



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Pájaros en la Cabeza

Círculos de juego y Paz

Unidades Pedagógicas para proceso de formación

Con niños y niñas desarrollo de habilidades para la construcción de Paz En el Territorio Amazónico.

Sub-programa:

Jugado a la Paz



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.



Para Diseñador: contraportada

Sub programa: Jugando a la Paz
Unidad Pedagógica uno: Azul cielo

Director ejecutivo Corpomanigua:

Raúl Sotelo Díaz.

Escritura:

Stella Maris Bermeo Bahos.

Diseño:

Diagramación:

Primera edición.

Dirección web: www.coromanigua.org



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

(...por nombrar)

Unidad Pedagógica Uno.

Programa: Jugando a la Paz.





Abrir el juego

En un principio, porque todo tiene su principio, cuando los hombres y las mujeres podían ver lo más grande en lo más pequeño y lo más pequeño en lo más grande, cuando los hombres y mujeres podían ver un grano de trigo en un trigal y un trigal en un grano de trigo, cuando los hombres y mujeres no necesitaban jefes, porque todos sabían de dónde venían y para donde iban; alguien dijo: Aquí mando yo... y empezó la confusión.

Fue entonces cuando los indígenas Papago decidieron emigrar y caminaron los hombres, y caminaron las mujeres y caminaron los niños, las niñas y caminaron los ancianos y caminaron los guerreros. Sintieron frío y hambre, hasta que por fin llegaron al centro de la tierra.

Y el tiempo pasó y pasó y alguien dijo: Queremos ver el sol otra vez, queremos sentir la lluvia sobre nuestro rostro. Entonces enviaron un Emisario que salió, miró y dijo:

-No salgan, n o salgan. Los hombres y mujeres no hacen sino trabajar día y noche.

Y el tiempo pasó y pasó y decidieron enviar un segundo emisario que salió, miró y dijo:

-No salgan no salgan, los hombres están peleando.

Y el tiempo pasó y pasó y decidieron enviar el último emisario que salió, miró y gritó:

¡ Salgan, salgan!, los hombres y las mujeres están jugando.

Enrique Vargas,

Mito tradicional de los Indígenas Papago-México.

Abrimos el juego a un mundo en donde queremos que reine el juego, la alegría y la paz. Un mundo seguro y que garantice la alegría y la felicidad para todos y todas. Una presidenta, un cirujano, un campesino, una chofer, un ángel o un marciano. Jugar implica un compromiso con el



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.


presente. El juego se vivencia, se experimenta, se repite en una ahora! Para jugar se requiere un sano acercamiento, una inocencia total, vivir el hecho y lo gozarlo. Y a eso le apuntamos con niños y niñas, que vivan este presente y los construyan. **Pájaros en la cabeza** invita con esta primera unidad a vivenciar y recuperar el espíritu de la lúdica con niños y niñas; Así como el juego, la literatura, la narración, el teatro, la cerámica, la escritura, la manualidad, dibujo, pintura, yoga y el trabajo con el cuerpo son lenguajes que queremos que circulen para que niños y niñas sean más felices y tengan mayores herramientas para que vivan su presente en Paz y para que salgan al mundo más ancho y puedan contribuir y participar en la construcción de esa paz para todos y todas.

Iniciamos este viaje no hacía afuera, sino que es ¡un viaje caracol! hacía adentro, hacía el conocimiento de sí mismo y sí misma. De modo que estaremos entrando **en la dimensión consigo mismo** de la mano de Paloma recorreremos 14 sesiones de trabajo que inician construyendo el círculo y nombrándolo, unos primeros espacios para conocerse y hacer acuerdos de convivencia; el valor de la cooperación será abordado con relevancia, la autoestima, el autoconocimiento y la autoimagen. Así mismo nos aproximaremos desde lo psicosocial a generar espacios para la expresión y la tramitación de conflictos consigo mismo y de duelos nos resueltos. Se abordará la memoria, la historia de vida, llegando al Proyecto de vida; que se inicia en esta unidad, pero se espera puedan a lo largo del desarrollo de las otras unidades ir aportando herramientas para que ellos y ellas fortalezcan su proyecto de vida.

Esperamos de esta unidad:

- ✓ -Contar con niños y niñas más sonrientes, felices y en cohesión grupal.
- ✓ -Los niños y niñas cuentan con más herramientas para construir relaciones cooperativas, de apoyo mutuo y asertivo.
- ✓ -Niños y niñas identifican emociones y sentimientos que causan dolor e inician a tramitar duelos no resueltos.
- ✓ -Niños y niñas cuentan con un círculo protector en su propio entorno para su participación, desarrollo de la confianza y los lazos de amistad.
- ✓ -Niños y niñas valoran la memoria como elemento clave en la construcción de su historia personal y formulan su proyecto de vida
- ✓ -Niños y niñas han ganado en reflexión y valoración sobre sí mismos, mejorando su autocuidado, autoestima y autoconcepto.
- ✓ -Niños y niñas cuentan con más factores resilientes que fortalecen su autoprotección y su respuesta positiva ante la vida.
- ✓ -Niños y niñas vivencian derechos como al nombre, al juego, a la identidad, la no discriminación, a la libre expresión.
- ✓ -Al final de la unidad niños y niñas han iniciado a ampliar su sensibilidad en la valoración positiva del medio ambiente en territorio Caquetense.
- ✓ -Han iniciado incorporar lenguaje incluyente, no sexista y no violento.



No. De sesiones.	Palabras claves	Temáticas
<p>15</p> <p>3 encuentros por mes.</p> <p>4 meses y medio en desarrollo.</p>  <p>Todas las sesiones son básicas.</p>	<p>Autoconocimiento. Autoestima. Manejo de sentimientos y salud mental. Lenguaje corporal, lenguaje incluyente. Convivencia. Derecho a la vida, la identidad, nombre y nacionalidad Derecho al juego y la libre expresión. Valor de la cooperación Factores protectores: La resiliencia Memoria, historia y proyecto de vida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construyendo un circulo para jugar... ¿ A que le va a gustar? 2. Construyendo un circulo y normas para regular 3. Construyendo un circulo para jugar... una semillita vamos a sembrar 4. Cooperando ando. 5. quién soy yo, “me valoro y me amo” 6. Yo soy único, única. “me conozco y me acepto” 7. Cómo soy yo “alfarero, ra de mi propia vida” 8. Poniendo corazón “soy emociones y sentimientos” 9. Poniendo corazón “ alejando miedos” 10. Mi cuerpo es memoria “Dicen que estamos hechos de átomos de historias” 11. Afrontando pérdidas “Los y las que no están son parte de lo que soy” 12. Hilo de vida: Soy protagonista de mi historia 13 y 14. Proyecto de vida “Sueños para andar, volar y navegar” 15. Evaluación de la Unidad.

Todas las unidades abordan la perspectiva de Género, Derechos y y habilidades para la Paz. Esta además hace énfasis en:

A. El trabajo cooperativo. Nos enfocamos en ello porque cuando se enseña cooperación el rendimiento académico aumenta, disminuyen los conflictos y si se presentan hay más disposición para buscar tramitarlos sin violencia bajo el lema de “todos ganan”, hay mayor acercamiento y cohesión grupal. El trabajo de normas de convivencia son acuerdos que se hacen como los primeros pactos de regulación en el grupo, que implica el buen trato, la vigilancia permanente hacía el respeto del otro, de la otra y el mantenimiento de la armonía del espacio como bien común.

B. Se centra en el trabajo de “relación consigo mismo” con el cual se trabajaran los “autos”. Autoestima, autoconocimiento, autocuidado, auto concepto. Todos estos autos llevarán a llegar rápido a unas habilidades para la paz.

C. Fortalece factores resilientes y estimular la resiliencia en niños y niñas. Apostamos a la resiliencia porque son esas reservas que permitirán a niños y niñas sobreponerse a la adversidad. Se hace al estimular la expresividad y el arte en ellos y ellas. En tener una comunicación asertiva y



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

lenguaje no violento. La Resiliencia del latín: Resilio: Volver atrás, volver de un salto, rebotar. De la física: Capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original, después de ser sometidos a una presión deformadora. Capacidad que tiene una persona frente a situaciones adversas, es capaz de reorganizarse, rearmarse, de emerger de la crisis o logrando una transformación positiva.

La resiliencia en la perspectiva de Edith Grotberg se clasifican en tres categorías, aquellas que tienen que ver con el apoyo que la persona cree que puede recibir (**yo tengo**), 2 aquellas que tiene que ver con las fortalezas intrasíquicas y condiciones internas de la persona (**yo soy, yo estoy**), aquellas que tienen que ver con las habilidades de la persona para relacionarse y resolver problemas, (**Yo puedo**). (Klotiarenco M.A, 1999).

Nota: Diseñar este cuadro acorde al modelo de diagramas de toda la unidad y escribir bien "identidad)



En todas las unidades se trabajará la resiliencia, pero esta unidad se abordará especialmente las tres categorías: Yo soy-yo tengo, yo estoy y yo puedo. Desde las relaciones para potenciar con niños y niñas la resiliencia proponemos que usted sea muy reflexivo y reflexiva sobre su propia condición y que pueda preguntarse que tan resiliente es para poder acompañar con responsabilidad a niños y niñas en este proceso. ¿Acepta usted las diferencias que existen entre niños y niñas, entre sus estudiantes? Es el primer paso para enseñarles a aceptarse a sí mismos y aceptar a los demás.

- * Acepte las diferencias y motive a los estudiantes a reconocer lo bueno que exista en su entorno.
- * Recuerde lo importante que es para sus estudiantes establecer una relación positiva con un adulto que los estime incondicionalmente. Eso es fundamental en la construcción de la resiliencia.
- * Estimule a los alumnos a reconocer el valor propio, el del otro y a respetar aquello que es importante para los demás.

- * Ayude a los estudiantes a encontrar lo positivo dentro de sí mismos.
- * Estimule a niños y niñas a expresar sus sentimientos, aún los negativos, y a creer en ellos y en sus posibilidades de cambiar aquello que los entristece.
- * Permita y estimule el trabajo en grupo, expresar opiniones propias, tomar decisiones.
- * Escuche los sueños y estimule a soñar. Celebre las ideas.
- * Brinde buenas palabras y apoyo, esto dará seguridad en ellos y ellas.
- * Exprese su afecto y estimación tomando en cuenta a todos y todas, recordando sus nombres, sus gustos, sus fechas de cumpleaños, viéndolos a los ojos, a la altura de su cuerpo, escuchando con interés lo que les sucede, por ejemplo.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

- *Establezca y transmita expectativas elevadas acerca de la capacidad de ellos y ellas para aprender a enfrentar situaciones difíciles.
- *Expréseles admiración y abrácelos y estimule que se abracen entre ellos y ellas.
- *Use un lenguaje incluyente visibilizando a las niñas y genere discriminación positiva.
- *Ríanse a menudo de los errores.
- *Delegue funciones, tareas en ellos y ellas, les hará sentirse dignos y dignas de confianza.

D. Y por último desde esta unidad impulsaremos una mirada a la tierra, al medio ambiente a través de visibilizar que vivimos en un territorio especial: La región amazónica y el departamento del Caquetá. En cada círculo se creará: “El semillerito” una maceta o maceta grande, larga de cerámica pintada por todos los integrantes del círculo, se prepara la tierra y entre todos se elegirá que sembrar: flores, un árbol, medicinales, o hortalizas. En el primer mes se prepara todo y se deja listo para sembrar en el segundo mes, acorde con la luna de siembras. Se da seguimiento constante y se integra las fases de preparar, abonar y cuidar.

Para círculos que se desarrollen en partes semirurales o rurales se pueden usar otros elementos. El propósito es cuidar una planta como una metáfora del cuidado de sí mismo. E instalar en su lenguaje palabras claves como: Semillas, tierra, agua, aire, sol y su relación con la vida.

Una invitada:

Pájaros en la cabeza cuenta con una invitada muy lista y especial, ella es paloma una niña Caqueteña oriunda del Municipio de Curillo, ella sabe muchísimo sobre el departamento porque lo ha andado con sus padres que han sido campesinos; conoce plantas para hacer remedios, se ha bañado en casi todos los ríos del Caquetá, habla Huitoto que le enseñó su abuelo era del Araracuara, le gusta comer uva Caimarona, trepa como nadie como nadie los árboles. Paloma tiene una memoria increíble y por eso sabe poemas, canciones, mitos y sobre todo juegos. Cuando ella tenía 9 años participó en un círculo de juego y al año siguiente fue elegida para ir a representar a niños y niñas en el concejo de infancia y juventud, así que aprendió a manejar computadora, a peinarse de 50 maneras y a escribir tremendas cartas para defender los derechos de los niños y las niñas.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Paloma ahora es la invitada que trae pájaros en la cabeza. Usted la verá por ahí saltando en las páginas, invitando, dando pistas y entregando juegos

***Diseñadora hacer a paloma en la página entera saltando laso y hablando esto:**

Hola

Yo soy Paloma y me gusta reírme

Yo tengo

Memoria

Yo puedo

Enseñar juegos.

Me contó un pajarito que ya sabe de mí.

Así que nos veremos.



Sesión I

Construyendo Un círculo para Jugar... ¿A qué se pega porque ganas le va a gustar?

¿De qué se trata?: El derecho al juego y al nombre.

Todos los niños y las niñas nacen libres y deben estar seguros amparados por un Estado que los cuide y les brinde protección. Los derechos son como un escudo que protege, en esta primera sección vamos a trabajar con los niños en conocer su nombre, apellido y vamos a jugar, así mismo iniciaremos conversando sobre cómo se imaginan el nuevo espacio: Un círculo para jugar. Y vivenciaremos con ellos y ellas el derecho al juego.

¿Qué nos proponemos?

-Inaugurar con niños y niñas un nuevo escenario para el disfrute como es un círculo de juego y paz para la vivencia de conocimiento, comunicación, afecto, cooperación y confianza.

-Que niños y niñas se presente, se conozcan y participen en la co-creación del espacio y pongan en el centro sus expectativas.

-Presentar a niños y niñas la propuesta de trabajo.

¿Con qué lo vamos a hacer? Necesitamos 12 metros de papel kraf, cinta de enmascarar, temperas de todos los colores. Hojas blancas, esferos, reproductor para música, música para relajarse. Salón amplio con sillas.

Tiempo: 3 horas

¿Cómo lo vamos a hacer? Con A. Alegría!!!

Primer momento: Bienvenida y juegos.

Tiempo: 30 minutos.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-La facilitadora hace hacer un círculo y parados tomados de la mano, da la bienvenida a los niños viéndolos a los ojos y haciéndoles sentir que ellos y ellas son lo más importante. Invita a que cierren los ojos por un momento y piensen que son una semilla, la semilla de la fruta que más les gusta, van a imaginar que esa semilla la llevan en el corazón. Luego hace que abran los ojos y les dice que cada uno es una semilla, a la semilla se cuida, se le habla, se protege para que llegue a ser un gran árbol y de frutos. Así son ellos y ellas una semillita que debe estar cuidada. El círculo es un espacio para abonar y cuidar esas semillas, para cuidarnos todos y todas.

El correo llega: Tomados de la mano se saluda a los niños y se pide silencio, luego se cuenta esta historia: Hace mucho tiempo, tanto que un rey estaba triste porque no tenía hijos, ni hijas, entonces para alegrarse las tardes llamaba a un bufón y a todos los niños de la comarca, los ponía en ronda y le gustaba que se movieran, quién se quedaba sólo el rey hacía que el bufón le hiciera cosquillas, hasta que llorara tanto de la risa y le doliera el estómago, por eso ningún niño, niña se quedaba solo; el Rey entonces mandaba a su bufón que decía: “llego el correo del reino”

-Todos los niños responden: ¿Para quién?.

-Facilitador: para los que tengan los zapatos negros, deben pararse en un solo pie y quedar estatuas. Luego el facilitador vuelve a decir, llego el correo del reino, los niños responden para quién y va diciendo cosas que ponga en movimiento a todos los niños, los hace hacer grupos de dos, de tres. Hasta finalizar: llegó el correo del reino: para quién? ¿Para quién? Para quién no aplauda. Y ahí todos aplauden.

Mi cuerpo saluda: Nos proponemos inventar tres tipos de saludos. A la vez integrar al grupo, divertirnos y accionar la creatividad grupal. La facilitadora pide al grupo que debe tener muy en cuenta a los compañeros con quiénes aran los saludos.

Pida que caminen por el salón, después va a decir: grupos de 5 y deben rápidamente armar cinco grupos, si son más de 25 deben decir grupos de 6 o quedará un grupo con un integrante más. Apenas estén los grupos la facilitadora va a decirles que tienen 5 minutos para inventarse en el grupo un saludo que integre: Manos, pies y cadera. Ese se va a llamar saludo “uno” para todos. Apenas haya pasado el tiempo el facilitador dice: Presentación y todos los grupos hacen su presentación a la vez. Después deben seguir andando por el salón y el facilitador dice: grupo de tres, en ese trío deben inventar el saludo “dos” para los tres que involucre estas partes del cuerpo: oreja, codo y rodilla. Después siguen caminando por el salón y el facilitador dice grupos de 4: y entre 4 integrantes deben armar el tercer saludo: el tercer saludo van a usar los huesos de las rodillas, los dedos corazón de las manos y van a usar un grito de poder. Luego de los cinco minutos la facilitadora dice: presentación del saludos “Tres”. Después hace que caminen por todo el salón en cámara lenta, muy lenta y les dice: Hagan el saludo dos- otra vez hace que anden en cámara lenta y les dice: hagan el saludo “tres”, después les dice que caminen muy rápido por el salón pero sin chocarse y van a hacer: El saludo Uno. Ahí se quedan estatua y aplauden todos y todas.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Qué hay cómo está... basados en la canción de Jorge Veloz se va a jugar con los y las participantes. Se pone la canción que todos y todas escuchen. Luego se propone jugar pero ellos y ellas deben vincular el nombre para presentarse y repetirlo. Se inventan cómo jugarlo, pero con el ritmo y el estribillo de la canción: "Qué Hay como está... cómo e ha ido y cómo le va... qué hay por su casa, qué hay por allá?"

***Yo soy...**

Luego se da una hoja y un esfero a cada niño, por un lado debe escribir su nombre, y por el otro lado, debe escribir un animal, fruta o cosa empezando con la letra de su nombre. Así si una niña se llama María, por el otro lado puede escribir. Melón. O alguien que se llama Belén, escogerá la letra b y podrá escribir Bonita. Belén Bonita. Una vez haya realizado esto en ronda se van a presentar el apellido va a ser esa fruta, animal, cosa o cualidad que pusieron. Ejemplo: Me llamo María y mi apellido es Melón.

Segundo momento: El círculo es como una maloca

Tiempo: 1 hora

Facilitadora va a conversar con el grupo lo que es un círculo y presenta las virtudes de estar en círculo porque se ven a los ojos, porque circula la palabra, porque en círculo no hay nadie mejor que otro, nadie está más arriba, más abajo, y todo lo que se diga en secreto se queda en el círculo.

Un círculo es un espacio de ¿encuentro, para qué? Y va a notando en tarjetas memofichas lo que algunos le digan y anota estas palabras claves de lo que es un espacio de encuentro, se van visualizando en el tablero. **El círculo es un espacio de encuentro para:**

Dialogar

Aprender

Compartir

Reflexionar

Entender



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Empatizar

Apoyar

Reír

Desarrollar

Explorar

Descubrir

Crear

Innovar

Disentir

Acordar

Consensuar

Proyectar- soñar

Comprometerse.

Luego pregunta ¿qué es una maloca? Y cuenta como la maloca es una casa indígena y es circular. Su forma circular tiene un sentido: Para que circule la palabra, todas estas palabras deben circular por nuestros cuerpo, en actitudes hacia sí mismo, sí misma y los demás.

La facilitadora invita a que se unan papel craft hasta hacer un círculo gigante. Se dibuja un círculo gigante, se hace la línea con color azul y se dice que ese va a hacer el mundo, el mundo de este círculo que acaba de nacer, es el mundo y en nuestro mundo podemos ponerle todo lo que se quiera, así que cada uno y cada una va a buscar pintura, pincel y va a colocar en ese círculo un sueño que tenga, puede ser personal, de la comunidad, del



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

colegio, de la familia. Va a dibujar lo que quiera. O un sueño de cómo quiere sentirse. El sueño de todos y todas debe caber en ese círculo que va a servir de mural para decorar el salón.

-La facilitadora va, señala que dejen un espacio en el cartel para luego ponerle nombre al círculo.

-Una vez terminado se pega a la pared y se hace una visualización, quién quiere presenta qué sueño o deseo puso en el círculo.

-Se toman todos de la mano y la facilitadora invita a pensar: Cómo quiero vivir en este círculo, cómo quiero que se llame. Así en la otra jornada se bautizará el círculo de juego y se trabajará en normas de convivencia.

Tercer Momento: Encuentro consigo mismo.

Tiempo: 30 minutos.

Buscamos relajarnos para irnos a casa.

La facilitadora pone música para relajar e invita a que cada uno parado a cierta distancia uno de otro, estire brazos. mover pies en círculos hacia adentro, hacia afuera, luego mueven una pierna en círculo, luego otra y luego cadera, hacía un lado, luego hacía otro, después hombro derecho hacía atrás, hacía adelante, hombro izquierdo hacía atrás y hacía adelante y por ultimo cabeza. Todos estos movimientos deben ser lentos, sincronizados e igual número de repetición. Después la facilitadora invita a que cada uno vea sus manos y se haga un auto masaje suave en el corazón, luego con los dedos en la cabeza y por último se dé un auto abrazo. El auto brazo se da cruzando los brazos tratando de abrazarnos la espalda. Y ahí invita a que cada uno y cada una se arrulle. Invita a que cierren los ojos. Y ya todos con ojos cerrados, va a decir: Soy único, me amo, soy parte del universo y hoy la integro en este círculo con mis amigos y amigas.

Paloma: Pis, pis, ey.. facilitadora, enseñémosle a los niños y niñas la canción de la semillita:



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Cantando:

Caminando por la calle me encontré una semillita

Sin saber de qué sería en una taza la sembré

Pasaron tres, cuatro, cinco, nueve días...

Pero nada que nació mi plata de café

Hasta que un día

Al abuelo pregunté

Y él se reía

Porque agua no le eché

Practicando cada día el consejo del abuelo

Yo encontré

Que asomaba, una carita, luego, dos y tres hojitas, del granito que sembré.

Para casa: Se les dice a los niños que como el círculo es algo vivo, se va a sembrar alguna planta, que pensemos qué semillas tienen en casa y que tipos de plantas quieren que se tengan, cómo se cuidarían. Acuerdan el horario de entrada al próximo encuentro.

Sesión: 2



Construyendo Un círculo para Jugar...Y las normas para regular!

¿De qué se trata? Me llamo Camila y ¿usted? Todos y todas tenemos un nombre y apellidos y esos nombres son tan importantes porque son señal de amor y respeto. A través de él existiré. Hoy volveremos sobre el Nombre, sobre el derecho que se tiene a jugar y también sobre el derecho al desarrollo. Se harán acuerdos para ver cómo transitaremos el círculo. También iniciamos el viaje de la semilla.

Continuaremos construyendo la identidad del círculo de juego como un nicho vivo. Continuaremos construyendo nuestro círculo, nombrarlo y construyéndolo, para que tenga cuerpo propio y espíritu, es necesario que todos y todas las niñas sepan que deben cuidar el círculo como un espacio vivo, un lugar que sirve para protegerse, para aprender, soñar y un lugar para darse cuenta que tienen poderes: Los derechos.

¿Qué nos proponemos?

- Que los niños y niñas reflexionen sobre el autocuidado y la responsabilidad de cuidar y tratar bien a otros.
- Visibilizar la semilla como metáfora del comienzo, de la vida, de la memoria y en concreto como unos elementos territoriales vivos y de compromiso para cuidar.
- Formular con niños y niñas las normas para la convivencia y el nombre del círculo con esto se iniciará poniendo en vivencia el derecho a proponer, elegir y ser elegido.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

¿Qué necesitamos?

Necesitamos mesas, sillas, salón amplio, esferos, hojas blancas, una bolsa, colchonetas, reproductor de sonido y música de Kitaro. Tablero, o papel periódico y marcador, cinta de enmascarar. Llevar el cartel del círculo.

¿Cómo lo vamos a hacer? Con E. Entrega, entusiasmo, ennnn cariñados con esta nueva propuesta!!!



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Ploma: Como sabemos que siempre tendremos mal entendidos o “bonches” porque hay peladitos muy peliones entonces vamos a crear un espacio para la “negociación” porque es bueno hablar y estar en paz.

por eso es necesario que se hagan acuerdos que sirven para regularse, pero sobre todo sabiendo que se debe vivir en convivencia. Convivencia es una palabra clave para que la facilitadora explore.

Primer momento: Bienvenida.

Tiempo: 40 minutos

1. **El cuerpo primero:** Caminar, reconocer el espacio y reconocernos .En el salón todos van a caminar en cámara lenta, luego más rápido, luego el facilitador dice: Alto! e indica que se vena a los ojos del compañero que tengan al frente. Luego siguen caminando y al decir Alto! deben preguntarse: Cómo está usted. El otro no debe responder, sólo siguen caminando. Y así el facilitador hace que los chicos interactúen, que se vena las manos, los pies, los ojos de los otros y otras.
2. **Relajación y visualización: Meditación de la semilla.** Todos tumbados en una colchoneta. Van a cerrar los ojos y se les pone música de relajación puede ser de “Kitaro” se inicia diciendo que cierren los ojos, que tomen aire por la nariz, retenga y suelten por la nariz, así cinco veces y cada vez les dice: Están cada vez más en paz y relajados. que relajen los pies, las piernas, las rodillas, y se va nombrando todo el cuerpo. Luego que todos y todas estén más clamados se les dice que se imaginen el corazón como una gran flor de colores, ahí van a ver la semillita que guardaron la vez pasada, la semilla que más les gustó. Si no se acuerdan entonces cada uno visualiza su semilla que está ahí sembrada en el corazón. Esta semilla va a empezar a echar raíces y a crecer por todo el cuerpo y sentimos su aroma, si es una semilla de frutos, sentimos el sabor de su fruto en la boca y nos sentimos por un momento esa planta. El sol nos da, el aire, la tierra, nos salen raíces de los pies y podemos sentir como estamos anclados a la tierra. Estamos ahí un omento viéndonos y damos gracias a la tierra por queremos alimentarnos y protegernos. Y nos comprometemos a cuidar esa semilla, que es una semilla de vida, que soy yo mismo. La facilitadora deja pasar un momento y pide que poco a poco sintamos los pies, las piernas, la cintura, la espalda, el cuello, la cabeza, que hagamos conciencia de la respiración y cuando nos sintamos listos abramos los ojos muy lentamente y permanezcamos en silencio por un minuto antes de levantarnos de la colchoneta.
3. **Jugando:** Yo voy a ir a un paseo... Luego van a tomar silla en ronda y se les va a hacer el juego del paseo para recordar los nombres de todos y todas: La facilitadora inicia diciendo: yo voy a ir a un paseo y voy a llevar a (supongamos que se llama Sandra) voy a llevar a Sandra.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

La que sigue que se llama Marta va a decir: yo voy a un paseo y voy a llevar a Marta (se señala ella misma) y a Sandra. El tercero, supongamos que es Felipe. Dice: yo voy a ir a un paseo y voy a llevar a Felipe (se señala) y a Marta y a Sandra. La cuarta persona supongamos que se llama Antonio. Dirá: yo voy a ir a un paseo y voy a llevar a Antonio(se señal), a Felipe, a Marta y a Sandra. Y así sucesivamente es una cadena de repetición para memorizar los nombres de los y las integrantes.

Segundo momento:

Tiempo: 1 Hora y media.

4. **Conversemos:** Vamos a conversar con los niños sobre el cartel que se hizo en la clase pasada, se enumera lo que es un círculo en una lista en el tablero y al otro lado lo que no sería el círculo. Así: el círculo es un lugar para sentirnos respetados y todo lo que digamos es valorado. El círculo no es un lugar para burlarnos del otro. El círculo es un lugar para la alegría. El círculo no es un lugar para las peleas, el círculo es un lugar para los abrazos, el círculo no es lugar para apodos. Etc así también se lee los sueños que se pusieron en el cartel y se Presenta a paloma, la niña de 12 años sabe mucho y nos van a enseñar. También acá se presentan los compromisos de asistir a este círculo por más de una año, pues es una escuela por fuera de la escuela. Después ellos y ellas se van a graduar como **Constructores de paz** en su barrio. Y van a participar en una iniciativa como una biblioteca en el barrio, o un huerto, o una parque infantil.
5. Se les pide que se reúna en grupos de 5 y van a proponer un nombre que identifique el círculo. Debe ser corto. Lo escriben y la facilitadora lo echa en una bolsa, así al final tiene 6 nombres o 5 nombres depende de las mesas. Pueden elegir la manera de seleccionar uno: metiendo la mano y sacando el primero al azar. O Metiendo la mano y sacando el último. Y ese sería. O también puede poner los cinco en el tablero y se van a votación. Porque puede que alguno sea más bonito que otro y alguno de otro grupo le convenza. La facilitadora explica la dinámica de no votar por el grupo sino me gusta, que se puede cambiar de opinión y que tengo derecho a elegir por la propuesta que más guste. Así se hace la elección del nombre. Paloma y jitoma pueden participar también para ello la facilitadora propone un nombre que entra en el concurso.
6. Elegido el nombre se aplaude y se da las gracias a todos los participantes y se escoge quién va a llevarse el cartel para escribir el nombre.
7. **Decidiendo en colectivo:** ¿Cómo queremos el círculo? La facilitadora pregunta lo que se hará en caso de un problema, aplicando que los conflictos siempre se dan y no se debe huir, sino que se deben tramitar o solucionar. Así que se escucha lo que proponen y en última instancia se propone que así como el círculo tienen un nombre, va a tener una mesa para el “tapo remacho” ¿eso que es? Una mesa para sentarnos a dialogar cuando tengamos un conflicto las dos partes. Si es todo e grupo ponemos la mesa en el centro. Si nos menos ponemos la mesa en un rincón. La mesa debe ir siempre vestida de blanco. (la facilitadora debe mostrar un cuadro de tela blanca de 1 metro por



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

1) y una bolsita en la que habrán algunas frases. Que los implicados sacaran una vez terminen de solucionar el conflicto. Si los niños y niñas han comprendido bien entonces se hace un simulacro en público para que ellos y ellas comprenden mejor.

-Inventario entonces el círculo ya tiene: nombre, “mesa del tapo remacho” y le falta poner muy claro los acuerdos de funcionamiento, como las reglas de la casa o las normas, pero acá vamos a llamarle acuerdos. La facilitadora dice que con 5 acuerdos funciona el grupo: ya hay uno: Llegar puntuales a “X” el círculo.

-**pensando en las normas:** En grupos de 4 van a pensar cuales serían los acuerdos básicos para que el círculo funcione bien.

-Se colectivizan las propuestas y entre todos y todas eligen los acuerdos: Que deben primar por ejemplo: la puntualidad, Pedir la palabra para escucharse, llamara los otros por el nombre, cuidar los elementos del círculo, no hacer a otros lo que no quiero que me hagan. (burlarse, etc) Pero acorde a cada círculo, propuesta y territorio se consolidan

-Se elige a dos integrantes que puedan hacer esos acuerdos de convivencia para ponerlos en un lugar del círculo.

Paloma: Entonces ya tenemos: Nombre del círculo

Normas para la convivencia

Mesa para el dialogo “tapo remacho”

Y ahora vamos a acordar tener algo vivo en el círculo como unas plantas.

Tercer momento: cierre

Tiempo: 15 minutos.

Cantando: Repetimos la canción de la semillita y recolectamos las semillas traídas por los niños y niñas, en la próxima sesión se hará la feria de semillas y se pintarán las macetas.

Juego de despedida: La canción con el estribillo es así: en Ronda:

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.

Todos: repiten: si tu quieres bailar como se mueve le marinero

Facilitadora: se agacha y con el dedo en el suelo tres veces mientras canta: con el dedo dedo dedo así baila el marinero.

Todos: se agachan y deben mover tres veces el dedo índice contra el piso: mientras cantan: con el dedo- dedo- dedo- así baila el marinero.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.

Todos: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo. Luego colocando la palma de la mano contra el suelo: canta, con la palma, palma, palma así se mueve le marinero.

Todos: con el dedo- dedo- dedo. con la palma, palma, palma así se mueve le marinero.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.

Todos: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo, con la palma, palma, palma, con el puño, puño, puño. Así baila el marinero.

Todos: repiten.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero

Todos: Repiten.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo, con la palma, palma, palma, con el puño, puño, puño. Con el codo codo codo (contra el suelo) Así baila el marinero.

Todos: repiten.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero

Todos: repiten.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo, con la palma, palma, palma, con el puño, puño, puño. Con el codo codo codo, con la oreja oreja, oreja, oreja (cabeza contra el suelo y pegando tres veces al oreja al suelo) Así baila el marinero.

Todos: repiten.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero.

Todos: repiten.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo, con la palma, palma, palma, con el puño, puño, puño. Con el codo codo codo, con la oreja oreja, oreja, oreja, con la cola, cola, cola (se voltea y pone las nalgas tres veces contra el suelo, mientras se sostiene) Así baila el marinero.

Todos: repiten.

Facilitadora: si tu quieres bailar como se mueve el marinero

Todos: repiten.

Facilitadora: con el dedo- dedo- dedo, con la palma, palma, palma, con el puño, puño, puño. Con el codo codo codo, con la oreja oreja, oreja, oreja, con la cola, cola, cola, (se levanta y mueve todo el cuerpo) con el cuerpo, cuerpo, cuerpo... Así baila el marinero.

Todos: repiten.

Variación: Pueden terminar agregándole un aplauso. O baile con el del al lado.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Para la casa: Para la próxima jornada van a traer semillas. Se ponen de investigadores e investigadoras, consultan en la casa que son semillas autóctonas y que semillas propias se pueden sembrar en macetas para que el círculo tenga algo vivo y sea más hermoso. Pueden ir al patio de la casa e identificar e inventariar qué plantas tienes. ¿Son plantas que darían semillas comestibles? ¿Saldrían semillas para jardinería? ¿Son para maderables, o sea arboles de los que sacan madera para hacer muebles y otros objetos? ¿Son medicinales?

Sesión: 3

Construyendo Un círculo para Jugar, Una semillita vamos a sembrar!



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

¿De qué se trata?: Derecho al juego y un ambiente sano, continuamos con derecho al nombre y tener una identidad. Valores de la cooperación, solidaridad. Está presente el autocuidado.

Se trata de que, con las manos llenas de semillas, los más pequeños puedan descubrir la magia que reina en los ciclos, en la vida de las plantas y de todos los seres vivos. La verdadera sustentabilidad. Terminaremos de construir las identificaciones básicas de nuestro círculo. Y vamos con los niños y niñas a hacer una feria de semillas, las que traen ellos y ellas y las que la facilitadora previamente ha pensado para enseñarles a los niños la diversidad de semillas y hacer una analogía con el círculo. Pero además a este círculo se ha de llevar semillas de la región, de la zona y ojalá que sean de interior para poder plantar en unas 6 macetas. Vamos a trabajar grupalmente decorando las macetas de barro o recicladas.

¿Qué nos proponemos?

- Animar a niños y niñas a la vivencia de la cooperación en el círculo para crear un espacio “apa” armonioso, pacífico y afectivo.
- Promover en niños y niñas el reconocimiento por las semillas de su territorio.
- Visibilizar a niños y niñas la importancia y el vínculo con las plantas como valor para el cuidado y autocuidado de su propia vida en el contexto.
- Continuar generando identidad grupal en torno al círculo de Juego como escuela Popular extra escolar en las comunidades.

¿Qué necesitamos? Fotocopia del cuento, semillas, macetas, pinturas, pinceles, agua, toalla de manos. Tarros desechables; delantales plásticos. Maleta con libros sugeridos.

Tiempo: 3 horas y media.

¿Cómo lo vamos hacer? Con ilusión y intención de bienestar.

Paloma: Yo traje semillas de Albahaca, pronto alivio, llantén, una sábila (Aloe vera), limoncillo, orégano, son plantas medicinales y aromáticas. Que usaba mi abuela en la chagra.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Primer **momento:** Bienvenida: Juegos

Tiempo: 1 hora

1. **Cesta de frutas** Las y los niños participantes se sitúan sentadas cada una en una silla en círculo, menos una, que queda en el centro. Estarán repartidas en grupos de frutas (guamas, naranjas, Arazás)... La persona del centro gritará dos clases de frutas y éstas tendrán que cambiar de sitio intentando ocupar la del centro una de las sillas que ha quedado libre. La que queda sin silla repetirá la operación. También se puede gritar ¡Frutas! Y entonces todos y todas deben cambiar de sitio.

2. El castillo de Chuchurumbel.

La facilitadora en círculo inicia diciéndole al oído un niño: la palabra “llave”, luego al de enseguida, la palabra “ratón” y así hasta la palabra “vaca” y luego dice que a los que le dio esa palabra deben agregarla y repetir todos la secuencia y luego añadir el elemento o cosa que se le dijo en el oído. Y así sería el juego. Luego se repite una segunda ronda con quiénes no hayan tenido al oído cosa por decir.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

La facilitadora inicia porque le toca la palabra “puerta” Estas son la puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niño1: estas son las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niño 2: este es el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niño3: este es el ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niño 4:este es el gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niño: 5este es el perro que mordió al gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niña 6: este el palo que le pego al perro que mordió al gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niña 7:este es el fuego que quemo al palo que le pego al perro que mordió al gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niña 8:este el agua que apago el fuego que quemo al palo que le pego al perro que mordió al gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,

Niña 9: y esta es la vaca que se bebió el agua que apago el fuego que quemo al palo que le pego al perro que mordió al gato que se comió al ratón que royo el cordón de las llaves de las puertas del castillo de Chuchurumbel,....

2.Saludo y acuerdos de convivencia; enseguida se hace el círculo tomados de la mano y se recuerdan las normas de acuerdo. Los encargados del cartel lo presentan y se decide entre todos ubicarlo en un lugar del círculo en donde todos vean. Después se presenta quién debió hacer el nombre y se cuelga el cartel en el grupo. Y por último la facilitadora ubica la “mesa del tapo remacho y la viste con la tela blanca”

3.Ejercicio de calentamiento y autoconciencia: En círculo y sentados, vamos a tomar el pie izquierdo y vamos a hacerle un masaje. Dedos, uno por uno e círculo, punta del pie, talón, pie entero. Facilitadora pide que se agradezca a los pies por traerlos hasta el espacio. Luego se toman en parejas y en mímica una persona va hacer de semilla y la otra va hacer de cuidador. No se habla, solo se hace la mímica como echar agua, acariciar, sacar al sol. La semilla se vuelve planta, se asoman a contar las hojitas, se ve cómo crece, como se trepa, como es grande y se posan los pájaros sobre ella. A medida que se va narrando las parejas van haciendo el papel de semillas y el otro de cuidador.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

3-Que semillas trajimos hoy: Se ponen en una mesa en el centro y se exponen las semillas. La facilitadora da una breve explicación de los tipos de semillas que existen. Habla de las semillas criollas, semillas mejoradas y semillas híbridas. Y también de las semillas autóctonas de la región amazónica. Se conversa sobre qué semillas son de la región y por qué son importantes.

-La facilitadora dibuja el tablero cómo son las semillas, clases y tipos. Explicando que hay unas para alimentarnos y que las momentos directamente: maíz, frijol, arroz, por nombrar algunas. Luego explica cómo germinar las semillas y hoy el grupo va en bolsas o vasos desechables a germinar las semillas.

-Eligen quién se lleva las semillas a casa, alguien que viva cerca al círculo y las pueda cuidar y traer para la próxima clase, porque la siembra será en la próxima clase.

-Otro grupo va a traer una pala para buscar tierra y poder hacer la siembra.

Momento dos: Lectura.

Tiempo: 20 minutos.

La facilitadora cuenta que todos venimos de una semilla, que se gesta, se germina, nace y crece. Un mito muy importante de la región amazónica es el del origen de la mandioca y cómo está quedó siendo semillas para multiplicar. También puede leer el mito sobre Bochica y la entrega de los granos de maíz a Piraca. Y llevar una maleta con los siguientes libros, cada mesa va escoge un libro para leer. Una vez el grupo lo lee, comparten entre ellos que fue lo que más le gustó y que aprendieron a cerca de las semillas. Cada grupo va a tener una maceta de barro y va a pensar que parte del proceso de la semilla va a pintarle con tempera, o que animales compañeros le va a dibujar, o un diseño abstracto.

Este grupo se va hacer cargo de esa maceta, sembrarla y cuidarla en el círculo. Un integrante va a llevarla a casa, sino se puede dejar en el círculo.

Paloma: *Acá le voy a presentar varios libros que le servirá para trabajar el momento dos: Uno es 10 semillas, la autora es Rut Brown; 2) La semilla, Andrés Mora Melachthon. 3) Un puñado de semillas, Mónica Hughes. Ediciones Ekaré. 4) El extraordinario viaje del diente de León. Alex Nogués Otero. 5). Semillas de Papel, Bea y Silvia Gil. Ediciones algar. 6) En busca de las seis semillas. Ana Galán, ilustrado Pablo Pino editorial Mondrago. 7) Semillas de cabañas, editorial Edelvives. 8) Semillas, Nicoleta Tomas y Susana Ramírez, arte wards*



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

series. 9) *La buena semilla, cuentos y prácticas sustentables, (permacultura) de Vanesa Viudes y Juan Logamarsino La semilla que plantó María y también puede integrar esta primera colección semillas: El mito del origen del maíz según los catíos, según los chibchas del altiplano cundiboyacense y de la Yuca o mandioca para la Amazonía.*

Diez semillas: por ejemplo recrea la siembra de 10 semillas de girasol con una cuenta de 10 a 1 y termina con la cosecha de una sola flor. De las 10 semillas, una hormiguita se lleva una, de las 9 restantes un loro se llevará otra, de las 8 semillas que quedan, un ratón tomará otra y.. Sólo una semilla llegará a florecer. En este libro se podrá ver todo el proceso de una planta: semilla, planta, el brote, el nacimiento, la planta pequeña, la planta más grande, formación de capullo y la flor que dará una nueva semilla.

***Diseñadora y diseñador hacer una diágnosis especial para esta parte de las semillas y en la siguiente unidad algunas imágenes de una maceta con plantas en donde se van a sembrar.**

Momento tres: A pintar macetas del país de las maravillas.

Tiempo: 2 horas.

- 1- Aprovechen una maceta de plástico o una maceta de barro cocido.
- 2- Si van a pintar una maceta de barro, lo primero que debe hacer es tapar el poro para que la humedad no deteriore la pintura. Para ello debe colocar una capa de laca, barniz para exteriores muy rebajado, o cola blanca bastante diluida en agua.
- 3- Empleen pinceles medianos. Si utiliza pintura acrílica o temperas y la maceta va a estar a la intemperie, deberá aplicar después una capa protectora de barniz.
- 4- Otra opción es emplear pintura esmaltada para exteriores, que está preparada para resistir las inclemencias del tiempo y la humedad.
- 5- Pinten las macetas por el exterior al gusto de los grupos, den rienda suelta a tu imaginación.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

6- Para dar un toque decorativo, pueden escribir el nombre de las plantas que vayan a crecer en el interior de cada maceta: ojalá sea que todos escojan medicinales y así tendrían un micro huerto. O sólo flores.

7- También pueden agregarle objetos como caracoles, conchas o piedras alrededor de la maceta para crear texturas.

8- Si necesitan dar la capa protectora de barniz, aplíquelo cuando la pintura esté completamente seca.

9- Asegúrese de que la maceta está seca y aireada antes de introducir la tierra y la planta.

Para mayor información ver en: <http://es.wikihow.com/pintar-tus-macetas-de-barro>

Para la Casa: Terminar de decorar la maceta y traerla con tierra lista para sembrar cuando la facilitadora diga. Próxima jornada será de lectura y juegos.

Los encargados de la tierra de abono, también traer para complementar.

Preguntar a los padres qué tierra es buena para sembrar.



Sesión: 4

Cooperando...ando...

¿De qué se trata?: De uno de los valores que queremos compartir y acrecentar en los círculos de Juego y Paz con niños y niñas. Cooperar es trabajar juntos hacia metas comunes. En esta sesión estaremos reflexionando sobre la cooperación porque consideramos es la base del trabajo pedagógico y de relacionamientos que desde Corpomanigua promovemos. ¿Para cooperar que se necesita? Poner algo de lo que sé, de lo que tengo a una acción que me beneficia, pero también beneficia al otro o a los demás. Al cooperar dejé ver mi lado creativo, solidario, bondadoso y de ayuda. Es decir cooperar nos saca lo mejor de sí. ¿Es necesario estar juntos para cooperar? No necesariamente. Muchas personas e instituciones trabajan protegiendo los animales en varias partes del mundo y ni siquiera se conocen, pero trabajan para el mismo fin.

Para ser constructores y constructoras de Paz, para mantener unos círculos y otros ambientes pacíficos, la cooperación es uno de los valores y/o principios más importantes, ya que genera bienestar. La resolución creativa de conflictos, las actitudes tolerantes, los buenos hábitos de comunicación y la manera apropiada de compartir los sentimientos son mucho más factibles cuando los niños y niñas saben trabajar juntos y juntas.

Los círculos de juego y paz son de educación para la paz, es una educación no competitiva, sino cooperativa. No buscamos evaluar que tanto saben los niños y niñas, sino que tan bien se han sentido, si se sienten queridos y escuchados. Esto mejora su estima y lo prepara Para la vida No para competir, sino para cooperar.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

¿Qué nos proponemos?

-Despertar habilidades y reforzar valores para la cooperación en niños y niñas.

-continuar animando en niños y niñas a la vivencia de la cooperación en el círculo para crear un espacio “apa” armonioso, pacífico y afectivo.

¿Qué necesitamos? Libro y ficha de Yoga, colchonetas, Una soga larga, atada para formar un círculo grande. Al menos 5 docenas de dulces de chocolate, o balones de chocolate o mini chocolatinas, cuento La sopa de piedra.

Tiempo: 3 horas y media.

¿Cómo lo vamos hacer? Haciendo yoga, Jugando, es una jornada de juegos cooperativos, aprendizaje cooperativo y actividades de cooperación.

Primer momento: Aprendiendo a cooperar

Tiempo: 40 minutos.

- Bienvenida y acuerdos de convivencia.

-Trabajo consiente y bien dirigido de Yoga: Secuencia en equipo. Libro OOOMMM Yoga para niños.

-Después del calentamiento, desarrolle la secuencia: Arco Iris, Rana squat, Sandwich, medios puentes, camellos, pacto de amor.

“La secuencia del trabajo en equipo nos enseña la cooperación, la confianza, el trabajo mutuo, son posturas que favorecen la amistad, favorecen el sistema nervios y permite que las emociones fluyan.



Segundo momento: Jugando a cooperar

Tiempo: 1 hora.

Diseño: Paloma: Yo soy cooperadora Local, vengo a portales los juegos de hoy, solo porque los amo. Así facilitadora, Profesor, talleristas prepárense y ...

-Haga la Fila:

1. Lazarillo: Ese juego es para la confianza propia, en el otro, otra, el apoyo mutuo y despertar la percepción.

-Por parejas, ojalá niño con niña! Uno va a ser de lazarillo y la otra persona va hacer de ciego, ciega. Va a ponerse una venda, no hablan y el lazarillo va con todo cuidado a guiarlo. Su misión es hacerlo sentir bien, seguro y en confianza hasta llegar a la meta. Luego cambian de rol.

La facilitadora pone varios obstáculos para que tengan que esquivar. Agacharse, treparse, saltar, etc y este ejercicio debe hacerse en un espacio amplio para que no tropiece entre compañeros, ras, y para que el facilitador este vigilante como apoyo.

Una vez terminado el ejercicio comenten: ¿Cómo se sintieron? ¿ qué aprendieron? ¿ Qué mejorarían?

Ojito: asegúrese de dar bien las recomendaciones a quiénes hace de lazarillo y quién hace de ciego.

2. Ésta es una actividad cooperativa muy básica. Empiece haciendo que el grupo (o grupos de cinco a diez) hagan una fila. Luego, sin hablar, hágales hacer la fila más corta que puedan; luego, la más larga.

- Continúe haciendo que los estudiantes se coloquen en una fila del más bajo al más alto. Nuevamente, debe hacer todo esto sin hablar.

-Existen variaciones más desafiantes: una fila según el orden de cumpleaños, o del mayor al menor, o del que tiene los pies más pequeños al que los tiene más grandes - todo sin hablar.

Reflexión: ¿Cuál fueron las tareas más fáciles? ¿Las más difíciles? ¿Por qué? ¿Qué problemas encontraron? ¿Cómo afectó la regla de no hablar la manera en que trabajaron los grupos? ¿Cómo habrían cambiado las cosas si se hubiera permitido hablar



2. **Sentarse en las piernas:** Haga que los estudiantes formen un círculo hombro a hombro. Haga que todos se volteen hacia a la derecha y luego den un paso lateralmente hacia el centro del círculo para cerrarlo un poco (para apretarlo).

Cuando todos se aprieten juntos en un círculo más firme, dé instrucciones para que se sienten a la cuenta de tres. Cada jugador se sienta en las piernas del jugador detrás de él.

3. **La soga del apoyo mutuo:** Haga un círculo con la soga. Haga que los estudiantes se sienten alrededor y sostengan la soga. Explíqueles que el objetivo del juego es que todos los miembros del grupo se levanten a la vez tirando de la soga. Si cualquiera se cae, el grupo pierde. Cuente hasta tres y diga, ¡Ya!
4. **La telaraña:** Haga que algunos estudiantes se tomen de las manos en filas de cuatro o cinco. Éstos son las telarañas. Debe haber un niño, niña extra para cada telaraña. Éstos son las moscas o moscos.
 - Las telarañas cazan a las moscas. Cuando el principio o el extremo de la telaraña toca a la mosca, la mosca es atrapada y la telaraña se envuelve a su alrededor. Ahora la mosca es parte de la telaraña.
 - La última persona de la telaraña se suelta, y se vuelve la mosca.
5. **Bombas para inflar:** Haga que los niños tiren bombas infladas al aire mientras usted cuenta a un ritmo sostenido. Deben intentar pegarle a los globos sólo cuando usted cuenta. El objetivo es que el grupo alcance cincuenta puntos. Si alguien falla, el grupo debe ponerse como “estatuas” hasta que todos los globos lleguen al suelo. Luego, vuelven a empezar desde uno. El juego puede hacerse más difícil acelerando o retardando el conteo.

Tercer momento: acciones para cooperar

Tiempo: 40 minutos.

1. Besos de chocolate o balones de chocolate.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

El objetivo de esta actividad es demostrar que a menudo competimos, incluso cuando va en contra de nuestros intereses. En esta actividad, no está contra las reglas permitir que las manos toquen la mesa sin resistencia – (pero eso es un secreto! no se lo diga a los niños ni niñas)

-Haga que los estudiantes escojan compañeros y se pongan en posición de “lucha de pulso” (con los brazos); sin embargo, no use el término de lucha de pulso, porque denota competencia. Si los niños usan el término, diga que la posición es la misma, pero las reglas son diferentes.

-Una vez todos estén en posición, explique las reglas:

No pueden hablar.

Recibirán un beso de chocolate o balón cada vez que la parte de atrás de la mano de su compañero toque el pupitre o la mesa.

Deben llevar la cuenta de sus propios besos o balones de chocolate.

Diga "¡Empiecen!" y deles treinta segundos de juego.

Los estudiantes invariablemente compiten en esto. Detenga el juego después de treinta segundos y realice la discusión planteada abajo. Luego repita cooperativamente por quince segundos.

-Reflexión:

¿Por qué compitieron automáticamente?

¿Cuál era el objetivo del juego?

¿Acaso el hecho de que la otra persona gane besos de chocolate significa que usted los perdió?

¿Qué ganaron al trabajar cooperativamente?

2.El planeta con vida

-Divida el círculo en sub círculos de 6 a 7 personas y van a hacer una lista de lo que van a llevar a ese lugar que les va a decir. Este ejercicio es para que practiquen el consenso.

-La tierra se va a inundar y hay que abandonarla. Existe un planeta con vida, y solo puede llevarlos a ellos y ellas 7 y 10 objetos-cosas indispensables. ¿Qué llevarían?



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

- ¿En qué artículos pudieron ponerse de acuerdo fácilmente?
- ¿Qué criterios usaron para escoger las cosas? (por lo general, no usan ningún criterio).
- ¿En qué artículos fue difícil ponerse de acuerdo?
- ¿Cómo resolvieron las discordancias?

3. **Una Sopa de Piedra**, cuento de Anais Vaugelade. La facilitadora lee este libro álbum mostrando las imágenes a los niños y niñas pues en cada página va creciendo la tensión narrativa.

Este cuento nos narra la historia del lobo que llega con una piedra y pide ayuda a los otros animales. Encuentra primero a la gallina, entra a su casa a preparar la sopa con la piedra que lleva en un talego.

La curiosidad de la gallina por probar la extraña sopa, pero también por conocer al lobo, de quien solo ha escuchado terribles historias, supera su miedo y su buen juicio, y decide dejarlo pasar. Preocupados por la gallina, van llegando otros animales del pueblo y cada uno aporta diferentes verduras para la preparación de la dichosa sopa.

Al final con el aporte de todos y todas están tomando una rica y deliciosa sopa. Cómo lo lograron: con la cooperación.

Sesión 5



Quien soy yo

Me Valoro y me amo

¿De qué se trata? Del autoconocimiento. De reconocernos partiendo del cuerpo. Todos y todas estamos sujetos a una historia, a un lugar, poseemos nombre, familia y a una raza. Estamos inmersos en una cultura y en un árbol familiar de muchas generaciones que aun hoy nos marcan y nos moldea.

Somos el cuerpo que habitamos; con manos, piernas, rostro, parecidos a nuestros ancestros, pero únicos, únicas e irrepetibles.

Somos lo que comemos también, las maneras de habitar el mundo y la cultura nos ayudan a definirnos. Pero ante todo somos seres en constante cambio y aprendizaje.

Nuestro cuerpo tiene su expresión propia, a veces somos sordos a sus expresiones, con nuestro cuerpo entramos en relación con los demás, por ello cada vez es necesario tomar conciencia de nuestro cuerpo, porque es nuestro territorio más sagrado en el que nos cultivamos a nosotros, nosotras mismas.

Se empezará a adentrarse con esta sesión en las reflexiones de **autoestima**. La autoestima tiene 4 componentes: Auto concepto, auto respeto, autoevaluación, auto aceptación y lo que buscamos es que esto lleve a prácticas de autocuidado, desde la vivencia propuesta en la metodología.

¿Qué nos proponemos?

- Iniciar proceso de autoconocimiento y autoestima a partir del reconocimiento del cuerpo.
- Visibilizar buenas prácticas saludables y de autocuidado con niños y niñas.
- Que niños y niñas reconozcan la importancia de la alimentación como la forma en que tomamos energía y estamos vinculados con el territorio y otra forma más para conocer el cuerpo.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

¿Qué necesitamos?

Necesitamos mesas, sillas, salón amplio, colchonetas, tapa ojos. Necesitamos hacer una ensalada de frutas entre todos y todas. Bandejas, dos cuchillos, agua para lavar las frutas, una lata pequeña de leche condensada. 5 frutas: Mango, papaya, manzana roja, uvas, pera. Un tarro de yogurt de arazá o guanábana, dos tablas para picar. Galletas waffles de vainilla. (opcional) agua para tomar.

¿Cómo lo vamos a hacer? Con Optimismo, con óptimas fuerzas.

Vivenciando y reconociéndome en el cuerpo a través de juegos, masajes, yoga, alimentación, lectura. Recordando y meditando que el cuerpo es Mi casa, mi morada, mi habitación propia y merece todo el amor y cuidado del mundo.

Primer momento: Reconocimiento desde el cuerpo.

Tiempo: 1 hora y media.

-Protocolo de entrada: Es el saludo y los acuerdos de convivencia, así mismo el seguimiento a la planta y al lugar del círculo.

1. Soy cuerpo: Se inicia haciendo un ejercicio de calentamiento. Caminan con todo el salón sintiendo y haciendo los movimientos que la música les sugiere. La facilitadora pone un Mix de música. Al menos unos 10 ritmos distintos para que genere diversas sensaciones y ellos y ellas pueda conectarse. Luego les quita la música y hace que bailen con el silencio.

-Respiración: Todos y todas en círculo alzan los brazos extendidos a la altura de los hombros tomando aire en la medida que los suben y al bajarlos sueltan el aire. Repiten cinco veces.

-Yoga: Secuencia del té. Hacer esta secuencia. Libro yoga para niños OOO MMM que referenciamos en estas unidades.

-Masaje en Pareja: Se toman por parejas, ojalá niños-niñas y se invita a hacer el ejercicio del Piano. En una colchoneta acostado boca arriba y ojos cerrados se entregan a ser un instrumento y el o la compañerita va a sacar la mejor melodía tocándonos, porque nuestro cuerpo es armonioso y musical.

-Se pide respeto, se pide confianza y entrega en el ejercicio.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-Suavemente la o el músico pone las dos manos y desde los pies hasta la cabeza va a pasar por el cuerpo de la compañera, haciendo suave presión con las manos como imitando a un, una tocadora de piano. Si hay cosquillas, se hace suave, si hay zonas que él o la otra se siente incómoda se corren las manos y se va leyendo el cuerpo de la pareja.

-Se toca el piano por delante y por detrás. Luego se cambia de pareja.

-Relajación y viaje guiado: Cada uno cada una en una colchoneta acostado boca arriba en el piso, brazos a los costados, manos abiertas. Se invita que respiren y sientan el aire que entra a sus pulmones. Entra por las fosas nasales, llega a los pulmones y llena el torax. Luego que sientan mientras respiran como el aire hace que se sientan muy livianos, todas las articulaciones de dedos, pies, rodillas, piernas, etc se hacen como algodón y se sienten livianos, livianas. Los músculos están livianos y relajados el aire limpia todo el cuerpo, sube dejando la sensación de vida y llega al cuerpo cabelludo que estaba tenso y se relaja. Todo el cuerpo maravillosamente funciona, respira, trabaja. El Corazón sigue bombeando sangre que llega a todo el cuerpo y al cerebro. Cada órgano interno es maravilloso y está conectado de la más inteligente manera y el tejido que existe. Somos mágicos, somos únicos y privilegiados-as.

-Le decimos que den mentalmente gracias a cada parte de su cuerpo y mentalmente van a decirle: Lo siento, gracias, lo amo.(3 veces) lo siento porque muchas veces no hemos sido cuidadosos, as con nosotros, nosotras mismas. Gracias porque es un regalo de la naturaleza humano y divino y nos permite ser parte de lo que somos, lo amo porque hay que decirle al cuerpo que lo amamos y debemos amarnos antes que pedirle amor a otros u otras.

Una vez relajados, relajadas se hace un viaje guiado con el modelo “Del refugio” dado en la guía introductoria. Este viaje se va a centrar en la importancia de conocerse, valorarse y respetarse.

Segundo momento: Autoestima

Tiempo: 1 hora.

1. Adivina que es...

-La facilitadora plantea esta adivinanza al grupo:



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

"No puedes tocarla, pero afecta cómo se siente.

No puedes verla, pero tal vez aparezca cuando se mira al espejo.

No puedes oírla, pero está allí cuando habla o piensa sobre sí mismo.

¿Qué es esta cosa importante pero misteriosa?"

-Espera que el grupo piense y la facilitadora va dando claves. Hasta dar la respuesta: Es su autoestima.

Enseguida pasa a construir con ellos y ellas desde la etimología: ¿Qué es para ustedes la palabra estima? Y agrega además de lo que digan que significa que alguien o algo es importante, especial o valioso.

¿Y auto? significa uno, una mismo. Estas dos palabras juntas nos dicen que _____

Y completa con ellos y ellas el significado. Cuánto uno se valora y lo que pensamos de nosotros mismos. Es la forma en la que se ve y cómo se siente respecto de las cosas que puede hacer.

2. Juego: El espejo. Por parejas se hacen, uno va a ocupar el rol de espejo y la otra persona va a verse en el espejo. Como todos los días una se levanta y hace lo cotidiano. Se lava la cara, se cepilla, se cambia, desayuna, va a la escuela, etc. La otra persona va hacerse al frente e imita todo como si fuera su espejo. Los movimientos son suaves para que se puedan imitar y quién hace de espejo no se adelanta nunca a los movimientos. Luego cambian de pareja. Este juego se hace en 10 minutos máximo.

-Conversando: Una vez terminado el juego, hacen un círculo grande y van a conversar: ¿cómo se sintieron con el anterior ejercicio? ¿Habían pensado que el cuerpo es un organismo inteligente? Cuáles son las expresiones del propio cuerpo? ¿Cómo podemos ser considerados con nosotros y nosotras mismas? ¿Cuando hablamos de integridad física de que estamos hablando?

-La facilitadora va llevándolos por una reflexión del autocuidado, del respeto por el propio cuerpo. Al nombrar el cuerpo a veces se le ponen apodos a la cabeza, a la vagina, al pene o decimos frases muy feas sobre nosotros y nosotras mismas.

2-La sombra y yo: La facilitadora pasa una hoja en blanco y les va a pedir que por un lado dibujen la sombra de sí mismos. Para esto van a usar lápiz y colores negros únicamente. Van a señalar en ella, como han llamado esa parte del cuerpo. Por ejemplo: En la cabeza:



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Cocorota. Los pies: Las patas. El Pene: el pajarito. La vagina: La cucaracha. Y que coloquen debajo de la hoja: frases que se han dicho de ofensa sobre su propio cuerpo. Por ejemplo: Es que yo soy muy gorda. Es que tengo una jeta muy fea. Es que soy como un palillo, etc.

-Por el otro lado de la hoja van a dibujar con los colores que quieran: Y van a colocar en las partes del cuerpo una señal: Un corazón, una mano, un color, etc. Eso significa que va a amar más esa parte que ha maltratado. Por ejemplo hay niños que tienen los pies muy mal porque andan descalzos, se dejan dar mal olor. O la boca, dientes amarillos, mal olor. O los oídos. O el cabello, no se peinan, no se cuidan. Van a escribir que parte del cuerpo van a Contemplarse y quererse que antes hubiera estado olvidada.

-Socialización: Se hace en círculo y todos y todas viéndose. Quien quiera voluntariamente presentar lo hace y con esos ejemplos la facilitadora habla de la importancia de conocerse, cuidarse con el aseo, la manera de referirnos a nosotros mismos y la manera como somos saludables, si usamos la lengua para ofendernos y ofender a otros, o es para comunicarnos de una manera no violenta. Si usamos el corazón y el cerebro para conectarnos amorosamente con nosotros, los otros y la naturaleza. Si usamos las manos para pegar, rasguñar o acariciar. Y finaliza este momento explicando que es necesario conocerse para amarse y aceptarse tal cual es. Procurando ser mejores. Quién no se conoce no sabe hacia donde va.

Segundo momento: barriga llena corazón contento.

Tiempo: 30 minutos.

1. Este momento es de sabor, consiste en hacer entre todos y todas una ensalada de frutas, para hacer consiente cómo alimentarnos. La facilitadora explica que así como no nos detenemos a valorar nuestro cuerpo, tampoco lo hacemos con la comida que es una de las principales formas de cuidarnos. Antes de empezar se les pregunta: Cuál es su alimento preferido? Cuales no les gusta, cuáles les gusta y les hace daño? Les pregunta si al momento de comer ellos hacen silencio o están viendo televisión. Si dan gracias a la vida por los alimentos.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

En una mesa, sacan las frutas, las lavan, las secan, pelan. Los roles van a estar distribuidos. Unos lavan, otros pelan, otros pican, otros revuelven, otros sirven, otros organizan o se inventan una manera bien linda para comer... en el suelo, en las mesas con manteles, et hacer de este momento un ritual es el reto.

Cuando estén picando las frutas la facilitadora va a contarles la importancia de cocinar los propios alimentos, y la diferencia entre disfrutarlos o comer por llenarse, también lo difícil que es cuando no se tienen variedad de alimentos y habla que es uno de los derechos “tener una alimentación sana y adecuada” Habla que comer es una acto de vida por eso hay que agradecer mucho la cocina y a quiénes siembran y trabajan en el campo. Gracias a ellos y ellas, nosotros nos alimentamos, gracias a la naturaleza, el agua, el sol, la tierra, el aire... todos colaboraron para que se tengan los alimentos. Así que todos y todas estamos hechos de lo mismo en algún sentido.

Ensalada exquisita: Una vez servido y antes de comer se hace la bendición de los alimentos. La facilitadora inicia dando las gracias y cada uno y cada una va agrando una palabra de agradecimiento. Se aconseja estén en círculo para que fluya. Al final la palabra otra vez en boca de la facilitadora dice: Buen provecho. E invita a que coman en total silencio disfrutando cada sabor, cada textura, el sabor de dos o tres frutas juntas, y como estas traen recuerdos para cada uno y cada una.

Cierre: No se reemplaza esta ensalada por el refrigerio. Al hacer entrega del refrigerio se pide que se coma en el círculo y el proceso de digestión si se haga en casa.

-Hay un momento para darse cuenta cómo va la semilla sembrada, o la planta. Se verifica si está siendo cuidada, se le agrega agua si es necesario.

Sesión 6



Yo, Soy único/ única

Me conozco y me acepto

¿De qué se trata? Hay un personaje, es un sapo, un sapo verde con calzones blancos con rayas Rojas; este sapo estar triste porque no sabe Volar como Pata, intenta volar muchas veces y falla, se cae, llora y dice que no sirve para nada, esta triste...luego de intentar ser muchas cosas, finalmente sapo se da cuenta que él es único, que es un Sapo y no existe otro sapo en el mundo como él con sus calzones blancos con rayas rojas y sabe saltar y además nadar, sapo está Feliz. Todos los niños y niñas aplauden al finalizar el cuento, les brilla los ojos. Ellos y ellas también saben que cada uno y cada una son únicos.

¿Cómo soy? Tengo los ojos oscuros, claros, azules, la piel es negra, blanca, mestiza, ¿soy alto-a, soy mediano-a, soy bajo-a? ¿Soy de campo? ¿ Soy de ciudad? ¿Tengo necesidades diferentes?. Al preguntarnos ¿Quién soy? Generalmente damos el nombre, que es nuestro principal derecho: tener un nombre. Luego de donde soy, eso habla del derecho a pertenecer a una nacionalidad y lugar concreto. ¿ a qué familia pertenezco, habla del derecho a tener una familia y un hogar! Es decir el quién soy y el cómo soy están relacionados con mis derechos y por ello es necesario conocernos y hacer conciencia de ello.

En esta segunda sesión seguimos profundizando sobre quiénes somos, para valorarnos y darnos cuenta que somos únicos, originales y que en todo caso tenemos los mismos derechos. Saber quiénes somos ayuda a que nos aceptemos tal como somos y nos reconozcamos en la identidad que tenemos que es otro derecho, cuales son las costumbres, las creencias, las maneras de relacionarnos para con nosotros mismo y para poder establecer relaciones más sanas y consientes con los otros y otras; al lograr esto hemos ganado entonces: Habilidades para la Paz.

Vamos a adentrarnos en los tres autos: **Autoestima, autoimagen y auto concepto**, centraremos el trabajo en el cuerpo porque por él es que pasamos los Derechos. Bajo la premisa que si un niño, niña aprende a amarse, valorarse, y respetarse primero en su propio cuerpo y territorio. Aprenderá a hacerlo con su semejante.

¿Qué nos proponemos?



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

- Reconstruir la historia del cuerpo de niños y niñas para que reflexionen sobre el auto concepto, autoimagen, autovaloración.
- Brindar herramientas para que niños y niñas tomen más valor por sí mismos aumentando su autoestima.
- Que niños y niñas vinculen el cuerpo como el territorio en donde se viven los derechos humanos.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

¿Qué necesitamos?

Colchonetas, vendas para los ojos, grabadora o reproductor de música. Papel kraft de más de un metro y medio de largo para cada uno, una de las participantes, marcadores de varios colores, cinta de enmascarar.

¿Cómo lo vamos a hacer? Con Unión. Y explorando los sentidos.

Vivenciando y reconociéndome en el cuerpo a través de juegos, lectura, dibujo y reflexión sobre la propia relación con sí mismo.

Primer momento: Reconocimiento desde el cuerpo.

Tiempo: 1 hora.

-Protocolo de entrada: Es el saludo y los acuerdos de convivencia, así mismo el seguimiento a la planta y al lugar del círculo.

1. Juego la batalla del calentamiento.

Facilitador (a): Canta "En la batalla del calentamiento vamos a ver la fuerza del valiente, amigos! Amigas! al movimiento:

-Con el brazo izquierdo.

Todos y todas: Se mueve el brazo izquierdo mientras todos y todas canta: En la batalla del calentamiento vamos a ver la fuerza del valiente.

-facilitadora: Amigos! Amigas! Al movimiento: con el pie derecho.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Todos y todas: Mueven el pie derecho y el brazo izquierdo. Mientras cantan: En la batalla del calentamiento vamos a ver la fuerza del valiente.

-Facilitadora: Amigos! Amigas! Con el Brazo derecho. Y así va nombrando hasta que muevan la cabeza y todo el cuerpo.

2. **Auto masaje:** Cada niño y niña descalzo se ubica en una colchoneta y la facilitadora pasa por cada uno, una y le pone en las manos un poco de crema relajante e invita que se hagan un masaje en los pies. El masaje es despacio, dedo por dedo, talones, centro del pie. Luego hacen círculos hacia adentro y hacia afuera. Enseguida más crema humectante y van a humectar y masajear en círculos los codos. Y por último detrás de las orejas. Estos tres lugares son poco masajeados y son descuidados.
3. **Sesión de yoga:** secuencia del té.
4. **Mi compañero el cuerpo.**

-Se invita a los/las participantes a sentarse y quitarse lo que tengan en el cuerpo que pueda incomodarles (Relojes, zapatos, moñas, correas).

-Se hacen por parejas, se entrega a cada uno/una una tira de papel craft para que con ayuda de su pareja dibujen su silueta. Primero una persona se tiende sobre el papel y con un marcador suave a otra delinea su silueta y luego cambian.

-Cada uno, una toma su silueta y en un trabajo personal responden lo siguiente dentro de la silueta:

-) Invente signos para que marque y señale la parte de su cuerpo que más le gusta, la que más utiliza, la que más cuida, la que más muestran. (Recordar el ejercicio de la clase pasada).
-) Al lado de los ojos escribe que es lo que le gusta ver y que no le gusta ver.
-) Al lado de los oídos, lo que le gusta y no le gusta oír.
-) Al lado de las manos, lo que le gusta hacer y no le gusta hacer.
-) Al lado de los pies, a donde le gusta caminar y a donde no.
-) La lado de los genitales, que le gusta ser niño, niña o que no.
-) El corazón, la mayor alegría y tristeza que en este momento tenga.

-Se pone nombre, apellidos. Lugar y fecha de nacimiento. Y a que etnia pertenece. Luego comparte entre la pareja y buscan un lugar del salón y ponen con cinta como para una galería en exposición.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-Plenaria: La facilitadora invita a que se compartan algunos trabajos de quién voluntariamente quiera compartir e invita a expresar sentimientos en torno a esta experiencia y sobre la importancia del cuerpo en relación consigo mismo y en relación con los otros y otras. Hace una reflexión de que el cuerpo de las niñas es mucho más cosificado que el de los niños, es decir ha sido tratado como objeto y no como un territorio para vivir y gozar los derechos. También reflexiona sobre las diferencias y la riqueza en las diferencias étnicas y culturales.

Segundo momento: que pienso de mí...

Tiempo: 1 hora.

1. **Lectura:** Sapo es sapo de Max Velthuijs.

- La facilitadora lee en voz alta y mostrando las imágenes del libro álbum Sapo es sapo. Es un excelente texto para luego conversar con el grupo sobre los conceptos de imagen, y auto concepto así mismo ayuda a ser herramienta para que niños y niñas eleven su autoestima, a través de aceptarse así mismo, quererse como es y estar orgullosos, orgullosas de ello.

-**Conversando:** ¿Por qué sufría sapo? Qué nos dice sapo de su autoestima, se quería? ¿Qué imagen tenía de él mismo al comienzo? Qué imagen tenía de él al final? Por qué cree que pasó eso? ¿Cuál sería el autocompleto de sapo hoy en día? Se ha sentido usted algún día como sapo? ¿Que es necesario saber para sentirse uno mismo, una misma? Que pasa cuando uno se valora y se acepta cómo es? Cómo se siente uno, una cómo sería la relación con los y las otras?

2. **Lectura:** La niña y el monstruo de Neil Irani e ilustrado por Park Yun.

- “Cada vez que la niña se mira al espejo, solo ve a un monstruo. Por eso se esconde debajo de un gran sombrero. Un día se levanta el viento y se lleva el sombrero. La niña, presa del pánico, se refugia en el bosque para que nadie la vea. Pero un niño la encuentra, empieza a hablar con ella y le propone compartir su paraguas. Gracias al mágico poder de la amistad y de la bondad, el monstruo del espejo desaparece; la niña se ve como realmente es, una niña preciosa”.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-La facilitadora lee todo el cuento y muestra las sensibles ilustraciones.

Ojito: En caso de no encontrar o contar con este cuento, puede contársele el de la Oruga que se vuelve mariposa. Usted misma narre una historia donde la protagonista es una Oruguita que todo el día se la pasaba comiendo hojitas, comiendo hojas y quejándose: ay que gorda estoy, ay que fea soy.. y cada que veía las mariposas: decía – cómo me gustaría ser cómo ellas. Y la oruga cada día lo único que hacía era tejer, empezó tejiéndose una casita para ella. Esa casa se llamaba crisálida, que es ese lugar donde la oruga se vuelve mariposa. Pero ella no lo sabía. Una mañana la oruga había terminado de tejer y se puso feliz tenía su casa completa, pero... seguía gorda y fea y empezó a sentir como no podía con un dolor y como sentía que algo de adentro de ella quería salir, pero tenía miedo. Al fin al ver esa casa tan hermosa, ella decidió salir y al asomarse en vez de sacar un brazo vio como sacaba un ala de múltiples colores y así sacó la otra y voló. Se dio cuenta que no era fea, que era una mariposa muy bella.

-Conversando: La facilitadora crea un dialogo con niños y niñas sobre la falsa imagen que se tiene de uno mimos, una misma, a veces porque en la casa, en el colegio, en la calle le han dicho palabras que hacen que uno, una de las crea y las interiorice tanto creando una imagen negativa de uno mismo. “Soy mala para bailar” “soy malo para las matemáticas” “Soy Pelión” etc. O también una imagen bonita: soy muy noble, soy amigable, etc. Pero lo que hay que revisar es esas cosas que nos han dicho que hemos repetido que nos han hecho daño hasta creernos nosotros mismos que somos un monstruo.

Segundo momento: Mi compromiso a quererme y elevarme.

Tiempo: 1 hora.

1. Reunidos y reunidas en la mesa de trabajo cada grupo va a tener una hoja individual en la que va a desenmascarar el monstruo. Es un trabajo por mesas, pero es individual.

La facilitadora los orienta a que Van a dibujar a “autoestima” ella es una valiente y amorosa guerrera que cuenta con poderes para desenmascarar el monstruo que está escondido dentro de nosotros y nosotras mismas. A veces sale por la lengua diciéndonos palabras que hieren, a veces en la mirada, en cómo nos sentimos. Por lo general ese monstruo habla por dentro nuestro y tiene el poder de hacernos sentir mal.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

La facilitadora-or les cuenta que cada uno y cada una es responsable, pues se ha encargado de alimentar al monstruo permitiéndole que viva, al reforzar su pensamiento, tomado de la televisión, creyendo que esa es la verdad.

2. Niños y niñas pueden hacer una historieta, una receta, un manifiesto, unas frases de promesas. La o el facilitador debe dar un ejemplo de cada uno de esos métodos.

-Socialización: Cada mesa presenta ante los demás algunos productos. (no más de 3) cierran el ejercicio leyendo este poema. La facilitadora lo lleva impreso en media hoja y se lo comparte a cada uno, cada una para que lo lleven a casa y lo peguen en su libreta de apuntes y memoria.

Yo soy único, única

En el mundo no hay nadie como yo

Doy gracias a la vida

Por mis ojos, manos, boca, pies y cuerpo entero

Por mi sexo, por mi voz, por mi pensamiento.

Tengo un corazón para amar

Yo soy único, y especial

Yo me amo.

Yo soy el, la protagonista de mi propia vida.

Cierre: Le presenta este regalo a los niños y niñas: El Punto, un cuento sobre la autoestima. Puede llevar el libro, pero se lo presenta a través de este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=7W6T0SvD-Oc> tiene la especialidad que está narrado por Luis María Pescetti, autor de canciones y cuentos para niños y niñas.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Sesión 7

Cómo soy yo



Soy alfarero-ra de mi propia vida

¿De qué se trata? Continuamos conociéndonos a nosotros y nosotras mismas. Soy bajito, alto, sonriente, de buen humor...Cada niño y cada niña posee características que lo hacen ver como una persona única en el mundo, como son las preferencias por los juegos, la comida, la ropa, los sentimientos. Cada uno tiene una capacidad para algo que lo hace mejor que otros por ejemplo: la lectura, los juegos, la pintura, la dramatización, el baile, esa manera particular de caminar. Cada uno tiene gustos como: que le gusta las frutas como la piña caqueteña y otro le gusta la manzana chilena. Otro no toman leche porque creen que no son terneros y otros son encantados con la leche y su nata. El compartir “como soy yo” con los demás es importante para que me conozcan y me respeten mis gustos y mis capacidades.

Es una manera de que niños y niñas se hagan conscientes de su propia identidad, de las maneras como es diverso, diversa y que valore que tiene derecho a ser así.

Hoy trabajaremos con arcilla que es catártica por naturaleza ya que permite expresar a los y las niñas emociones. La arcilla es fantástica para trabajar con niños y niñas, su flexibilidad y maleabilidad se acomoda a diversas necesidades. Violet Oklander en su libro Ventana hacia nuestros niños dice que: *“La arcilla promueve los trabajos a través de los procesos internos más primarios. Permite un flujo entre ella y el usuario que no es permitido con ningún otro material. Es fácil identificarse con ella, ofrece experiencias táctiles y kinestésicas. Muchos niños y niñas con problemas de percepción y motricidad necesitan este tipo de experiencias. Acerca a las personas a sus sentimientos (...) Las personas que están muy alejadas de sus sentimientos y que continuamente bloquean su expresión por lo general están desconectadas de sus sentidos. A menudo la sensualidad de la arcilla les tiende un puente entre sus sentidos y sus sentimientos. El niño agresivo puede usar la arcilla para golpearla y machacarlas. Los niños que están enojados pueden ventilar su ira de muchas maneras por medio de la arcilla. Los que son inseguros y temerosos pueden sentir una sensación de control y dominio. Es un material que se puede borrar y que no tiene normas claras y específicas para su uso. Es muy difícil cometer un error con la arcilla. Los niños y niñas que necesitan reforzar su experiencia de autoestima vivencian un sentido único del yo, a través de su manejo. Es el material más*



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

grafico de todos para observar cómo el niños trabaja y como se expresa y es un eslabón para la comunicación verbal de niños y niñas no comunicativos”.

¿Qué nos proponemos?

1. Que niños y niñas Compartan las características que posee como persona que lo hacen un niño y una niña incomparable y único-única.
2. Estimular experiencias táctiles y kinestésicas de niños y niñas al permitir un puente entre sus sentidos y sus sentimientos.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

3-Ampliar herramientas de arte y comunicación en función de la expresividad y la salud mental de niños y niñas.

Qué necesitamos? Bombas para inflar, pelota de caucho.

¿Cómo lo vamos a hacer? Con técnica de cerámica en arcilla y o plastilina. El tocar ante todo es el principal medio no verbal de y de la niña con su madre. Desde el momento del nacimiento es con el tacto que se expresan los sentimientos. Por ello la jornada de hoy vamos a dar rienda suelta al tacto.

Primer momento: Jugando.

Tiempo: 30 minutos.

-Protocolo de entrada: Acuerdos de convivencia, introducción al tema, organización del salón.

1. Tomados de la mano y en círculo van a respirar y a cerrar los ojos por un momento recordando lo que ya se ha visto en sesiones pasadas sobre quiénes son. Luego van a pensar que son únicos y diferentes y que tienen derecho a ser diferentes y a expresarse diferente.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

2. Juego el gusano: (diseñar) Paloma: **Hola hoy vine y traje de mi recorrido dos juegos que los dejó aquí para que realice uno de ellos con el círculo:**

1. Juego el gusano: El grupo se divide en 2 grupos. Cada grupo se amarra los pies en fila vertical unos con otros. Se les indica que como grupo deben ir a un lugar y coger un objeto. Para llegar hasta ese lugar deben pasar por diferentes obstáculos, sin agredirse y como equipo. El primer equipo que llegue lleva un punto.

2. El puente mágico: Por equipos, cada grupo se divide por parejas, ubicados en fila vertical. La primera pareja tiene 4 pedazos de cartón, dos de ellos los coloca en el piso, se quitan los zapatos y se paran encima de ellos. Al dar la orden deben ir colocando el cartón que tiene en la mano en el suelo, pararse en él, coger el que dejó atrás y corrérselo mutuamente al compañero y llegar a una meta, donde deben girar y volver al comienzo. Al regresar le entregan el cartón a la pareja siguiente. La primera fila donde todas las parejas realicen el ejercicio lleva un punto.

Momento dos: Construyéndome soy alfarero, ra

Tiempo: 1 hora y 40 minutos.

Presentación del video: Alfarero! <https://www.youtube.com/watch?v=0oRXI7qQuy4>

1. Ubicados en mesas y de a cinco participantes máximo la facilitadora distribuye la arcilla para trabajar el moldeado. Se habla que venimos de la tierra, somos tierra y agua. Cada uno y cada una va a tomar una bolita de la masa en sus manos y va a amasarla como si fuera a hacer pan. La facilitadora explica que esa tierra tiene cal, zinc, arcilla y otros componentes que también nosotros y nosotras tenemos. Por tanto hoy van a hacer su propio autorretrato de quiénes son. Pueden hacerse con sus cualidades y defectos. Un lado del rostro va a representar la cualidad que más les gusta de cada uno y el otro lado uno de los defectos que debe corregir.
2. Dar las instrucciones de cómo hacer el moldeado aquí puede encontrar algunas indicaciones de cómo trabajar arcilla con niños y niñas.

Ojito: En caso que no se pueda conseguir arcilla, conseguir bloques de plastilina. Pero lo mejor es la arcilla que será usada también en otra sesión del círculo de juego y paz.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

3. Exposición: Se ubica una mesa en donde van a colocar el autorretrato de cada niño o niña, que ha podido ser el cuerpo entreno o solo el rostro, debe llevar el nombre de cada uno, cada una.

_ La facilitadora pide que alguien voluntariamente se presente, pero respondiendo... con esta consigna como ejemplo
¿Qué como soy yo?

-Yo soy una persona alegre, me gusta jugar, me gusta estudiar, yo tengo los ojos cafés y el pelo negro. Yo tengo defectos como que soy egoísta.. etc...

Momento tres: Instrucciones para ponerle color a mi autorretrato.

Tiempo: 20 minutos.

1. Como el autorretrato no va a estar seco para poder pintarlo, la facilitadora explica como lo pueden guardar y dejar en cada y en unos 4 o 5 días pintarlos con acuarelas o temperas que tengan en su propia casa.
2. **Cierre: Biodanza de los elementos:** En círculo tomados de la mano. Van cantando:
A-Tierra mi cuerpo, aire mi aliento, agua mi sangre y fuego mi espíritu.
B. al decir tierra: ponen los pies fuertes contra el piso. Al decir aire siguen circulando uno detrás de otro en ronda pero elevan las manos haciendo círculos de abajo arriba. Al decir agua: se soban los brazos con la mano primero la izquierda y luego la derecha. Al decir fuego: Se salta y se da un aplauso en lo alto como sacando una chispa entre las manos.
C- Se repite en varios tonos y en varios movimientos lentos y rápidos.

Sesión: 8



Poniendo corazón

Soy emociones y sentimientos

¿De qué se trata? De valorar que tenemos un cuerpo emocional, que tenemos necesidades de expresión, de aceptación e amor y paz. Los sentimientos van unidos a nuestro cuerpo por eso lo sentimos como una fuerza que nos impulsa a actuar de una u otra manera y afectan nuestra manera de pensar, de tomar decisiones y de relacionarnos.

Todos los días tenemos diferentes necesidades y sentimientos, alegría, tristeza, ánimo, temor, preocupación. Somos conscientes de estos sentimientos pero en ocasiones no sabemos expresar lo que sentimos. Saber lo que sentimos y saberlo comunicar va unido a la habilidad del “autoconocimiento”. Para conocernos mejor debemos saber que los sentimientos como la alegría, el amor, agradecimiento nacen cuando tenemos las necesidades satisfechas y cuando no, nacen la rabia, el dolor, miedo, inseguridad, etc.

Las necesidades están vinculadas con los acceder y gozar de los derechos y también con el desarrollo. Una propuesta que esta guía trae de ver las necesidades es la propuesta por el centro Colombiano de Comunicación No Violenta. Necesidades¹ que como seres humanos tenemos son:

1-Necesidades de autonomía: Autonomía para escoger nuestros sueños, metas y valores.

2-Necesidad de sustento físico: aire, alimento, movimiento, ejercicio, descanso, expresión sexual, vivienda, abrigo, contacto físico, agua, protección de otras formas de vida que atenta contra la nuestra: virus, bacterias, insectos, animales depredadores.

3. Necesidades de celebración: Para celebrar la creación de la vida y de nuestros sueños satisfechos, para celebrar nuestras pérdidas (duelos) de seres queridos, sueños no realizados, etc.

¹ Necesidades tomadas del Documento Comunicación No Violenta. Centro Colombiano de Comunicación No Violenta.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

4.Necesidades de espiritualidad: Paz, bienestar, creatividad, sentido de la vida, autoestima, tranquilidad.

5.Necesidades de integridad: Autenticidad, creatividad, sentido de la vida, autoestima, estabilidad, continuidad.

6.Necesidades de interrelación: aprecio, cercanía, comunidad, consideración, contribuir al bienestar del otro, la otra, contribuir al enriquecimiento de la vida, seguridad emocional, dar, empatía, servir, igualdad, mutualidad, honestidad, amor, amistad, compañía, repeto, apoyo, confianza, tolerancia, reconocimiento, justicia.

Conocer las necesidades prioritarias que tenemos es un paso clave para que estemos llenas y llenos de bonitos sentimientos que hagan florecer el corazón , que permitan una mente y un cuerpo sano y por ende un goce de la vida y de la paz.

¿Qué nos proponemos?

-Que niños y niñas tengan mayor percepción del cuerpo físico y emocional para que amplíen su autoconocimiento y educación emocional.

-Que niños y niñas valoren la expresión de sentimientos y tengan herramientas para mejorar sus relaciones.

-Generar confianza para que niños y niñas expresen sentimientos y puedan a través de esto iniciar a reflexionar para sanar experiencias que les ha hecho daño por causa de la violencia.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

¿Qué necesitamos? Colchonetas, incienso, grabadora, música, papel craft, cinta de enmascarar, vela, libro Emociones y sentimientos, tempera, hojas blancas, memo-fichas, marcadores, colorines. Cámara fotográfica.

¿Cómo lo vamos a hacer? Relajación, masaje, yoga. Escritura, juegos, lectura.

Primer momento: Cuerpo y mente depositario de emociones.

Tiempo: 1 hora.



-Protocolo de entrada: Acuerdos de convivencia, introducción al tema, organización del salón, revisión del semillerito o plantas, macetas del salón.

1. **Yoga:** secuencia del té.
2. **–Automasaje, relajación y visualización.** Todos y todas se quitan las cosas que le estorban, manillas, reloj, zapatos. Se pone una vela en un lugar del salón, un incienso, música suave y relajante. Sentados y sentadas cada uno en una colchoneta se les pide que recorran con las manos el cuerpo, centrándose y deteniéndose en alguna parte del cuerpo que le traiga un recuerdo especial. Luego se acuesten boca arriba en la colchoneta, sin cruzar brazos y pernas. Se indica que cierren los ojos y que imaginen una luz blanca que les recorre el cuerpo muy lentamente. Inician por los pies, por cada dedo, va subiendo por las piernas, la cola, la cadera, estómago, pecho, brazos, manos hasta que llega a la cabeza. Una luz que viene del centro de la tierra y ya está en la cabeza, conecta con una luz que viene del cielo. Este recorrido debe hacerse pausado y que niños y niñas sientan parte del cuerpo de manera detallada y en paz.

Una vez terminado ese recorrido, se les dice que se sienten muy bien, muy en paz, muy relajados, relajadas y que ahora recuerden un hecho de la vida que les traiga placer y alegría, cuando fue ese hecho, con quiénes estaban. Van a detenerse en ese momento y disfrutarlo nuevamente. Qué emociones me evoca este hecho, que olores, que colores. Luego se les pide que caminen hacia otro lugar, una parte que está un poco gris, es también parte de la historia de cada uno, cada una, es un momento triste que ha afectado mi vida y quizás la de la familia: qué es, quiénes aparecen, qué siento, qué sensaciones y emociones me deja.

Luego se les invita a que se visualicen muy chiquitos, cada vez se hacen más pequeños y resultan en el vientre de la mamá, están ahora dentro de su madre, calientes, tranquilos, tranquilas, sintiendo su amor. Se les da tiempo y se les invita a sentir placidez.

Se les invita a tomar esa tranquilidad del vientre en sus corazones y manos, a agradecerle a la mamá por haberlos y haberlas guardado en su vientre.

Del vientre salen y se hacen poco a poco grandes, las cosas tristes solo suceden pero no los afectan, cada uno sigue caminando guiado, guiada por una luz en su camino. Sonríen, hay mucho por vivir. Lentamente mueven los dedos de los pies, se dan cuenta del cuerpo, de la temperatura, de que están en el salón con el círculo. Lentamente abren los ojos y cuando cada uno y una sienta se incorpora lentamente.



Segundo momento: Tengo un cuerpo de sentimientos.

Tiempo: 1 hora

1-La facilitadora dibuja en el tablero el cuerpo de una persona, luego con otro color rodea ese cuerpo quedando dos cuerpos. Explica que ese es el cuerpo emocional que está vinculado al cuerpo material. Y que ese cuerpo emocional nos da impulsos para que cada uno y cada una sientan de una manera, reaccione de diversas maneras. Pues no estamos desvinculadas y desvinculados del cuerpo material.

-**Lectura** del cuento y libro álbum de Jo Witer & Christine Roussey “Emociones y sentimientos” A través de esta lectura se busca que niños y niñas reconozcan en todas sus formas y todos sus colores: alegría, tristeza, calma, miedo, dolor...

«Mi corazón es como una casita. Dentro pasan muchas cosas... ¡y están todas revueltas! Hay risas ruidosas y días con lluvia, enfados grandotes y ganas de saltar a la pata coja. Hoy voy a abrir la puerta de mi corazón para invitarte a pasar».

-Enseguida y de manera individual cada niño y niña va a pintar en una hoja blanca, con tempera y pincel, el sentimiento más triste que tenga, una vez termine y se haya secado, lo encierra con un gran círculo de trazo azul.

-Se expone en una parte del salón que se llame: Los sentimientos disonantes. Es decir que en nuestro cuerpo no causan armonía sino desarreglos y nos hacen poner mal. Niños y niñas pasan por la cartelera como si estuvieran en una exposición y la facilitadora les pregunta, si estos sentimientos habitan nuestra mente hoy cuerpo que puede ocurrir con nuestra salud, en las relaciones con los demás, con nosotros y nosotras mismas.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-Después muestra papel grande blanco (una tira de papel crak) por toda 3 paredes del salón “sentimientos que armonizan” “qué buena nota”. Directamente sobre ese cartel cada uno y cada una va a ubicarse y va a dibujar (las pinturas deben estar preparadas y disponibles en una mesa, junto con los pinceles) un sentimiento que haya vivido hace poco.

-Una vez terminen, se alejan de la obra y van a observar como si fuera una galería. Se toman una foto frente a su sentimiento.

Ojito: En caso de no encontrar leer **Estofado de lobo**. De keiko kasza. Destacar los buenos sentimientos y cómo con amor se puede vencer las intenciones negativas de los otros.

Tercer Momento: Un mundo de sentimientos.

Tiempo: 30 minutos.

El objetivo es ampliar el universo de sentimientos que pueden reconocer los y las niñas.

1-Se conforman grupos de máximo 5 personas quiénes forman un círculo. Se le entrega a cada persona tres fichas bibliográficas y un marcador, cada uno, una, escribe 3 sentimientos, uno en cada ficha teniendo en cuenta que sean variados y poco comunes.

Quién primero termina de escribir debe decir en voz alta “Siento” para saber quién inicia la ronda. La persona que inicia la ronda lee uno de los sentimientos que escribió, si otros y otras compañeros también lo escribieron deben entregar la ficha que se pone boca abajo en el centro de la mesa. Nuevamente lee quién este al lado derecho el sentimiento que escribió y si alguien lo tiene se repite el procedimiento. En cada ronda la persona puede leer un solo sentimiento. Se debe seguir hasta que cada uno agote las fichas. Si alguien ya perdió todas las fichas dice “paso” y sigue la otra persona.

-Luego viene otra ronda nueva y se les entrega otras tres fichas a cada persona que escribe tres sentimientos menos comunes y se vuelve a repetir la dinámica. (Pueden empezar esta vez por el lado izquierdo).

-Luego se pregunta con qué sentimiento pudieran resumir el ejercicio: Pude ser que algunos digan: frustración, otros alegría, emoción, etc.

-Se colocan en la pared pegando en una tela o gran cartel las fichas con los sentimientos, sin repetir. La facilitadora pregunta: ¿cuántos sentimientos ven? ¿Son usados cotidianamente? ¿Expresamos con facilidad estos sentimientos?



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

La facilitadora explica que cuando se expresan los sentimientos se están expresando necesidades. Así como el cuerpo necesita alimentos, agua, aire, necesita nuestra mente y nuestros sentimientos alimentarse. A través de expresarse para estar en paz.

Pone en fichas de otro color otros sentimientos que cuando las necesidades están satisfechas se pueden sentir:

-abiertas, absortas, activas, afables. Afortunadas, agradecidas, alertas- aliviadas, benévolas, bienaventuradas, comprensivas, competentes, plácidas, seguras, serenas, tiernas, etc.

Y pone en otras fichas de otro color: Abatidas, acongojadas, aburridas, fastidiadas, fatigadas, inútiles, malhumorados, molestos, mortificados, distanciados, desasosegados, desesperados, conmocionados, desalentados, derrotados, aterrados, asqueados, etc.

2. Para la casa: Esta semana niños y niñas tienen como tarea dar abrazos y expresar afectos que armonizan con quiénes sientan y expresan los sentimientos que desarmonizan, ya que hay que expresarlo pero no para hacer sentir mal a los otros u otras.

-Se reparte la fotocopia de la canción “Gracias a la vida” interpretada por Mercedes Sosa y buscan la música y el ritmo para cantarla la próxima vez.

Cierre: En círculo abrazamos al compañero y compañera de la izquierda y le expresamos un sentimiento que la armonice. Luego de esto hacen el abrazo caracol entre todos.

Sesión 9



Poniendo corazón

Alejando miedos

¿De qué se trata? La vida de los niños está cargada de penas, alegrías y temores, sus sentimientos son reales y legítimos, pero no tienen la oportunidad de expresarlos, reconocerlos, comunicarlos y saber que otros también sienten como él, ella, los y las hace seguros de sí mismos y les facilita la relación con los demás.

Es el cuerpo es portador de todos los sentimientos y emociones, las emociones tienen un poder muy grande sobre el cuerpo y terminan ordenándolo y manejándolo muchas veces. Con la ira por ejemplo el cuerpo se prepara para responder a emociones de gran calibre y eso nos hace estar cerca de acciones violentas y lejos de la capacidad reflexiva. Con el miedo suceden dos cosas, se huye o se paraliza y la mente debe rápidamente entender qué está pasando. La felicidad trae fuerza y energía en el cuerpo se puede trabajar mejor porque no nos casamos. Con el amor, nos sentimos livianos, llenos y llenos de calma y eso nos hace más resistentes a los problemas y adversidades de la vida. Sucede todo lo contrario con la tristeza, que nos enferma quitándonos la energía, nos da por aislarnos, baja la capacidad de trabajo y el agotamiento se nota en todo el ser.

La sesión de hoy trae varios ejercicios que ayudarán a desarrollar la habilidad de reconocer los sentimientos y encontrar una mejor manera de expresarlos.

¿Qué nos proponemos?

- Que niños y niñas identifiquen emociones como miedo, amor, rabia y encuentren maneras de libéralos.
- Que niños y niñas valoren la expresión de sentimientos para que se animen a practicarlo en su vida diaria.
- Ampliar la percepción del cuerpo físico y el cuerpo emocional para que puedan cuidarse y ser más conscientes de sus propias emociones.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

Qué necesitamos? Colchonetas, incienso, grabadora, música, papel craft, cinta de enmascarar, cámara. Cuentos: Ramón preocupon, Frida y libro La alegría de querer. Retazos Telas de colores, paletas para helados, hilos, lanas de colores gruesa, colbón, cinta, pegastic, memofichas

¿Cómo lo vamos a hacer? Relajación, masaje, yoga. Escritura, juegos, lectura.

Primer momento: Me quiere mucho, poco, nada.

Tiempo: 1 hora y 20 minutos.

-Protocolo de entrada: Acuerdos de convivencia, introducción al tema, organización del salón, revisión de la tarea: niños y niñas narran.

1. **Yoga:** secuencia del té.

-Relajación y meditación del “refugio” señalado en de la guía uno.

2. **Expresando un sentimientos:** La facilitadora pide que salgan dos voluntarios, voluntarias y en un papelito le pasa un código es un numero como 5 67543 98541 090026 3 2 7 567-2 lo que entienda va a expresarlo con mímica a sus compañeros del círculo. Luego les dice que se comuniquen entre ellos. Luego la facilitadora les habla también con un código y con mímicas trata de hacerse entender. Después de unos minutos finalizan el ejercicio con un aplauso.

-La facilitadora reflexiona con ellos y ellas sobre cómo se sintieron sin decir palabra y resalta la importancia el lenguaje para entendernos y expresar sentimientos.

3. **Conversación y dramatizado:** en círculo conversan sobre el sentimiento del amor. Todos y todas merecemos ser queridos y queridas. Para ser queridos y queridas no hay que hacer nada especial, sólo ser nosotros, nosotras mismas.

Las preguntas guías para conversar son:

-¿cómo me doy cuenta que me quieren?

-¿Qué siento cuándo me quieren?



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-¿Qué hago cuando me siento querido-a?

-¿Porque es importante ser querido?

-Por grupo de 5 personas van a montar una obra teatral en donde van a expresar cómo los quieren y cómo ellos expresan el afecto. Van a ponerle nombre a la obra. Tienen sólo 10 minutos para prepararla.

-Socialización: cada grupo presenta la obra. Y conversan entre todos y todas. Qué sintieron los que daban afecto, los que recibían. Creen que si tuviéramos relaciones basadas en el afecto y emociones de amor, alegría, felicidad... habría paz? ¿Por qué no hay paz? Qué sentimiento espantan la paz?

Para cerrar este momento. La facilitadora habla del amor que sentimos por alguien, por los árboles, la madre, los hermanos. Pero también hay un amor muy fuerte y es el que sentimos por una persona diferente a nosotros, cuando nos enamoramos. Como todos y todas nos enamoramos vamos a leer la historia de Frida.

Lectura: Se lee el cuento de Yolanda Reyes- Frida. Luego se conversa de la responsabilidad de los sentimientos y de la importancia de dar y recibir afecto para estar en equilibrio y no sufrir. Y se cierra reflexionando que el amor es un sentimiento muy grande que donde lo haya habita la paz.

Ojito: Puede reemplazarse el cuento de Yolanda Reyes por leer algunos poemas de Jairo Aníbal niño "la alegría de querer"

Primer momento: Cuerpo y mente depositario de emociones.

Tiempo: 1 hora y media.

1. Cuenta una leyenda de Guatemala que los niños de una tribu antes de irse a dormir le contaban a sus muñecos las preocupaciones que les quitaban el sueño: cada día tomaban un muñequito y le contaban un problema que les rondaban por la cabeza; colocaban el muñequito debajo de la almohada y se iban a dormir. Al día siguiente se despertaban cargados de energías y a lo largo del día encontraban la solución a ese problema; era como si esos muñecos hubieran resuelto el problema mientras dormían.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

De este folclore guatemalteco surgieron los “quitapesares” o "quitapenas" que son muñecas y muñecos diminutos seres, que miden de 15 a 50 mm, tienen superpoderes hechos de pequeños trozos de madera, retazos de tela e hilo. Llevan una sonrisa dulce que adorna sus rostros.

La facilitadora cuenta esto a los niños y les pregunta si ellos han tenido miedo alguna vez, si se han sentido preocupados y por qué, les pide que hagan una lista mental y comparten los miedos o penas que han sentido. Luego viene el momento de la lectura. Reflexionan que es normal tener miedo, no es malo, el miedo debe impulsarnos, pero si nos quedamos con el miedo este nos paraliza y no nos lleva a solucionar nada. Lo mismo sucede si estamos preocupados no sirve de nada si nos quedamos ahí, trae enfermedad, puede ser el stress, puede ser ansiedad y otros sentimientos que roban la paz. Le dice que le va a presentar la estrategia que ideó un niño para quitarse la preocupación: Ramón preocupón.

2. **Lectura:** libro álbum “Ramón Preocupón”, de Anthony Browne. Se lee teniendo en cuenta las orientaciones dadas en lectura en voz alta.

-Por grupo de 5 en las mesas van a realizar cada uno y cada una, sus muñecos quitapesares. Por ahora van a realizar uno. Si quieren más los podrán hacer en casa. La facilitadora entrega palitos de paleta o helado, tijeras, pedazos de tela, hilos, agujas, colchon. Da ideas generales de cómo pudieran hacerlos. En otra mesa puede entregar papel y lanas para hacer otro estilo.

-Una vez terminado el muñeco quitapesares. Se les pasa un memoficha blanca y ahí cada uno, una va hacer un verso que exorcice algún miedo rabia o preocupación, para que se quede con el quitapesares que él tiene el poder de quitar todo. Puede ser un escrito en forma de verso, una frase, una carta o poema.

-Ejemplo: “Los muñecos quitapenas quitan las penas que tengo, se las cuento muy bajito y me las curan en silencio. Y debajo de mi almohada duermen siempre mis muñecos y si tengo alguna pena yo sin ella me despierto. Y yo que nunca creí en amuletos ni hechiceros, explícame qué hago yo contando penas a muñecos”

-**Socialización:** En círculo se presentan los muñecos quitapesares, puede usarlos como dije y se cuelgan del cuello. Quien quiera comparte libremente su escrito. La facilitadora enciende en el centro una vela blanca y hace poner todos los quitapesares en círculo



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

de la vela, todos hacen un círculo mientras la facilitadora dice que estos están recibiendo iluminación y tiene el poder de llevarse toda rabia, dolor, pena o preocupación. Todos y todas aplauden y buscan su muñeco que llevaran para guardar en un lugar secreto de su casa.

En círculo van a dar gracia a la vida, por sentir, por poder compartir, y celebrar la vida. Cantan Gracias a la vida. Y así se despiden con abrazos y diciéndose gracias.

Sesión: 10

Mi cuerpo es memoria

Dicen que estamos hechos de átomos de historias



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

¿De qué se trata? De encontrar en el cuerpo parte de nuestra historia, fragmentos de historias que viven y reviven momentos de amor, dolor, tristezas, alegrías. El cuerpo guarda memorias que ha grabado y que reproduce cada tanto, si son recuerdos de felicidad nos hace bien, pero a veces son recuerdos muy tristes que abren una herida que no ha cicatrizado, y entonces eso del pasado nos afeta en el presente y al revivirlo es como si estuviera sucediendo.

Por ello esta unidad trabaja el autoconocimiento que lleva a revisar nuestra historia de vida, las memorias de las que estamos hechos para encontrar qué nos duele y poder sanar o empezar a tramitar el duelo, saber que nunca vamos a olvidar, pero que si podemos frenar la afectación de momentos dolorosos y reconstruir la vida a partir de esos dolores pero también darle cabida a la alegría y a la vida. Todo lo que nos ha pasado es la experiencia de la vida sobre la que estamos plantados y plantadas hoy. Toda la historia por dolorosa que haya sido es nuestra historia y es importante revisarla, hacerla consiente para saber qué no podemos volver a vivir, a repetir.Cuál es la escena de nuestra vida que le decimos “Nuca más”.

Somos seres de lenguaje y simbólicos por tanto podemos con niños y niñas a través de la expresividad revisar y hacer que reconozcan que su historia de vida es importante, no importa lo que haya sucedido, el origen, etnia, condición social, política, religiosa y de género al que pertenezcan es fundamental e importante, hay reservas culturales que heredamos y es nuestra misión revisar qué seguimos cargando o que transformamos para cambiar nuestro proyecto de vida y no repetir historias de dolor, saber que existe la autonomía para soñar y construir el proyecto de vida que se quiera.

En las próximas 4 sesiones que siguen abordaremos historia de vida y proyecto de vida con niños y niñas. Procesos fundamentales porque parten de la memoria, de revisar el pasado para proyectar lo que vendrá.

¿Qué nos proponemos?

-Que niños y niñas identifiquen si tienen emociones de enojo, dolor, venganza, para que pueden perdonarse, perdonar y liberen emociones que favorezcan salud mental.

-Que niños y niñas valoren la importancia de la memoria y la historia reconociendo al cuerpo como parte integral de ello.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.



¿Qué necesitamos?

Colchonetas, vendas para los ojos, grabadora o reproductor de música. Papel kraft de más de un metro y medio de largo para cada uno, una de las participantes, marcadores de varios colores, cinta de enmascarar. Libro de cuento.

¿Cómo lo vamos a hacer? Relajación, masaje, yoga. Escritura, juegos, lectura.

Primer momento: Encontrar las memorias sembradas en el cuerpo.

Tiempo: 1 hora

-Protocolo de entrada: Acuerdos de convivencia, introducción al tema, organización del salón, revisión del semillerito o plantas, macetas del salón.

1. Relajación y automasaje.

2. **Viaje guiado.** Hacer un viaje en donde niños y niñas visualicen a sus abuelos, abuelas, padres y les agradecen la vida y se quitan de la espalda una mochila que pesa mucho. Esa mochila se la entrega y la recibe el papá y la mamá. Y ellos les dirán: Les entrego esto que me pesa mucho. No me pertenece. Los papás reciben la mochila con una sonrisa y los bendice.

3. **Encuentro con nuestros padres:** En círculo todos y todas se entrega a los participantes un juego de siluetas (femenina y masculina) para que escriban en ellas y se les solicita que recuerden como los trataban sus padres: ¿Qué era lo que más les gustaba?, ¿qué era lo que menos les gustaba?, ¿cómo se sentían en cada una de esas situaciones y en esos momentos? Luego, los participantes que voluntariamente quieran hacerlo compartirán con el grupo sus recuerdos. Para ello se sugiere preguntar: ¿Cómo se han sentido mientras recordaban?, ¿Que recordaron del trato de sus padres? Luego el facilitador o facilitadora preguntara al grupo: ¿ Para qué ha servido esta actividad? Y va anotando en el tablero.

La facilitadora hace énfasis en que con este ejercicio se ha recordado la forma en que nuestros padres nos trataban. Algunos de los recuerdos pueden ser agradables, otros desagradables, y no todas las actitudes han generado los mismos sentimientos. Se explica que algunas veces nuestros padres han actuado de forma que ellos han podido sentir que no los y las querían otras veces sí, lo cierto es



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

que eso ha quedado registrado en la memoria (la mayoría de las veces sin darnos cuenta), y esa memoria que llevamos ha influido en nuestra forma de actuar pensar y sentir. Hay que recordar que los padres se pueden equivocar, no saben siempre expresar bien el afecto, pero eso no quiere decir que no exista el amor. Pero cada uno de ellos y ella, debe reconocer qué quiere cambiar para ellos y ellas no repetir esta situación con sus propios hijos algún día que los tengan, y con sus propios hermanos, familiares, y demás personas con las que se relacionan.

Momento dos: la historia representada en el cuerpo

Tiempo: 2 horas.

4. Organizando el espacio para trabajo: Coloque música suave sin letra, sólo melodía que suene de fondo. Luego encienda un sahumero, si hace mucho calor en el espacio, asegúrese de llevar algunos ventiladores para que el trabajo sea agradable. Lleve listo el kit de temperas, cinta, papel kraf por cada sub grupo. Lleve fotocopia de una guía para que señale que debe llevar cada parte de la silueta a trabajar.

Inicie a contar una historia cualquiera, invente y dígame a los niños y niñas que todos y todas tenemos una historia, estamos hecho de historia, lo que hemos vivido nos ha hecho y parte de eso que hemos vivido es lo que somos hoy. Si no tuviéramos memoria sería difícil vivir porque lo que aprendemos hoy se nos olvidaría mañana. La memoria es importante para saber lo que debemos repetir y lo que no podemos volver a dejar que ocurra. Como todos y todas tenemos una historia, incluso antes de nacer ya somos una historia, ya hay un nombre o al menos unos apellidos para cada uno y una de nosotros.

4-Entregue una línea de papel kraf a cada uno y cada una. Pida silencio. Es una actividad que se hará en silencio, cada uno con cada uno. Van a hacer el ejercicio de la silueta como lo hicieron en una clase pasada, pero este tiene una variación. A través de símbolos que se inventen, gráficos, colores y palabras claves, este dibujo exprese su experiencia de vida.

-En la cabeza ubica: pensamientos que más se repiten, recuerdos, preocupaciones, sueños, imágenes que más se le vienen.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

- Cerca a los ojos: Lugares que más me gustaba ver donde vivía antes y lo que menos. (Si no ha habido desplazamiento se hace en presente)
- En la nariz: Los olores que más recuerda de ese sitio y otros olores que hacen parte de su historia.
- En mi garganta: pongo aquellas palabras que siempre le quise decir a alguien y no pude.
- Corazón: Las personas que están o estuvieron allí, y lo sentimientos que tengo por ellas.
- Brazos: representa, pinta o escribe palabras claves de aquello que le fortalece.
- Manos: Lo que sabe hacer con las manos, lo que le gusta de ellas, para que le sirven, los logros.
- En sexo: que le gusta de ser niño/ niña.
- Piernas y pies. Caminos y rumbos que ha recorrido.
- En la espalda: Lo que no quisiera recordar de su propia historia, o esas responsabilidades que lleva que no quiere llevar más.

5. **Socialización:** Muchos cuerpos, una sola historia.

- En grupos de 5 personas van a compartir cada uno y cada una su silueta y van a conversar de lo que significa cada parte representada. Van a conversar en qué se parecen sus historias, que tienen en común, que los aleja. Cómo tienen en su cuerpo el territorio Caqueteño, les ha marcado en algo?
- Una vez hayan terminado, pasan al círculo grande cada uno y una con su silueta frente a sí en el piso.
- La facilitadora genera una reflexión con éstas preguntas guías y otras que acorde al grupo y al contexto.
¿Qué sentimientos les surgieron mientras compartían sus dibujos a sus compañeros y compañeras? ¿Qué enseñanzas les dejaron los relatos que compartieron los y las compañeras? ¿Qué se repite en las historias? ¿Qué hay en común?

Juego de salida: La facilitadora anuncia: Vamos a jugar un juego que desde que estábamos pequeños y pequeñas jugábamos se llama el puente está quebrado. Se pide a un niño o niña que lo sepa que lo coordine.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Ojito: Esta actividad puede también vincularse la lectura del libro “La fuerza de la gacela” de Carmen Vigo. Excelente libro para ver la historia de una gacela y reflexionar sobre su historia y coraje. Así mismo es un excelente texto para potenciar la resiliencia.

Sesión: 11

Afrontando pérdidas



Los y las que no están también son parte de lo que soy

¿De qué se trata? “Desde hacía tiempos el pato notaba algo extraño: Quién eres ¿Por qué me sigues tan de cerca y sin hacer ruido?”

La muerte le contestó: Me alegras que por fin me hayas visto. Soy la muerte.

-El pato se asustó. Quién no lo hubiera hecho.

-¿ya vienes a buscarme?

-He estado cerca de ti desde el día en que naciste... por si acaso.

-¿Por si acaso?- preguntó el pato.

El pato y la muerte-Wolf Erbruch

De esto se trata esta sesión de que hablemos de la muerte, de las pérdidas. No es nada fácil hablar con niños y niñas de la muerte, pero es algo que con sensibilidad y con responsabilidad se puede abordar para que ellos y ellas reflexionen sobre sus propias pérdidas y puedan reflexionar que están en la parte de la vida y la vida se vive sin olvidar al que se fue, pero con alegría por lo que tiene. Es avivar el valor de la vida y poder tramitar su dolor para que se suelte, para que fluya, en últimas para que se exprese y a través de la expresión tengan mayores reservas para afrontarlo, aceptarlo y sanarlo.

En esta sección abordaremos especialmente la memoria y el duelo. Al realizar ejercicios de relajación con niños y niñas estamos propiciando una mejoría en su salud, en distorsionar y que se relajen físicamente y esto ayuda mentalmente. Propiciar las visualizaciones y la expresividad ayuda en el afrontamiento de alguna pérdida que niños y niñas hayan tenido.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

¿Qué nos proponemos?

- Que niños y niñas se relajen y cuenten con herramientas para afrontar situaciones difíciles como las pérdidas.
- Qué niños y niñas a través de la expresividad inicien a elaborar su duelo.
- Que niños y niñas valoren la importancia de la memoria y la historia reconociendo al cuerpo como parte integral de ello.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.

¿Qué necesitamos? Colchonetas, incienso, velas blancas, papel, marcadores, tablero, las sillas y mesas del salón, muisca para relajar y reproductor de música y el material clave para esta sesión: Cuentos en tamaño grande del Pato y la muerte y No es fácil pequeña ardilla. El tercer cuento es la obra La fuerza de la gacela (si no lo leyeron en la jornada anterior)

Momento uno: Relajación y distensión.

Tiempo: 20 minutos.

1-Ejercicios de calentamiento, automasaje.

2-Respiración, relajación y visualización el refugio.

Momento Dos: La muerte es parte de la vida.

Tiempo: 1 hora y media.

1. **Ejercicio:** En una hoja blanca dividida por dos líneas en la mitad, de modo que quede dividida en 4 cuadrantes, los niños y niñas van a escribir cosas que han perdido, en el otro lado van a poner personas que han perdido. Luego debajo de las cosas van a escribir las emociones y sentimientos que sintieron.



-Después la facilitadora hace el círculo grande y pide quién quiere compartir y reflexiona con ellos y ellas que opinan de la muerte y comenta que la manera que tenemos de enterrar a los muertos es un ritual que tiene música, oraciones, símbolos de las creencias culturales. Pero despedir a los y las muertas es un acto de despedida que es doloroso y que esa persona siempre va a estar pero que en la medida que pasa el tiempo hay que vivir alegre y sin dolor por esa persona, porque eso puede enfermar.

-Enseguida les dice que va a compartir una bella historia, cada una y cada una a escuchar atentamente de quién se trata y qué piensan de ello. Las imágenes deben ser grandes para que el círculo vea los detalles de cómo es la muerte, cómo es el pato y los simbolismos que se manejan en la ilustración como el tulipán, el río...

2. **Lectura libro álbum “El pato y la muerte”.** Wolf Erbruch.

-Enseguida se conversa sobre lo que sintieron con el cuento y sobre lo que piensan de la muerte. Se refuerza explicando que es un ciclo de la vida también.

3. Construyendo una imagen y un dialogo: En mesas integradas por 5 personas van a tener un pliego de papel periódico. Va a escoger la imagen que más le gustó del libro, van a dibujarla y van a hacer un dialogo entre el pato y la muerte. Que le diría el pato a la muerte y la muerte a este. Puede ser el inicio de la historia o el fin. El pato se resistirá- el pato lo vería natural- el pato tendría miedo pero sabría que algún día le tocaría? Cada mesa hará el diálogo como mejor le parezca. Lo novedoso acá es que el pato tiene dos hijos que ven que su padre se irá. Deben poner a los hijos en la historieta y colocar o representar los sentimientos de estos dos hijos patos.

4. socialización: se presentan las 5 o 6 carteleras y se reflexiona sobre la importancia de decir adiós y de seguir viviendo y amando a las personas porque fueron parte de la historia y están en la memoria.

5. **Lectura libro álbum “No es fácil pequeña ardilla”** Elisa ramón & Rosa Osuna. Con esta historia se cierra reforzando la etapa de la aceptación y que ésta es buena para la salud mental de cada uno y cada una.

Momento tres: Rituales que liberan

Tiempo: 1 hora.



1. La silla vacía²²: La facilitadora invita a que niños y niñas piensen en un ser que ya se fue de sus vidas, que quiera decirle algo una persona que esté viva con la que tenga mucho enojo o dolor. Se pone música suave y en una parte del salón se ubican frente a una silla vacía. Ahí la facilitadora va a pedir que visualicen a esa persona y les van a decir lo que sienten. Pueden visualizar al padre o a la madre y expresarles lo que sienten o sintieron en alguna situación. Frente a ellos y ellas está la persona con la que tiene un sentimiento fuerte guardado. Expréselo. Pueden perdonar y dejar ir.

Ojito: No es necesario que los niños y niñas hablen, simplemente un suspiro, una distensión de los hombros, un movimiento del cuerpo, del rostro basta para saber que iluminaron la situación. Este serena y vigile que cada uno se centre en el ejercicio. De les a todos y todas el mismo tiempo.

2. Ritual: Se pide que los niños y niñas hagan un círculo, se les pasa media hoja y un esfero: van a escribir de manera secreta un dolor que tengan, una nostalgia o un apena por alguien que haya partido. O por algo que hayan perdido o dejado. Se enciende una veladora en el centro del círculo y se ponen doblados todos los papelitos con esas palabras que cada uno y cada una sabe.

La facilitadora dice que el fuego es purificador y por ello a través del fuego vamos a elevar y a transformar ese dolor en la medida que se quema.

La facilitadora pide silencio y en una vasija de barro va colocando todos los papelitos encendidos.

2. Juego la lavadora: La facilitadora anuncia que está lavadora tiene el poder de lavar todas las penas de las personas que sean pasadas por ella. Que mientras estén en la lavadora piensen que están lavando de penas y dolores. Para este juego debe usar ropa cómoda.

Al igual que el pecado chao-chao o los pasamanos. El objetivo es pasar de brazo en brazo a los niños y niñas. se hace una fila de niños y niñas tomados de la mano y los brazos, cada niño y niña será pasado sin dejarse caer. Se pondrán colchonetas por precaución. Al pasarse se va cantado: “Esta es la lavadora de la tristeza, será para alegría, será para riqueza”. Cada niño y niña es impulsado por los brazos de los demás, deben estar bien pegados y pegadas para que pasen. Una vez lo descargan, se hace en la fila haciendo pareja. Todos y todas deben ser pasados por la lavadora.

²² La técnica de la silla vacía fue desarrollada por Fritz Perls como un modo de aportar un mayor darse cuenta y claridad al trabajo terapéutico. También se usa para traer al aquí y el ahora algunas situaciones inconclusas. Tomado de ventanas a nuestros niños. Violet Oaklander.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Sesión 12



Hilo de vida

soy protagonista de mi historia

¿De qué se trata? De narrar la historia, cada uno y cada una es protagonista de su propia historia. Todos y todas tenemos la capacidad de soñar y construir la vida que queramos, a veces no importa las condiciones económicas, sociales en la que hemos nacido, cuando tenemos un sueño grande para nuestra vida se puede lograr. Muchas veces no se es consciente de nuestra, no se valora, o a veces se olvida la historia porque hay algo doloroso, algo que consideramos vergonzoso o simplemente no hacemos conciencia de nuestra vida, y es lo mejor que nos ha pasado y debemos reconocerla y valorarla. Nuestra vida es algo dinámico y vivo podemos compararla con una película que está hecha de escenas en movimiento, colores, sonidos, olores y texturas. Nuestra vida es también un terreno fértil que debemos cuidar para que lo que sembremos en ella de buenos frutos.

En esta jornada vamos a aproxima a niños y niñas a que narren desde y con sus propias palabras su vida y continuaremos trabajando con la memoria y revelando escenas fuertes en sus vidas que merecen narrarse. La narración tiene un fuerte carácter terapéutico y ayudan a tramitar penas y dolores y a desbloquear sentimientos que retienen dolor. En niños más pequeños el dibujar ayuda a sacar a la luz hechos traumáticos que a veces no se pueden verbalizar y que en trazos y colores queda fuera de sí. Al sacarlo, nombrarlo y darle un lugar se inicia a tramitar encontrando respuestas y nuevas sensaciones de ese dolor oculto que se ha traído.

¿Qué nos proponemos?

- Que niños y niñas narren su historia de vida revelando momentos claves en la construcción de la misma.
- Qué niños y niñas continúen expresando a través del dibujo y la narración momentos de su historia que les ha causado tristeza y dolor.
- Que niños y niñas se sientan fuerza para ser protagonistas de su propia historia.

Tiempo: 3 horas, la facilitadora contará con este tiempo para el desarrollo de toda la sesión.



¿Qué necesitamos? Colchonetas, incienso, 2 bolas o pelotas pequeñas, papel de colores (cuadernillos), grapadora o cosedora, tablero, sillas, mesas. Agujas capoteras, tijeras, lanas, memofichas, colores, colorines, marcadores, lapiceros.

Momento uno: Mi vida según yo.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

1. Relajación y visualización. “acostados en el suelo, respiran hondamente tres veces, cierre los ojos e imagine que está en un río de aguas cristalinas y que sube y baja con una ola y que flota arriba y abajo, suavemente arriba y abajo como una ola. Ahora sienta que se disuelve y desaparece en ese río tal como lo hace la ola. Siéntela relajándolo. Ahora usted es parte del río azul y no hay olas, no hay ninguna diferencia entre usted y el agua del río. Ahora escuche muy tranquilamente dentro de usted, escuche el ruido del río dentro de su cabeza y sienta que se está haciendo uno con ese sonido. Ahora el sonido se está desvaneciendo y la ola comienza a volver, y se va y vuelve otra y baña la playa y usted aparece en una ola y ella suavemente lo deja e l playa del río. Fresco, fresca, lleno, llena de vida.

Ojito: Recuerde que la meditación nos devuelve al yo, y esta es la esencia del concepto de centrarse. Con esto estamos ayudando a niños y niñas tomen en control de sus propias emociones y caminen hacia la autonomía.

2. **El libro de mi vida:** Ubicados y ubicadas en mesas de trabajo se les entrega 4 hojas de colores tonos propal varios colores, las dobla en la mitad quedando 8 hojas y la cosen en la mitad quedándoles un cuadernillo. Le van a poner el título: La maravillosa vida de...

En la primer hoja van a escribir: Nombre, edad, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, signo, color preferido, comida preferida fruta que más le gusta, nombres de los padres.

En una hoja se dibujan: este o esta soy yo.

-Después la facilitadora va pedirles que escriban la historia de su vida se llama autobiografía.

Pistas claves: Puede recordar imágenes- puede recordar personas, puede recordar objetos, puede recordar lugares, puede recordar sabores, sonidos, olores y texturas.

Puede iniciar de muchas formas, la facilitadora pone en el tablero maneras de iniciar...



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

-Una vez terminen de escribir su autobiografía hacen un juego para distensionar para luego pasar al otro momento.

Juego pasar la pelota: se hacen dos filas con igual número de participantes y se pasa dos pelotas o bolitas pequeñas, cada uno debe pásala por dentro de la ropa, sin ayuda del compañero o compañera. Apenas la pasa la pelota la recibe el compañero o compañera, no se debe arrebatarla, sino esperar que se la pase. Continúan hasta que llegue al último de la fila. La fila que primero saque la pelota. Tiene punto.

Momento 2: Hilo de mi vida

Tiempo: 1 hora y media

1. Pasa a cada participante 5 cuadritos de cartón de la mitad de una memoficha. Pueden hacerlos dobles para que quede más fuerte. Agujas y lanas de colores. Van a realizar en esos cuadritos 5 escenas de su vida alegres y las van a dibujar dejando espacio para ponerles un título y escribir una palabra clave. Por el otro lado de la ficha van a dibujar momentos tristes de su vida, ya sea la muerte de alguien, el desplazamiento, una enfermedad, la pérdida de un año escolar. Algo que les haya afectado.

Diseñadora diseña hilo de vida y se pone ese modelo a un lado del texto.

Técnica: Se enhebra la aguja capotera con lana y se pasa el primer cartón, se deja un pedazo de lana, se anuda y se cose el siguiente cartón, entre cartón y cartón se debe haber de 3 a 5 centímetros de lana. Puede cambiar la lana de colores y hacer 5 colores uno por cada cartón-escena. Le deja en la parte posterior para hacerle con la misma lana una enlazadera para colgar.

-Al finalizar la actividad se hace una ronda colectiva de presentación presentando el hilo de vida. A este se le puede seguir colocando cuadro y escenas acorde a lo que nos va pasando, es una manera de poner en nuestro hilo aquello que elegimos ya sea que nos represente alegría o tristeza. Pero que cada uno elija que es importante en su vida y merece recordarse. Cierran los ojos por un momento y van a imaginar la próxima escena que pondrían en su hilo: que color tendría, que imágenes, quiénes estarían ahí, como se vería su rostro, repiten sonriendo frente a su hilo de vida:



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

“yo soy el o la Protagonista de mi historia...

En mi vida sólo pasan cosas buenas...

Yo soy el constructor, constructora

Y soy responsable de cuidar mi vida”

Suavemente abren los ojos y quien quiere comparte. Se Dan un aplauso y un gran abrazo de cierre.

Para la casa: Colgar el hilo de vida en un lugar cerca de su cama. Y soñar con que todas las escenas que vendrán las construirá muy alegres. Compartir con los padres su hilo de vida y su libro de vida.

Sesión: 13 y 14

Mi proyecto de vida

Sueños para andar, navegar o volar.

¿De que se trata? De plasmar los sueños y encaminarlos para que se cumplan. De pensar nuestra vida hacia delante. Ya hemos visto hacia atrás, ya hemos revisado la historia y sabemos quiénes somos, que tenemos y para dónde vamos. Así que llegó la hora de planear.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

¿Porque es importante planear? Porque esto nos permite darnos cuenta de valores, recursos y organizarnos para aprovechar los mejores talentos para disfrutar el camino hacia las metas propuestas. Porque es bueno tener un horizonte hacia donde ir y no ir a la deriva. ¿Se acuerda lo que le pasaba a Alicia en el País de las maravillas cuando se encontró con el gato?

En el cuento, Alicia se siente perdida al llegar a la bifurcación de un camino, y no sabe qué dirección escoger. En él, Alicia se encuentra al Gato, Parecía tener buen carácter, pero tenía unas uñas muy largas y muchísimos dientes, de modo que habría que tratarlo con respeto.

- “Gatito, gatito, dijo, tímidamente, ya que no sabía si le gustaría ese tratamiento; pero el Gato ensanchó la sonrisa. Ante esto, Alicia pensó que de momento parecía que le gustaba y prosiguió: **“¿podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?”** El gato respondió: **“Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar”**, **“¡No me importa mucho el sitio...!”** dijo Alicia. **“Entonces, tampoco importa mucho el camino que tomes”**, dijo el Gato. “...siempre que llegue a alguna parte”, añadió Alicia. “Oh, siempre llegarás a alguna parte”, aseguró el Gato.

Es verdad llegaremos a alguna parte, pero lo que queremos es apostar a que esa parte a la que lleguemos sea la que nosotros y nosotras con autonomía elegimos, soñamos y queremos. Y mucho más las niñas, porque los proyectos de vida de las mujeres en la mayoría de las veces ha sido determinado por su condición de género, a través de la adopción de pautas patriarcales existentes en la cultura y transmitidas a través de diversas instituciones como la familia, la iglesia, la escuela, los medios de comunicación (las novelas) y el Estado. Entonces es necesario que nadie nos diga cómo debemos hacer la vida, sino que debemos elegir que queremos y para dónde vamos.

El proyecto de vida entonces es como una carta de navegación que orienta la vida y tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro.

Esta es una jornada que puede retomar en otras unidades para volver sobre el proyecto de vida y seguirlo construyendo. Nunca nada está terminado con los niños y niñas, así como crecen cambia cosas.



¿Qué nos proponemos?

- Que niños y niñas identifiquen sus factores personales resilientes y sus sueños para poder elaborar su proyecto de vida.
- Qué niños y niñas elaboren su proyecto de vida y tengan fuerza para impulsarlo por fuera de la violencia.
- Que niños y niñas se sientan fuerza para ser protagonistas de su presente y futuro en una vida de desarrollo y felicidad.

Tiempo: 6 horas, la facilitadora hará una sesión de un día o dividirá la sesión en dos medias jornadas.

¿Qué necesitamos? Colchonetas, formatos para proyecto de vida, formato para 4 poderes resilientes, bombas de colores, retazos de tela, video beam, Kit de material gastable (tijeras, hojas de colores, marcadores, cinta de enmascarar) computador, cámara, tablero, diapositivas.

Momento Uno: soy Resiliente

Tiempo: 1 hora y media.

Hola, estamos en la última sesión de esta unidad. Sabía que los sueños son como las nubes, están muy altos y hay que amarrarlos de una cuerditita a la tierra, eso es organizarlo para que no se nos escape. Yo por ejemplo soñaba estar en un libro en soñando y heme aquí! Como esta es la última jornada les traje energía. Este es un juego para que circule la energía y para centrarse y estar atentas y atentos.

1. **Pelota de energía:** En círculo cada niños y niña va a frotarse las palmas de la mano y van alejar las manos un centímetro la una de otra, pero tenido las palmas juntas sintiendo entre mano y mano un calor que se va volviendo una pelota. Juegan con esa pelota alejando y acercando las manos. La pelota es invisible pero se siente como si fuera un imán. Una vez papel y tengan la pelota de energía. Deben elegir una sola para compartirla. La manera de compartirse en golpeando palma con palma como un aplauso fuerte y se lanza señalando a la vez a quién quiera tirársela. Cómo sabe si me la tiró a mi o al compañero. Porque el que la tira debe ver a



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

los ojos de la persona, esa es su comunicación. No se habla se hace en silencio. El que la recibe, debe tirar con el aplauso inmediatamente y así la pelota invisible circula. Pueden ensayar primero varias rondas para ensayar. Es muy divertido y se ve la unión y comunicación lograda cuando solo se escucha el sonido de la tirada de la pelota con las manos.

Si lo logra, tendrá un círculo energizado y compenetrado.

2. Siete arriba. Este juego requiere más concentración y por eso ayuda mucho a la motricidad, a la concentración, la memoria y la comunicación.

Las reglas son: a quién le toque decir 7, debe decir "7 arriba" y debe hacerse en silencio. Pierde el que conteste y no le toque el turno y quién se demore en responder cuando le toque.

-En círculo una persona inicio poniéndose la mano en el pecho y dice uno- hacía la dirección que pone la mano sigue el o la compañera diciendo dos- la mano es la que direcciona a quién sigue. Así se van numerando rápidamente hasta el 7, a quién le toque 7 debe decir el famoso 7 arriba! Y con la mano en la cabeza, sigue el número de uno hacía donde señalen los dedos. Juegan y una vez hayan tomado el ritmo, va saliendo quién cometa errores y el círculo se va cerrando hasta queda 4 personas.

3. Bomba al aire: Se divide el grupo en 2 equipos. A cada grupo se da una bomba inflada. Se le indica que la deben tener en el aire durante un tiempo, si se le cae o estalla va saliendo del juego.

4. La facilitadora da la bienvenida al taller sueños y proyecto de vida. Hace la reflexión con ellos y ellas de la importancia de tener metas en la vida y trabajar hacían ellas. A cualquier edad podemos comenzar a realizar el proyecto de vida, pero si lo hacemos desde la infancia es mejor, el proyecto de vida va cambiando, se va modificando, pero lo importante es que nos mantengamos en la misión de la vida. Por eso en clases anteriores nos hemos preguntando: quién soy, cómo soy, hoy vamos a concretar cuál es la misión que vine a cumplir a la vida. Todo tiene un sentido y cada uno y cada una es único y vino a ayudar en algo. Así que manos a los sueños.



5. **Lectura: Willy el soñador.** de Anthony Brown. Cada uno y cada una en una hoja de color azul tonos propal va a anotar lo que sueña ahora y para cuando sea más grande. Anota muy rápido y en desorden todos los sueños. Lo que considere. La idea es llenar la hoja de sueños. El título es: *“sueños para andar, volar o navegar”*

P I L TENGO <small>Soy fuerte</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender. • Personas en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
Ó R M SOY <small>Respeto a todos</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. • Respetuoso de mí misma y del prójimo.
G R O T PUEDO <small>Hablo con todos</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. • Buscar la manera de resolver mis problemas.
S E R G ESTOY <small>Con los otros siempre</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. • Seguro de que todo saldrá bien.

6. **Conversación:** ¿Todos esos sueños serán posibles? ¿Qué cree que debemos hacer para lograr que esos sueños se concreten? ¿Se podrá planear los sueños? ¿Qué es planear y para qué tener un proyecto de vida?

Momento dos: Identificando lo tengo, lo que soy, lo que puedo y como estoy...

Tiempo : 1 hora.

Diseñadora: Realizar este gráfico original en armonía con la diagramación de las unidades.

1 –En el tablero se colocan memo fichas para armar entre todos y todas el grafico: Tengo- soy- puedo- Estoy.

Se explica y se dan ejemplos. Luego se invita y se les pasa un formato en blanco para que cada uno y cada una identifiquen sus 4 poderes para la vida.

Grafico (diseñadora realiza)

4 poderes para mi vida



Tengo	
Soy	
Puedo	
Estoy	

2-Se Juntan dos mesas y entre ellos y ellas presentan el trabajo realizado. Si son pocos se hace un solo círculo y se presenta ahí. Voluntariamente quién quiere presentar su cuadro de súper poderes. Comenta que ya se tienen dos insumos muy importantes:

-La hoja de sueños



-La hoja de los 4 super poderes resilientes

3. Ahora están listos y listas para hacer el proyecto de vida. ¿Pero qué será un proyecto de vida? Un proyecto de vida es una manera de planear mi vida en metas a corto, mediano y largo plazo. En él idéntico mis recursos, lo que tengo y soy para lograr lo que me propongo. Me sirve para no desviarme del camino que me propuse y organizarme para lograrlo sin sufrir. Hay varias tipologías. Acorde a estás cada uno y cada una va a sacar la conclusión de qué es y para qué.

Ojito: Puede organizar unas diapositivas con imágenes y resumir estas 10 tipologías de proyecto. Es opcional. Acorde con la madurez del grupo presénteles en este lenguaje o cámbielo. También puede hacer rompecabezas o un bingo y ellos y ellas debe armarlo acorde a las descripciones de cada animal.

Tipología	descripción
Primer proyecto: El Hombre pavo	Todo lo quiere hacer girar sobre sí mismo, quiere convertirse en el eje de todos, quiere que todos lo alaben, lo estimen y le sirvan; se considera el ser más importante del universo. Es incapaz de entregar el corazón y de experimentar el auténtico amor. Sus raíces son la soledad y la tristeza de no poder amar.
Segundo proyecto: El Hombre tigre	Su vida se fundamenta en dominar. Es el hombre agrio, violento, que va sembrando el dolor y la desolación a su alrededor. Utiliza la crítica, el chisme, la venganza si es necesario, para destruir a su enemigo. Hunde a los otros para sobresalir él, competidor, envidioso, se entristece con el bien ajeno y no le gusta hacer favores.
Tercer proyecto: El hombre escarabajo	Su vida está impulsada por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Tremendamente primitivo y guiado por los instintos. Vive en función de las sensaciones.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

<p>Cuarto proyecto: El Hombre borrego</p>	<p>No piensa ni decide por si mismo. Es el hombre masificado y despersonalizado. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia a los estímulos de las propagandas: “Donde va Vicente, donde va la gente”.</p> <p>No soporta estar solo un momento; su ley es seguir a la mayoría y en grupo va a donde lo lleven.</p>
<p>Quinto proyecto: El HOMBRE mariposa</p>	<p>Se define como un rotundo no al compromiso. Vuela de flor en flor en busca de miel. Entusiasta en los comienzos, pero en seguida cede al esfuerzo, a la rutina o al compromiso. Inconstante, superficial.</p>
<p>Sexto Proyecto: El Hombre Caracol</p>	<p>Vive encerrado sobre si mismo; marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco: “allá cada cual con su problema; a mí que me dejen en paz”.</p> <p>Cobarde para enfrentar los problemas, se envuelve en su concha.</p>
<p>Séptimo proyecto: El hombre zángano</p>	<p>Quiere vivir sin trabajar. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir de gorra. El hombre parásito que no produce nada y quiere vivir a costa del trabajo de los demás.</p> <p>El eterno hijo de “papi”.</p>
<p>Octavo Proyecto: El hombre pulpo</p>	<p>Se mueve en búsqueda del poder. Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando estrategias y personas claves. Para ganar poder utilizar o manipula a las personas. Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar los secretos e intereses personales.</p>
<p>Noveno proyecto: El hombre erizo</p>	<p>Se apoya en un principio mil veces repetido: la vida no tiene sentido. Es negativo y pesimista, ve siempre el lado malo de la realidad, quejumbroso. Como el erizo para todo saca sus espinas.</p>
<p>Décimo proyecto: El hombre Mcpato</p>	<p>Paga salarios de hambre y al trabajador lo trata peor que a un animal o una máquina. Su corazón esta metalizado y solamente vive y piensa en función del dinero. Su vida gira en torno al dinero. El dinero es su ideal supremo.</p>



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Momento tres: Proyecto de vida según yo.

Tiempo: 2 horas.

1. Presentación del video: Willy el campeón <https://www.youtube.com/watch?v=yRAHt9eNQow>

2. Todos y todas nacimos con una misión en el vida, cual es la mía, cuáles serán mis propósitos. Señale que van a tener como insumo: La hoja de sueños y la hoja de los 4 poderes y van hacer su proyecto de vida. Entregue este modelo y hojas blancas y colores retazos de tela, pegastic, cinta, papel silueta. Para que puedan transformar como quieran. Un formato será para el proyecto de vida, con tiempos definidos. Y en otro como ellos y ellas se ven físicamente ya con su misión lista. De ejemplos de cómo formular en cada uno de los campos:

Soy

Hago

Puedo

Y establezca las diferencias entre los tres. Ya que ser no significa tener y muchos proyectos de vidas se centran en esto.

-Para la misión. La misión es eso que sabemos que vinimos a hacer en la tierra, ahí se juntan las cualidades que cada uno tiene, el deseo del alma para hacer para sentirse bien, realizado y que ayuda a otros y al territorio donde habita. De ejemplos de misión como de los súper héroes, súper heroínas. La misión no cambia en la vida, pueden cambiar las metas, pueden cambiar los caminos, pero el proyecto de vida se tratar de pensar el camino paso a paso para llegar a realizar satisfactoriamente nuestra misión.



*Diseñadora: diseñar un formato bien hermoso para esto.

3. Mi vida según yo

Ni nombre :			
Mi misión en la vida:			
	Corto plazo hoy a un año	Mediano plazo: cuando sea mayor de edad	Largo Plazo: Después de mis 20 años
Ser			
Hacer			
Tener			



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Así soy yo con mi misión puesta

**Diseñadora diseña un niño y niña súper héroe*

4. Socialización: Fije un cartel que se llame Feria de súper héroes y súper heroínas: Abajo pegan con cinta todos los proyectos de vida y los y las súper heroínas.

La facilitadora destaca todas las misiones resaltando todos los talentos, saberes y buenos deseos que hay para que eso se cumpla. Todos y todas pasan leyendo como si fuera una feria.

5.Cierre: El vuelo de mi proyecto de vida: Toman la hoja donde se dibujaron con su misión puesta y van a ser un avión de papel. La facilitadora traza unas líneas señalando los tiempos (ver) o pone cintas de enmascarar en el suelo trazando esos momentos del proyecto de vida. Se paran todos y todas con su avión. Van a cerrar los ojos antes de lanzarlo y van a dimensionarlo hacía la meta más alta. Abren los ojos y a l conteo de tres lo lanzan: 1, 2 y 3!



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

**diseñadora diseña algo semejante.*

_____ Hoy, inicio de mi misión _____

Corto plazo

Mediano plazo

Cielo.... cumplimiento de mi misión



Guía Evaluación de la unidad

*Nota para diseñadora: **Diseñar un formato recortable o que se vena las tijeritas**

Hemos llegado al final de esta unidad y es recomendable evaluar si Promovimos la resiliencia en los niños y niñas, para ello dejamos las categorías que Edith Grotberg construyó, para que usted se base y construya la evaluación cualitativa y cuantitativa si así lo desea.

Puede armar cuestionarios, encuestas para marcar. Puede armar casos para que cada uno y una resuelva y/o combinar.

Según Grotberg en su libro **"la Resiliencia en el mundo de hoy"** para que un niño sea resiliente, no es necesario que estén presentes todos estos rasgos, pero uno solo no basta. Un niño puede ser amado (Yo tengo), pero si no tiene la fortaleza interna (Yo soy) o las habilidades interpersonales (Yo puedo), ese niño no podrá ser resiliente. Un niño puede tener una alta autoestima (Yo soy), pero si no sabe cómo comunicarse con los demás o cómo resolver problemas (Yo puedo) y no tiene a nadie con quien contar (Yo tengo), ese niño no es resiliente. Un niño puede tener gran habilidad verbal y hablar correctamente (Yo puedo), pero



si no siente empatía (Yo soy), o no posee buenos modelos de los cuales aprender (Yo tengo), no hay resiliencia. La resiliencia es el resultado de una combinación de estos rasgos y aunque parecen obvios y fáciles de adquirir, no es así.

YO TENGO (Apoyo externo)

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

YO SOY (Fuerza interior)

- Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo, mi misma y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo-a con mis familiares y vecinos.

YO ESTOY

- Dispuesto-ta a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro-ra de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado-da de compañeros que me aprecian.



YO PUEDO

(capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Paloma acá se despide, su carita y mano en una esquina.



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Con qué nutrimos esta unidad

Referencias

Anais Vaugelade. *Una Sopa de Piedra*. Editorial Corimbo.

Anthony Browne. "Ramón Preocupón". Edi. Barco de Vapor.

Anthony Brown. Willy el soñador.

Bea y Silvia Gil. *Semillas de Papel*. Ediciones algar

Carmen Vigo. La fuerza de la Gacela. Barco de vapor.

Elisa ramón & Rosa Osuna. No es fácil pequeña ardilla.

Erbruch wolf El pato y la muerte. Edi Kalandraka

Galán Ana. *En busca de las seis semillas*.

Grotberg Henderson Edith. La resiliencia en el mundo de hoy. Editorial Gedisa, 2006.

Hughes Mónica. *Un puñado de semillas*. Ediciones Ekaré.

ilustrado Pablo Pino. Editorial Mondrago



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Jairo Anibal Niño. La alegría de querer. Editorial. Panamericana.

Jo Witer & Christine Roussey, Emociones y sentimientos. Editorial Edelvives.

keiko kasza. Estofado de lobo. Colección Buenas noches.

Neil Irani e Iustrado por Park Yun.

Nicoleta Tomas y Susana Ramírez. Semillas. Arte wards series.

Nogués Otero Alex. El extraordinario viaje del diente de León.

Max Velthuijs. Sapo es Sapo, Editorial: Ekare. 2001

Mora Andrés.,Melachthon. La semilla.

Peter h. Reynolds.El punto. Editorial: SERRES.

Rut Browm, 10 semillas. BROSQUIL EDICIONS

Vanesa Viudes y Juan Logamarsino. La buena semilla, cuentos y prácticas sustentables.

Violet Oklander. Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes. Cuatro vientos. Santiago de achile 1992.

Yolanda Reyes, Frida. Antología de los mejores relatos infantiles.

Webgrafía:

Encantos verdes- Canción qué hay como esta. Jorge velosa: <https://www.youtube.com/watch?v=qrOEEwx2vc>



Unidades Pedagógicas Pájaros en la Cabeza.

Programa: Jugando a la Paz.

Canción Ser feliz quiero ser feliz- Charito Acuña: <https://www.youtube.com/watch?v=Ubimoa3rKNc>

Video alfarero, trabajo con barro. <https://www.youtube.com/watch?v=0oRXI7qQuy4>

Canción de Violeta Parra: Gracias a la vida. <https://www.youtube.com/watch?v=WyoJ-A5iv5I>

Cómo pintar una maceta de barro: <http://es.wikihow.com/pintar-tus-macetas-de-barro>