección** = maestra supervisando el patio.
 - **Derecho a la igualdad** = grupo mixto de amigos jugando juntos.
 - **Derecho a la participación** = levantar la mano para hablar.
 - También **pueden compartir situaciones a mejorar**.
4. **Soluciones: “¿Qué podríamos hacer como clase?”**
 - En plenario, pregunta:
 - “¿Qué derecho necesita más atención en nuestro cole?”
 - “¿Qué acción pequeña podemos hacer mañana mismo?”
 - Registra ideas para posibles mini-proyectos.



5. **Cierre simbólico.** Puedes terminar con:

- *“Los derechos no solo se aprenden: se cuidan, se observan y se construyen cada día entre todos nosotros.”*

Nota para el profesor

- Esta actividad puede revelar dificultades de convivencia; **maneja con sensibilidad.**
- **Evita que se personalicen observaciones** (“X no respeta derechos”); centrarse en conductas, no en personas.
- Es ideal como **evaluación práctica del módulo.**

Checklist del material todas las actividades

Día 1: ¿Qué son los derechos en la infancia?

- ☐ Imágenes impresas (elige una o varias).
- ☐ Texto adaptado sobre qué son los derechos
- ☐ Láminas explicativas para niños
- ☐ Tarjetas o imágenes recortables con diferentes derechos
- ☐ Papel continuo o espacio para colocar las
- ☐ Imágenes en círculo.
- ☐ Rotuladores, lápices, tijeras, pegamento.

Día 2. ¿Por qué son importantes?

- ☐ Láminas A1.4 y/o A2.1 para dramatizaciones y ejemplos.
- ☐ Espacio para juegos de rol.
- ☐ Tarjetas para representar situaciones de respeto o vulneración de derechos.
- ☐ Papel y lápices para la tarea creativa (cuento o dibujo).

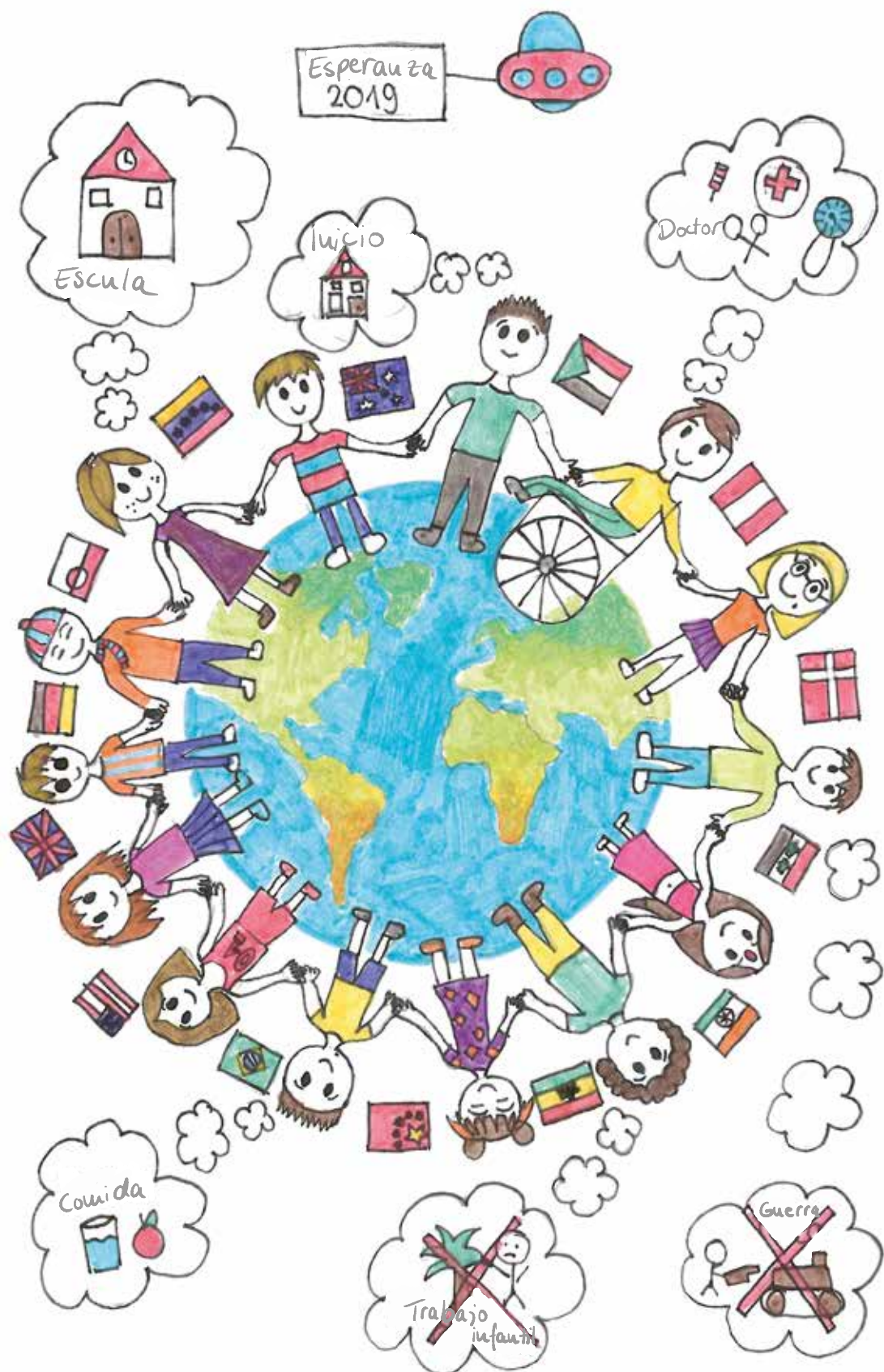
Día 3: Derechos en práctica

- ☐ Pizarra o cartel con la pregunta escrita
- ☐ Rotuladores
- ☐ Póster grande o cartulina para crear acciones que promuevan los derechos en la escuela.
- ☐ Material de dibujo para elaborar propuestas.
- ☐ Cinta adhesiva para colgar pósteres del alumnado.
- ☐ Fichas de reflexión final (opcional).

Actividades complementarias

- ☐ Hojas o pizarra para anotar.
- ☐ Opcional: dibujos de una "máquina del tiempo".
- ☐ Aula organizada para trabajo en grupo o plenario.
- ☐ Fichas de observación
- ☐ Lápices y clipboards (opcional).
- ☐ Paseo por el patio, pasillos o aula.







DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Lea, 17 Jahre, Hürth

¿Qué son los derechos del niño?

Todos los niños del mundo tienen derechos especiales que deben permitirles una vida buena y segura.

Estos derechos se denominan derechos del niño.

Se aplican en todas partes, independientemente de que el niño viva en Alemania, África o cualquier otro lugar del mundo.

En 1989, muchos países de todo el mundo decidieron que todos los niños debían tener derechos y firmaron la Convención sobre los Derechos del Niño.

Los niños debían tener derechos y firmaron la Convención sobre los Derechos del Niño.

¿Sabes cuáles son estos derechos?

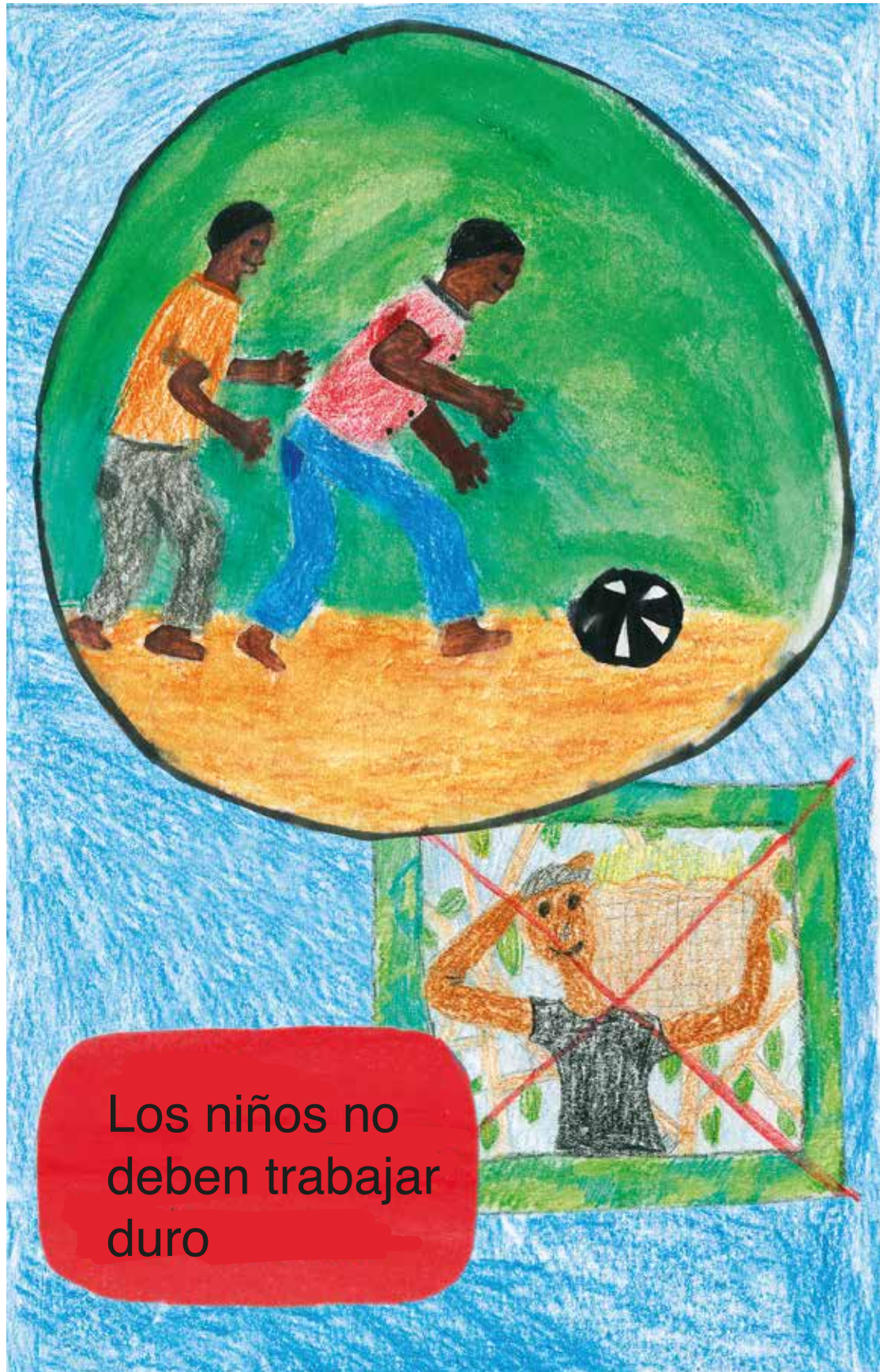
Derecho a un hogar seguro



Derecho al juego y al ocio



Derecho a la protección frente a la explotación



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

394

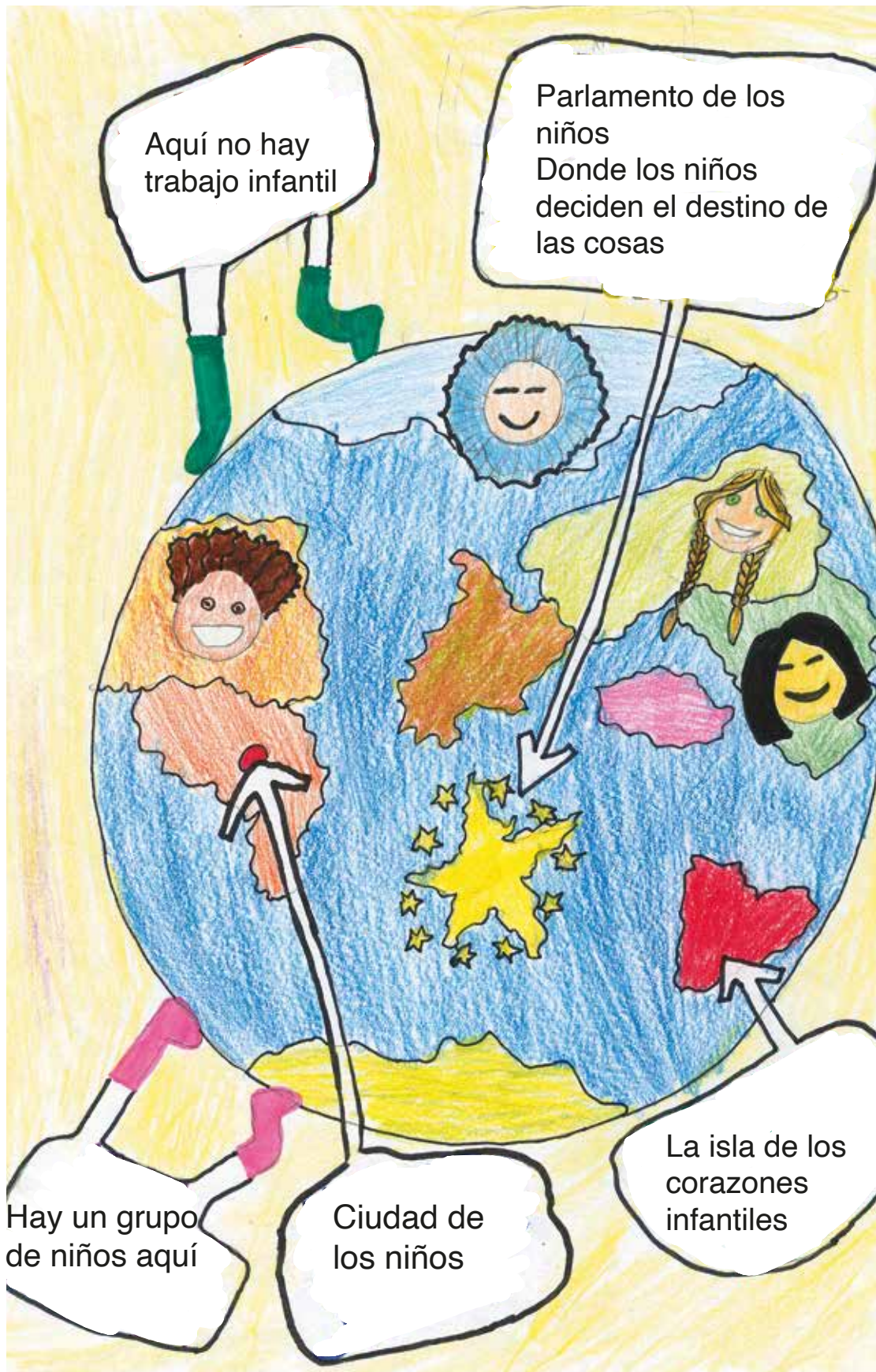
Elaine, Jule und Mathea,
11 Jahre, Rosendahl

Derecho a la protección frente a la violencia



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Derecho a la cogestión



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Derecho a la igualdad



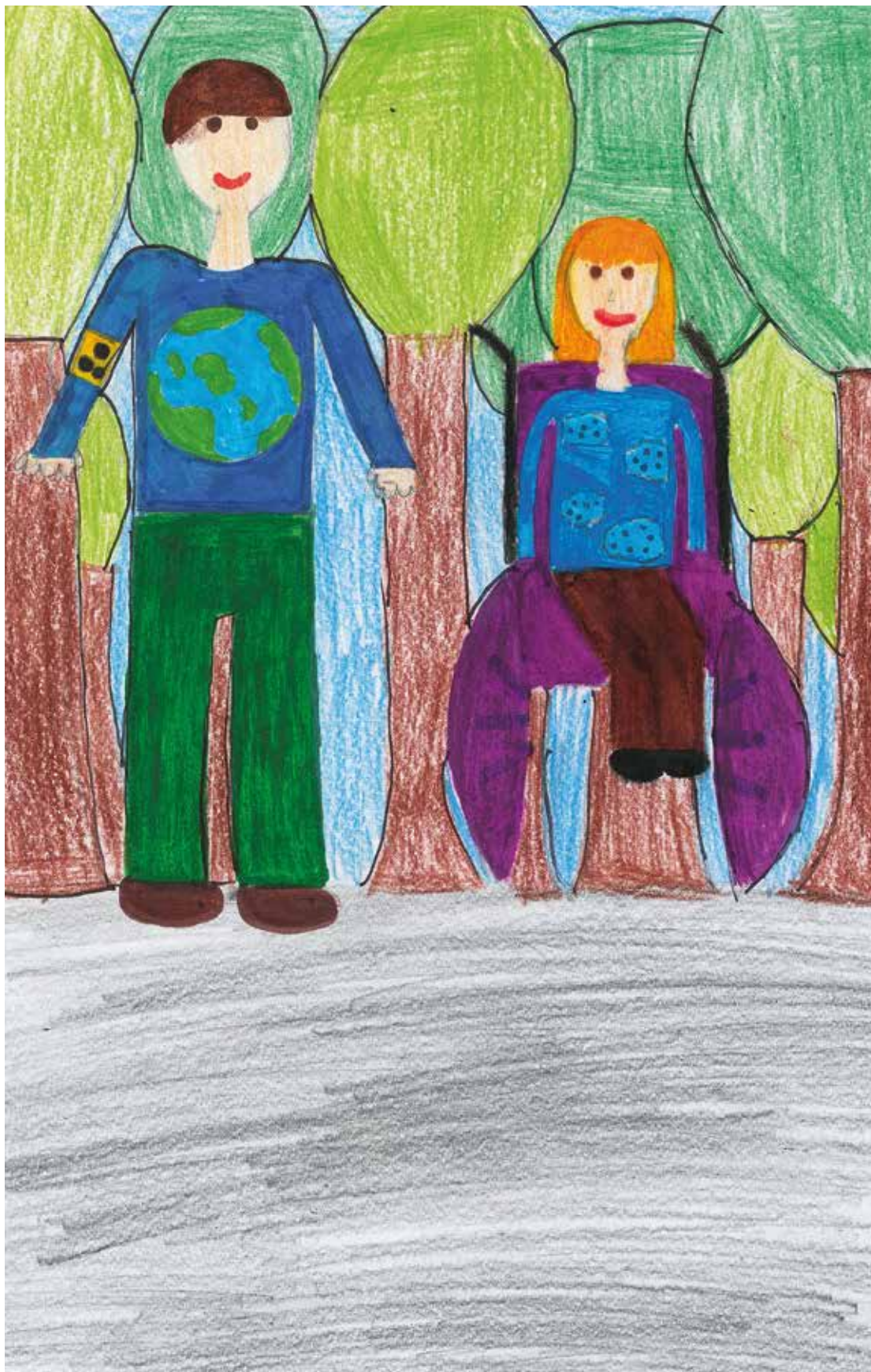
Derecho a la salud



Nutrición



Derecho a ayudas especiales para personas con discapacidad

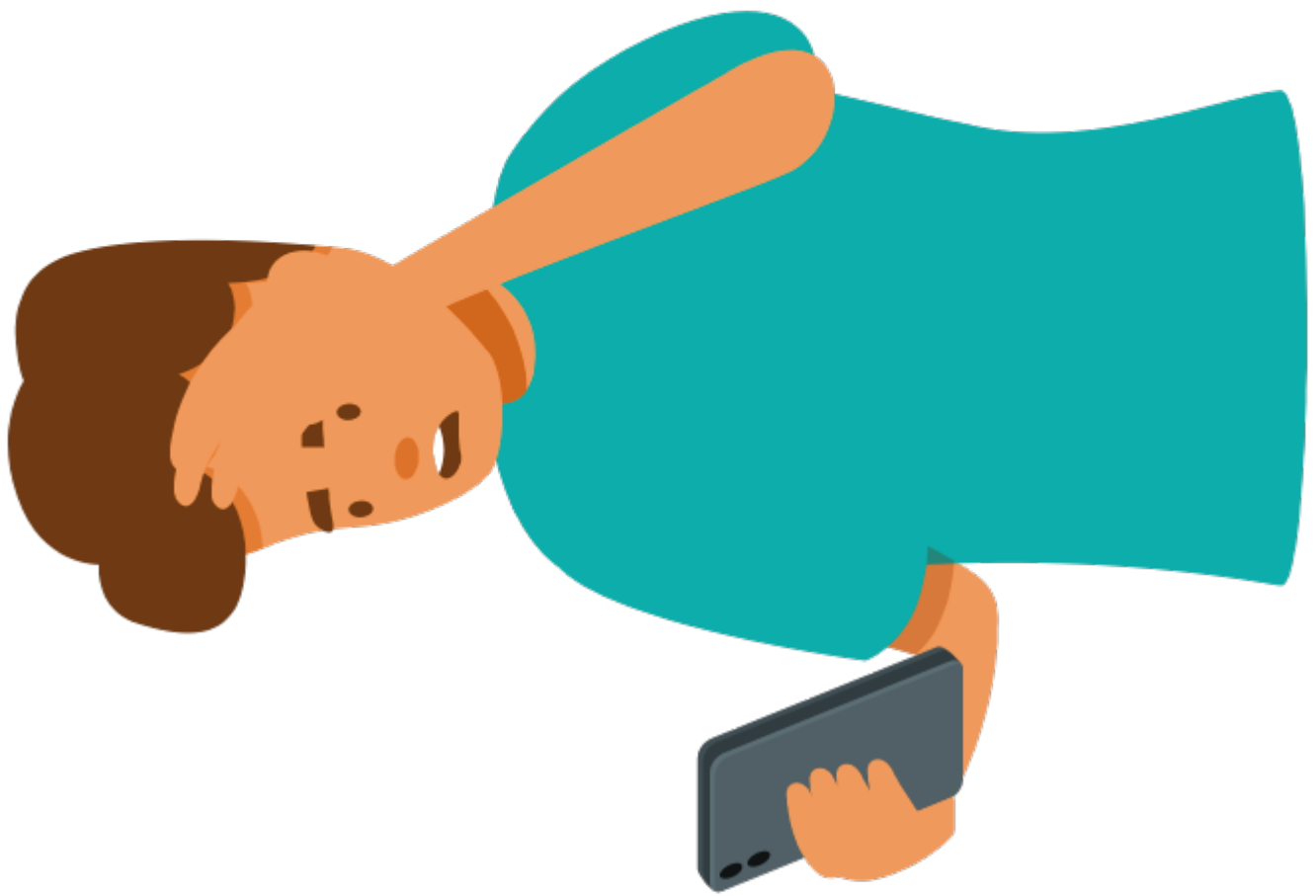


Derecho a la educación



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Louisa, 11 Jahre, Radolfzell







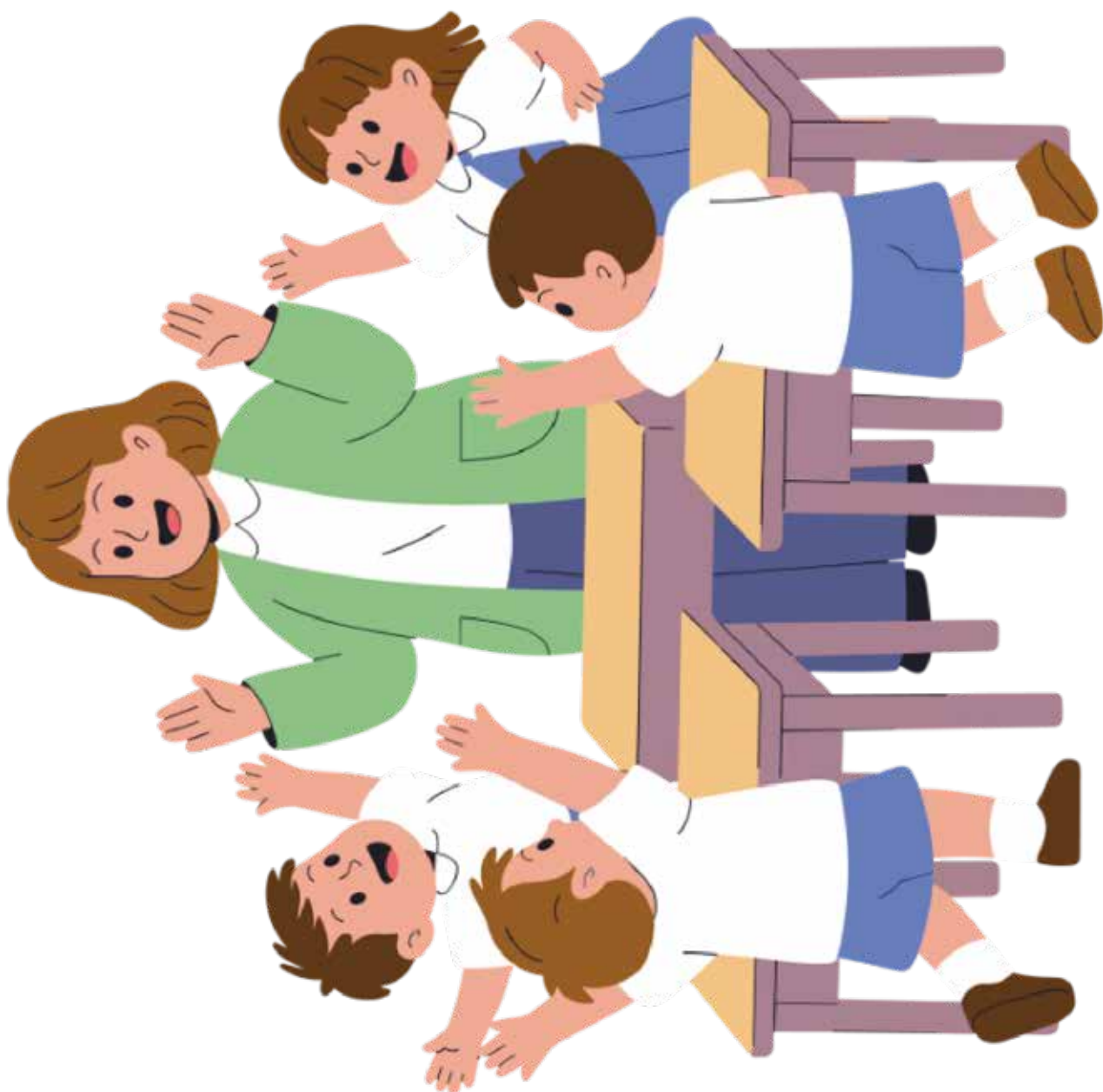












En mi cole observe:

[illegible]

En mi cole observe:

[illegible]



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

