



EL CINTURÓN DE KAS

Guía didáctica

¿Sabías que tienes un superpoder para lograr la calma en momentos de nervios o enfado? Kas se sabe un truco muy chulo, que hace que tu corazón iesté más tranquilo! Si coges el aire en tres segundos por la nariz y lo sueltas, soplando despacio por la boca en 6 segundos, tu corazón latirá más despacio.

Escuchar música, caminar en la naturaleza, practicar un deporte o actividad que te guste, cantar o bailar también ayuda a estar más relajado y, además, ies muy divertido!

¿Te animas a probar con las propuestas que más te gusten, o con otras que se te ocurran?








DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES

Material: Tarjetas con diferentes emociones (dibujadas y/o escritas).

1. Un participante coge una tarjeta y tiene que representar con expresiones faciales y posturas corporales.
2. Las otras personas tienen que adivinar la emoción representada.
3. Quien adivina, pasa, coge una nueva tarjeta y representa la siguiente emoción.

Otras Propuestas, para hacer de manera individual o en grupo:

-  Jugar a asociar situaciones con las emociones que éstas desencadenan, destacando que todas ellas son válidas y que ante una misma situación se pueden sentir diferentes emociones.
Ej.: Se ha roto algo que cuidabas mucho / tu amiga se ha cambiado de colegio / has sacado muy buena nota en un examen.
-  Jugar a imaginar distintas situaciones que pueden generar distintas emociones.
Ejemplo: Una niña llega a su casa muy contenta, ¿puedes imaginar tres cosas diferentes que le puedan haber pasado para que se sienta así?
-  Di tres cosas que te hagan sentir miedo, otras tres que te provoquen enfado y otras tres que te hayan hecho sentir alegría. Nosotros podemos hacer que los demás sientan emociones. Dibuja o describe una vez que hayas hecho sentir alegría/enfado a otra persona.
-  Las emociones se sienten en el cuerpo. ¿Cómo sientes en tu cuerpo la tristeza? ¿Y el enfado? ¿Y la alegría?
-  ¿Sabías que los animales también tienen emociones y las demuestran con su cuerpo? Cuando un perro está muy contento mueve la cola con rapidez o cuando un gatito oye un golpe fuerte se asusta, corre y se refugia en algún rincón seguro. ¿Cómo puedes saber qué emociones están sintiendo las demás personas?

UNA FAMILIA, UN MUNDO



Material: Una pizarra, hojas DIN A3 o similar, lápices, rotuladores, papeles de colores, tijera y cola.

- 1 Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 participantes cada uno. La actividad puede realizarse también de manera individual, acompañad@ de un adulto.
- 2 Se entrega el material, diciendo “¿Sabías que existen muchos de familias?”, junto con la invitación de crear una definición de FAMILIA central (unidad familiar, familia nuclear o más cercana), y a graficar al menos 3 tipos diferentes de familias. De ser necesario, pueden darse ejemplos como: “un papá, una mamá, dos hijas”, “dos papás y un hijo”. Se asignan 15 minutos para la tarea, que pueden extenderse según la necesidad de los grupos.
- 3 Pasado el tiempo asignado para la actividad, se invita a compartir su material con todos.
- 4 Se abre la reflexión acerca de qué es la familia para cada un@.
- 5 En un espacio de intercambio y reflexión, vamos llegando entre todos a los principales conceptos relacionados con la familia (por ejemplo: la circulación de afecto, los hijos son fruto del amor de los padres, mis hermanos son vínculos no elegidos, todos vivimos bajo el mismo techo (o no), la yaya que vive con nosotros es parte de nuestra familia central, una mamá y un hijo son una familia, mi perro es parte de mi familia, etc.). Todo es válido y enriquece a la definición. Los conceptos se van apuntando en la pizarra.



6 Nombramos los distintos tipos de familia con palabras que resuenen al grupo de acuerdo con su edad, asegurándonos de cubrir:

- Familia sin hijos.
- Familia biparental con hijos.
- Familia homoparental.
- Familia de padres separados, reconstituida o compuesta.
- Familia monoparental.
- Familia de acogida.
- Familia adoptiva.
- Familia extensa.

7 Para finalizar, se hace una síntesis general para llegar a una definición de “familia” que incluya los siguientes aspectos:

- Conjunto de 2 o más personas que comparten un sentimiento de pertenencia y familiaridad.
- Los vínculos están atravesados por el amor.
- La consanguineidad no es excluyente.
- Suelen vivir bajo el mismo techo, pero puede que no.
- Las mascotas son parte de la familia.
- Además de padre/ madre/ hij@/s, los abuelos u otros parientes pueden ser parte de la familia central.
- Algunos tipos de familia pueden resultarnos más cercanos que otros, pero es importante reconocer y respetar a todos como parte de nuestra comunidad.
- ¡CADA FAMILIA ES UN MUNDO!

LA ESTRELLA

Material: Hojas, lápices y/o rotuladores.

El sabio Kuharaji nos ha enseñado que el cielo está lleno de estrellas, todas son diferentes y están repartidas por el cielo, pero todas brillan con luz propia. Tú también eres una estrella, ¿quieres contar/escribir todas las cosas que te hacen brillar? Puedes pedir ayuda a tu familia para que te recuerden cosas que hacen de ti una persona única y especial.

También las estrellas forman constelaciones, como las personas formamos comunidades.

¿Te animas a dibujar la tuya?

SI FUERAS UN ANIMAL...

Aunque todos llaman Kas a la protagonista del cuento, en realidad, su nombre es Sabia Castora. Si tú fueras un animal, ¿Qué animal serías?

¿Y cada miembro de tu familia?

¿En qué te pareces /se parecen al animal que has elegido?



TU PROPIO CINTURÓN

Material: Hojas, lápices, rotuladores, papeles de colores, tijera y cola.

Dibuja un cinturón como el de Kas. Puedes darle la forma que tú quieras y el color que más te guste, ¡es tu propio cinturón! Ahora, dibuja (pega, coloca...) un cristal por cada persona que es importante en tu vida. ¿De qué color es cada una? ¿Qué tamaño tiene? ¿Qué forma?

VARIANTE

También puede hacerse esta actividad con un hilo y cuentas de diferentes formas y colores. La propuesta es crear un collar o una pulsera, en la que cada cuenta represente a una persona importante en tu vida. Más allá de las dificultades, esas personas forman parte de tu vida.

PREGUNTAS PARA SENTIR

Algunas emociones son muy agradables, como la alegría o la ilusión, y otras no tanto, como la rabia o el asco. Todas las emociones nos ayudan a entender qué está pasando y a saber qué necesitamos.

¿Se te ocurre para qué puede servir el enfado? ¿y el miedo?

Además, a veces sentimos muchas emociones a la vez, como cuando Kas tiene ganas de llegar a su nuevo hogar pero también está nerviosa y asustada.

¿Recuerdas haberte sentido así?

También puedes preguntarles a personas de tu entorno qué sintieron en esa misma situación.

En ocasiones es fácil entender qué nos ha hecho sentir de una determinada manera. Por ejemplo, si nos dan una buena noticia que estábamos esperando, seguramente nos sentiremos contentos. Pero otras veces no es tan sencillo saber qué sentimos y por qué. Cuando Kas llega a la gran fiesta no tiene claro si está triste, feliz o enfadada. Y tú, ¿alguna vez te has hecho un poco de lío con las emociones?

A veces queremos tanto conectar con los demás que acabamos haciendo lo que pensamos que ellos desean. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué te hubiera gustado a tí?





Un proyecto de:

COLORIA



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

AcogES+

Con la financiación de:



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU