

## 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 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

**Duración:** una hora y media, dos horas.

#### 1. Nos presentamos.

Cada participante dice una situación en su vida que le haga sentir bien. Al finalizar la ronda de presentaciones el profesorado recoge la importancia de saber identificar lo que nos hace sentir bienestar y diferenciarlo de lo que nos hace daño. También recoge la idea de que esto es muy importante en las relaciones: saber cuándo en relación me estoy sintiendo bien y cuándo no.

#### 2. Visualización de *La libélula y el zapatero*.

El alumnado permanece en sus mesas con los ojos cerrados mientras el profesorado lee 'La libélula y el zapatero', un texto a través del cual se promueve la identificación del alumnado con la posiciones de poder primero y vulnerabilidad después. De este modo se introducen los conceptos de poder, violencia, empatía y diversidad.



Tras la visualización, se desarrolla la reflexión grupal a partir de varias preguntas:

- ★ ¿Por qué te sentías así cuando eras libélula?
- ★ ¿Por qué te reías del zapatero?
- ★ ¿Cómo crees que actuó el zapatero cuando te salvó? ¿Por qué crees que lo hizo?
- ★ ¿Qué aprendiste como libélula?
- ★ ¿Alguna vez te has sentido libélula o zapatero?

A partir de esta última pregunta, se reflexiona con el alumnado sobre aquellos momentos en los que se han sentido en situaciones de poder o vulnerabilidad. Se les pregunta cómo se han sentido, qué han hecho, etc. El objetivo es trabajar la empatía, la diversidad y la resolución no violenta del conflicto.

### **3. Cartas de niñas y niños de otros colegios.**

Se leen tres cartas y se analiza el contenido del conflicto. Se trabaja cada carta a partir de estas preguntas:

- ★ ¿Qué pasa?
- ★ ¿Cómo se sienten?
- ★ ¿Dónde está el problema?
- ★ ¿Qué soluciones podemos dar a la persona que escribe la carta?

### **4. Un regalo para mí.**

Se entrega la ficha 'Un regalo para mí' que cada participante debe rellenar de manera individual y anónima. El objetivo es trabajar la percepción positiva de uno/a mismo/a y que el taller se cierre con una buena sensación.

## ANEXOS

### Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

#### Ficha 2. Cartas de niñas y niños de otros coles

1. Me llamo Justina, vivía en Polonia hasta que hace un año nos vinimos a vivir a España. Me dio mucha pena porque mis amigas y amigos se quedaron en Polonia, también mi abuela a la que adoro. Y no he conseguido encontrar mi sitio en el colegio donde he llegado. Me está costando mucho aprender castellano. A veces no entiendo a los niños y niñas de mi clase, creo que son muy alborotadores, no entiendo por qué no respetan las normas, por qué no comparten las cosas, por qué hacen bromas pesadas. En mi colegio no era así, por eso quiero volver. Aquí se burlan de mí porque me cuesta hablar, así que ya casi no hablo en clase, sólo cuando la profesora insiste mucho.

2. Me llamo Fede, cuando salgo al recreo me gusta estar tranquilo. Me siento con dos amigos, compartimos lo que tengamos para comer, nos contamos chistes, hablamos de nuestras cosas... Pero casi todos los días Rafa y sus amigos nos molestan, nos tiran balonazos y nos dan collejas. Yo me quedo bloqueado y nunca hago nada. Me siento furioso y a la vez me da mucha pena, porque Rafa antes era un buen amigo y además es mi vecino.

3. Somos tres chicas de cuarto y estamos hartas de que los chicos nos empujen en la fila y se rían de nosotras. El otro día a una de nosotras nos levantaron la falda delante de todo el mundo en el recreo. No es la primera vez. También entran al baño de las chicas sin permiso y nos sentimos muy incómodas.



## Actividad 4º y 5º de Primaria: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo me siento?

### Ficha 3. Un regalo para mí.

Todas las personas somos especiales; todas tenemos muchas cosas buenas tanto por fuera como por dentro. Tú también tienes cosas estupendas, que son un tesoro para ti y un regalo para la gente que te rodea. Sólo tienes que pensar un poco. Escribe en esta ficha lo que te gusta de ti y llévatelo a casa como un regalo.

Lo que me gusta de mí	
Lo que me gusta de mí por fuera	
Lo que me gusta de mí por dentro	
Las cosas que me gustan hacer y me gusta cómo las hago	