



VIVENCIA BIOCÊNTRICA

CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

ELISA P. GONSALVES POSSEBON

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

APOIO:

Libellus
Editorial

PROVE[®]
PROGRAMA DE VIVÊNCIA EMOCIONAL

VIVENCIA BIOCÉNTRICA

ELISA GONSALVES POSSEBON

VIVENCIA BIOCÊNTRICA



João Pessoa 2026

Conselho Editorial

Dilaine Soares Sampaio (UFPB)
Elisa P. Gonsalves Possebon (UFPB)
Fabricio Possebon (UFPB)
Fátima Sousa Lima (UFOPA)
Luiz Fernando Dias Pita (UERJ)
Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti (UNIESP)
Maria Lúcia Abaurre Gnerre (UFPB)
Marilene Salgueiro (UFPB)
Tânia Maria Goretti Donato Bazante (UFPE)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Catalogação na fonte – Libellus Editorial

P855 Possebon, Elisa Gonsalves.

Vivencia Biocêntrica – João Pessoa: Libellus Editorial, 2026.

63 p.; 21cm x 29,7cm.

Bibliografia

ISBN 978-65-5264-095-6

1. Educação 2. Práticas integrativas – saúde 3. Práticas complementares – saúde.

CDU 614:351.77

CDD 362.1

Índice para catálogo sistemático

1. Educação 370

TRADUCCIÓN REALIZADA POR LA ESCUELA DE BIODANZA PEREIRA, COLOMBIA

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão escrita da editora.

Contenido

INTRODUCCIÓN

1. Soy diferente
2. Me gusta de mí
3. Calmando la rabia
4. Soy el Rey / la Reina
5. Aprender a agradecer
6. Puntos de vista
7. Lidiando con el Susto
8. Aprendiendo sobre el Miedo
9. Cajita de las Emociones: el Miedo
10. Es bueno ayudar
11. Cajita de las emociones: la Tristeza
12. Alegría de vivir
13. Aprender a ponerse en el lugar del otro
14. Conociendo la tristeza
15. Conociendo la Esperanza
16. El poder del cariño
17. Lo que se ve también se siente
18. Todo día es día de alabar
19. Cualificar es importante
20. La alegría contagia
21. Noticiero del Bien
22. Ofrecer lo mejor de ti
23. La Identidad de la Clase
24. Todos tienen cualidades
25. Soy lindo/a
26. Tengo asco de eso

Bibliografía

SOBRE LA AUTORA

INTRODUCCIÓN

Este libro está dedicado a un conjunto de vivencias de Educación Emocional, o Educación Biocéntrica, a realizarse en la escuela y en otros espacios educativos. En cada sesión son siete ejercicios que la profesor/a deberá aplicar secuencialmente para sus alumnos. Algunos ejercicios serán repetidos a lo largo del tiempo por la necesidad de aprehensión de forma más profunda.

La idea es ofrecer un programa básico de Educación Emocional para ser realizado a lo largo del año lectivo en las escuelas e instituciones, totalizando un conjunto de 25 vivencias. La recomendación es que cada sesión debe realizarse una vez por semana.

Cada vivencia fue organizada didácticamente para alcanzar un determinado fin, o sea, la disposición de los ejercicios no es aleatoria. La sesión no es una “canasta” desordenada; cada actividad propuesta en una sesión está expuesta en coordinación lógica y afectiva con las otras actividades. Cada vivencia, en la medida de lo posible, debe ser realizada en todas sus etapas. Todas las sesiones deben ser encerradas con abrazos fraternales - un aprendizaje vital que necesitamos hacer dentro o fuera de la escuela.

Es importante destacar que la numeración presentada (sesión 1; sesión 2; sesión 3) no significa, a su vez, un orden inmutable a seguirse rigurosamente. Dependiendo de las condiciones de la escuela o institución, se puede cambiar.

Para componer el conjunto de actividades fue necesario dialogar con distintas prácticas integrativas y complementarias (ej.: yoga, meditación, Biodanza, aromaterapia, cromoterapia) para que la Educación Emocional, tal como pensamos, pudiera ser estructurada. En este sentido, no se encontrará a continuación un conjunto lineal y cognitivista de ejercicios para alcanzar una determinada emoción, sobre todo porque se trata de una imposibilidad - el trabajo de la Educación Emocional es inespecífico y complejo, alcanzando un conjunto de emociones y de dimensiones del Ser que se entrelazan y se influyen mutuamente.

Se recomienda que cada docente haga las adaptaciones necesarias, pues estas siempre serán bienvenidas. Además de eso, es importante que las sesiones expuestas aquí puedan servir de inspiración para que las profesoras puedan crear nuevas propuestas.

El objetivo de este material no es ofrecer un conjunto de ejercicios de asociación (por ejemplo: vincular la palabra alegría a una carita alegre; la palabra rabia a una carita de rabia) o de actividades escritas sobre lo que es una emoción y hacer una prueba de cómo se debe lidiar con ella. Las prácticas lineales, que buscan organizar la Educación Emocional bajo la lógica de causa y efecto, no reconocen la complejidad del tema, induciendo a reduccionismos que no funcionan a medio y largo plazo. Además de eso,

el énfasis en la cognición para tratar de cuestiones de las emociones es extremadamente limitante.

La organización de las prácticas de Educación Emocional se asienta en tres supuestos: el primero es que la Educación Emocional, tal como lo comprendemos, es vivencial, integral e inespecífica.

El aspecto vivencial se refiere a la intensidad de la experiencia con la vida. Él es la base para el desarrollo de un nuevo ser humano capaz de vincularse y mantener relaciones de amor por sí, por el otro y por la naturaleza, con el desarrollo de la inteligencia afectiva, tal como es propuesta por Rolando Toro (2014). Nuevos aprendizajes de vinculación amorosa e intensa conexión con la vida están íntimamente relacionados con la experiencia profunda, plena de significado.

El poder reorganizador de la vivencia se debe a la calidad única de surgir como la primera expresión afectiva de nuestro organismo, con sensaciones corporales fuertes. Las vivencias constituyen la expresión originaria de lo más íntimo de nosotros mismos, antes de cualquier elaboración simbólica o racional. La Educación Emocional, para adquirir un potencial revolucionario y transformador, necesita realizarse a través de la vivencia, sin la cual quedará limitada a la cognición.

De esa forma, no hay posibilidad de realizar un trabajo de Educación Emocional a través de una relación de causa y efecto; el Ser es una completitud, una totalidad cuyas partes se integran y están implicadas, de ahí la imposibilidad de aislar un aspecto y trabajar en él por separado. En este sentido, no basta con "saber" sobre gratitud o sobre altruismo; es necesario vivenciar para abrir el portal del "sentir" para construir prácticas de Educación Emocional transformadoras.

Es justamente el carácter vivencial que remite al supuesto de la integralidad. Al vivenciar el aquí y el ahora pleno de significados afectivos, el individuo es tocado en sus diferentes dimensiones física, vital, mental, emocional, espiritual. El ser humano es pleno y cualquier dimensión suya necesariamente afecta a las demás, pues están implicadas e influenciándose mutuamente.

Por consiguiente, al trabajar de forma educativa la dimensión emocional, también estarán movilizando otras dimensiones del Ser. Por ejemplo, si en una vivencia de Educación Emocional el tema es el de la hostilidad, el individuo tendrá la oportunidad de conocer la emoción en sus aspectos neurofisiológicos, comportamentales y psicológicos, además de vivenciar prácticas que, además de colaborar en la reestructuración significativa del tema, colabora para el desarrollo de actitudes más afectivas.

La Educación Emocional es considerada inespecífica por el hecho de que no se puede identificar con precisión sus impactos en el individuo. Por esta razón considero

ineficaces pruebas y medidas que buscan alcanzar índices de alguna emoción en el individuo. La verdadera medida es la vida, es la actitud afectiva hacia el bien vivir. Por ejemplo, un niño que participa en un trabajo educativo sobre la emoción de la rabia, aunque toda la planificación esté orientada sólo a las especificidades de esa emoción, la realización de la actividad ocurrirá internamente en el niño como un rayo que se va expandiendo, invadiendo todo el Ser, toda su plenitud. Por ejemplo, al trabajar el tema de la rabia, se puede estar de forma consciente o no, tocando en varias otras emociones simultáneamente, aunque dentro del individuo nada está absolutamente separado, al revés, todas sus partes están implicadas.

Cabe aclarar que la propuesta de Educación Emocional expuesta aquí, inspirada en las contribuciones de Rolando Toro, como una perspectiva de educación vivencial organizada para el bien vivir moviliza, para alcanzar este fin, un conjunto de capacidades afectivas: escuchar, alabar, calificar, cuidar. Este es el supuesto bajo el cual se alza este trabajo: el ser humano trae en sí una grandeza interior, un lugar que podemos movernos en el amor hacia el otro. En términos de síntesis, podemos afirmar que la Educación Emocional es un proceso de formación humana que involucra las dimensiones física, vital, mental, emocional y espiritual del individuo, a partir de la movilización de diferentes emociones, teniendo en vista la construcción del bien vivir - una vida social asentada en la solidaridad, reciprocidad, responsabilidad e integralidad.

Este libro está dedicado al trabajo con niños. La visión sobre el niño y sus papeles sociales no siempre fueron los más favorables a ellos. Es importante percibir que, históricamente, la sociedad fue construida y marcada por la prioridad del poder de los adultos sobre los niños. Además del poder ejercido socialmente, también se produjeron discursos por el universo adulto, enmarcando al niño, determinando los espacios que debería frecuentar, los comportamientos que debería tener, los juegos que deberían jugar, estableciendo los principios orientadores de su crecimiento y educación.

En general, los niños son considerados como objetos pasibles de ser modelados y manipulados de acuerdo con los intereses y valores que no son necesariamente los suyos, como si fueran individuos no portadores de derechos y de ciudadanía.

Además de eso, y lamentablemente, los niños son pensados como un "todavía no", algo que un día se volverá sujeto en el futuro (cuando sea adulto) o una extensión de los padres. En ambos casos, ser niño significa responder por la expectativa de lo que es ser considerado niño por los adultos. No se refleja sobre lo que es ser niño; se refleja sobre cómo el niño debe ser.

Actualmente, las instituciones y los profesionales que actúan con la niñez interpretan al niño como un "sujeto de derechos": un sujeto social, con derecho a la educación, salud, profesionalización, vivienda. El niño deja de ser pensado como un

"todavía no" y pasa a tener una identidad afirmativa, un ser humano integral, independiente de su grupo de edad.

La Educación Emocional puede ser entendida como una perspectiva teórica, como un tema transversal, como una disciplina. En particular, creo que puede estar integrada en el currículo de diferentes formas, correspondiendo a la escuela decidir cuál es la mejor forma de acogerla.

La Educación Emocional, al ser acogida en la escuela, puede repercutir para el más allá de ella. ¿Quién nunca oyó hablar de un niño que comenzó a aprender educación para el tránsito en la escuela y alertó a su papá sobre la señal amarilla? Son muchos los ejemplos. Al trabajar con el niño no se está solamente apostando en el futuro; sino que estamos creando una posibilidad de vivir el cotidiano de otra manera, por la fuerza y la presencia de niños educados emocionalmente.

1. Igual y Diferente

El objetivo es el de percibir que tenemos similitudes y diferencias entre nosotros porque formamos parte de la especie humana. Es justamente porque somos diferentes que construimos la sociedad.

De pie se forman las parejas. Cada pareja debe mirar a su compañero y encontrar una similitud y una diferencia en cada uno y anotar en una hoja (quien tiene el ojo, boca, pelo, nariz parecidos y diferentes a los suyos). Cada niño deberá encontrar una similitud y una diferencia. Después de un tiempo, deberán cambiar las parejas y encontrar nuevas similitudes y diferencias. Tras este reconocimiento, cada niño deberá sentar en círculo y dirá lo que tiene de parecido y de igual con los compañeros que encontró. Después de esa exposición, la profesora explicará la noción de diversidad y del amor como fundamento de la vida social.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Amor**. La profesora explica lo que es amor y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra amor, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo ella define amor. No es un dictado, no es para que repita lo que la profesora dijo. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgieran. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Mandalas

La profesora dará a los niños una mandala para que ellos puedan pintar. Deberá poner una música instrumental y dejará lápiz de color a disposición. Es importante que la mandala no tenga muchos detalles. Después de la pintura, los niños deberán firmar sus mandalas y exponerlas en un mural. La profesora deberá ordenar una cola para que cada niño pueda apreciar las mandalas de los compañeros, identificando similitudes y diferencias. Se puede pintar una mandala de diferentes maneras y todas son lindas. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad.

4. Kapota Mudra

El Kapota Mudra es un ejercicio de yoga que indica la compasión. Sentado, el niño debe juntar las palmas de las manos y luego abrir un espacio entre ellas como el pecho de paloma. Establece una comunicación con lo sagrado, trae entendimiento de la naturaleza del Universo, abre el corazón. Activa el centro energético del corazón y despierta la compasión por todos los seres. Equilibra el sistema cardiovascular y promueve la sensación de bienestar pleno.

5. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pida que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pida a los niños que pongan la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: "**Tengo amor en mi corazón**". Y respirar lentamente. Repetir nuevamente la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto iniciando en voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

6. Caricia en el rostro del otro

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el rostro de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza no quede bajada; debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar. Se puede hacer este ejercicio de dos maneras: ya sea de forma simultánea, los dos niños tocando los rostros a la vez; ya sea de forma alternada, dando un tiempo para cada uno tocar el rostro del otro por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

1. Espejo Mágico

El objetivo es fortalecer la autoestima del niño, para que pueda desarrollar un buen concepto de sí mismo. El grupo se sentará en un círculo y la docente pasará un espejo de mano. Cada niño se mirará en el espejo y dirá en voz alta algo que le gusta en sí mismo. Después de que diga, será aplaudido por los demás y pasará el espejo al compañero al lado que repetirá el ejercicio. Al terminar es importante compartir sobre cómo se sintieron y cómo los demás se sintieron.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernito quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Abejita

Sentarse confortablemente con sus ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Anjali Mudra

Representa una oración. Una de las palmas de las manos ante el pecho. Este es un gesto de cumplimiento, reverencia, saludo, reflexión e interiorización. Transmite sentimientos positivos, cordialidad y buenas intenciones.

5. Sentir su corazón

Sentados, los niños cierran los ojos. La profesora pide que los niños respiren despacio y profundamente para después colocar las dos manos en el corazón, para sentir el latido de su corazón. Al sonido de una música instrumental muy lenta, el niño

sigue haciendo el ejercicio hasta que la música termine, respirando y sintiendo su corazón latir.

6. Caricia en su propio rostro

El niño debe estar sentado. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca su propio rostro con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza no quede bajada; debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. Las caricias no deben ser hacia abajo, siempre deben partir de la parte inferior de la faz hacia la parte superior, en un movimiento ascendente. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. El muñeco emocionado

La profesora presentará la emoción de la rabia, inicialmente preguntando, en general y no a cada uno, "¿qué te da rabia a ti? Hecho esto, la profesora deberá dar un muñequito de tejido a cada niño para que muestren lo que sucede cuando se enfadan. Después de este momento la profesora deberá hacer una breve reflexión sobre los elementos desencadenantes de la rabia y explicar lo que sucede con el cuerpo cuando se queda con rabia, pidiendo que los niños representen en el muñeco cada reacción a medida que se vaya explicando. Después de la explicación ella deberá entregar a cada niño un símbolo que represente la rabia para que él quede alojado en el muñequito en el aparato digestivo, para que el niño entienda que la rabia tiene una correspondencia con el sistema digestivo y explicar eso. Hecho esto, deberá proponer que ellos aprendan algunos ejercicios para hacer cuando tengan rabia, para no dejar el cuerpecito nervioso y enfermo.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Rabia**. La profesora explica lo que es rabia y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra rabia, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define rabia. No es un dictado, no es para que repita lo que la profesora dijo. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Aire caliente, aire frío

Pida al niño que se siente cómodamente y se concentre en el aire que entra y en el aire que sale. Puede ser algo como: "cierre los ojos y concéntrate en la sensación: el aire que entra friocito por tu nariz y llena tu pecho. Luego sale, vaciando el pecho y pasa calentito, saliendo de la nariz. Aire entra. Uno, dos, tres. Aire sale. Uno, dos, tres". "Concéntrate en el aire fresco que te entra por las narinas, recorre tu cuerpo y sale calentado. No necesita interferir en el ritmo, solo observa". La profesora coloca una música instrumental de fondo y pide que los niños hagan el ejercicio de ojos cerrados hasta que la música termine.

4. Kapota Mudra

Kapota significa paloma, en sánscrito. Este ejercicio empieza con los niños sentados cómodamente con las palmas de las manos juntas, como si fuera a hacer una oración para luego abrir un espacio entre ellas, manteniendo la punta de los dedos unidos.



5. Olorcito bueno

Sentados, cada niño recibirá una gotita de aceite de lavanda en su mano. Puede ser un hidratante de lavanda. De ojos cerrados, se frota las manitas y cuando se siente que se ha calentado debe llevar las manos a la nariz para respirar profundamente. Hacer esto lentamente 10 veces. No hace falta colocar más gotitas.

6. Caricia en los pelos

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el pelo de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza quede relajada. Los niños deberán hacer el ejercicio hasta la música acabar. Es importante que el ejercicio sea realizado de manera alternada, dando un tiempo para que cada uno toque el pelo del otro, por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento para que cada niño acaricie el pelo del otro durante toda la música y luego cambien de posición (quien recibió el cariño, ahora va a dar).

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Soy el Rey/la Reina

El objetivo es proporcionar al niño una experiencia de estar en el centro de atención, siendo aclamado por los demás, teniendo en cuenta la mejora de su autoestima. Es un momento de reconocimiento de las cualidades del otro, permitiendo que se experimente su grandeza interior a partir de la mirada del otro.

La dinámica empieza cuando un niño sale de la sala y todos los demás se quedan en círculo. En el medio del círculo se colocará una silla. El niño que salió de la sala entrará, con una corona, una capa y un cetro real. En aquel momento será el rey o la reina. Subirá en la silla con la ayuda de la profesora y todos los demás niños deberán hablar cosas buenas para él, sólo sus cualidades. Después de eso, todos deberán aplaudir. El niño desciende de la mesa y pasa el cetro, la corona y la capa real a otro niño, que también deberá hacer el mismo ritual, así sucesivamente.

Finalizada la experiencia, todos deberán sentarse y relatar cómo se sintieron siendo el centro de atención, siendo objeto de tanta alabanza.

La profesora debe estar al lado de la silla todo el tiempo para apoyar al niño a subir y bajar.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Orgullo**. La profesora explica lo que es orgullo y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra orgullo, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define orgullo. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con sus ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. La hoguerita

El niño debe estar sentado y frotar las manos hasta que se calienten. Cuando se siente el calor, debe hacer una “caracola” y poner bajo los ojos hasta enfriarse. Luego calentar nuevamente y hacer la “caracola” y así sucesivamente. Repetir el ejercicio 10 veces.

5. Jnana Mudra

Representa la concentración. Sentado cómodamente, el niño deberá unir la punta del pulgar con la punta del dedo indicador formando un círculo y tendiendo los demás dedos. Este gesto se asocia a la sabiduría. Al unir las puntas del indicador con el pulgar, cerramos un circuito energético de bajo voltaje que ayuda en la concentración. Equilibra los dos hemisferios cerebrales y calma el sistema nervioso. Quedar en esta posición por 5 minutos o hasta que una música lenta e instrumental al fondo se acabe.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pida que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pida a los niños que pongan la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **“Soy importante y capaz”**. Y respirar lentamente. Repetir nuevamente la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando en voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de la gratitud

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción de la gratitud de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora distribuye la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan la gratitud;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque gratitud;
- Dibujar caras que representan la gratitud;
- Dibujar un animal que representa la gratitud;
- Buscar en las revistas situaciones que representan la gratitud;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre la gratitud. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles que se han hecho, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra Gratitud. La profesora explica lo que es gratitud y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra gratitud, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define gratitud. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con sus ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Anjali Mudra

Representa una oración. Una de las palmas de las manos ante el pecho. Este es un gesto de cumplimiento, reverencia, saludo, reflexión e interiorización. Transmite sentimientos positivos, cordialidad y buenas intenciones.

5. El Pájaro

Se puede hacer este ejercicio de pie o sentado. El niño debe levantar los brazos en el lateral imitando un pájaro que va a volar. El pájaro abre las alas. Él inspira y los brazos suben lentamente, expira y baja los brazos, tocando sus piernas, descansando los brazos, como si el pájaro estuviera cerrando las alas. Todo lentamente y coordinando con la respiración. El ejercicio deberá ser repetido 10 veces.

6. Caricia en el rostro del otro

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el rostro de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza no quede bajada; debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar. Se puede hacer este ejercicio de dos maneras: ya sea de forma simultánea, los dos niños tocando los rostros a la vez; ya sea de forma alternada, dando un tiempo para cada uno tocar el rostro del otro por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Mi punto de vista, tu punto de vista

El objetivo es descubrir y comparar los diferentes puntos de vista, valorado las diferencias de apreciación, observación y expresión.

La profesora deberá llevar un cuadro de 30 x 40 cm de un animal y lo colocará de manera que todo el grupo pueda verlo. Para facilitar la observación y la reflexión, la profesora formulará preguntas: ¿qué ve? ¿De qué colores? ¿Qué haces? ¿De dónde vienes y a dónde vas? ¿Qué sientes? ¿Qué piensas? ¿Qué te gustaría hacer ahora? ¿Cómo te llamas?

Terminadas las preguntas, deje un tiempo para la reflexión personal y para que todos puedan opinar.

Después de este momento se debe indagar: ¿pensamos todos iguales? ¿Por qué vemos la misma imagen y pensamos en cosas diferentes? ¿No es interesante que las personas imaginen cosas diferentes acerca de las mismas cosas?

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Hostilidad**. La profesora explica lo que es hostilidad y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra hostilidad, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define hostilidad. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con sus ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. La hoguerita

Fregar las manos hasta calentarlas, hacer una “caracola” y poner bajo los ojos hasta enfriarse. Luego calentar nuevamente y hacer la “caracola” y así sucesivamente.

5. Brahma Mudra

Con las manos unidas en puño, envolviendo los pulgares, frente al plexo solar. Palmas hacia arriba. Regula los latidos del corazón, mejora la capacidad respiratoria y ayuda a la digestión. Este mudra ayuda a aquellos que desean encontrar el eje, calmarse y tener una buena noche de sueño para dormir. También ayuda a combatir el exceso de peso.

6. Acoger y ser acogido en el regazo

Los niños deben formar parejas. La idea es que reconozcan en el otro las diferencias que existen entre ellos en el rostro, en el pelo, en el cuerpo. Enseguida, se sientan en el suelo codo a codo, con las piernas tendidas hacia delante, de manera opuesta, con las caderas próximas. Uno va a acoger y el otro va a ser acogido. Quien va a acoger dobla la pierna izquierda haciendo un lugar de apoyo para el otro. El niño que va a ser acogido se acuesta en este regazo y se entrega, acomodándose cómodamente y cerrando los ojos. Todo el ejercicio del acogimiento debe ser realizado con una música lenta de fondo. Al final de la música ellos cambian de posición - quien acogió ahora va a ser acogido.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de la sorpresa

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción de la sorpresa de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora distribuye la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan la sorpresa;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque sorpresa;
- Dibujar caras que representan la sorpresa;
- Dibujar un animal que representa la sorpresa;
- Buscar en las revistas situaciones que representan la sorpresa;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre la sorpresa. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles que se han hecho, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Sorpresa**. La profesora explica lo que es sorpresa y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra sorpresa, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define sorpresa. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con sus ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Aire caliente, aire frío

Pide al niño que se siente cómodamente y se concentre en el aire que entra y en el aire que sale. Puede ser algo como: "cierre tus ojos y concéntrate en la sensación: el aire que entra friocito por tu nariz y llena tu pecho. Luego sale, vaciando el pecho y pasa calientito, saliendo de la nariz. Aire entra. Uno, dos, tres. Aire sale. Uno, dos, tres". "Concéntrate en el aire fresco que entra por tus narinas, recorre tu cuerpo y sale calentado. No necesita interferir en el ritmo, solo observa". La profesora coloca una música instrumental de fondo y pide que los niños hagan el ejercicio de ojos cerrados hasta que la música termine.

5. Shiva Mudra

Posición de recepción. Sentado, reposa una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba. Es un gesto receptivo que induce a la relajación. Buda asumió ese gesto cuando se sentó bajo una higuera y se sumergió en una meditación profunda. Debemos sentirnos disponibles para recibir infinitas bendiciones.

6. Danza de los dedos en parejas

En parejas, unir los dedos indicadores de la mano derecha y, al sonido de una música lenta, los niños deben bailar como si estuvieran haciendo un dibujo con los dedos. Es importante que los dedos no intenten imponer su voluntad y obligar al otro niño a seguir todos los movimientos. La danza de los dedos es una negociación sensible, sin imposiciones. Una hora uno da un camino, otra hora cede y así sucesivamente, siempre unidos, sin perder la conexión entre los dos dedos.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. El muñeco emocionado

La profesora presentará la emoción del miedo, empieza preguntando, en general y no a cada uno, "¿qué te da miedo? Hecho esto, la profesora deberá dar un muñequito de tejido a cada niño para que muestren lo que sucede cuando tienen miedo. Después de este momento la profesora deberá hacer una breve reflexión sobre los elementos desencadenantes del miedo y explicar lo que sucede con el cuerpo cuando tiene miedo, pidiendo que los niños representen en el muñeco cada reacción a la medida que se vaya explicando. Después de la explicación ella deberá entregar a cada niño un símbolo que represente el miedo para que se quede alojado en el muñequito en los riñones, para que el niño entienda que el miedo tiene una correspondencia con los riñones, explicándole eso. Hecho esto, deberá plantear que ellos aprendan algunos ejercicios para hacer cuando tengan miedo, para no dejar el cuerpecito encogido y enfermo.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Miedo**. La profesora explica lo que es miedo y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra miedo, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define miedo. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Aire caliente, aire frío

Pide al niño que se siente cómodamente y se concentre en el aire que entra y en el aire que sale. Puede ser algo como: "cierre tus ojos y concéntrate en la sensación: el aire que entra friocito por tu nariz y llena tu pecho. Luego sale, vaciando el pecho y pasa calientito, saliendo de la nariz. Aire entra. Uno, dos, tres. Aire sale. Uno, dos, tres". "Concéntrate en el aire fresco que entra por tus narinas, recorre tu cuerpo y sale calentado. No necesita interferir en el ritmo, solo observa". La profesora coloca una música instrumental de fondo y pide que los niños hagan el ejercicio de ojos cerrados hasta que la música termine.

4. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

5. Montaña

De pie, la profesora deberá pedir al niño para que imagine que es una gran montaña, muy sólida y dura. Nada derriba la montaña. El niño deberá endurecer los brazos, las piernas, el cuello, las nalgas, cada parte de su cuerpo debe quedar dura y sin cualquier movimiento. Quedar 1 minuto en esta postura. Relajar el cuerpo y hacer nuevamente el ejercicio.

6. Abhaya mudra

Abhaya significa sin miedo y es una palabra en sánscrito. Este mudra se hace con la palma de la mano derecha abierta, tendida hacia fuera, a nivel del pecho o ligeramente más alta. Tiene el efecto de protección, fuerza y paz.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega, de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Cajita de las emociones

El objetivo es aprender a utilizar el vocabulario emocional y adquirir conciencia de las distintas emociones.

En una caja llamada Cajita de las Emociones, la profesora deberá sacar una ficha con el nombre miedo. Sentados en círculo, la profesora pide para que cada niño piense en situaciones sobre la emoción retirada. Después de eso pide para que algunos niños digan cuándo tienen aquella emoción. Para finalizar, la profesora pregunta: ¿tenemos miedo en situaciones parecidas? ¿Cuáles son las situaciones?

Si la profesora tiene en su cajita varios muñecos de tejido (todos diferentes entre sí para contemplar la diversidad), ella puede pedir para que cada uno elija su muñeco e imagine una situación en que tiene miedo y muestre cómo el muñeco queda en aquella situación. Luego empieza un diálogo sobre las situaciones que causaron miedo.

Después de la discusión la profesora explica cómo el miedo actúa en nuestro cuerpo y cuáles son sus funciones.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernito quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Pavo Real

El niño debe estar sentado, con la columna erecta. Colocar los pulgares debajo de las axilas y los dedos sobre el pecho, concentrándose en lo alto. El niño deberá inspirar profundamente y luego vaciar los pulmones, percibiendo cómo él aumenta como un globo. La profesora debe pedir que el niño se concentre sólo en su movimiento respiratorio.

5. Shiva Lingan Mudra

La mano derecha, con el pulgar tendido hacia arriba, descansando sobre la palma de la mano izquierda que asume la forma de un tazón. Las manos se colocan a la altura del abdomen. Este mudra ayuda en todos los procesos de curación. Se utiliza contra la insatisfacción, la fatiga, la depresión, la melancolía o para el alivio de agotamiento después de tener que soportar un estrés prolongado o sobrecarga. Trae un nuevo ánimo.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pide a los niños que pongan la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **"Soy fuerte y generoso"**. Y respirar lentamente. Repetir nuevamente la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando en voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de altruismo

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción del altruismo de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora distribuye la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan el altruismo;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque altruismo;
- Buscar en las revistas caras que representan el altruismo;
- Dibujar un animal que representa el altruismo;
- Buscar en las revistas situaciones que representan el altruismo;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre el altruismo. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles que se han hecho, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Altruismo**. La profesora explica lo que es altruismo y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra altruismo, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a **continuación**, escriba cómo él define altruismo. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del

zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Mandalas

La profesora dará a cada niño una mandala para que puedan pintar. Deberá poner una música instrumental y dejará lápiz de color a disposición. Es importante que la mandala no tenga muchos detalles. Después de la pintura, los niños deberán firmar sus mandalas y exponerlas en un mural. La profesora deberá ordenar una cola para que cada niño pueda apreciar las mandalas de los compañeros, identificando similitudes y diferencias. Se puede pintar una misma mandala de diferentes maneras y todas son lindas. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad.

5. Padma Mudra

El Padma mudra tiene por fin específico estabilizar y armonizar la mente, mientras dirige la energía y la atención del practicante a un estado de introspección donde el amor y la compasión prevalecen. El niño debe traer las manos juntas ante al pecho, cerca del corazón, manteniendo las muñecas de las manos unidas, para luego abrirlas y observar el contacto de las puntas de los dedos mínimos y de los pulgares de las dos manos. Los demás dedos siguen separados, abiertos y firmes. La profesora pide para que los niños se conecten con la respiración, imaginando que sus manos forman la flor de Lotus, de donde emana compasión y amor.

6. Caricia de las manos en parejas

En parejas, los niños deberán quedar sentados uno delante del otro y ofrecer sus manos para que sean acariciadas. Da y recibe cariño. Ambas cierran los ojos y deben empezar el ejercicio tocando todo el rostro del compañero con cariño y sensibilidad. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Cajita de las emociones

El objetivo es aprender a utilizar el vocabulario emocional y adquirir conciencia de las distintas emociones.

En una caja llamada Cajita de las Emociones, la profesora deberá sacar una ficha con el nombre tristeza. Sentados en círculo, la profesora pide para que cada niño piense en situaciones sobre la emoción retirada. Después de eso pide para que algunos niños digan cuando sienten aquella emoción. Para finalizar, la profesora pregunta: ¿sentimos tristeza en situaciones parecidas? ¿Cuáles son las situaciones?

Si la profesora tiene en su cajita varios muñecos de tejido (todos diferentes entre sí para contemplar la diversidad), ella puede pedir para que cada uno elija su muñequito e imagine una situación en que sienta tristeza y muestre como el muñequito queda en aquella situación. Luego empieza un diálogo sobre las situaciones que causaron tristeza.

Después de la discusión la profesora explica cómo la tristeza actúa en nuestro cuerpo y cuáles son sus funciones.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Tristeza**. La profesora explica lo que es tristeza y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra tristeza, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define tristeza. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

5. Shiva Lingan Mudra

La mano derecha, con el pulgar tendido hacia arriba, descansando sobre la palma de la mano izquierda que asume la forma de un tazón. Las manos se colocan a la altura del abdomen. Este mudra ayuda en todos los procesos de curación. Se utiliza contra la insatisfacción, la fatiga, la depresión, la melancolía o para el alivio de agotamiento después de tener que soportar un estrés prolongado o sobrecarga. Trae un nuevo ánimo.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pide a los niños que coloquen la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **“Soy bendecido y feliz”**. Y respirar lentamente. Repetir nuevamente la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando en voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de la alegría

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción de la alegría de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora reparte la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

Buscar en las revistas caras que representan la alegría;

Escribir o dibujar una breve historia que provoque alegría;

Dibujar caras que representan la alegría;

Dibujar un animal que representa la alegría;

Buscar en las revistas situaciones que representan la alegría;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre la alegría. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles que se han hecho, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Alegría**. La profesora explica lo que es alegría y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra alegría, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define alegría. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Padma Mudra

El Padma mudra tiene por fin específico estabilizar y armonizar la mente, mientras dirige la energía y la atención del practicante a un estado de introspección donde el amor y la compasión prevalecen. El niño debe traer las manos juntas ante al pecho, cerca del corazón, manteniendo las muñecas de las manos unidas, para luego abrirlas y observar el contacto de las puntas de los dedos mínimos con ellos mismos y del pulgar izquierdo con el derecho. Los demás dedos siguen separados, abiertos y firmes. La profesora pide para que los niños se conecten con la respiración, imaginando que sus manos forman la flor de Lotus, de donde emana compasión y amor.

5. Tortuga

De pie, brazos a lo largo del cuerpo, rodillas ligeramente flexionadas, en una actitud de entrega. Ojos cerrados, boca entreabierta, girar lentamente la cabeza, sin esfuerzo, para relajar todos los músculos.

6. Caricias en el rostro del otro

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el rostro de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza no quede bajada; debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar. Se puede hacer este ejercicio de dos maneras: ya sea de forma simultánea, los dos niños tocando los rostros a la vez; ya sea de forma alternada, dando un tiempo para cada uno tocar el rostro del otro por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de la empatía

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción de la empatía de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora reparte la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan la empatía;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque empatía;
- Dibujar caras que representan la empatía;
- Dibujar un animal que representa la empatía;
- Buscar en las revistas situaciones que representan la empatía;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre la empatía. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles que se han hecho, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Empatía**. La profesora explica lo que es empatía y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra empatía, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define empatía. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Árbol

Los niños deben quedarse de pie, con el cuerpo relajado, los pies ligeramente separados, la cabeza erguida y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo. La profesora pide que el niño inspire profundamente, y al mismo tiempo que inspirar, los bracitos deberán elevarse por encima de la cabeza con las manos abiertas, como si el árbol estuviera creciendo y formando muchas ramas. Al expirar, los brazos deben ser bajados, relajando el cuerpo. Repetir el ejercicio 10 veces.

5. Caricia de las manos en parejas

En parejas, los niños deberán quedar sentados uno delante del otro y ofrecer sus manos para que sean acariciadas. Da y recibe cariño. Ambas cierran los ojos y deben empezar el ejercicio tocando todo el rostro del compañero con cariño y sensibilidad. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar.

Sugerencia de música:

6. Danza de los deditos en parejas

En parejas, unir los dedos indicadores de la mano derecha y, al sonido de una música lenta, los niños deben bailar como si estuvieran haciendo un dibujo con los dedos. Es importante que los deditos no intenten imponer su voluntad y obligar al otro niño a seguir todos los movimientos. La danza de los deditos es una negociación sensible, sin imposiciones. Una hora uno da un camino, otra hora cede y así sucesivamente, siempre unidos, sin perder la conexión entre los dos deditos.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. El muñeco emocionado

La profesora presentará la emoción de la tristeza, primero preguntando, en general y no a cada uno, "¿qué te causa tristeza?". Hecho esto, la profesora deberá dar un muñequito de tejido a cada niño para que muestren lo que sucede cuando sienten tristeza. Después de este momento la profesora deberá hacer una breve reflexión sobre los elementos desencadenantes de la tristeza y explicar lo que sucede con el cuerpo cuando siente tristeza, pidiendo que los niños representen en el muñeco cada reacción a la medida que se vaya explicando. Después de la explicación ella deberá entregar a cada niño un símbolo que represente la tristeza para que se quede alojado en el muñequito en el aparato respiratorio, para que el niño entienda que la tristeza tiene una correspondencia con el sistema respiratorio y explicar eso. Hecho esto, deberá plantearles que aprendan algunos ejercicios para hacer cuando sientan tristeza, para no dejar el cuerpecito triste y enfermo.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernillo quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

5. Shiva Lingam Mudra

La mano derecha, con el pulgar tendido hacia arriba, descansando sobre la palma de la mano izquierda que asume la forma de un tazón. Las manos se colocan a la altura

del abdomen. Este mudra ayuda en todos los procesos de curación. Se utiliza contra la insatisfacción, la fatiga, la depresión, la melancolía o para el alivio de agotamiento después de tener que soportar un estrés prolongado o sobrecarga. Trae un nuevo ánimo.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pide a los niños que coloquen la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **“Mi camino es de luz y paz”**. Y respirar lentamente. Repetir nuevamente la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando en voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción de la esperanza

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción de la esperanza de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora reparte la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan la esperanza;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque esperanza;
- Dibujar caras que representan la esperanza;
- Dibujar un animal que representa la esperanza;
- Buscar en las revistas situaciones que representan la esperanza;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre la esperanza. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles fueron hechos, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Esperanza**. La profesora explica lo que es esperanza y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra esperanza, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define esperanza. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del

zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Mandalas

La profesora dará a cada niño una mandala para que puedan pintar. Deberá poner una música instrumental y dejará lápiz de color a disposición. Es importante que la mandala no tenga muchos detalles. Después de la pintura, los niños deberán firmar sus mandalas y exponerlas en un mural. La profesora deberá ordenar una cola para que cada niño pueda apreciar las mandalas de los compañeros, identificando similitudes y diferencias. Se puede pintar una misma mandala de diferentes maneras y todas son lindas. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad.

5. Anjali Mudra

Representa una oración. Una de las palmas de las manos ante el pecho. Este es un gesto de cumplimiento, reverencia, saludo, reflexión e interiorización. Transmite sentimientos positivos, cordialidad y buenas intenciones.

6. Circulo de acunar

De pie, los niños deben hacer un círculo agarrando al otro de la cintura. Al sonido de una música lenta los niños deben cerrar los ojos y relajarse, acunándose.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Trencito del masaje

Los niños deben organizarse en grupo y formar un trencito en círculo, cada uno colocando las manos en los hombros del compañero que esté delante de él. Mientras la música esté tocando, todos deberán bailar, moviendo el trencito en rueda en el sentido horario. Cuando llegue al refrán de la música o al mando de la profesora, el niño deberá masajear los hombros y las espaldas del compañero. En la mitad de la música, se debe pedir que el grupo invierta la posición en el sentido antihorario, así que cada integrante que estaba masajeando los hombros del compañero del frente tendrá ahora que ser masajeado por él.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernillo quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Olorcito bueno

Sentados, cada niño recibirá una gotita de aceite de lavanda en su mano. Puede ser un hidratante de lavanda. De ojos cerrados, se frota las manitas y cuando se siente que se ha calentado debe llevar las manos hacia la nariz para respirar profundamente. Hacer esto lentamente 10 veces. No hace falta colocar más gotitas.

4. El Pájaro

Se puede hacer este ejercicio de pie o sentado. El niño debe levantar los brazos en el lateral imitando un pájaro que va a volar. El pájaro abre las alas. Ella inspira y los brazos suben lentamente, expira y baja los brazos, tocando sus piernas, descansando los brazos, como si el pájaro estuviera cerrando las alas. Todo lentamente y coordinando con la respiración. El ejercicio deberá ser repetido 10 veces.

5. Padma Mudra

El Padma mudra tiene por fin específico estabilizar y armonizar la mente, mientras dirige la energía y la atención del practicante a un estado de introspección donde el amor y la compasión prevalecen. El niño debe traer las manos juntas ante al pecho, cerca del corazón, manteniendo las muñecas de las manos unidas, para luego abrirlas y observar el contacto de las puntas de los dedos mínimos con ellos mismos y del pulgar izquierdo con el derecho. Los demás dedos siguen separados, abiertos y firmes. La profesora pide para que los niños se conecten con la respiración, imaginando que sus manos forman la flor de Lotus, de donde emana compasión y amor.

6. Caricias en los pelos

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el pelo de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza quede relajada. Los niños deberán hacer el ejercicio hasta la música acabar. Es importante que el ejercicio sea realizado de manera alternada, dando un tiempo para que cada uno toque el pelo del otro, por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento para que cada niño acaricie el pelo del otro durante toda la música y luego cambien de posición (quien recibió el cariño, ahora va a dar).

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Danza de los Globos

Los niños deben quedar en círculo. La profesora deberá entregar un globo de cumpleaños a cada niño. A continuación, ofrecerá uno o dos minutos para cada integrante pensar en un problema que la esté afligiendo (algo que la deje molesto o triste). Después de pensar en el problema, la profesora pedirá que cada niño llene su globo, poniendo en él, a través de la respiración, cada pedacito de su problema, imaginándose que está sacando de sí y colocando en el globo. Después, deberán atar sus respectivos globos. Cuando todos estén listos, la música comenzará a tocar y los participantes jugarán con sus globos, imaginando que los problemas que están dentro de ellos se están volviendo cada vez más livianos y que ya están empezando a resolverse.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Celo**. La profesora explica lo que es celo y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra celo, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define celo. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Aire caliente, aire frío

Pide al niño que se siente cómodamente y se concentre en el aire que entra y en el aire que sale. Puede ser algo como: "cierre tus ojos y concéntrate en la sensación: el aire que entra friocito por tu nariz y llena tu pecho. Luego sale, vaciando el pecho y pasa calientito, saliendo de la nariz. Aire entra. Uno, dos, tres. Aire sale. Uno, dos, tres".

“Concéntrate en el aire fresco que entra por tus narinas, recorre tu cuerpo y sale calentado. No necesita interferir en el ritmo, solo observa”. La profesora coloca una música instrumental de fondo y pide que los niños hagan el ejercicio de ojos cerrados hasta que la música termine.

5. Shiva Mudra

Posición de recepción. Sentado, reposa una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba. Es un gesto receptivo que induce a la relajación. Buda asumió ese gesto cuando se sentó bajo una higuera y se sumergió en una meditación profunda. Debemos sentirnos disponibles para recibir infinitas bendiciones.

6. Danza de los deditos en parejas

En parejas, unir los dedos indicadores de la mano derecha y, al sonido de una música lenta, los niños deben bailar como si estuvieran haciendo un dibujo con los dedos. Es importante que los deditos no intenten imponer su voluntad y obligar al otro niño a seguir todos los movimientos. La danza de los deditos es una negociación sensible, sin imposiciones. Una hora uno da un camino, otra hora cede y así sucesivamente, siempre unidos, sin perder la conexión entre los dos deditos.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Avioneta de las Cualidades

La profesora empieza una reflexión sobre la importancia de respetar y de cualificar a las personas. Recordar que todas las personas tienen cosas buenas y que es importante destacar esto en nuestro día a día. Destacar también que necesitamos reconocer que nosotros mismos tenemos muchas cualidades y que no podemos olvidarnos de que ellas existen. Dicho esto, se debe repartir entre cada niño una hoja de papel sulfito y lápices de color. En un lado de la hoja el niño debe escribir siete cualidades que posee. No se debe escribir el nombre en el papel, sólo las cualidades. Del otro lado de la hoja deberá hacer un dibujo que represente todas las cualidades que fueron escritas. Después de escribir y dibujar, cada niño deberá transformar la hoja en una avioneta de papel plegado y quien no sabe hacer debe solicitar ayuda al compañero. Concluida esta etapa, la profesora colocará una música para que los niños puedan jugar con las avionetas, habiendo varios intercambios. Al final de la música, cada asistente deberá tomar una avioneta (preferentemente una que no sea la suya) y, en círculo, deberá abrir y leer su contenido en voz alta añadiendo la siguiente frase: "Yo soy ..." y completar utilizando las siete cualidades escritas en la avioneta. Luego de leído por cada niño, todos deben aplaudir.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernillo quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Pavo Real

El niño debe estar sentado, con la columna erecta. Colocar los pulgares debajo de las axilas y los dedos sobre el pecho, concentrándose en lo alto. El niño deberá inspirar profundamente y luego vaciar los pulmones, percibiendo cómo él aumenta como un globo. La profesora debe pedir que el niño se concentre sólo en su movimiento respiratorio.

5. Padma Mudra

El Padma mudra tiene por fin específico estabilizar y armonizar la mente, mientras dirige la energía y la atención del practicante a un estado de introspección donde el amor y la compasión prevalecen. El niño debe traer las manos juntas ante al pecho, cerca del corazón, manteniendo las muñecas de las manos unidas, para luego abrirlas y observar el contacto de las puntas de los dedos mínimos con ellos mismos y del pulgar izquierdo con el derecho. Los demás dedos siguen separados, abiertos y firmes. La profesora pide para que los niños se conecten con la respiración, imaginando que sus manos forman la flor de Lotus, de donde emana compasión y amor.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pide a los niños que coloquen la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **“Soy bonito/a e inteligente”**. Y respirar lentamente. Repetir la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando con voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Tristeza**. La profesora explica lo que es tristeza y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra tristeza, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define tristeza. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

2. Túnel de cualificación

El ejercicio es aprender a cualificar y alabar al compañero. Los niños deben formar dos colas con número igual de personas. La idea es que cada uno tenga una pareja que esté al frente suyo como el baile del pericón. El espacio que separa uno del otro debe ser el dado por el encuentro de las manos cuando los brazos estén tendidos hacia adelante. Así se forma un túnel (un pasillo humano), para que un niño a la vez camine lentamente dentro de él, con los ojos cerrados, escuchando en el oído varias alabanzas. Es importante que la profesora destaque la importancia de cualificar al otro, de alabar y ser alabado, al fin y al cabo, todas las personas poseen cualidades.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Árbol

Los niños deben quedarse de pie, con el cuerpo relajado, los pies ligeramente separados, la cabeza erguida y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo. La profesora pide que el niño inspire profundamente, y al mismo tiempo que inspirar, los bracitos deberán elevarse por encima de la cabeza con las manos abiertas, como si el árbol

estuviera creciendo y formando muchas ramas. Al expirar, los brazos deben ser bajados, relajando el cuerpo. Repetir el ejercicio 10 veces.

5. Caricia de las manos en parejas

En parejas, los niños deberán quedar sentados uno delante del otro y ofrecer sus manos para que sean acariciadas. Da y recibe cariño. Ambas cierran los ojos y deben empezar el ejercicio tocando todo el rostro del compañero con cariño y sensibilidad. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar.

Sugerencia de música:

6. Danza de los deditos en parejas

En parejas, unir los dedos indicadores de la mano derecha y, al sonido de una música lenta, los niños deben bailar como si estuvieran haciendo un dibujo con los dedos. Es importante que los deditos no intenten imponer su voluntad y obligar al otro niño a seguir todos los movimientos. La danza de los deditos es una negociación sensible, sin imposiciones. Una hora uno da un camino, otra hora cede y así sucesivamente, siempre unidos, sin perder la conexión entre los dos deditos.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. El camino de la alegría

La profesora presentará la emoción de la alegría, primero preguntando, en general y no a cada uno, "¿qué te causa alegría?". Hecho esto, la profesora deberá dar un muñequito de tejido a cada niño para que muestren lo que sucede cuando sienten alegría. Después de este momento la profesora deberá hacer una breve reflexión sobre los elementos desencadenantes de la alegría y explicar lo que sucede con el cuerpo cuando siente alegría, pidiendo que los niños representen en el muñeco cada reacción a la medida que se vaya explicando. Después de la explicación ella deberá entregar a cada niño un símbolo que represente la alegría para que se quede alojado en el muñequito en el corazón, para que el niño entienda que la alegría tiene una correspondencia con el corazón y la circulación explicándole esto. Hecho esto, deberá plantearles que aprendan algunos ejercicios para hacer cuando sientan alegría para extender más su emoción.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra Felicidad. La profesora explica lo que es felicidad y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra felicidad, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define felicidad. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. La burbuja

El niño debe estar de pie, con el cuerpo doblado sobre sí mismo, cabeza bajada, como si fuera una burbuja. No es para quedarse bajada en el suelo, sino con las rodillas flexionadas, con la cabeza a la altura de las rodillas. Al inspirar, el niño deberá imaginar que la burbuja se llena de aire, estirando y desplegando todo el cuerpo, hasta que el niño quede de pie con los brazos abiertos. Al expirar, la burbuja se vacía poco a poco y vuelve a la posición inicial. Repetir el ejercicio 7 veces.

5. Anjali Mudra

Representa una oración. Una de las palmas de las manos ante el pecho. Este es un gesto de cumplimiento, reverencia, saludo, reflexión e interiorización. Transmite sentimientos positivos, cordialidad y buenas intenciones.

6. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pida a los niños que pongan la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: "**Tengo alegría en mi corazón**". Y respirar lentamente. Repetir la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando con voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Noticiero del Bien

El objetivo es aprender a hablar y escuchar cosas buenas, destacando acciones de personas que hicieron el bien a otras personas, a los animales y al ambiente. La profesora coloca dos sillas detrás de la mesa para configurar un "noticiero local". Si desea hacer más divertido, se puede usar la viñeta de un noticiero conocido antes de cada pareja de niños dar las noticias. Al comenzar y al terminar, la pareja dice "buenos días" o "buenas tardes". Cada pareja deberá dar dos noticias. Es importante que las noticias sean reales, venidas del cotidiano de los niños.

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernillo quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Mandalas

La profesora dará a cada niño una mandala para que puedan pintar. Deberá poner una música instrumental y dejará lápiz de color a disposición. Es importante que la mandala no tenga muchos detalles. Después de la pintura, los niños deberán firmar sus mandalas y exponerlas en un mural. La profesora deberá ordenar una cola para que cada niño pueda apreciar las mandalas de los compañeros, identificando similitudes y diferencias. Se puede pintar una misma mandala de diferentes maneras y todas son lindas. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad.

4. Olorcito bueno

Sentados, cada niño recibirá una gotita de aceite de lavanda en su mano. Puede ser un hidratante de lavanda. De ojos cerrados, se frota las manitas y cuando se siente que se ha calentado debe llevar las manos hacia la nariz para respirar profundamente. Hacer esto lentamente 10 veces. No hace falta colocar más gotitas de lavanda.

5. El Pájaro

Se puede hacer este ejercicio de pie o sentado. El niño debe levantar los brazos en el lateral imitando un pájaro que va a volar. El pájaro abre las alas. Ella inspira y los brazos suben lentamente, expira y baja los brazos, tocando sus piernas, descansando los brazos, como si el pájaro estuviera cerrando las alas. Todo lentamente y coordinando con la respiración. El ejercicio deberá ser repetido 10 veces.

6. Acoger y ser acogido en el regazo

Los niños deben formar parejas. La idea es que reconozcan en el otro las diferencias que existen entre ellos en el rostro, en el pelo, en el cuerpo. Enseguida, se sientan en el suelo codo a codo, con las piernas tendidas hacia delante, de manera opuesta, con las caderas próximas. Uno va a acoger y el otro va a ser acogido. Quien va a acoger dobla la pierna izquierda haciendo un lugar de apoyo para el otro. El niño que va a ser acogido se acuesta en este regazo y se entrega, acomodándose cómodamente y cerrando los ojos. Todo el ejercicio del acogimiento debe ser realizado con una música lenta de fondo. Al final de la música ellos cambian de posición - quien acogió ahora va a ser acogido.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Ofrecer lo mejor de ti

Cada niño deberá recibir un pequeño pedazo de cartulina (10 cm x 10 cm). En él deberá hacer un dibujo que represente lo mejor que tiene dentro de sí, que es el amor que puede ofrecer a alguien. Después de hacer ese dibujo deberá confeccionar una bolsita de papel crepón, que deberá estar disponible en colores variados para que pueda escoger y cintas para que pueda hacer un lacito. Al terminar esta fase, los niños deben quedarse en círculo y cuando la música comienza, ellos deberán caminar lentamente por la sala, encontrar otro niño, abrazar e intercambiar sus regalitos. Mientras la música esté tocando ellos deberán continuar encontrando otros niños y cambiando nuevamente sus regalitos. Al final, cada niño deberá, en círculo, leer para todos el mensaje que recibió.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Felicidad**. La profesora explica lo que es felicidad y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra felicidad, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define felicidad. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Pavo Real

El niño debe estar sentado, con la columna erecta. Colocar los pulgares debajo de las axilas y los dedos sobre el pecho, concentrándose en lo alto. El niño deberá inspirar

profundamente y luego vaciar los pulmones, percibiendo cómo él aumenta como un globo. La profesora debe pedir que el niño se concentre sólo en su movimiento respiratorio.

5. Padma Mudra

El Padma mudra tiene por fin específico estabilizar y armonizar la mente, mientras dirige la energía y la atención del practicante a un estado de introspección donde el amor y la compasión prevalecen. El niño debe traer las manos juntas ante al pecho, cerca del corazón, manteniendo las muñecas de las manos unidas, para luego abrirlas y observar el contacto de las puntas de los dedos mínimos con ellos mismos y del pulgar izquierdo con el derecho. Los demás dedos siguen separados, abiertos y firmes. La profesora pide para que los niños se conecten con la respiración, imaginando que sus manos forman la flor de Lotus, de donde emana compasión y amor.

6. Caricias en los pelos

En parejas, los niños deben sentarse delante de su compañero. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca el pelo de su compañero con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza quede relajada. Los niños deberán hacer el ejercicio hasta la música acabar. Es importante que el ejercicio sea realizado de manera alternada, dando un tiempo para que cada uno toque el pelo del otro, por separado. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento para que cada niño acaricie el pelo del otro durante toda la música y luego cambien de posición (quien recibió el cariño, ahora va a dar).

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. La cédula de identidad de la clase

Todas las personas poseen cualidades. En el aula, tenemos que reconocer las cualidades de los compañeros. La profesora plantea que, juntos, los alumnos deben construir la

CEDULA DE IDENTIDAD DE LA CLASE.

La profesora explica la importancia de cualificar al otro y de reconocer las cualidades que cada uno tiene. Después de eso, cada niño deberá recibir una tarjeta con la foto de la clase y con espacios en blanco para escribir las cualidades de las personas de la clase. Es importante destacar que sólo deben ser escritas cosas buenas.

Buena	Rápida	Observadora
Valiente	Graciosa	Buena onda
Inteligente	Fuerte	Bonita

2. La libreta de la Gratitud

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su libreta de la gratitud. Se llenará la libreta a lo largo del año en la escuela. En cada hoja el niño deberá escribir sobre algún acontecimiento que hubo en su vida y que se sintió agradecido. La profesora explica lo que es gratitud y, después de su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba en el cuadernillo un hecho en su vida que esté relacionado con la gratitud y luego coloque la fecha del día en que está escribiendo. Se trata de una elaboración individual del niño y él necesita sentirse libre para escribir. Luego de escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente lo que ha pasado. El cuadernillo quedará en la escuela y sólo será entregado al final del año o semestre.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Pavo Real

El niño debe estar sentado, con la columna erecta. Colocar los pulgares debajo de las axilas y los dedos sobre el pecho, concentrándose en lo alto. El niño deberá inspirar profundamente y luego vaciar los pulmones, percibiendo cómo él aumenta como un globo. La profesora debe pedir que el niño se concentre sólo en su movimiento respiratorio.

5. Shiva Mudra

Posición de recepción. Sentado, reposa una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba. Es un gesto receptivo que induce a la relajación. Buda asumió ese gesto cuando se sentó bajo una higuera y se sumergió en una meditación profunda. Debemos sentirnos disponibles para recibir infinitas bendiciones.

6. Circulo de acunar

De pie, los niños deben hacer un círculo agarrando al otro de la cintura. Al sonido de una música lenta los niños deben cerrar los ojos y relajarse, acunándose.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Gincana de las Cualidades

Separar la clase en pequeños grupos, preferentemente sorteando a los miembros de manera aleatoria. Cada grupo deberá enumerar un número igual de cualidades que cada uno tiene. Por ejemplo: Juan posee 5 cualidades (citar las cinco), María también posee 5 cualidades (citar las 5, algunas son iguales, otras diferentes de Juan), Carlos también posee 5 (todas diferentes de Juan y de María). La idea es que inicialmente cada uno diga una cualidad que tiene, siguiendo un ordenamiento. Pero poco a poco, los propios miembros del grupo deberán reconocer en el otro una cualidad que aún no se ha visto.

2. Cada grupo deberá recibir una ficha:

Ficha de las Cualidades

	Carlos	María	Juan	Ana	Juana
1					
2					
3					

Después de 10 o 15 minutos la profesora va a pedir para parar la tarea para identificar cuál fue el grupo que logró ver más cualidades en sus miembros.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Envidia**. La profesora explica lo que es envidia y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra envidia, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define envidia. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Mandalas

La profesora dará a cada niño una mandala para que puedan pintar. Deberá poner una música instrumental y dejará lápiz de color a disposición. Es importante que la

mandala no tenga muchos detalles. Después de la pintura, los niños deberán firmar sus mandalas y exponerlas en un mural. La profesora deberá ordenar una cola para que cada niño pueda apreciar las mandalas de los compañeros, identificando similitudes y diferencias. Se puede pintar una misma mandala de diferentes maneras y todas son lindas. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad. Al final, los niños deberán debatir acerca de las diferencias y de la belleza de la diversidad.

4. El Pájaro

Se puede hacer este ejercicio de pie o sentado. El niño debe levantar los brazos en el lateral imitando un pájaro que va a volar. El pájaro abre las alas. Ella inspira y los brazos suben lentamente, expira y baja los brazos, tocando sus piernas, descansando los brazos, como si el pájaro estuviera cerrando las alas. Todo lentamente y coordinando con la respiración. El ejercicio deberá ser repetido 10 veces.

5. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pida a los niños que pongan la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: "**Tengo amor en mi corazón**". Y respirar lentamente. Repetir la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando con voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

6. Caricia de las manos en parejas

En parejas, los niños deberán quedar sentados uno delante del otro y ofrecer sus manos para que sean acariciadas. Da y recibe cariño. Ambas cierran los ojos y deben empezar el ejercicio tocando todo el rostro del compañero con cariño y sensibilidad. El niño deberá hacer el ejercicio hasta la música acabar.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Soy lindo/a

Los niños deben quedar de pie en un círculo. Un niño empieza diciendo: "¡Soy lindo!" Y todos los demás niños repiten: "¡Fulano es lindo!" y el primer niño dice "Gracias por haber notado". Luego, el niño al lado dice la misma frase "¡Soy lindo!". Y todos los demás niños repiten: "¡Fulano es lindo!" y el primer niño dice "Gracias por haber notado".

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra vergüenza. La profesora explica lo que es vergüenza y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra vergüenza, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define vergüenza. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Shiva Lingam Mudra

La mano derecha, con el pulgar tendido hacia arriba, descansando sobre la palma de la mano izquierda que asume la forma de un tazón. Las manos se colocan a la altura del abdomen. Este mudra ayuda en todos los procesos de curación. Se utiliza contra la insatisfacción, la fatiga, la depresión, la melancolía o para el alivio de agotamiento después de tener que soportar un estrés prolongado o sobrecarga. Trae un nuevo ánimo.

5. Frases mágicas

La simple repetición, siempre que no sea aburrida para el niño, ya conduce a un estado meditativo. Pueden ser palabras simples como amor, salud, paz, alegría, o frases con un sentido hermoso. Pide que los niños se sienten cómodamente, cierren los ojos y repitan lentamente. Pide a los niños que coloquen la mano en el corazón y repitan la frase lentamente: **“Tengo mucho valor”**. Y respirar lentamente. Repetir la frase y luego respirar profundamente, sintiendo el latido de su corazón. Hacer esto empezando con voz bien alta y bajando el tono de la voz hasta quedar bien suave, murmurando, hasta que la frase se repita sólo mentalmente. Se debe hacer este ejercicio hasta acabar la música.

6. Caricias en su propio rostro

El niño debe estar sentado. El ejercicio empieza cuando, con los ojos cerrados, el niño toca su propio rostro con cariño y sensibilidad. La profesora debe recomendar que la cabeza no quede bajada; debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. Las caricias no deben ser hacia abajo, siempre deben partir de la parte inferior de la faz hacia la parte superior, en un movimiento ascendente. Sugerimos que se coloque un fondo musical instrumental lento.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

1. Conociendo la emoción del asco

El objetivo es aprender a diferenciar la emoción del asco de las demás y comparar diferentes expresiones y eventos desencadenantes.

La profesora reparte la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá tener papel en blanco, lápiz de colores, revistas, pegamento y tijera. La actividad se divide en cinco partes:

- Buscar en las revistas caras que representan el asco;
- Escribir o dibujar una breve historia que provoque asco;
- Dibujar caras que representan el asco;
- Dibujar un animal que representa el asco;
- Buscar en las revistas situaciones que representan el asco;

Una vez completadas las tareas los niños colocarán en cartulinas para hacer el cartel del grupo sobre el asco. Los carteles deben ser colocados en la pared. Todos los niños deberán, en silencio, conocer todos los carteles fueron hechos, sin necesidad de que los demás opinen al respecto.

2. Diccionario Emocional

Cada niño deberá recibir una libreta o cuadernillo que será su diccionario emocional. Cada hoja se dedicará a un tema. Es importante que la cubierta sea confeccionada por cada uno. Se llenará el diccionario a lo largo del año en la escuela. En una hoja el niño deberá, en esta clase, destacar la palabra **Asco**. La profesora explica lo que es asco y, tras su explicación y ejemplificación, pide que el niño escriba la palabra asco, centralizada como título en una hoja del cuaderno y, a continuación, escriba cómo él define asco. No es un dictado, no es para que repita lo que dijo la profesora. Se trata de una elaboración individual del niño a partir de lo que la docente explicó pudiendo, evidentemente, sacar algunas dudas por si acaso surgen. Tras escribir, el niño puede hacer un dibujo en aquella hoja, que represente dicha palabra.

3. Abejita

Sentarse cómodamente con los ojos cerrados. Tapar los oídos con los pulgares, colocando sus dedos indicadores en la frente y los tres dedos que restaron colocarlos sobre los párpados. Inspirar profundamente y mientras expira, hacer el sonido del zumbido de una abeja. Extender el sonido lo máximo que pueda. Cuando se quede sin

aire, inspirar de nuevo y continuar con el sonido del zumbido de la abeja. Hacerlo 10 veces.

4. Aire caliente, aire frío

Pide al niño que se siente cómodamente y se concentre en el aire que entra y en el aire que sale. Puede ser algo como: "cierre tus ojos y concéntrate en la sensación: el aire que entra friocito por tu nariz y llena tu pecho. Luego sale, vaciando el pecho y pasa calientito, saliendo de la nariz. Aire entra. Uno, dos, tres. Aire sale. Uno, dos, tres". "Concéntrate en el aire fresco que entra por tus narinas, recorre tu cuerpo y sale calentado. No necesita interferir en el ritmo, solo observa". La profesora coloca una música instrumental de fondo y pide que los niños hagan el ejercicio de ojos cerrados hasta que la música termine.

5. Shiva Mudra

Posición de recepción. Sentado, reposa una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba. Es un gesto receptivo que induce a la relajación. Buda asumió ese gesto cuando se sentó bajo una higuera y se sumergió en una meditación profunda. Debemos sentirnos disponibles para recibir infinitas bendiciones.

6. Danza de los dedos en parejas

En parejas, unir los dedos indicadores de la mano derecha y, al sonido de una música lenta, los niños deben bailar como si estuvieran haciendo un dibujo con los dedos. Es importante que los dedos no intenten imponer su voluntad y obligar al otro niño a seguir todos los movimientos. La danza de los dedos es una negociación sensible, sin imposiciones. Una hora uno da un camino, otra hora cede y así sucesivamente, siempre unidos, sin perder la conexión entre los dos dedos.

7. Abrazos

El abrazo es un encuentro. Los niños deben primero mirar uno al otro y caminar uno hacia el otro. Se debe realizar todo lentamente. Durante el abrazo el niño debe poner atención a las señales de aceptación y de alejamiento. El abrazo es un momento de donación y entrega y de confort. Es necesario aprender a encontrar al otro y también hay que saber despedirse, con lentitud y cariño. Al terminar un abrazo, el niño deberá encontrar otro compañero para abrazar y así sucesivamente.

Bibliografia

GONSALVES, Elisa. **Educação Emocional:** aplicações. João Pessoa: Libellus, 2018.

Las imágenes utilizadas en este libro se atribuyen a:
yasalud.com/mudras/aprendizdeiogue.blogspot.com.br/2004/08/asanas-para-iniciantes

SOBRE LA AUTORA

Elisa Pereira Gonsalves es catedrática del Centro de Educación de la Universidad Federal de Paraíba, donde forma parte del Programa de Posgrado en Estudios Religiosos. Es doctora en Educación por la Universidad Metodista de Piracicaba (2000). Posee una licenciatura en Pedagogía (1989), una especialización en Investigación Educativa (1991) y una maestría en Educación (1996) por la Universidad Federal de Paraíba. Es facilitadora didáctica de Biodanza y especialista en Educación Biocéntrica por la Fundación Biocéntrica Internacional. Coordinó el Grupo de Trabajo de Educación Popular de la Asociación Nacional de Investigación y Estudios de Posgrado en Educación (ANPED) y fue directora de la sección de São Paulo de la Asociación Nacional de Administración Educativa (ANPAE). Es investigadora del Centro de Educación Emocional del Centro de Educación de la UFPB y del Grupo de Investigación en Educación Emocional UFPB/CNPq. Es autora de varios libros, entre ellos “Educación y la curva pedagógica” (2014), “Conversaciones sobre la introducción a la investigación científica” (2012) y “Educación y emociones” (2014). Actualmente coordina el proyecto “Vivencia Emocional en la Interfaz con los Medios Digitales”.



CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Objetivam “divulgar a produção científica desenvolvida pelo NEEMOC, proporcionando maior intercâmbio entre a Universidade e a sociedade” (Res. Nº 24/2017, CONSEPE).

CENTRO DE EDUCAÇÃO

Diretora

Adriana Valéria Santos Diniz

Vice-Diretor

Valter Ferreira Rodrigues

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Coordenadora

Marilene Salgueiro

Vice-coordenadora

Taísa Caldas

Equipe editorial

Marilene Salgueiro

Taísa Dantas

Elisa Gonsalves

Fabricio Possebon

Maria Lucia Abaurre Gnerre

Secretaria editorial

Maria Emanuela Lima

Dedjany de Mendonça Delgado

