



Nos cuidamos. Talleres para trabajar el cuidado y el buen trato

Objetivo general

- ★ Fomentar el cuidado como elemento vertebrador de las relaciones humanas y con el medioambiente.

Objetivos específicos

- ★ Trabajar la identificación y expresión de las emociones.
- ★ Fomentar las relaciones de buen trato a partir de la empatía, la escucha y la asertividad.
- ★ Poner en valor el empoderamiento individual así como las relaciones que nos dan bienestar.
- ★ Con el alumnado de sexto, identificar las actitudes violentas dentro de las relaciones humanas, en especial las relaciones de violencia machista.
- ★ Motivar al alumnado para poner en práctica la empatía y el cuidado.

Actividad 1º, 2º y 3º de Primaria. Valiente Valentina

Duración: 1 hora y media-2 horas.

1. Presentación.

Cada participante responde a la pregunta: ¿cuándo fue la última vez en la que has sentido miedo? (También se puede decir tristeza, alegría o ira). El profesorado cierra la ronda de presentaciones hablando de las cuatro emociones básicas y de la importancia de reconocerlas. Todas ellas son importantes y todas las personas las sentimos.

2. *Valiente Valentina*.

Escucha el audiocuento [*Valiente Valentina*](#), de la colección [*Un cuento propio*](#).

Para escuchar el cuento, se hace una pequeña relajación. Se bajan las luces, niñas y niños se pueden poner de manera cómoda en la silla. Se transmite la importancia de la misión: escuchar y disfrutar.

3. Las cinco caras de las emociones.

El profesorado habla de Valentina y de Valery: ¿por qué sentían miedo? ¿Qué temían? ¿Qué sensación les provocaba? ¿Cómo consiguieron realizar su sueño a pesar del miedo?

El profesorado expone que el miedo es una de las cinco emociones básicas del ser humano: miedo, alegría, tristeza, ira, rabia y asco. Todas las emociones son importantes aunque nos provoquen malestar, son parte de la vida. Lo importante es saber reconocerlas y saber qué podemos hacer cuando las tenemos para sentirnos mejor. Como les ocurren a los personajes del cuento, al contar sus miedos se pueden ayudar y superarlo.

Se asigna un color a cada emoción y se dan dos o tres cartulinas de colores a cada niña y cada niño. Según los colores que les hayan tocado, tendrán que dibujar y/o escribir una situación concreta que les produce cada una de las diferentes emociones.

Por último, niñas y niños ponen en común las situaciones que han identificado y se habla de qué podemos hacer cuando sentimos rabia, miedo, alegría, tristeza, asco. La clave es no juzgar las emociones ya que no las podemos evitar y muchas veces, además, cumplen una función. Lo que hay que trabajar es cómo darles salida de manera positiva: con diálogo, sin violencia, apoyándonos en las personas que nos quieren, etc.

4. Masaje: nos cuidamos.

Uno de los temas centrales del cuento es el cuidado de otras personas. Después de hablar en clase cómo se cuidan los protagonistas, se propone una actividad para experimentar el cuidado: el masaje.

El profesorado genera un ambiente agradable y de relajación en el aula: luz tenue, música relajada. Irá guiando un masaje que niñas y niños tendrán que realizarse en parejas.

Cuando se termine la primera ronda de masajes, se invierten los roles para que todo el mundo dé y reciba su masaje.

Se pone en común qué sensaciones y sentimientos les ha hecho experimentar este ejercicio.