



SIÉNTATE Y ESCUCHA

SPÍNOLA SOLIDARIA

Campaña “SÍENTATE Y ESCUCHA”

La **Campaña Siéntate y escucha** es la segunda de un ciclo de tres campañas que pretenden trabajar la **ESCUCHA**.

Partimos de la idea de que nuestra comunicación debería ser una herramienta liberadora, una comunicación que transmita la verdad, la verdad del Evangelio y esto pasa por transmitir la realidad del mundo en el que vivimos desde los ojos del Señor, no desde los nuestros cargados tantas veces de intereses.

Para transmitir la realidad debemos partir de la escucha, la escucha del Señor, la escucha del otro, la escucha del mundo, de la realidad tal cuál es, me guste a mí o no me guste, me ponga triste o me alegre.

De aquí surge la idea de trabajar en profundidad la escucha. Escuchar nos hace realistas y a la vez despierta en nosotros el ideal, nos hace más humanos. El que escucha conoce y se conoce, se transforma y puede transformar.

Con la intención de que el mensaje cale de una manera más profunda se propone el mismo eslogan con matices diferentes para los tres años siguientes.

“Para y Escucha”: Más centrado en la acción revolucionaria que supone en nuestra vida el pararnos y escuchar. Importancia de no vernos inmersos en el giro frenético del mundo, necesidad de escuchar la realidad del otro, la del mundo.

“Siéntate y Escucha”: El efecto que provoca el escuchar la realidad del mundo hace necesario el trabajo de la interiorización, es imposible continuar como “antes de escuchar”.

“Levántate y Escucha”: Nos lleva a la acción que provoca esa Escucha, mi vida se transforma y con ello transformo mi entorno.

Objetivos de la campaña:

- Ser conscientes de que el ritmo de nuestra vida no siempre lo ponemos nosotros sino que nos viene impuesto desde fuera, y no de manera casual.
- Crear un tiempo y un espacio para que cada uno pueda sentarse y atender a su propia verdad, superando los miedos que nos impiden conectar con nuestro yo más auténtico.
- Llegar a cuestionarnos si vivo realmente como deseo vivir.
- Profundizar en mi vocación, entendiéndola en relación a mis circunstancias ¿vivo como el otro necesita que yo viva?

Acciones para llevar a cabo:

- Formación en los claustros de los distintos centros de la Fundación Spínola.
- Desarrollo de las actividades de sensibilización en las aulas, en los horarios de tutorías.
- Encuentro Solidario Spínola Norte- Sur en Loreto, Madrid del 24 al 26 de abril (2ºBACH, voluntarios, antiguos alumnos, profesores, religiosas...)

- Fiesta Solidaria en Ronda el 18 de abril. Se facilitarán todos los materiales para que el mismo evento pueda ser llevado a cabo en el Colegio que esté interesado.
- Venta de camisetas propias de la campaña. Precio de la camiseta 10-12€.
- Actividades para los grupos Spínola, universitarios y comunidades laicas.
- Reunión comunitaria para las comunidades religiosas.

Ambientación:

- Termómetro con la cantidad del proyecto que se vaya a asumir. Lo bueno sería que el diseño del termómetro estuviera relacionado con el proyecto que se va a llevar a cabo, y que pudiera realizarse con el grupo de mayores del colegio con la posibilidad de que pudiera realizarse dentro de la programación de Educación Plástica del centro.
- La silla y la silueta de la sombra de la misma, que será el elemento principal que recogerá de alguna manera lo que hemos estado trabajando tanto en las aulas, como en los claustros y reuniones, se colocará en un lugar visible del colegio.
- Poster de la campaña.
- Asientos improvisados: buscar elementos en los que puedan sentarse (escalón, váter, mesa, en el suelo, un poyete, banco...) tratando de invadir distintos espacios del centro y pegar preguntas sugerentes en relación a los objetivos de la campaña. Las preguntas estarán impresas en vinilo para que cada centro pueda pegarlas en los lugares escogidos.

Actividades para llevar a cabo en el aula:

Todas las actividades están pensadas para que sean en el horario de una tutoría, la metodología que utilizaremos es muy dinámica e incluye movimiento por lo que, a veces, el espacio de la clase se queda limitado y sería conveniente llevar a cabo la actividad en una sala más grande con espacio diáfano.

En todos los cursos colocaremos una silla con la sombra de la misma proyectada en el suelo como elemento central de la campaña y en las actividades se indicará que se hace con ella.

EDUCACIÓN INFANTIL

Trabajaremos la actividad por rincones, lo recomendable es que en cada clase de infantil pueda generarse un rincón y los grupos de alumnos vayan rotando. Habrá que hacer tantos circuitos como sea necesario dependiendo de la realidad de cada centro. Son 5 rincones en total, 4 de ellos irán en orden aleatorio y el último, el rincón 5 lo llevarán a cabo todos a la vez.

Motivación:

La actividad por rincones girará en torno a las cosas que vemos a nuestro alrededor cuando nos sentamos y estamos atentos.

Para comenzar, lo haremos con pequeño ejercicio de atención plena con el que trataremos que los alumnos/as se metan en otra dinámica de escucha.

INSTRUCCIONES ATENCIÓN PLENA “SIÉNTATE Y ESCUCHA”

ATENCIÓN A LOS SENTIDOS

Atención a los sonidos del momento.

INSTRUCCIONES

Tras una respiración de aterrizaje cerramos los ojos y llevamos nuestra atención a la respiración, tal y como sucede. Sin cambiarla ni controlarla.

Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo sin necesidad de que tú tengas que hacer nada.

Ahora, dirige tú atención a los sonidos que suenan en este momento. Cuando veas que tu mente se ha quedado atrapada con algún sonido y está pensando en él, vuelve a dirigirla en seguida a escuchar sin más. Recuerda que hacer la “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” te ayuda a atrapar a la mente cuando se distrae y así puedes dirigirla donde quieras.

1. SONIDOS DEL CUERPO: Ahora, fíjate bien en los ruidos que vienen de tu cuerpo (la respiración, la barriga, el latido del corazón, la sangre moviéndose por el cuerpo, etc.).

2. SONIDOS DEL AULA: Y ahora, pon toda tu atención en los sonidos que escuchas y que vienen del aula (la respiración de tu compañero, el ruido de alguien que se mueve en su silla, el silencio en el que estamos, un suspiro, un estornudo, etc.).
3. SONIDOS DEL EXTERIOR: Ahora, vas a tratar de escuchar los sonidos que vienen de fuera de nuestra clase (de otra clase, del patio, de la calle, del tráfico, etc.).
4. SONIDOS EN GENERAL: Por último, vas a unir todos los sonidos que puedes oír (los que vienen del interior de tu cuerpo, del aula y de la calle) y los vas a escuchar a la vez con mucha atención. Trata de no pensar qué sonido es ni de dónde viene. Simplemente escuchar.
5. SILENCIO: ¿Puedes oír también el silencio? ¿Puedes sentirlo? Para poder escucharlo es muy importante que tu mente esté concentrada en sentirlo, sin pensar en nada más. Ese espacio libre que hay entre tantos sonidos es el silencio ¿lo escuchas?

Contar sonidos.

Después de las instrucciones el animador ira haciendo sonar los distintos objetos de forma espaciada (cuencos, triangulo, flauta, papel para arrugar, papel celofán...etc)

Después de la práctica se puede utilizar de diversas formas, jugar a reconocer lo que ha sonado, cuantas veces ha sonado, reflexionar si lo que han oído lo habrían oído de haber estado hablando o con ruido fuera...de ahí llevarles a la importancia de escuchar con atención para poder ESCUCHAR lo importante en la vida, lo que guarda nuestro corazón.

INSTRUCCIONES PARA LOS NIÑOS/As

- Sentados en una postura cómoda pero erguida, hacemos una respiración de aterrizaje y llevamos nuestra atención a la respiración.
- Después de un tiempo, vas a escuchar una serie de sonidos que irán sonando con distinta frecuencia.
- Quiero que dirijas tu atención a esos sonidos y lleves la cuenta en tu mente.
- Debes estar muy atento para que no se te escape ningún sonido.
- Si en algún momento notas que tu mente se ha ido, vuelve de nuevo a poner tu atención en los sonidos que escuchas.
- Cuando terminamos, podemos decir cuántos sonidos hemos escuchado. Todas las respuestas son correctas pues no se trata de acertar, si no de decir lo que hemos oído.

Una vez terminada esta ambientación que nos llevará un tiempo de 10 minutos, comenzaremos con los rincones, en todos los rincones habrá una imagen como hilo conductor.

Rincón 1: El mundo

Imagen de Angola en la que se ve a unos niños las sillas donde se van a sentar en clase.

Antes de enseñarles la foto les preguntaremos qué cosas traen ellos al cole, si llevan mochila o bolsa para la merienda, qué es lo que llevan dentro. Y después de ver la foto ver qué reacciones hay. ¿Nosotros podríamos ir y volver de casa solo llevando nuestras sillas? ¿Qué podríamos decirles a esos niños?

Materiales:

- Imagen de Angola (Anexo 1)
- Sillas

Rincón 2: La ciudad/nuestro barrio

Habría una imagen de alguien buscando en la basura o en un contenedor de papel.

Podemos preguntarles si sabes qué está haciendo esa persona, si alguna vez han visto algo parecido cuando estaban dando una vuelta por su barrio.

Daremos un paso más y haremos la comparación entre que esa persona está buscando algo que necesita para vivir (para comer o conseguir dinero) y luego ver qué cosas necesitan ellos para vivir y qué cosas tienen que hacer para conseguirlas.

¿Cómo se sentirían si tuvieran que buscar eso que necesitan pasando frío o teniendo que estar todo el día fuera de casa? ¿Qué le dirían a esa persona?

Se podrían recoger todas esas cosas que les dirían grabándolas y luego ponérselas para que se escuchen, o recogerlas en un mural de manera que queden por escrito.

Materiales:

- Imagen de la persona buscando en la basura. (Anexo 2)
- Grabadora en el caso en que se decida grabarles.
- Mural y rotuladores en el caso en que prefiera dejarse por escrito.

Rincón 3: El colegio/Mi clase

Imagen de una niña sola o triste.

Leemos el cuento de “Por cuatro esquinitas de nada” o si no lo tenemos ponemos el video con la narración. Vemos si quieren comentar algo sobre la historia. Al acabar le damos a cada uno un trozo de cartulina y una tijera, tendrán que cortar una forma como ellos quieran y pegarla en una gran cartulina que hará las veces de “la casa grande” del cuento.

Texto del cuento:

POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA (JÉRÔME RUILIER)

Cuadradito juega con sus amigos Redonditos.

¡Ring! Es la hora de entrar en la casa grande.

¡Pero Cuadradito no puede entrar! No es redondo como la puerta.

Cuadradito está triste.

Le gustaría mucho entrar en la casa grande.

Entonces, se alarga, se tuerce, se pone cabeza abajo, se dobla. Pero sigue sin poder entrar.

-¡Sé redondo! - Le dicen los Redonditos.

Cuadradito lo intenta con todas sus fuerzas.

-¡Te lo tienes que creer!- dicen los Redonditos.

-Soy redondo, soy redondo, soy redondo...- repite Cuadradito. ¡Pero no hay nada que hacer.

-¡Pues te tendremos que cortar las esquinas! – dicen los Redonditos.

¡Oh, no! – dice Redondito. ¡Me dolería mucho!

¿Qué podemos hacer?

Los Redonditos se reúnen en la sala grande. Hablan durante mucho, mucho tiempo. Hasta que comprenden que no es Cuadradito el que tiene que cambiar.

¡Es la puerta!

Entonces, recortan cuatro esquinitas, cuatro esquinitas de nada...que permiten a Cuadradito entrar en la casa grande...junto a todos los Redonditos.

Materiales:

- Papeles de colores
- Imagen niña (Anexo 3)
- Tijeras
- Cartulina grande
- Video del cuento (Anexo 4)

Rincón 4: Mi familia

En la imagen se podrá ver a adultos tristes o enfadados.

Primero hablamos de lo que vemos, qué creemos que ha pasado, cómo se sienten. ¿Cómo nos sentimos nosotros cuando papá o mamá están así? ¿Qué cosas hacemos para que se sientan bien? ¿Qué cosas hago bien para que la gente se ponga contenta?

Cada uno tendremos un diploma con lo que se nos da mejor apuntado en él. Los que puedan dibujarlo se dibujarán a ellos mismo haciendo aquello que hacen tan bien y si no el adulto que lleve el grupo escribirá bajo el dibujo aquello que ha dicho el niño.

Material:

- Imagen adultos (Anexo 5)
- Cartulinas con el diseño del diploma impreso. (Anexo 6)
- Rotuladores

Rincón 5: Yo

Hacemos un repaso de todo lo que hemos visto en los rincones anteriores. Ahora pensaremos en cómo nos gustaría ser de mayores después de todo lo que hemos visto. ¿Hay algo que podríamos ser para ayudar a alguna de las personas de las fotos? Cada uno tendrá un folio con el dibujo de un bocadillo de comic y pondrá en él aquello que ha pensado que podría ser de mayor. En el caso de infantil el adulto escribirá el texto y cada alumno puede dibujar lo que ha elegido.

En la silla que tenemos como elemento de la campaña se les hará una foto sentados sujetando el cartel sobre su cabeza.

Material:

- Silla
- Folios con los bocadillos impresos (Anexo7)
- Rotuladores

EDUCACIÓN PRIMARIA (1º,2º)

Trabajaremos la actividad por rincones, lo recomendable es que en cada clase se pueda generarse un rincón y los grupos de alumnos vayan rotando. Habrá que hacer tantos circuitos como sea necesario dependiendo de la realidad de cada centro. Son 5 rincones en total, 4 de ellos irán en orden aleatorio y el último, el rincón 5 lo llevarán a cabo todos a la vez.

Motivación:

La actividad por rincones girará en torno a las cosas que vemos a nuestro alrededor cuando nos sentamos y estamos atentos.

Para comenzar, lo haremos con pequeño ejercicio de atención plena con el que trataremos que los alumnos/as se metan en otra dinámica de escucha.

INSTRUCCIONES ATENCIÓN PLENA “SIÉNTATE Y ESCUCHA”**ATENCIÓN A LOS SENTIDOS**

Atención a los sonidos del momento.

INSTRUCCIONES

Tras una respiración de aterrizaje cerramos los ojos y llevamos nuestra atención a la respiración, tal y como sucede. Sin cambiarla ni controlarla.

Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo sin necesidad de que tú tengas que hacer nada.

Ahora, dirige tú atención a los sonidos que suenan en este momento. Cuando veas que tu mente se ha quedado atrapada con algún sonido y está pensando en él, vuelve a dirigirla en seguida a escuchar sin más. Recuerda que hacer la “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” te ayuda a atrapar a la mente cuando se distrae y así puedes dirigirla donde quieras.

6. SONIDOS DEL CUERPO: Ahora, fíjate bien en los ruidos que vienen de tu cuerpo (la respiración, la barriga, el latido del corazón, la sangre moviéndose por el cuerpo, etc.).
7. SONIDOS DEL AULA: Y ahora, pon toda tu atención en los sonidos que escuchas y que vienen del aula (la respiración de tu compañero, el ruido de alguien que se mueve en su silla, el silencio en el que estamos, un suspiro, un estornudo, etc.).
8. SONIDOS DEL EXTERIOR: Ahora, vas a tratar de escuchar los sonidos que vienen de fuera de nuestra clase (de otra clase, del patio, de la calle, del tráfico, etc.).
9. SONIDOS EN GENERAL: Por último, vas a unir todos los sonidos que puedes oír (los que vienen del interior de tu cuerpo, del aula y de la calle) y los vas a escuchar a la vez con mucha atención. Trata de no pensar qué sonido es ni de dónde viene. Simplemente escuchar.
10. SILENCIO: ¿Puedes oír también el silencio? ¿Puedes sentirlo? Para poder escucharlo es muy importante que tu mente esté concentrada en sentirlo, sin pensar en nada más. Ese espacio libre que hay entre tantos sonidos es el silencio ¿lo escuchas?

Contar sonidos.

Después de las instrucciones el animador ira haciendo sonar los distintos objetos de forma espaciada (cuencos, triangulo, flauta, papel para arrugar, papel celofán...etc)

Después de la práctica se puede utilizar de diversas formas, jugar a reconocer lo que ha sonado, cuantas veces ha sonado, reflexionar si lo que han oído lo habrían oído de haber estado hablando o con ruido fuera...de ahí llevarles a la importancia de escuchar con atención para poder ESCUCHAR lo importante en la vida, lo que guarda nuestro corazón.

INSTRUCCIONES PARA LOS NIÑOS/As

- Sentados en una postura cómoda pero erguida, hacemos una respiración de aterrizaje y llevamos nuestra atención a la respiración.

- Después de un tiempo, vas a escuchar una serie de sonidos que irán sonando con distinta frecuencia.
- Quiero que dirijas tu atención a esos sonidos y lleves la cuenta en tu mente.
- Debes estar muy atento para que no se te escape ningún sonido.
- Si en algún momento notas que tu mente se ha ido, vuelve de nuevo a poner tu atención en los sonidos que escuchas.
- Cuando terminamos, podemos decir cuántos sonidos hemos escuchado. Todas las respuestas son correctas pues no se trata de acertar, si no de decir lo que hemos oído.

Una vez terminada esta ambientación que nos llevará un tiempo de 10 minutos, comenzaremos con los rincones, en todos los rincones habrá una imagen como hilo conductor.

Rincón 1: El mundo

Imagen de Angola en la que se ve a unos niños las sillas donde se van a sentar en clase.

Antes de enseñarles la foto les preguntaremos qué cosas traen ellos al cole, si llevan mochila o bolsa para la merienda, qué es lo que llevan dentro. Y después de ver la foto ver qué reacciones hay. ¿Nosotros podríamos ir y volver de casa solo llevando nuestras sillas? ¿Qué podríamos decirles a esos niños?

Materiales:

- Imagen de Angola (Anexo 1)
- Sillas

Rincón 2: La ciudad/nuestro barrio

Habrà una imagen de alguien buscando en la basura o en un contenedor de papel.

Podemos preguntarles si sabes qué está haciendo esa persona, si alguna vez han visto algo parecido cuando estaban dando una vuelta por su barrio.

Daremos un paso más y haremos la comparación entre que esa persona está buscando algo que necesita para vivir (para comer o conseguir dinero) y luego ver qué cosas necesitan ellos para vivir y qué cosas tienen que hacer para conseguirlas.

¿Cómo se sentirían si tuvieran que buscar eso que necesitan pasando frío o teniendo que estar todo el día fuera de casa? ¿Qué le dirían a esa persona?

Se podrían recoger todas esas cosas que les dirían grabándolas y luego ponérselas para que se escuchen, o recogerlas en un mural de manera que queden por escrito.

Materiales:

- Imagen de la persona buscando en la basura. (Anexo 2)

- Grabadora en el caso en que se decida grabarles.
- Mural y rotuladores en el caso en que prefiera dejarse por escrito.

Rincón 3: El colegio/Mi clase

Imagen de una niña sola o triste.

Leemos el cuento de “Por cuatro esquinitas de nada” o si no lo tenemos ponemos el video con la narración. Vemos si quieren comentar algo sobre la historia. Al acabar le damos a cada uno un trozo de cartulina y una tijera, tendrán que cortar una forma como ellos quieran y pegarla en una gran cartulina que hará las veces de “la casa grande” del cuento.

Además se invitará a pensar qué cosas me hacen a veces ser como Redondito, porque pienso que sólo vale lo mío y cierro las puertas a los demás, esto se escribirá en un pos-it que pegaremos en la sombra de la silla que tenemos como elemento central de la Campaña.

Texto del cuento:

POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA (JÉRÔME RUILIER)

Cuadradito juega con sus amigos Redonditos.

¡Ring! Es la hora de entrar en la casa grande.

¡Pero Cuadradito no puede entrar! No es redondo como la puerta.

Cuadradito está triste.

Le gustaría mucho entrar en la casa grande.

Entonces, se alarga, se tuerce, se pone cabeza abajo, se dobla. Pero sigue sin poder entrar.

-¡Sé redondo! - Le dicen los Redonditos.

Cuadradito lo intenta con todas sus fuerzas.

-¡Te lo tienes que creer!- dicen los Redonditos.

-Soy redondo, soy redondo, soy redondo...- repite Cuadradito. ¡Pero no hay nada que hacer.

-¡Pues te tendremos que cortar las esquinas! – dicen los Redonditos.

¡Oh, no! – dice Redondito. ¡Me dolería mucho!

¿Qué podemos hacer?

Los Redonditos se reúnen en la sala grande. Hablan durante mucho, mucho tiempo. Hasta que comprenden que no es Cuadradito el que tiene que cambiar.

¡Es la puerta!

Entonces, recortan cuatro esquinitas, cuatro esquinitas de nada...que permiten a Cuadradito entrar en la casa grande...junto a todos los Redonditos.

Materiales:

- Papeles de colores
- Imagen niña (Anexo 3)
- Tijeras
- Cartulina grande
- Video del cuento (Anexo 4)
- Post-it.
- Lápices.

Rincón 4: Mi familia

En la imagen se podrá ver a adultos tristes o enfadados.

Primero hablamos de lo que vemos, qué creemos que ha pasado, cómo se sienten. ¿Cómo nos sentimos nosotros cuando papá o mamá están así? ¿Qué cosas hacemos para que se sientan bien? ¿Qué cosas hago bien para que la gente se ponga contenta?

Cada uno tendremos un diploma con lo que se nos da mejor apuntado en él. Los que puedan dibujarlo se dibujarán a ellos mismo haciendo aquello que hacen tan bien y si no el adulto que lleve el grupo escribirá bajo el dibujo aquello que ha dicho el niño.

Material:

- Imagen adultos (Anexo 5)
- Cartulinas con el diseño del diploma impreso. (Anexo 6)
- Rotuladores

Rincón 5: Yo

Hacemos un repaso de todo lo que hemos visto en los rincones anteriores. Ahora pensaremos en cómo nos gustaría ser de mayores después de todo lo que hemos visto. ¿ Hay algo que podríamos ser para ayudar a alguna de las personas de las fotos? Cada uno tendrá un folio con el dibujo de un bocadillo de comic y pondrá en él aquello que ha pensado que podría ser de mayor. En el caso de infantil el adulto escribirá el texto y cada alumno puede dibujar lo que ha elegido.

En la silla que tenemos como elemento central, se les hará una foto sentados sujetando el cartel sobre su cabeza.

Material:

- Silla

- Folios con los bocadillos impresos (Anexo7)
- Rotuladores

EDUCACIÓN PRIMARIA (3º, 4º EPO)

Trabajaremos la actividad por rincones, lo recomendable es que en cada clase se pueda generarse un rincón y los grupos de alumnos vayan rotando. Habrá que hacer tantos circuitos como sea necesario dependiendo de la realidad de cada centro. Son 5 rincones en total, 4 de ellos irán en orden aleatorio y el último, el rincón 5 lo llevarán a cabo todos a la vez.

Motivación:

La actividad por rincones girará en torno a las cosas que vemos a nuestro alrededor cuando nos sentamos y estamos atentos.

Para comenzar, lo haremos con pequeño ejercicio de atención plena con el que trataremos que los alumnos/as se metan en otra dinámica de escucha.

INSTRUCCIONES ATENCIÓN PLENA “SIÉNTATE Y ESCUCHA”

ATENCIÓN A LOS SENTIDOS

Atención a los sonidos del momento.

INSTRUCCIONES

Tras una respiración de aterrizaje cerramos los ojos y llevamos nuestra atención a la respiración, tal y como sucede. Sin cambiarla ni controlarla.

Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo sin necesidad de que tú tengas que hacer nada.

Ahora, dirige tú atención a los sonidos que suenan en este momento. Cuando veas que tu mente se ha quedado atrapada con algún sonido y está pensando en él, vuelve a dirigirla en seguida a escuchar sin más. Recuerda que hacer la “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” te ayuda a atrapar a la mente cuando se distrae y así puedes dirigirla donde quieras.

11. SONIDOS DEL CUERPO: Ahora, fíjate bien en los ruidos que vienen de tu cuerpo (la respiración, la barriga, el latido del corazón, la sangre moviéndose por el cuerpo, etc.).
12. SONIDOS DEL AULA: Y ahora, pon toda tu atención en los sonidos que escuchas y que vienen del aula (la respiración de tu compañero, el ruido de alguien que se mueve en su silla, el silencio en el que estamos, un suspiro, un estornudo, etc.).
13. SONIDOS DEL EXTERIOR: Ahora, vas a tratar de escuchar los sonidos que vienen de fuera de nuestra clase (de otra clase, del patio, de la calle, del tráfico, etc.).
14. SONIDOS EN GENERAL: Por último, vas a unir todos los sonidos que puedes oír (los que vienen del interior de tu cuerpo, del aula y de la calle) y los vas a escuchar a la vez con

mucha atención. Trata de no pensar qué sonido es ni de dónde viene. Simplemente escuchar.

15. SILENCIO: ¿Puedes oír también el silencio? ¿Puedes sentirlo? Para poder escucharlo es muy importante que tu mente esté concentrada en sentirlo, sin pensar en nada más. Ese espacio libre que hay entre tantos sonidos es el silencio ¿lo escuchas?

Contar sonidos.

Después de las instrucciones el animador ira haciendo sonar los distintos objetos de forma espaciada (cuencos, triangulo, flauta, papel para arrugar, papel celofán...etc)

Después de la práctica se puede utilizar de diversas formas, jugar a reconocer lo que ha sonado, cuantas veces ha sonado, reflexionar si lo que han oído lo habrían oído de haber estado hablando o con ruido fuera...de ahí llevarles a la importancia de escuchar con atención para poder ESCUCHAR lo importante en la vida, lo que guarda nuestro corazón.

INSTRUCCIONES PARA LOS NIÑOS/As

- Sentados en una postura cómoda pero erguida, hacemos una respiración de aterrizaje y llevamos nuestra atención a la respiración.
- Después de un tiempo, vas a escuchar una serie de sonidos que irán sonando con distinta frecuencia.
- Quiero que dirijas tu atención a esos sonidos y lleves la cuenta en tu mente.
- Debes estar muy atento para que no se te escape ningún sonido.
- Si en algún momento notas que tu mente se ha ido, vuelve de nuevo a poner tu atención en los sonidos que escuchas.
- Cuando terminamos, podemos decir cuántos sonidos hemos escuchado. Todas las respuestas son correctas pues no se trata de acertar, si no de decir lo que hemos oído.

Una vez terminada esta ambientación que nos llevará un tiempo de 10 minutos, comenzaremos con los rincones, en todos los rincones habrá una imagen como hilo conductor.

Rincón 1: El mundo

Tenemos elementos que perteneces a tres países diferentes pero están todos mezclados, deberemos estar atentos a los detalles e intentar colocar cada cosa en la caja de su país correspondiente. En una caja pondrá Angola, en otra Paraguay, en otra Filipinas. Y tendremos fotos de alguien con los trajes típicos, las bandera , un mapamundi con el país marcado, fotos de objetos típicos de artesanía. ..Los alumnos deberán discutir qué imagen corresponde a cada sitio y colocar cada una en la caja que le corresponde.

Material:

- Tres cajas, cada una con el nombre de uno de los países escrito.
- Imágenes (Anexo 8: banderas, mapa con el país marcado, traje típico, elemento típico de ese lugar)

Rincón 2: Mi barrio/mi ciudad

Verán la imagen de una persona buscando en la basura, les preguntamos si alguna vez han visto algo así en el lugar donde viven. Harán individualmente una lista de pros y contras del lugar en el que viven. Después se comentará para ver qué cosas se han repetido, las cosas particulares que no todo el mundo ha puesto,...

Material:

- Imagen persona buscando basura. (Anexo 2)
- Folios
- bolígrafos

Rincón 3: Mi colegio/ mi clase

Escuchamos la historia de “Orejas de mariposa” y después comentamos ¿Alguna vez nos hemos sentido como Mara? ¿Conocemos a algún compañero que se haya sentido así? ¿Alguna vez me he comportado como los compañeros de Mara que critican su ropa o alguna parte de su cuerpo? ¿Cómo nos hace sentir cuando alguien no habla bien de nosotros?

Vamos a hacer una ronda de palabras bonitas, uno por uno nos pondremos en el centro y los demás del grupo dirán cosas buenas sobre nosotros, después se sentará otro compañero y todos le diremos cosas buenas y así hasta que todos hayan escuchado su ronda de palabras bonitas.

Texto cuento:

¡Mara es una orejotas!

Mamá, ¿tú crees que soy una orejotas?

No, hija. Tienes orejas de mariposa.

Pero, ¿Cómo son las orejas de mariposa?

Pues son orejas que revolotean sobre la cabeza y pintan de colores las cosas feas.

¡Mara tiene el pelo de estropajo!

¡No! Mi pelo es como el césped recién cortado.

¡Mara va vestida con un mantel!

¡No! Llevo un vestido a cuadros para jugar al ajedrez.

¡Mara tiene el calcetín roto!

¡No! Lo que ocurre es que tengo un dedo curioso.

¡Mara calza zapatos viejos!

¡No! Es que son unos zapatos viajeros.

¡Mara no lleva ni mochila, ni cartera!

¡No! Para correr libre como una gacela.
¡Mara siempre lee libros usados!
¡No! Mil manos más los han acariciado.
¡A Mara le rugen las tripas!
¡No! Es que tengo una orquesta en la barriga.
¡Mara es una larguirucha!
¡No! De puntillas puedo alcanzar la Luna.
¡Mara es una orejotas! ¿O nos vas a decir que son orejas de mariposa?
¡No! Solo son orejas grandes. ¡Pero no me importa!

Material:

- Cuento

Rincón 4: Familia

En la imagen se podrá ver a adultos tristes o enfadados.

Primero hablamos de lo que vemos, qué creemos que ha pasado, cómo se sienten. ¿Cómo nos sentimos nosotros cuando papá o mamá están así? ¿Qué cosas hacemos para que se sientan bien?

Pensaremos durante unos momentos en qué es lo que yo mejor se hacer para conseguir que la gente que vive conmigo se sienta bien y lo escribo en el diploma.

Material:

- Imagen adultos (Anexo 6)
- Cartulinas con el diseño del diploma impreso
- Rotuladores

Rincón 5: Yo

Hacemos un repaso de todo lo que hemos visto en los rincones anteriores. Ahora pensaremos en cómo nos gustaría ser después de todo lo que hemos visto. ¿Hay algo que podríamos ser para ayudar a alguna de las personas de las fotos? Cada uno tendrá un folio con el dibujo de un bocadillo de comic y pondrá en él qué persona sueña ser.

En la silla que tenemos como elemento central y se les hará una foto sentados sujetando el cartel sobre su cabeza.

Material:

- Silla
- Folios con los bocadillos impresos (Anexo 7)
- Rotuladores

EDUCACIÓN PRIMARIA(5º, 6º EPO)

Trabajaremos la actividad por rincones, lo recomendable es que en cada clase se pueda generarse un rincón y los grupos de alumnos vayan rotando. Habrá que hacer tantos circuitos como sea necesario dependiendo de la realidad de cada centro. Son 5 rincones en total, 4 de ellos irán en orden aleatorio y el último, el rincón 5 lo llevarán a cabo todos a la vez.

Motivación:

La actividad por rincones girará en torno a las cosas que vemos a nuestro alrededor cuando nos sentamos y estamos atentos.

Para comenzar, lo haremos con pequeño ejercicio de atención plena con el que trataremos que los alumnos/as se metan en otra dinámica de escucha.

INSTRUCCIONES ATENCIÓN PLENA “SIÉNTATE Y ESCUCHA”

ATENCIÓN A LOS SENTIDOS

Atención a los sonidos del momento.

INSTRUCCIONES

Tras una respiración de aterrizaje cerramos los ojos y llevamos nuestra atención a la respiración, tal y como sucede. Sin cambiarla ni controlarla.

Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo sin necesidad de que tú tengas que hacer nada.

Ahora, dirige tú atención a los sonidos que suenan en este momento. Cuando veas que tu mente se ha quedado atrapada con algún sonido y está pensando en él, vuelve a dirigirla en seguida a escuchar sin más. Recuerda que hacer la “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” te ayuda a atrapar a la mente cuando se distrae y así puedes dirigirla donde quieras.

16. SONIDOS DEL CUERPO: Ahora, fíjate bien en los ruidos que vienen de tu cuerpo (la respiración, la barriga, el latido del corazón, la sangre moviéndose por el cuerpo, etc.).
17. SONIDOS DEL AULA: Y ahora, pon toda tu atención en los sonidos que escuchas y que vienen del aula (la respiración de tu compañero, el ruido de alguien que se mueve en su silla, el silencio en el que estamos, un suspiro, un estornudo, etc.).
18. SONIDOS DEL EXTERIOR: Ahora, vas a tratar de escuchar los sonidos que vienen de fuera de nuestra clase (de otra clase, del patio, de la calle, del tráfico, etc.).
19. SONIDOS EN GENERAL: Por último, vas a unir todos los sonidos que puedes oír (los que vienen del interior de tu cuerpo, del aula y de la calle) y los vas a escuchar a la vez con mucha atención. Trata de no pensar qué sonido es ni de dónde viene. Simplemente escuchar.
20. SILENCIO: ¿Puedes oír también el silencio? ¿Puedes sentirlo? Para poder escucharlo es muy importante que tu mente esté concentrada en sentirlo, sin pensar en nada más. Ese espacio libre que hay entre tantos sonidos es el silencio ¿lo escuchas?

Contar sonidos.

Después de las instrucciones el animador ira haciendo sonar los distintos objetos de forma espaciada (cuencos, triangulo, flauta, papel para arrugar, papel celofán...etc)

Después de la práctica se puede utilizar de diversas formas, jugar a reconocer lo que ha sonado, cuantas veces ha sonado, reflexionar si lo que han oído lo habrían oído de haber estado hablando o con ruido fuera...de ahí llevarles a la importancia de escuchar con atención para poder ESCUCHAR lo importante en la vida, lo que guarda nuestro corazón.

INSTRUCCIONES PARA LOS NIÑOS/As

- Sentados en una postura cómoda pero erguida, hacemos una respiración de aterrizaje y llevamos nuestra atención a la respiración.
- Después de un tiempo, vas a escuchar una serie de sonidos que irán sonando con distinta frecuencia.
- Quiero que dirijas tu atención a esos sonidos y lleves la cuenta en tu mente.
- Debes estar muy atento para que no se te escape ningún sonido.
- Si en algún momento notas que tu mente se ha ido, vuelve de nuevo a poner tu atención en los sonidos que escuchas.
- Cuando terminamos, podemos decir cuántos sonidos hemos escuchado. Todas las respuestas son correctas pues no se trata de acertar, si no de decir lo que hemos oído.

Una vez terminada esta ambientación que nos llevará un tiempo de 10 minutos, comenzaremos con los rincones, en todos los rincones habrá una imagen como hilo conductor.

Rincón 1: El mundo

Tenemos elementos que perteneces a tres países diferentes pero están todos mezclados, deberemos estar atentos a los detalles e intentar colocar cada cosa en la caja de su país correspondiente. En una caja pondrá Angola, en otra Paraguay, en otra Filipinas. Y tendremos fotos de alguien con los trajes típicos, las bandera , un mapamundi con el país marcado, fotos de objetos típicos de artesanía. ..Los alumnos deberán discutir qué imagen corresponde a cada sitio y colocar cada una en la caja que le corresponde.

Material:

- Tres cajas, cada una con el nombre de uno de los países escrito.
- Imágenes (Anexo 8: banderas, mapa con el país marcado, traje típico, elemento típico de ese lugar)

Rincón 2: Mi barrio/mi ciudad

Verán la imagen de una persona buscando en la basura, les preguntamos si alguna vez han visto algo así en el lugar donde viven. Harán individualmente una lista de pros y contras del lugar en el que viven. Después se comentará para ver qué cosas se han repetido, las cosas particulares que no todo el mundo ha puesto,...

Material:

- Imagen persona buscando basura. (Anexo 2)
- Folios
- bolígrafos

Rincón 3: Mi colegio/ mi clase

Escuchamos la historia de “Orejas de mariposa” y después comentamos ¿Alguna vez nos hemos sentido como Mara? ¿Conocemos a algún compañero que se haya sentido así? ¿Alguna vez me he comportado como los compañeros de Mara que critican su ropa o alguna parte de su cuerpo? ¿Cómo nos hace sentir cuando alguien no habla bien de nosotros?

Vamos a hacer una ronda de palabras bonitas, uno por uno nos pondremos en el centro y los demás del grupo dirán cosas buenas sobre nosotros, después se sentará otro compañero y todos le diremos cosas buenas y así hasta que todos hayan escuchado su ronda de palabras bonitas.

Texto cuento:

¡Mara es una orejotas!

Mamá, ¿tú crees que soy una orejotas?

No, hija. Tienes orejas de mariposa.

Pero, ¿Cómo son las orejas de mariposa?

Pues son orejas que revolotean sobre la cabeza y pintan de colores las cosas feas.

¡Mara tiene el pelo de estropajo!

¡No! Mi pelo es como el césped recién cortado.

¡Mara va vestida con un mantel!

¡No! Llevo un vestido a cuadros para jugar al ajedrez.

¡Mara tiene el calcetín roto!

¡No! Lo que ocurre es que tengo un dedo curioso.

¡Mara calza zapatos viejos!

¡No! Es que son unos zapatos viajeros.

¡Mara no lleva ni mochila, ni cartera!

¡No! Para correr libre como una gacela.

¡Mara siempre lee libros usados!

¡No! Mil manos más los han acariciado.

¡A Mara le rugen las tripas!

¡No! Es que tengo una orquesta en la barriga.

¡Mara es una larguirucha!

¡No! De puntillas puedo alcanzar la Luna.

¡Mara es una orejotas! ¿O nos vas a decir que son orejas de mariposa?

¡No! Solo son orejas grandes. ¡Pero no me importa!

Material:

- Cuento

Rincón 4: Familia

En la imagen se podrá ver a adultos tristes o enfadados.

Primero hablamos de lo que vemos, qué creemos que ha pasado, cómo se sienten. ¿Cómo nos sentimos nosotros cuando papá o mamá están así? ¿Qué cosas hacemos para que se sientan bien?

Pensaremos durante unos momentos en qué es lo que yo mejor se hacer para conseguir que la gente que vive conmigo se sienta bien y lo escribo en el diploma.

Material:

- Imagen adultos (Anexo 6)
- Cartulinas con el diseño del diploma impreso
- Rotuladores

Rincón 5: Yo

Hacemos un repaso de todo lo que hemos visto en los rincones anteriores. Ahora pensaremos en cómo nos gustaría ser después de todo lo que hemos visto y qué cosas a veces me impiden serlo.

Cada uno tendrá un folio con el dibujo de un bocadillo de comic y pondrá en él qué persona sueña ser, y además escribirán en un Post-it aquellas cosas que a día de hoy les impiden serlo (sus miedos). Saldrán a colocar los Pos-it en la sombra de la silla que tenemos como elemento central de la campaña y se les hará una foto sentados sujetando el cartel de su sueño sobre su cabeza.

Material:

- Silla
- Folios con los bocadillos impresos (Anexo 7)
- Rotuladores
- Post-it.
- Bolígrafos.

EDUCACIÓN SECUNDARIA (1º Y 2º DE ESO)

Esta actividad sería conveniente llevarla a cabo en una sala grande, pues tiene movimiento y en la clase se vería limitada.

- Escuchamos la canción de Chojin “Quisiera ser”. (3 minutos)
- Después de escuchar la canción se les dice que vamos a dejar 3 minutos para pensar una pregunta, sólo 3 minutos porque es algo tan importante que se supone que lo tenéis que tener muy pensado aunque quizá jamás lo hayan hecho. **¿Tú qué clase de persona quieres ser?** (5 minutos)
- Una vez pensada esta pregunta se colocará la silla en medio de la clase y se tendrá presente como elemento simbólico que aúna a la campaña. Les invitaremos a pensar ¿qué persona quieren ser, cuáles son sus sueños? Tendrán que escribirlo en un Post-it y salir a pegarlo en la silla. (5 minutos)
- **Dinámica del miedo:** se les colocará en fila en un extremo de la sala, formando una barrera y de uno en uno irán yendo al otro extremo, se les tapaná los ojos con un pañuelo y se les dirá que tienen que correr al otro lado, hacia dónde están sus compañeros con todas sus fuerzas, a toda velocidad. Después analizaremos lo que ha pasado, cómo me he sentido, por qué me paraba, qué me hacía correr... (30 minutos)
- En la vida pasa como en esta dinámica, que yo no sea como quiero ser en mi día a día es una realidad, surgen miles de cosas que me hacen traicionar mi sueño cada día, hay cosas que me mueven a no seguir el paso de mis sueños y para poder cumplirlos tengo que saber qué es eso que traiciono, cuáles son mis miedos, mis negaciones. Las escribiremos en pos-it y las pegaremos encima de la sombra de la silla. Los miedos no desaparecen, sentándonos, escuchando nuestro corazón, lo que realmente somos en verdad es la única manera de poder alcanzar lo que soñamos y afrontar esos miedos que nos atan. (5 minutos)

Materiales:

- Canción Chojín. (Anexo 9)
- Video.
- Proyector y ordenador.
- Silla.
- Silueta de la sombra de la silla en papel continuo.
- Post-it.
- Bolígrafos o rotuladores.

EDUCACIÓN SECUNDARIA (3º Y 4º DE ESO)

Esta actividad sería conveniente llevarla a cabo en una sala grande, pues tiene movimiento y en la clase se vería limitada.

- 1- **Video “Donde tus sueños te lleven”**. (7 minutos).
- 2- Después de ver el video se les dice que vamos a dejar 3 minutos para pensar una pregunta, sólo 3 minutos porque es algo tan importante que se supone que lo tenéis que tener muy pensado. **¿Estás satisfecho con la persona que eres?**
- 3- Una vez pensada esta pregunta se colocará la silla en medio de la clase y se tendrá presente como elemento simbólico que aúna a la campaña. Les invitaremos a pensar ¿qué persona quieren ser, cuáles son sus sueños? Tendrán que escribirlo en un Post-it y salir a pegarlo en la silla. (5 minutos)
- 4- **Dinámica del miedo:** se les colocará en fila en un extremo de la clase, formando una barrera y de uno en uno irán yendo al otro extremo, se les tapaná los ojos con un pañuelo y se les dirá que tienen que correr al otro lado, hacia dónde están sus compañeros con todas sus fuerzas, a toda velocidad. Después analizaremos lo que ha pasado, cómo me he sentido, por qué me paraba, qué me hacía correr... (30 minutos)
- 5- En la vida pasa como en esta dinámica, que yo no sea como quiero ser en mi día a día es una realidad, surgen miles de cosas que me hacen traicionar mi sueño cada día, hay cosas que me mueven a no seguir el paso de mis sueños y para poder cumplirlos tengo que saber qué es eso que traiciono, cuáles son mis miedos, mis negaciones. Las escribiremos en pos-it y las pegaremos encima de la sombra de la silla. Los miedos no desaparecen, sentándonos, escuchando nuestro corazón, lo que realmente somos en verdad es la única manera de poder alcanzar lo que soñamos afrontando así nuestros miedos. (5 minutos)

Materiales:

- Video. (Anexo 10)
- Proyector y ordenador.
- Silla.
- Silueta de la sombra de la silla en papel continuo.
- Post-it.
- Bolígrafos o rotuladores.

BACHILLERATO

Esta actividad sería conveniente llevarla a cabo en una sala grande, pues tiene movimiento y en la clase se vería limitada.

1. **Video “Donde tus sueños te lleven”**. (7 minutos).
2. Después de ver el video se les dice que vamos a dejar 3 minutos para pensar una pregunta, sólo 3 minutos porque es algo tan importante que se supone que lo tenéis que tener muy pensado. **¿Estás satisfecho con la persona que eres?**
3. Una vez pensada esta pregunta se colocará la silla en medio de la clase y se tendrá presente como elemento simbólico que aúna a la campaña. Les invitaremos a pensar ¿qué persona quieren ser, cuáles son sus sueños? Tendrán que escribirlo en un Post-it y salir a pegarlo en la silla. (5 minutos)
4. **Dinámica del miedo:** se les colocará en fila en un extremo de la clase, formando una barrera y de uno en uno irán yendo al otro extremo, se les tapaná los ojos con un pañuelo y se les dirá que tienen que correr al otro lado, hacia dónde están sus compañeros con todas sus fuerzas, a toda velocidad. Después analizaremos lo que ha pasado, cómo me he sentido, por qué me paraba, qué me hacía correr... (30 minutos)
5. En la vida pasa como en esta dinámica, que yo no sea como quiero ser en mi día a día es una realidad, surgen miles de cosas que me hacen traicionar mi sueño cada día, hay cosas que me mueven a no seguir el paso de mis sueños y para poder cumplirlos tengo que saber qué es eso que traiciono, cuáles son mis miedos, mis negaciones. Las escribiremos en pos-it y las pegaremos encima de la sombra de la silla. Los miedos no desaparecen, sentándonos, escuchando nuestro corazón, lo que realmente somos en verdad es la única manera de poder alcanzar lo que soñamos. (5 minutos)

Materiales:

- Video.
- Proyector y ordenador.
- Silla.
- Silueta de la sombra de la silla en papel continuo.
- Post-it.
- Bolígrafos o rotuladores.