GUÍA DIDÁCTICA CREATIVA
PRIMARIA

Aula

Introducción para el maestro

Los libros abren puertas. Nos muestran otros mundos y nuevas perspectivas. A veces esta puerta está en nuestro interior.

Mi mundo en calma es un libro que tiene el poder de iniciar esa transformación, porque inicia un camino hacia la introspección. **Un viaje esencial para entenderse a uno mismo y buscar el propio bienestar emocional**, que es algo que debemos procurar también desde la escuela porque, entre otras cosas, resulta **esencial para el proceso de aprendizaje.**

El propio libro ya es una actividad didáctica en sí mismo, pautada y estructurada para trabajarse tal cual. **Esta guía solo pretende ser un apoyo extra para los maestros que quieran trabajar el libro en clase**. Ofrecemos algunas pautas y planteamos otras propuestas didácticas adicionales para completar la experiencia lectora con los alumnos y alumnas. Recomendamos leer la guía después del libro para entender mejor la finalidad de cada actividad.

Las propuestas planteadas se pueden trabajar individualmente o en grupo, no es necesario seguir ningún orden concreto y tampoco es necesario realizarlas todas. Verás que son propuestas muy abiertas, que atienden a las características individuales de cada persona y la diversidad emocional. Puedes adaptarlas como mejor consideres en función del nivel de tu grupo, del tiempo del que dispongas y de las necesidades específicas de tu aula.

Todas las propuestas del libro y guía didáctica se pueden realizar a cualquier edad pero son especialmente recomendadas para todos los cursos de Primaria.

Esta guía ha sido elaborada por el equipo de Penguin Aula con la colaboración de Marta Aguilar, maestra de Educación Primaria con experiencia en diferentes tipologías de centros, en los cuales ha aportado herramientas y estrategias para ayudar a su alumnado a ser más autónomo en gestión emocional.

¿Cómo leer esta guía?

En las próximas páginas te explicamos las actividades una por una, con algunos consejos prácticos para tu clase.

En la guía encontrarás:

- Las páginas del libro correspondientes a cada actividad.
- El objetivo de cada propuesta
- La descripción paso a paso
- Y alguna idea adicional para completar la propuesta y llevarla un poco más allá.

A partir de la página 11 encontrarás el
CUADERNO DE ACTIVIDADES
para cada alumno y alumna.

Sinopsis

Carla y Óscar son los pequeños protagonistas de este libro donde nos muestran su viaje a tres planetas diferentes. En el planeta mente aprenderán a controlar sus pensamientos. En el planeta cuerpo descubrirán la importancia de cuidar el cuerpo y mantenerlo en forma. Por último, nos mostrarán el lugar que permite que las cosas ocurran, el planeta acción.

¿Preparados para visitar estos tres planetas?

La autora

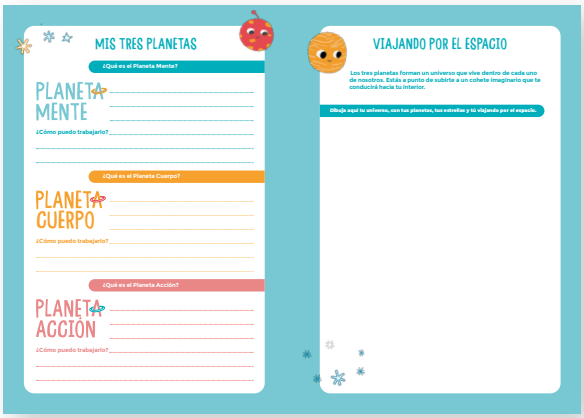
Bárbara Tovar es psicóloga especializada en el conocimiento e investigación sobre el funcionamiento de nuestra mente y de las emociones. Entrena y asesora a familias en temas de crianza e imparte talleres motivacionales y de crecimiento emocional.

La ilustradora

Cristina Picazo estudió Bellas Artes y dio clases de grabado, pintura y plástica a niños y adultos. Desde 1999 se dedica exclusivamente a la ilustración. Ha publicado e ilustrado más de una cincuentena de obras.

Actividad 1

MIS TRES PLANETAS



PÁGINAS LIBRO: De 13 a 16.

OBJETIVO:

Tomar consciencia de los tres mundos que se exponen en el libro y de cómo podemos trabajar cada uno de ellos. También servirá para que detectes si tu grupo-clase ha entendido el punto de partida del libro.

DESCRIPCIÓN:

Se puede realizar en cualquier momento, pero es una buena introducción dentro del proceso de aprendizaje, por lo que recomendamos hacerla al inicio, después de presentar el libro en clase.

Deja que tus alumnos respondan las preguntas y comentadlas después en grupo. Después, invítales a dibujarse a ellos mismos transitando por estos tres mundos. Es un buen inicio para que pongan el foco en ellos mismos y se sitúen en primera persona.

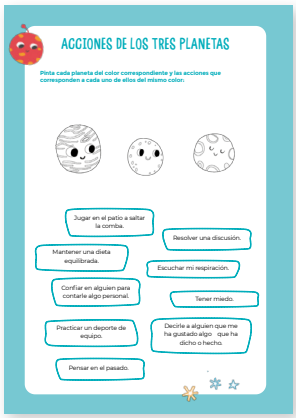
Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. Solo se trata de **encender la curiosidad de cada alumno y alumna acerca de los tres planetas para que empiecen a hacer las primeras conexiones con su yo interior.**

¡IDEA!:

Puedes reservar un espacio en el aula o en el pasillo de vuestro curso para exponer todas las ilustraciones de los viajeros del espacio. Después, invitad a otras clases de algún curso inferior, para que tus alumnos puedan explicarles a los más pequeños cuáles son los tres mundos que todos tenemos y nos acompañarán para siempre.

Actividad 2

ACCIONES DE LOS PLANETAS


ACCIONES DE LOS TRES PLANETAS

Pinta cada planeta del color correspondiente y las acciones que corresponden a cada uno de ellos del mismo color.

Jugar en el patio a saltar la comba.

Resolver una discusión.

Mantener una dieta equilibrada.

Escuchar mi respiración.

Confiar en alguien para contarle algo personal.

Tener miedo.

Practicar un deporte de equipo.

Decirle a alguien que me ha gustado algo que ha dicho o hecho.

Pensar en el pasado.

PÁGINAS LIBRO: De 13 a 16.

OBJETIVO:

Saber diferenciar los tres planetas y el ámbito de actuación de cada uno. De esta forma, los niños y niñas podrán encontrar un equilibrio y les estaremos dando **estrategias para poder transitar en su mundo en calma.**

DESCRIPCIÓN:

Déjales un tiempo para que valoren a qué planeta creen que corresponde cada acción. En algún caso, quizá alguna situación pueda corresponder a más de uno o quizá incluso haya diferentes respuestas entre compañeros. Es importante **respetar la opinión y sensación individual** de cada uno. Puede ser interesante abrir un diálogo con ellos para que puedan expresar su valoración personal.

¡IDEA!:

Por turnos, cada niño y niña se inventa una acción extra para que el resto de compañeros valoren a qué planeta atañe. Esta dinámica es una magnífica oportunidad para detectar qué tipo de situaciones inquietan más a tu grupo. Aprovéchalo como barómetro emocional de tu clase.

Actividad 3

MI MOCHILA

MI MOCHILA

Todos tenemos una mochila llena de cosas buenas y malas que nos acompañan siempre. Vamos a intentar descargarla un poco y quedarnos solo con los recuerdos y sentimientos que nos hagan sentir mejor.

COSAS QUE QUIERO MANTENER EN MI MOCHILA:

Algo que he hecho bien:

Una frase bonita que he dicho:

Un recuerdo agradable de...

sentimientos y emociones que me hacen sentir bien:

Un lugar donde he sido feliz:

COSAS QUE PREFIERO DEJAR ATRÁS:

Algo que he hecho mal:

Un lugar donde no me he sentido del todo bien:

Una frase que no he dicho de la mejor manera:

Un recuerdo desagradable...

sentimientos y emociones que no me gustan:

PÁGINAS LIBRO: 17.

OBJETIVO:

Valorar las emociones y circunstancias positivas y negativas del entorno de cada uno.

Muchas veces asumimos las situaciones que vivimos sin hacer ninguna evaluación. Ahora les damos la oportunidad a los alumnos de poner freno, observar su entorno y entender mejor quiénes son y qué les hace sentir bien.

DESCRIPCIÓN:

Hemos visto todo lo necesario para preparar el viaje hacia los tres planetas. Es momento de revisar un poco la mochila de cada uno, valorar lo que quieran llevarse y lo que prefieran dejar atrás.

Puedes anunciarles la actividad al finalizar el día y realizarla al día siguiente. Así su cabeza puede ir procesando y evaluando más lentamente las situaciones positivas y negativas.

¡IDEA!:

Puedes aprovechar esta propuesta para añadir una actividad extra más experiencial. Pídeles a tus alumnos y alumnas que traigan un objeto personal que tenga un significado especial para ellos. No hace falta que sea un objeto valioso, al contrario, se trata de destacar un objeto que simbolice algo importante para ellos, aunque sea un trozo de papel o una camiseta vieja. Deberán mostrarlo en clase y explicar por qué es especial, con qué recuerdos les conecta y qué emociones les activa en su interior.

Actividad 4

MI MONSTRUITO PARTICULAR

MI MONSTRUITO PARTICULAR

Vamos a encontrar a nuestro monstruito particular para conocerlo y PERDERLE EL MIEDO.

Responde estas preguntas y verás cómo tu monstruito afecta a tus pensamientos, a tu cuerpo y a tus acciones.

¿QUÉ PIENSO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

¿QUÉ SIENTO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

¿QUÉ HAGO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

MI MONSTRUITO PARTICULAR

Dibuja aquí cómo te imaginas a tu monstruito.

Si quieres, puedes utilizar y pegar alguno de los elementos que encontrarás en la última página.

MI MONSTRUITO PARTICULAR se llama:

PÁGINAS LIBRO: De 21 a 27.

OBJETIVO:

Detectar algunos miedos, aprender a reconocerlos y ponerles nombre y cara. Esto permitirá combatir esas inquietudes y salir mucho más reforzados. Además, **el motor de la actividad es la creación creativa**, que juega un papel esencial en muchos procesos mentales como el aprendizaje y el autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN:

Es importante plantear esta actividad desde el juego y la creatividad para que sea algo divertido. Esto permitirá enfrentarse a sus inquietudes desde una posición fuerte. Dales la máxima libertad a la hora de dibujar su monstruito particular utilizando todos los elementos que quieran. Así la actividad convierte en una especie de catarsis creativa que capaz de transformar sus temores en creaciones artísticas.

¡IDEA!:

Puedes aprovechar esta actividad para trabajar posteriormente la expresión oral a través de preguntas que inviten a la reflexión. Cuando los niños y las niñas comparten sus miedos, se dan cuenta de que muchos de ellos son comunes y eso a veces les reconforta. A la vez, compartir este tipo de reflexiones personales despierta la empatía, que contribuye a tener un clima de aula más positivo.

Actividad 5

LA ESCALERA DE ZIG-ZAG

PÁGINAS LIBRO: De 103 a 107.

OBJETIVO:

Transformar las dificultades en retos y, a su vez, convertir los retos en objetivos factibles y alcanzables.

A veces vemos nuestros retos demasiado lejanos y los abandonamos, pero es muy interesante aprender a desgranarlos en pequeños pasos o escalones que podamos ir subiendo poco a poco. También permite **darle valor al esfuerzo que implica subir cada peldaño**, por pequeño que sea. Además, ayuda a dimensionar el reto. Algunos necesitan solo uno o dos escalones y otros necesitarán algunos más, pero no por ello debemos abandonarlos.

DESCRIPCIÓN:

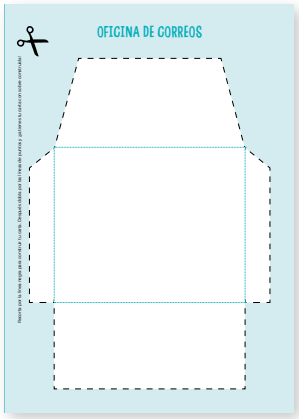
Pídeles a tus alumnos que escriban sus preocupaciones o retos en una hoja de manera privada. Así podrás valorarlo individualmente y conocer mejor a tu alumnado. Después, entre tú y tu alumno podréis establecer una escalera de zig-zag a medida para cada situación y hacer un seguimiento a lo largo del curso. Es importante no abandonar este tipo de acciones. **El retorno por parte del maestro es fundamental para que el alumno se de cuenta de que su esfuerzo valga la pena y es valorado.**

¡IDEA!:

Esta plantilla también es un gran recurso para resolver conflictos que pueda haber en el grupo o incidencias del patio. Para estos casos concretos, te recomendamos formar un pequeño grupo de trabajo con las personas implicadas y evitar exponer el conflicto a toda la clase.

Actividad 6

OFICINA DE CORREOS



PÁGINAS LIBRO: De 121 a 125.

OBJETIVO:

La redacción escrita permite poner palabras a nuestros pensamientos que no siempre son fáciles de expresar. Esto, además de trabajar la **expresión escrita** en clase, permite evaluar mucho mejor nuestras emociones y es un buen ejercicio de **autoconocimiento**.

Casi nunca hablamos con nosotros mismos y no deja de ser sorprendente, ya que es la única compañía constante de la que no nos podemos librar.

DESCRIPCIÓN:

Te ofrecemos una plantilla para poder realizar en clase la actividad que propone el libro en la página 121.

Al principio no es fácil hacerlo porque es complejo entender a quién nos dirigimos. También puede costar situar desde donde hablamos y encontrar nuestra propia voz. Un buen inicio puede ser escribirle una carta a nuestro yo del futuro. Pídeles a tus alumnos y alumnas que se escriban una carta que leerán a final de curso.

Además, puedes utilizar la misma plantilla para que los alumnos.

¡IDEA!:

Puedes aprovechar la misma plantilla para que los alumnos y alumnas se escriban cartas de apoyo entre compañeros, por ejemplo para darles ánimo sobre algún tema que les preocupe. Para ello, deberás organizar el grupo y decidir quién escribe a quién. Esto también te permitirá establecer lazos amistosos entre compañeros.

CUADERNO DE ACTIVIDADES

Este libro pertenece a:

.....

.....

.....

Actividad 1

MIS TRES PLANETAS

¿Qué es el Planeta Mente?

PLANETA MENTE

¿Cómo puedo trabajarlo?

¿Qué es el Planeta Cuerpo?

PLANETA CUERPO

¿Cómo puedo trabajarlo?

¿Qué es el Planeta Acción?

PLANETA ACCIÓN

¿Cómo puedo trabajarlo?

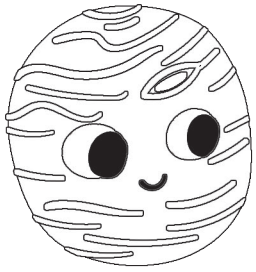
VIAJANDO POR EL ESPACIO

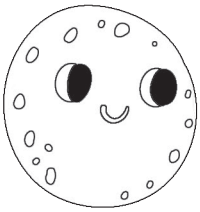
Los tres planetas forman un universo que vive dentro de cada uno de nosotros. Estás a punto de subirte a un cohete imaginario que te conducirá hacia tu interior.

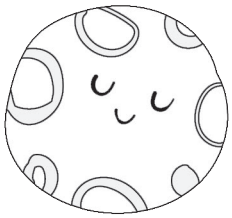
Dibuja aquí tu universo, con tus planetas, tus estrellas y tú viajando por el espacio.

ACCIONES DE LOS TRES PLANETAS

Pinta cada planeta del color correspondiente y las acciones que corresponden a cada uno de ellos del mismo color:







Jugar en el patio a saltar la comba.

Resolver una discusión.

Mantener una dieta equilibrada.

Escuchar mi respiración.

Confiar en alguien para contarle algo personal.

Tener miedo.

Practicar un deporte de equipo.

Decirle a alguien que me ha gustado algo que ha dicho o hecho.

Pensar en el pasado.

MI MOCHILA

Todos tenemos una mochila llena de cosas buenas y malas que nos acompañan siempre. Vamos a intentar descargarla un poco y quedarnos solo con los recuerdos y sentimientos que nos hagan sentir mejor.

COSAS QUE QUIERO MANTENER EN MI MOCHILA:

Algo que he hecho bien:

.....

Una frase bonita que he dicho:

.....

Un recuerdo agradable de...

.....

Sentimientos y emociones que me hacen sentir bien:

.....

.....

Un lugar donde he sido feliz:

.....

COSAS QUE PREFIERO DEJAR ATRÁS:

Algo que he hecho mal:

.....

Una frase que no he dicho de la mejor manera:

.....

Sentimientos y emociones que no me gustan:

.....

Un lugar donde no me he sentido del todo bien:

.....

Un recuerdo desagradable...

.....

MI MONSTRUITO PARTICULAR

Vamos a encontrar a nuestro monstruito particular para conocerlo y PERDERLE EL MIEDO.

Responde estas preguntas y verás cómo tu monstruito afecta a tus pensamientos, a tu cuerpo y a tus acciones.

¿QUÉ PIENSO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

¿QUÉ SIENTO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

¿QUÉ HAGO cuando estoy nervioso o tengo miedo?

MI MONSTRUITO PARTICULAR

Dibuja aquí cómo te imaginas a tu monstruito.

Si quieres, puedes utilizar y pegar alguno de los elementos que encontrarás en la última página.

Mi MONSTRUITO PARTICULAR se llama:

.....

LA ESCALERA DE ZIG-ZAG

La escalera de zig-zag te ayuda a conseguir tus retos y a resolver los conflictos. Pero, antes de empezar a subirla, es importante tomar consciencia de cuál es el problema y pensar posibles soluciones.

¿Qué ha pasado?

.....

.....

.....

¿Qué me ha molestado?

.....

.....

.....

¿Qué pasos debo seguir para resolver el conflicto?

Habrá tramos de tu escalera en los que puedes estar varios días hasta que ganes seguridad.
Lo importante es que todos los días entrenes un poquito en tu escalera

Escribe aquí tu reto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

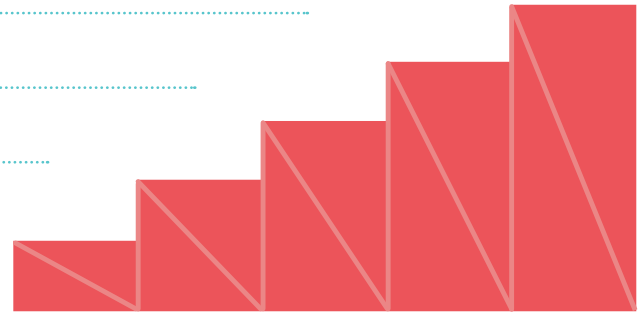
.....

.....

.....

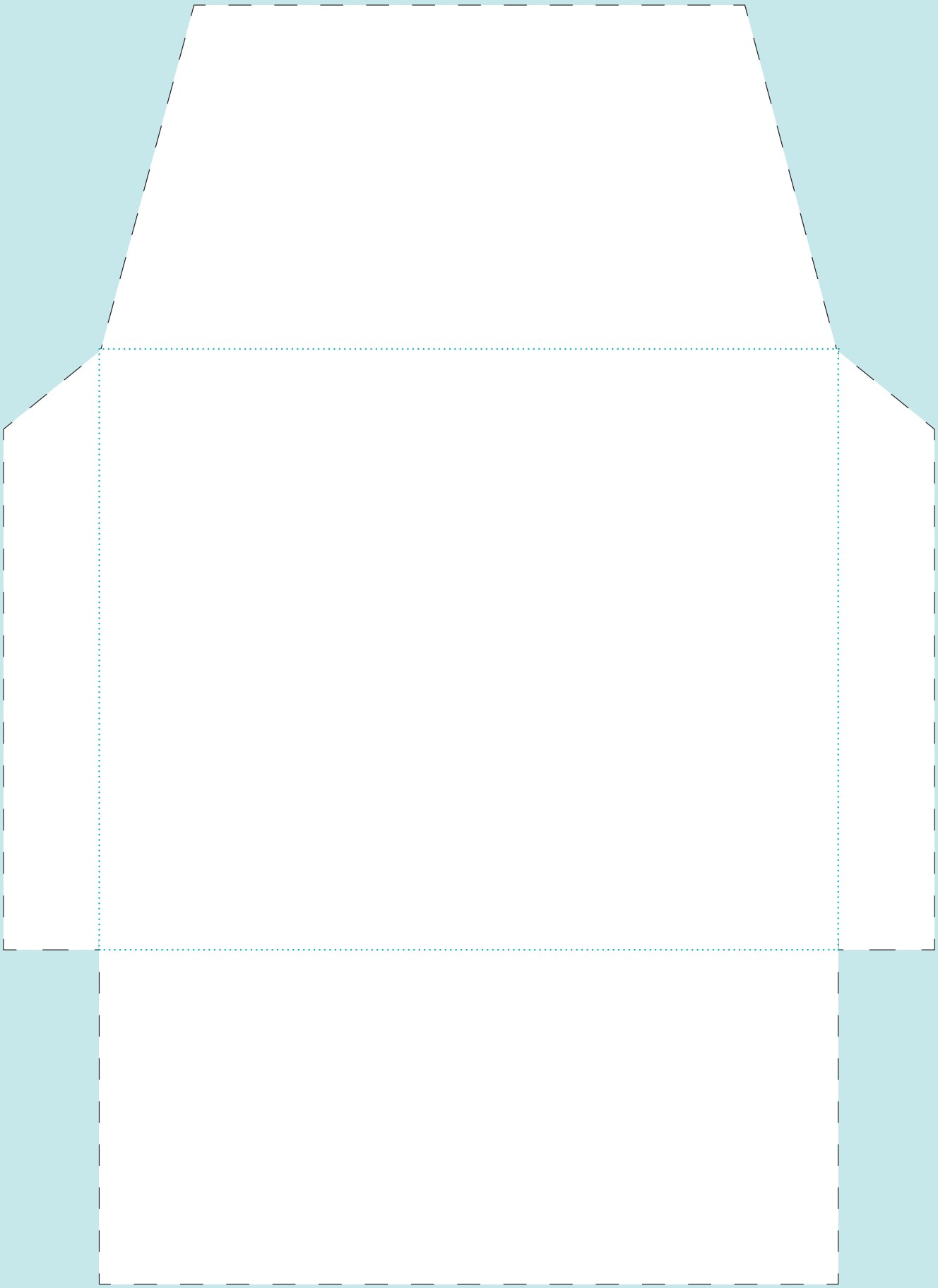
.....

.....



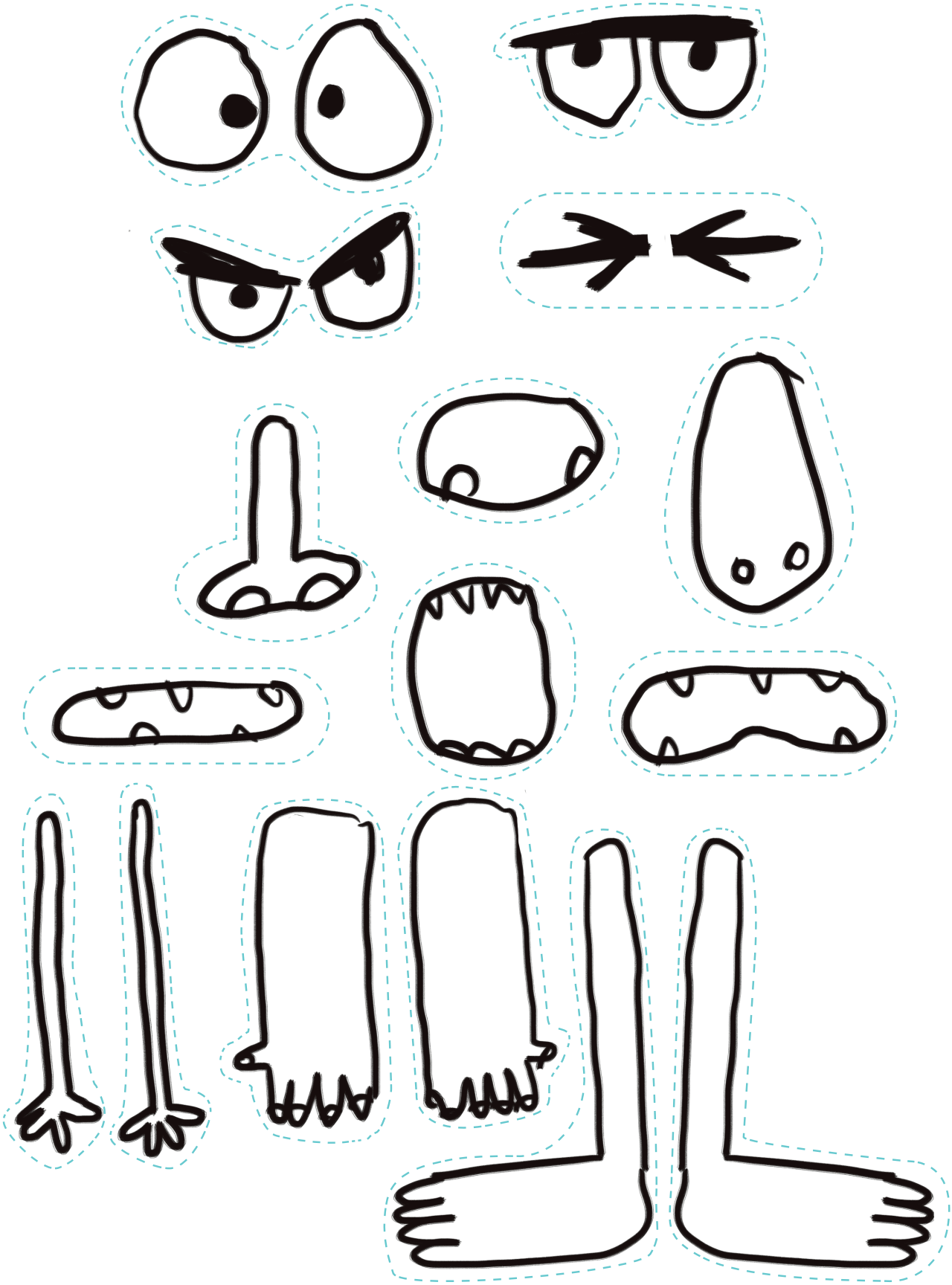
OFICINA DE CORREOS

Recorta por la línea negra para construir tu carta. Después dobla por las líneas de puntos y ¡ya tienes tu carta con sobre construida!



ANEXO MONSTRUO RECORTABLE

Recorta por la línea negra para construir tu carta. Después dobla por las líneas de puntos y ¡ya tienes tu carta con sobre construida!



MI MUNDO EN CALMA

BÁRBARA TOVAR
CRISTINA PICAZO