World Vision
Por los niños



Modelo para el desarrollo de habilidades socioemocionales

El Reto Jr

Visión Mundial de México A.C.

Silvia Novoa Fernández
Directora Nacional

Mario Valdéz Guzmán
Director de Operaciones

Óscar Gonzalo Castillo Rivera
Director de Campos de Esperanza

© "Modelo para el desarrollo de habilidades socioemocionales.
El Reto Jr."

Juan Alonso Zenón Martínez. Diseño del modelo y contenidos.
Especialista en Educación de Campos de Esperanza

Ciudad de México, marzo de 2018

El contenido, la presentación y disposición en conjunto de cada página de esta obra son propiedad de Visión Mundial de México, A. C. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción parcial ni total, por cualquier medio o método, forma electrónica o mecánica sin autorización previa de Visión Mundial de México A.C., ni su práctica sin la adecuada capacitación.

Índice

Introducción 7

Autoestima

Encuadre del grupo 10

Imaginemos: La alegría del bien 12

Integración: El amigo secreto 13

Un cuento: La cola del pollito Simón 14

Capacidad creadora I 16

Aprendiendo: Gracias a mi cuerpo 17

Expresión I 18

Imaginemos: Paseando 19

Integración: El gato y el ratón 20

Un cuento: El aguilucho real 21

Capacidad creadora II 23

Aprendiendo: Me quiero / Te quiero 24

Expresión II 25

Imaginemos: Como una flor 26

Integración: El tren del masaje 27

Un cuento: La tortuga y el águila 28
Capacidad creadora III 30
Aprendiendo: Zanahorias, huevos y café 32
Expresión III 34

Comunicación clara y directa

Integración: Con los ojos vendados 36
Un cuento: Bony 37
Capacidad creadora IV 39
Aprendiendo: ¿Quién habla? 40
Expresión IV 41
Integración 42
Un cuento: La princesa de los pantanos 43
Capacidad creadora V 45
Aprendiendo: Me emociona 46
Expresión V 47
Imaginemos: Volar en un ave 48
Integración: Parejas de animales 49
Un cuento: Cuidado, perro peligroso 50
Capacidad creadora VI 52
Aprendiendo: Estoy furioso 53
Expresión VI 55
Imaginemos: La caja mágica 56

Integración: Los espejos 57
Un cuento: La cigarra y la hormiga 58
Capacidad creadora VII 60
Aprendiendo: ¿Cómo le puedo decir? 61
Expresión VII 63

Toma de decisiones

Imaginemos: La naturaleza es un canto de servicio 66
Un cuento: Blas y el árbol 67
Capacidad creadora VIII 69
Aprendiendo: ¿Qué deseo lograr? 70
Expresión VIII 71
Imaginemos: Saludo al sol y a la tierra 72
Integración: El pueblo manda 73
Un cuento: Los tres cochinitos 74
Capacidad creadora IX 76
Aprendiendo: Cuando tenga veinte años 77
Expresión IX 78
Imaginemos: Cuidando mi planeta 79
Integración: El abrazo del oso 80
Un cuento: La lechera y el cántaro de leche 81
Capacidad creadora X 83
Aprendiendo: Un día especial 84

Expresión X 85
Imaginemos: Un recuerdo 86
Integración: Gracias por estar aquí 87
Un cuento: Balboa, el capitán del Caribe 88
Capacidad creadora XI 90
Aprendiendo: Buscando soluciones 91
Expresión XI 93
Ejercicio de integración: Amigo descubierto 94

Anexo I

Rimas y versos 96
Adivinanzas 105
Trabalenguas 109

Introducción

En World Vision tenemos como meta que cada niña y niño tenga una vida en toda su plenitud. Para nosotros todas las niñas y los niños son sujetos de derechos y desempeñan un papel central y protagónico en la familia, en la escuela y en la comunidad. Partiendo de este punto, este taller busca entablar una relación de persona a persona con cada uno de ellos y ellas para promover su aprendizaje y desarrollo a partir del potencial innato que está latente en cada uno de ellos.

A partir de este enfoque, esperamos que la presente guía sea un apoyo para que niñas y niños de 6 a 12 años aprendan a desarrollar habilidades de comunicación y relaciones humanas. Asimismo, se busca que este aprendizaje, les enseñe a tomar decisiones que favorezcan su desarrollo físico, mental y emocional.

La guía está diseñada y adaptada para que las niñas y niños se sientan en un ambiente de plena confianza y está programada para realizar las sesiones de trabajo en grupo. Cada sesión está dividida en diferentes momentos en los que se trabajan distintos aspectos enfocados en el desarrollo de la autoestima, la comunicación clara y directa y el aprendizaje para la toma de decisiones.

El contenido de esta guía está escrito con un lenguaje sencillo y accesible y busca ser una herramienta de utilidad para todas las personas que trabajan en temas de desarrollo en localidades rurales; su objetivo principal es contribuir a mejorar la calidad de vida de la población de nuestro país.

El taller

Este taller está diseñado para que se pueda aplicar en escuelas o en grupos comunitarios y para que los materiales se puedan sustituir o adecuar de acuerdo a las necesidades de cada región.

Cada una de las sesiones está divida en actividades y tiene una duración de 30 minutos, asimismo está dividida de manera cíclica en las siguientes etapas:

- **Integración:** Son importantes porque es allí en donde se inicia la creación de una buena relación entre las y los participantes, ya que contribuyen a que se conozcan y generen un vínculo de unidad basado en la confianza.

- **Imaginemos:** Buscan mejorar la capacidad de concentración y memoria, además de desarrollar la creatividad y ayudar a focalizar la atención de los participantes a la actividad.

- **Un cuento:** A partir de la narración de una historia se refuerzan los temas vistos en el resto de actividades de una manera diferente y lúdica para estimular la imaginación, la creatividad y la clarificación de valores.

- **Capacidad creadora:** Es un espacio que promueve el trabajo en equipo, aquí se prepara el material para la representación de los cuentos o historias en teatro, este trabajo se puede realizar de forma individual o en equipo.

- **Aprendiendo:** Apoya el desarrollo del autoconocimiento, auto aceptación, comunicación, expresión, imaginación y creatividad.

- **Expresión:** Ayuda a los participantes para que poco a poco pierdan la vergüenza o el miedo de hablar en público.

El final

Al término de este taller es recomendable hacer una exposición con todos los trabajos realizados y de acuerdo al tiempo definido se presentará el cuento que el grupo decida en la última actividad de "Un cuento".

Es importante guardar la parte del trabajo realizado por los participantes para hacer una exposición final. Otra opción es hacer una exposición fotográfica, para ello es necesario tomar fotos durante las sesiones, teniendo en cuenta no hacerlo solamente en el espacio de capacidad creadora.

Recuerda en cada sesión hacer un recordatorio del amigo/a secreto, es importante tener presente este ejercicio a lo largo del taller. Más tarde se explicará cómo funciona lo del amigo/a secreto.

Anexo

Al final de esta guía encontrarás el Anexo I que contiene expresiones como: rimas, versos, adivinanzas y trabalenguas que les pueden servir de apoyo a los voluntarios/as de dicho ejercicio.

Cómo usar el manual

Las instrucciones para las y los facilitadores están escritas en negritas, las letras normales son lo que se dirá a los participantes, recuerda que se puede usar el lenguaje y los modismos locales, siempre y cuando sean respetuosos.

Autoestima

Encuadre del grupo



OBJETIVO:
Establecer en grupo la forma del trabajo durante el taller.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 hoja de rotafolio
Marcador



1. **Pide que se sienten formando un círculo.**

Da la bienvenida al grupo, preséntate y diles cómo te gustaría que te llamaran.

2. **Pregunta: ¿Alguien sabe para qué estamos aquí?**

Permite que conteste quien quiera hacerlo, no apruebes ni desapruebes ninguna participación.

3. **Pregunta: ¿Qué se imaginan que vamos a hacer?**

Igual, permite la participación.

4. **Explícales que van a trabajar varias sesiones en este lugar, la idea no es convencer a nadie sobre alguna idea, sino aprender de todas y todos, pide a todas y todos que participen a partir de lo que conocen, desconocen y lo que sienten, se hace de manera dinámica.**

5. **Antes de iniciar es importante saber algunas cosas:**

- Es muy importante sentarse en círculo, ya que de esta forma nadie está adelante ni detrás de nadie y todas y todos tienen las mismas oportunidades de participar.
- Lo que se diga en el grupo se queda en el grupo, este es un lugar de confianza.
- La puntualidad es muy importante. Todas las actividades se inician puntualmente, si alguien llega tarde, entra al salón, toma su asiento y se incorpora a las actividades.
- Hay que evitar interrumpir las actividades de los demás, cada quién es responsable de sí mismo.
- Siempre se hablará en primera persona, es decir: "yo quiero", "yo necesito"; es importante no hablar en tercera persona en plural, es decir, no hablar "como nosotros", ya que podría ser que alguien no esté de acuerdo con lo que se expresa en nombre de todo el grupo.
- No hay que compararse ni competir. Lo importante es ser simplemente como es cada quien, siguiendo las necesidades y deseos de cada uno, esto es suficiente para continuar superándose a sí mismo.
- No se deben poner apodos ni llamarse por los que ya se tienen.

- Siempre confiar en lo que siente cada uno, ya que es una guía de lo que podrían ser nuestras auténticas necesidades.
- Siempre apoyar y promover un buen ambiente, respetar todo lo que escuchamos y vemos; si se quiere hacer alguna crítica, se debe hacer con amabilidad y cortesía.
- Aportar lo que cada quien sabe y recordar que aprendemos de la sabiduría y la ignorancia, ambas son valiosas.
- Es importante reflexionar y llegar a nuestras propias conclusiones, no se tiene que estar de acuerdo con los otros, sean quienes sean, hay que respetar las opiniones de todas y todos tal como deseamos que las nuestras sean respetadas.
- Eres parte fundamental de este taller y si falta uno, no están todos.

6. ¿Qué otros acuerdos de convivencia quieres acordar?

Permite la participación de todas y todos y anota los acuerdos que vayan diciendo, al final dales lectura en voz alta.

7. Pregunta: ¿Están todos de acuerdo?

Si no hay más cambios, continua.

8. Y para iniciar, vamos a hacer un ejercicio.

Da inicio a la segunda integración grupal.

Esta actividad es importante porque establecemos la forma de trabajo y se comienza a crear la relación grupal, no existe un estilo único de hacerlo, lo recomendable es que utilices tu propio estilo para acercarte al grupo.

Imaginemos: La alegría del bien



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 hoja blanca por participante
Colores de madera o crayolas para compartir



Explícales a las niñas y niños que siempre que se reúnan lo primero que van a hacer es estar unos minutos en silencio con los ojos cerrados y jugar con la imaginación.

Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras les haces las siguientes indicaciones con voz tranquila y firme.

1. Invita a las niñas y niños que se pongan muy derechitos y derechitas, se sienten muy cómodamente y cierren los ojos.

2. Pide a todas y todos que respiren suave y profundamente como si estuvieran inflando un globo en su estómago. Para hacerlo, el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca, se respira y se suelta el aire suavemente.

3. Invítalos a que sientan el ritmo de su respiración y sientan cómo el aire entra por su nariz. ¿Cómo lo sienten? ¿Es cálido, tibio o frío? Ahora pide que imaginen el amanecer y cómo sale el sol y si el cielo está pintado de naranja, pide que observen las nubes. ¿Cómo se siente el sol? ¿Qué forma tienen las nubes? ¿Qué historia te cuentan? ¿Cómo se ve el cielo? ¿Qué color tiene? ¿Qué otras cosas ves? Ahora pide que poco a poco, vayan regresando al salón, a este día y con las y los compañeros.

Reparte una hoja y colores a cada participante.

4. Pide que realicen un dibujo sobre lo que imaginaron durante el ejercicio.

Dejar que trabajen por 15 minutos.

5. ¿Alguien quiere enseñar su dibujo?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: El amigo secreto



1. **Explica que durante el transcurso del taller que hoy se inicia, todos y todas van a contar con un amigo/a secreto a quien, en cada sesión, le van a escribir un mensaje positivo o le van a obsequiar un dibujo. El día de hoy sabremos quién será nuestra amiga o amigo secreto, esto quiere decir que nadie debe saber quién es, más que nosotros.**

Coloca en una caja papelitos con los nombres de todas y todos los participantes del grupo. Después pedirles que cada uno/a saque un papelito de la caja, si a alguien le toca su propio nombre deberá ponerlo de nuevo y sacar otro.

2. **Pídeles que, sin decir quién les tocó, escriban en una hoja el nombre de la niña o niño y también le escriban un mensaje positivo, por ejemplo qué les gustaría saber de él o ella. Otra opción también es hacer un dibujo, no hay que ponerle su nombre; es importante que nadie sepa quién es su amigo/a secreto.**

3. **Al terminar pide que doblen el papel y lo depositen en la caja.**

Posteriormente, saca uno a uno los papeles depositados, diles para quién es y se lo entregas para que lo lean a solas y lo guarden.

Se explica que su amigo o amiga secreta lo será durante todo el taller, así que en cada sesión pueden dejar mensajes positivos en el buzón. Es muy importante que nadie sepa quién es su amigo o amiga secreta, para que no pierda la gracia el juego.

Si se da el caso de que uno de los participantes no regrese al taller, el facilitador/a tendrá que ver la manera de arreglar que el o la niña que se quedó sin amigo secreto reciba los regalos.

OBJETIVO:
Establecer la dinámica del amigo secreto por medio de un sorteo.

TIEMPO:
15 minutos



MATERIAL:
1 hoja blanca por participante
1 pluma
Papeles del mismo tamaño (de acuerdo al número de participantes) donde se escribe el nombre de cada participante, es decir un papel por participante.
1 caja (donde se puedan colocar los papeles con el nombre de las y los participantes)



Un cuento: La cola del pollito Simón

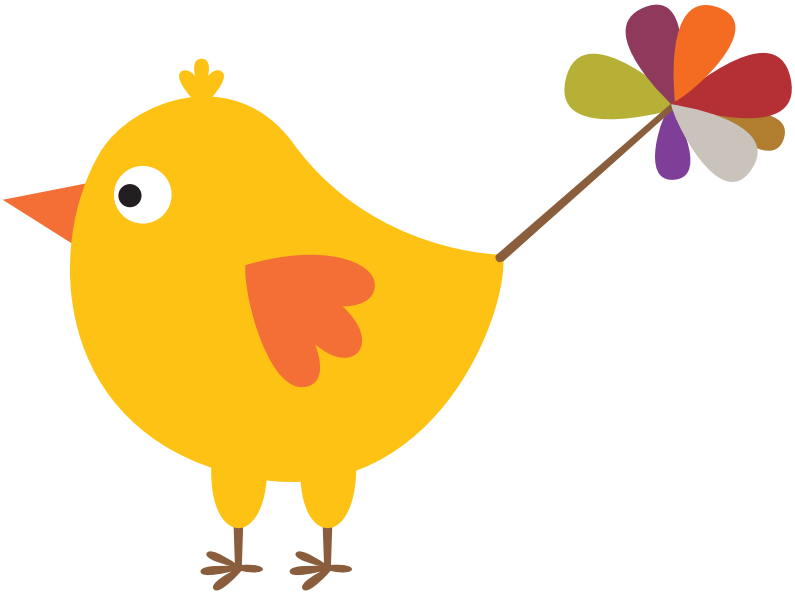
OBJETIVO:
Identificar la auto aceptación como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explicar a las niñas y niños que en cada sesión participarán en una representación teatral de un cuento.

1. El pollito Simón se sentía muy desdichado porque no le gustaba su cola y siempre trataba de esconderla porque creía que estaba muy chiquita y descolorida. Un día estaba tan desanimado que decidió arrancarse sus plumas y buscó por un corral que estaba cerca de su casa algo que ponerse a cambio, probó muchos objetos: flores, hojas de árbol, algodón; también buscó por el bosque y nada le gustó. Siguió buscando y al regresar a su casa vio en el corral algo que le encantó: era un plumero nuevo que el granjero había llevado ese día, ni tardo ni perezoso le quitó las plumas al plumero y se las puso.



Entonces se sintió tan bien que caminaba con elegancia y con mucho orgullo, lo que le hacía sentirse seguro. Pero lo que el pollito Simón no sabía era que esas plumas eran las mismas que él se había arrancado, eran sus propias plumas y que el granjero las había encontrado por la mañana tiradas en el suelo y las aprovechó para hacer el plumero. El pollito Simón al darse cuenta que el nuevo plumero estaba hecho con las plumas que se había quitado, comprendió que no había valorado lo que tenía y desde entonces, acepta todas las partes de su cuerpo, las que más le gustan y también las que no le resultan tan hermosas.

2. **Invitar a todas y todos a formar un círculo, y hacer las siguientes preguntas:**

¿Qué piensan de la historia?

¿Les gustó?

¿Por qué razón creen que el pollito Simón se sentía tan mal con su cola?

¿Qué le dirían al pollito Simón para ayudarle?

¿Qué aprendieron con este cuento?

¿Cuál creen que es el mensaje o los mensajes que contiene esta historia?

Permite la libre participación.

3. **Todas las personas tenemos algo que nos hace sentir bien con nosotros mismos, pero también tenemos cosas que no nos gustan. El pollito Simón se sentía tan mal con las plumas de su cola que acabó arrancándoselas, lo curioso es que al ver las plumas en otro lado le parecieron muy bonitas, tanto así que al pegárselas de nuevo se sintió hermoso. Esta historia nos enseña como las personas a veces no nos damos cuenta de todo lo bueno que hay en nosotros y siempre estamos esperando que alguien nos lo diga o nos lo reconozca.**

Con esto nos damos cuenta que el primer paso para que vayamos construyendo una buena autoestima es aceptar y amar cada parte de nuestro cuerpo y de nuestra forma de ser. Algunas veces cuesta trabajo porque nos estamos comparando con otras personas o porque alguien nos dice que tenemos algo feo. Sin embargo, poco a poco podemos darnos cuenta que en cada uno/a de nosotros existe belleza y que todos los seres humanos somos igual de valiosos por el simple hecho de estar vivos y de ser diferentes, únicos e irrepetibles.

Da por terminado el ejercicio.

Capacidad creadora I



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIAL:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que le puedas dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que realizarán las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual incluimos este espacio para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, haz uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que le puedas dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

Los disfraces se pueden elaborar con ropa vieja o lo que encuentren en su casa. Puedes apoyarlos dándoles ideas.

1. Explica que en este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, les toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles y todo lo que se les ocurra.

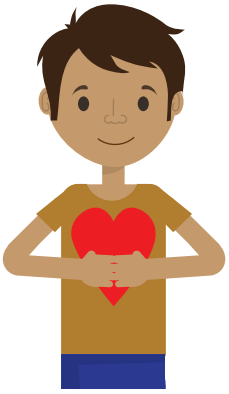
2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se le ocurra al grupo; es importante que todas y todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento del "Pollito Simón". Pregunta: ¿Qué necesitaremos hacer? ¿Qué materiales necesitamos?

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo puedan compartir y permite que participen libremente a la hora de hacer el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar, permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo nuevamente el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren el mensaje que les queda, solo acompaña y sé mediador/a para que nadie se imponga, sino que todas y todos participen.

Aprendiendo: Gracias a mi cuerpo



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



Es importante que expliques lo siguiente con tus propias palabras, procura no leerlo.

1. Es importante que tengamos amor por nosotros mismos y por los demás; el amor es como una luz que tenemos en nuestro corazón y eso es lo que se conoce como autoestima. Tenemos autoestima buena cuando nos damos cuenta de esa luz y la mantenemos encendida, así nos sentimos seguros y sentimos aprecio y simpatía por nosotros mismos. En pocas palabras, somos los mejores amigos y amigas de nosotros mismos; y cuando tú eres tu mejor amigo/a, te vas a tratar muy bien, te vas a cuidar y vas a hacer todo lo posible por sentirte a gusto. Con la luz de la autoestima, eres capaz de conocerte más y saber qué cosas te gustan de ti y qué cosas no. Esa luz te ayuda a darte cuenta con claridad de lo que menos te gusta de ti y ser capaz de transformarlo en algo mejor.
2. Las personas pocas veces nos ponemos a pensar en lo útil que es nuestro cuerpo. Como lo tenemos, es algo que consideramos normal y no nos damos cuenta de lo necesario que es para poder vivir. Este ejercicio facilita que reflexionemos en lo útil que es nuestro cuerpo y en la importancia de que funcione como debe de hacerlo. Hoy estaremos conscientes de nuestras extremidades inferiores.
3. Se pide que se pongan cómodos y cierren los ojos, también que pongan atención a su respiración sin pensar en nada.

Quédate unos momentos en silencio para que el grupo se relaje poco a poco, entonces, con voz lenta y calmada y haciendo pausas en cada frase da tiempo a que los participantes puedan imaginar lo que vas diciendo. Después, procede a leer lo siguiente:

4. Empezaremos por los pies recorre con tu imaginación desde la punta de los dedos hasta la parte más alta de las piernas, pasando por aquella que se une con el tronco ¿Qué función tienen los dedos y la planta del pie? ¿Cuántos huesos, tendones y ligamentos existen en él? ¿Para qué nos sirven? Recorre, con tu imaginación, toda tu pierna, cómo se dobla la rodilla para permitirnos caminar; ahora observa tus pies y cómo son de pequeños en comparación con el resto del cuerpo, ellos son los que nos sostienen y aguantan todo el peso. Sigue imaginando todo lo que estas partes del cuerpo te permiten hacer, ¡lo útiles y necesarias que son! Dale ahora las gracias a tus pies y piernas por todo lo que hacen por ti.
5. Ahora, pide que muevan lentamente los pies, piernas y manos y poco a poco abran los ojos y se estiren.
6. Pide que formen un círculo y pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les gustó o disgustó del trabajo realizado?¿Qué aprendieron y cómo aplicarías ese aprendizaje en su vida diaria?

Permitir la libre participación y dar por terminado el ejercicio.

Expresión I



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que formen un círculo.

2. Pide a las y los participantes que cada vez que se reúnan uno/a o varios de ellos van a decir ante el grupo un verso, poesía, canción, adivinanza, chiste o cuento que conozcan, o que ellos mismos compusieron.

Es importante que las niñas y niños no se sientan presionados u obligados a participar y déjales claro que su turno va a ser cuando ellos quieran.

3. Explicarles que este ejercicio de aprender a expresarse les va a ayudar a perder poco a poco el miedo y la vergüenza a hablar delante de la gente, con lo cual irán expresando con más seguridad sus necesidades y ejercer sus derechos.

En esta ocasión pide algún voluntario/a que desee hacer el ejercicio con algo que ya de antemano sepa, si alguna niña o niño desea participar y no se sabe algún verso, canción, etcétera, ofrécele algunos de los que están en el Anexo I, ayúdale a copiarlo en una hoja para que lo lea y lo diga para la próxima reunión del taller, no es necesario que lo sepa de memoria.

Permite que la persona voluntaria participe.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntario para la siguiente sesión

Una vez que tengas a la persona voluntaria da por terminado el ejercicio.

Imaginemos: Paseando



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los niños en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 hoja blanca por participante
Colores de madera o crayolas para compartir



1. **Pide que se sienten cómodamente y si lo desean cierren los ojos.**

Si es posible pon música de fondo suave sin voces.

2. **Pide que respiren suave y profundamente como si se inflara un globo en el estómago, el aire entra por la nariz y se expulsa por la boca, igual que si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón; respiren y soplen suavemente.**

3. **Lee pausadamente lo siguiente:**

   Qué bonito es este aire, es de color azul y me ayuda a sentirme liviano, cada vez más liviano. Empiezo a flotar, vuelo sobre las casas y la plaza. Ahora salgo del pueblo, llego a un lugar con muchos árboles, escucho el canto de muchos pájaros, veo muchas flores de colores y siento el olor de tierra mojada; hay olor a pasto húmedo. Escucho la música del viento que sopla y sopla. Descubro unas hormiguitas, las veo trabajar con alegría y con gran dedicación. Se ayudan unas a otras y pienso qué bonito es ayudarse y descubro que yo también puedo ayudar. Siento el calorcito del sol, me da mucha fuerza, alegría y energía para poder ayudar a mis amigas y amigos.

Ahora poco a poco pide al grupo que despacio regresen y vuelvan al espacio del salón, a este momento presente, todas y todos juntas.

4. **Pide que realicen un dibujo sobre lo que imaginaron durante el ejercicio.**

Dejar que trabajen por 15 minutos.

5. **Pregunta si alguien quiere enseñar su dibujo.**

Permitir la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: El gato y el ratón



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
15 minutos



1. Pide que se pongan de pie y formen un círculo. Explica que cada uno va a pasar al centro del círculo y hacer el papel del gato, mientras todos los demás serán ratones. El gato se pondrá de frente a uno de los ratones, el gato elegirá a alguien y maullará para hacerlo reír, si el ratón ríe significa que el gato se lo ha comido y en esos momentos cambiarán de lugar para reiniciar el juego.

Elige a alguien para que sea el gato, realiza las rondas que el tiempo te lo permita.

2. Pregunta si alguien quiere comentar algo.

Permite la libre participación y al terminar continúa con la siguiente actividad.

Un cuento: El aguilucho real

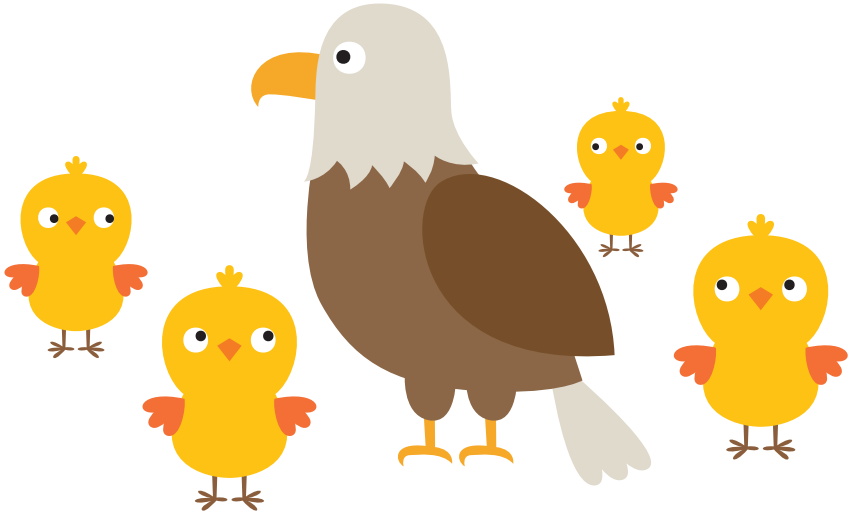
OBJETIVO:
Identificar la autoestima como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento, pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Cuenta al grupo la siguiente historia: Un día cierto ranchero descubrió un nido de águilas abandonado con un huevo en su interior, se lo llevó y lo depositó con los huevos que empollaba una gallina en su corral, así entre los pollos nació un aguilucho y aprendió a actuar como un pollo. El aguilucho escarbaba en la tierra para buscar lombrices y granos, cacaraqueaba y se subía a las ramas más bajas de los árboles. El granjero cuidaba mucho a su nuevo "pollo", lo protegía, lo consentía



y le daba de inmediato todo cuanto éste le pedía, así el águila-pollo llegó a ser muy dependiente del ranchero quien no se daba cuenta del daño que le estaba haciendo.

2. Cierto día el aguilucho vio un gran pájaro que planeaba en el cielo y dijo: —Un día voy a volar como ese pájaro, —sus hermanas y hermanos se rieron de él y muy avergonzado lamentó haber dicho estas palabras y siguió comiendo granos en el corral. Un día pasó por allí una persona que se dio cuenta que el aguilucho real vivía muy aburrido entre las gallinas y le dijo al ranchero: —Veo que quieres mucho a tu pájaro raro, —a lo que el granjero contestó—: Lo encontré en el bosque cuando apenas era un huevo y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y por tanto ya no es un águila".

3. **La persona le contestó: —Me parece un bello gesto el haberle recogido y cuidado porque le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad puede aprender a volar y pienso que no le haces ningún favor manteniéndolo en esa situación; piensas demasiado en ti, este pájaro no es feliz ya que necesita desarrollar sus extraordinarias cualidades. ¿No ves que sus grandes alas y sus grandes garras se están desperdiciando aquí en el corral? —La persona se fue y el ranchero se quedó reflexionando.**

4. **Al otro día, después de haber reflexionado, el ranchero tomó al águila en sus manos y lo lanzó al aire; el aguilucho apenas tuvo tiempo de abrir las alas y aterrizar a tropezones, ante las carcajadas de los pollos y gallinas.**

5. **Pero el hombre no se desanimó; subió al techo de la casa y le dijo al pájaro: —Eres un águila, ¡vuela! No me sorprende que tengas miedo, es normal que lo tengas, pero ya verás cómo vale la pena intentarlo, podrás recorrer distancias enormes; jugar con el viento y conocer otras águilas; además estos días cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas. —Así el ranchero lanzó al águila al aire, quien abrió las alas, planeó algunos instantes por encima del corral y fue a estrellarse en medio de las sorprendidas gallinas.**

6. **Entonces, el ranchero y el aguilucho subieron al granero; el aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba hacia el cielo; abrió lentamente sus alas y finalmente con un grito triunfante voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades, con aleteos cada vez más grandes, el aguilucho voló alegremente, cada vez más seguro de sí mismo. Con frecuencia venía a ver al ranchero y a sus amigos los pollos, que ahora lo estimaban por lo que realmente era.**

Forma equipos de tres parejas y pídeles que de manera individual contesten las siguientes preguntas:

7. **Haz las siguientes preguntas:**

   ¿Piensas que el ranchero le hacía daño al aguilucho?

   ¿Por qué?

   ¿Alguna vez se han burlado de ti porque has dicho que querías lograr algo, como se rieron del aguilucho cuando dijo que quería volar?

   ¿Qué pasó y cómo te sentiste?

   ¿Recuerdas a alguien que le haya sucedido algo así?

   ¿Qué cosas aprendiste con este cuento?

8. **Ahora pide que compartan con su equipo sus respuestas.**

Deja que pasen cinco minutos.

9. **Pide a una o un representante de cada equipo que presente ante el grupo algunas respuestas de su equipo.**

10. **Termina explicando lo siguiente: Cuando se le dio la oportunidad al aguilucho de aprender a volar a pesar de sus fallas y de que se burlaron de él, lo intentó de nuevo hasta que lo logró y pudo ser lo que en realidad era; un soberano de las alturas con un par de alas enormes y unas garras poderosas que se estaban desperdiciando en el corral. El cuento nos demuestra como el aguilucho tuvo valor y desarrolló sus capacidades y fue así, como fortaleció su autoestima.**

Capacidad creadora II



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, por este motivo incluimos este espacio para que tengas oportunidad de poderlo organizar junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que le puedas dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica al grupo que en este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan: es importante que todas y todos colaboren.

3. Diles que en esta ocasión se hará todo para actuar el cuento del aguilucho real. Pregunta: ¿Qué necesitaremos hacer, y qué materiales necesitamos?

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente realizando el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo nuevamente el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, sólo acompaña y sé mediador/a para que nadie se imponga y que todos participen.

OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

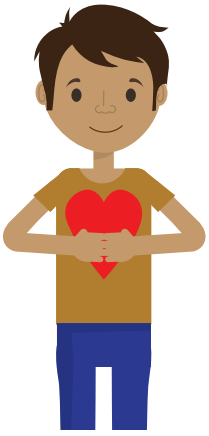
TIEMPO:
60 minutos



MATERIAL:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



Aprendiendo: Me quiero / Te quiero



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante



1. **Explica al grupo que cuando la autoestima aumenta, el respeto, la confianza, la aceptación y el aprecio propio que se tenga, es después muy fácil poder tenerlo hacia los demás: padres, hermanas y hermanos, primos, vecinos y profesores.**

2. **Ahora pide que por favor escriban en su cuaderno la siguiente experiencia:**

   Una o dos ocasiones en que hayas podido ayudar a alguien, ya sea de tu familia o un amigo, amiga, compañero de escuela, a tu papá o a tu mamá.

Si observas que a algunos les cuesta mucho trabajo recordar una ocasión así, diles que puede ser también algo que le sucedió a otra persona o algo que ellas o ellos imaginen que puede pasar.

Forma cuatro equipos con la misma cantidad de participantes.

3. **Pide que compartan entre ellos lo que cada quien escribió.**

4. **Invita a que formen un círculo. Comenta lo siguiente: cuando nos tenemos cariño y respeto a nosotros mismos, es decir, que nos queremos tal como somos, entonces también podemos respetar y querer a los demás tal como son, con sus cualidades y sus defectos. Al aceptar y querer a los demás como son, los ayudamos a sentirse mejor y así también es más fácil que se den cuenta de su luz, reconozcan sus errores y traten de corregirlos.**

Da por terminado el ejercicio.

Expresión II



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



Pide al grupo que estén unos dos o tres minutos en silencio, y con los ojos cerrados hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a sus compañeras y compañeros que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión". Ahora pide que abran los ojos.

1. A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuerda al grupo que a todas y todos les tocará pasar.

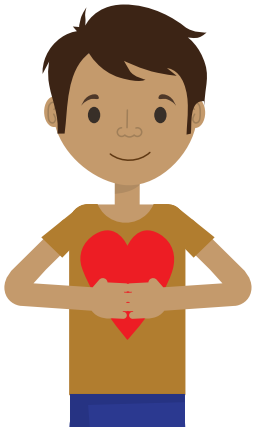
3. Pide que por favor inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada, pide un fuerte aplauso para cada niña y niño y felicítalos.

4. Pregunta ¿Alguien quiere ser voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión"?

Permite que alguien se proponga y da por terminado el ejercicio.

Imaginemos: Como una flor



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
Colores para compartir
1 lápiz por participante



1. Pide al grupo que se siente cómodamente y que cierren los ojos.

Si es posible pon música de fondo suave sin voces, mientras les indicas lo siguiente con voz tranquila y firme, haciendo las pausas necesarias.

2. Pide que se sienten cómodamente y quien quiera cierre los ojos. Ahora pide que respiren suave y profundamente como si se inflara un globo en el estómago, el aire entra por la nariz y lo sacan por la boca, se vuelve a respirar y soplar suavemente.

Lee pausadamente lo siguiente:

3. Piensen en una flor, la que más les guste, observen su color y la forma de los pétalos.

4. Un duende la cuida, arregla sus hojas y le saca brillo a sus pétalos; gracias a sus cuidados la flor está cada vez más linda. Siento que me gusta mirarla y cuidarla.

5. Esa flor es como las niñas y los niños, como todas las personas en general, todos nos ponemos más felices cuando nos cuidamos y nos tratamos bien.

6. Despídete de la flor, otro día volverás a visitarla.

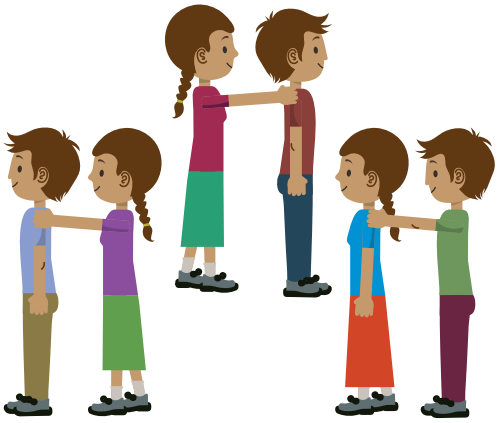
7. Pide que despacio vuelvan a encontrarse aquí y ahora con sus compañeras y compañeros.

Coloca el material al centro.

8. Ahora pide que realicen un dibujo de lo que imaginaron.

Permite que trabajen libremente y da por concluido el ejercicio.

Integración: El tren del masaje



OBJETIVO:
Integrar a los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que se pongan de pie y formen un círculo, de manera que coloquen las manos en los hombros de quien está delante de cada una/o.

2. Pide que con cuidado den un masaje a la compañera o compañero de enfrente en los hombros y en la espalda, tratando de hacerlo sentir bien.

Deja que pasen dos minutos.

3. Pide que den media vuelta de tal manera que esta vez el masaje se de al compañero o compañera que ahora tienen enfrente.

Deja que pasen dos minutos.

4. Ahora pide que sin palabras agradezcan a sus compañeras/os el masaje.

5. Pregunta: ¿Cómo se sintieron haciendo la dinámica?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Un cuento: La tortuga y el águila

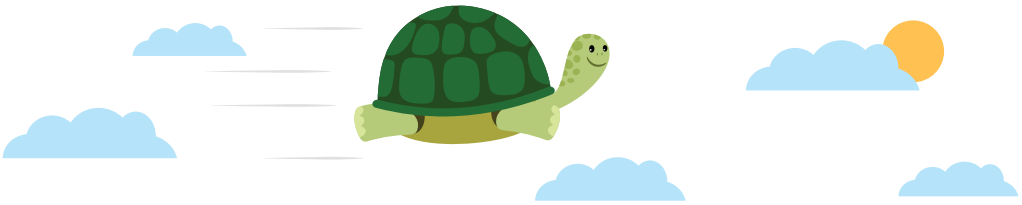
OBJETIVO:
Identificar la autoestima como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento, pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. La tortuga estaba asombrada por el vuelo de las aves. Le gustaba asomarse a la superficie del agua y ver cómo el águila se trasladaba por el espacio abierto al agitar sus alas. Le encantaba analizar sus movimientos y pensar que éstos le permitían





alcanzar grandes velocidades. Entendía el mecanismo del vuelo y deseaba volar.

El águila por su lado estaba asombrada por el nado de las tortugas. Le gustaba volar por encima del estanque para ver cómo nadaba la tortuga y se deslizaba en el agua transparente y fresca. Le encantaba analizar la forma en que se quedaba flotando: inmóvil y sin esfuerzo, y cómo en un santiamén cambiaba su posición. Entendía el mecanismo del nado y deseaba nadar.

Un día de sol, el águila le habló a la tortuga: —Si tú me enseñas a nadar, yo te enseñaré a volar —la tortuga le contestó con una sonrisa—. Trato hecho.

A partir de ese momento se hicieron amigos. La tortuga le explicó al águila todos los secretos de la natación y le enseñó a doblar las alas y moverse de tal forma que le permitiera penetrar en el agua y desplazarse en ella. El águila a su vez, enseñó a la tortuga cómo adquirir suficiente impulso en un movimiento ascendente desde la profundidad del estanque. Le explicó que este impulso le haría salir del agua y que, una vez en el aire, tendría que mover la cola y así podría volar.

El aprendizaje fue lento y peligroso, pero llegó el momento en que todos los movimientos fueron aprendidos y se decidió hacer la prueba final. El águila, ansiosa, le dijo a la tortuga: —Estás preparada para volar, ahora debes intentarlo. —Y la tortuga, preocupada, replicó—: Tú también lo estás, si así lo deseas puedes nadar. —Los dos se prepararon, respiraron hondo y después de un momento de duda, se atrevieron.

Alguien, a la orilla del estanque, tuvo una visión fantástica al ver volar a una tortuga y nadar a un águila. Cuando se volvieron a encontrar, los dos notaron que cada uno tenía un brillo especial en los ojos, era un reflejo profundo y sereno.

La tortuga miró a su compañero, y le dijo: —Cuando volaba hice un descubrimiento porque sentí que te podía conocer como nunca antes me imaginé. —Viví mi vuelo siendo tú y siendo yo. —El águila, sonrojada, le contestó—: Yo sentí lo mismo. —La tortuga, frunciendo el entrecejo, miró una hoja que flotaba en el estanque; parecía querer decir algo muy difícil o penoso. El águila le dijo—: ¡Dilo de una vez! —También descubrí otra cosa —añadió la tortuga—: Supe que mi nado no era diferente de tu vuelo, sentí que antes había nadado como un autómata y que me había olvidado de que nadar es también bello.

La tortuga quería decir más, pero no se atrevía a terminar, miraba en una dirección y después en la otra evitando enfrentarse con la mirada del águila, ésta esperaba pensativa; por fin la tortuga prosiguió: —Además, entendí la razón del olvido, sólo veía tu vuelo y quería ser como tú, pensaba que lo mío no podía ser tan hermoso como lo tuyo, ahora sé que ambas cosas lo son.

El águila sonreía, se acercó a la tortuga y abrazándola le confió: —Los dos hemos aprendido lo mismo, nada a partir de este momento será igual; mi vuelo será lo más maravilloso y tu nado también, tú estarás en mí y yo en ti; pero los dos seremos lo que somos y nada será mejor ni nos podrá enseñar más.

Cuentan que a partir de ese día algo extraño sucedía cerca del estanque, una tortuga estaba aprendiendo a nadar y un águila a volar.

2. Pregunta qué aprendieron con este cuento

Ahora pide que en su equipo, todos compartan sus respuestas.

Que un representante del equipo presente algunas de las respuestas de su equipo ante el grupo.

Da por terminada la sesión.

Capacidad creadora III



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recordarás que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual se incluye este espacio para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. **Explica que en este tiempo haremos la producción del cuento, es decir, nos toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.**

2. **También comenta que se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, todo lo que se les ocurra; es importante que todas y todos colaboren.**

3. **En esta ocasión se hará todo para montar la obra de la tortuga y el águila. Pregunta: ¿Qué necesitaremos hacer? y ¿qué materiales necesitamos?**

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo nuevamente el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les queda, solo acompaña y sé mediador/a para que nadie se imponga sino que todos participen.

Cierre

Explica lo siguiente: La autoestima quiere decir valorarnos a nosotros mismos, saber que valemos mucho, y para ello necesitamos:

- Aceptarnos con nuestras cualidades y nuestros defectos.

- Respetarnos, cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Amarnos y tener confianza en nosotros mismos.

¿Para qué nos sirve la autoestima?

Cuando tenemos una buena autoestima, estamos contentos de ser como somos, disfrutamos haciendo lo que nos gusta; nos llevamos bien con las demás personas; no tenemos miedo y somos capaces de buscar lo mejor para nosotros; además; no permitimos que nadie nos haga daño.

¿Cómo podemos desarrollar nuestra autoestima?

- En primer lugar, darnos cuenta de que cada uno de nosotros es muy especial y valioso por el simple hecho de existir.
- En segundo lugar, tratar de conocer cada una de las partes de las que estamos hechos, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros sentimientos. Conocer qué cosas de nosotros nos gustan, qué cosas no nos gustan tanto y para qué cosas tenemos habilidades.
- En tercer lugar, aceptarnos con lo que nos gusta de nosotros y con las cosas que no nos gustan tanto. Tratar de no hacer tanto caso de lo que digan los demás, de sus críticas o de sus burlas. Todas las personas tienen cosas positivas y cosas negativas.
- Cuando nos conocemos y nos aceptamos así como somos, entonces podemos ir cambiando o mejorando poco a poco aquellas cosas que no nos gustan tanto, o que sabemos que no nos sirven, o nos estorban para ser mejores.
- Cuando logramos cambios que nos favorecen, crece nuestra autoestima, sentimos mayor seguridad y estamos más contentas/os.

Aprendiendo: Zanahorias, huevos y café

OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



Pasos a seguir:

1. Pedir que así como se encuentran, escuchen con atención la historia que vas a contar, quien lo desee puede cerrar los ojos.

2. Un hijo se quejaba con su padre acerca de su vida y de lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante, estaba cansado de luchar y enfadado todo el día. Tenía la sensación que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

   Su padre, chef de profesión, lo llevó a su lugar de trabajo, allí llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre el fuego. Pronto el agua de cada uno empezó a hervir. En el primero colocó zanahorias, en el segundo huevos y en el último unos granos de café, y los dejó hervir sin decir palabra.



   El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre, a los veinte minutos el padre apagó el fuego, sacó las zanahorias y las colocó en un plato. Sacó los huevos y los colocó en un tazón. Finalmente, coló el café.

   Mirando a su hijo le dijo:

   –Dime, ¿qué ves?

   –Zanahorias, huevos y café –fue la respuesta del chico.

   Su padre le hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Estaban blandas. Luego le dijo que cogiera el huevo, le sacara la cáscara, y lo tocara también. Estaba duro.

Por último, le pidió que probara el café. Él sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma, y entonces preguntó:

–¿Qué significa esto papá?

Su padre le explicó entonces que los tres elementos se habían enfrentado a la misma adversidad, el agua hirviendo, pero que habían reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, con una cáscara fina protegiéndolo, pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, había sido especial; después de estar en agua hirviendo, no sólo había cambiado él, sino que había cambiado el agua; se había fundido en su nuevo medio, había aceptado la adversidad, y había dotado al agua de un olor y un sabor distinto, muy agradable y muy especial.

3. **Pide que a su propio ritmo abran los ojos y regresen aquí y ahora. En silencio que cada participante responda para sí mismo, cuál de los elementos de la historia serían o cuál quieren ser.**

4. **Pide que busquen una pareja y compartan con ella cómo se encuentran, tienen 10 minutos para hacerlo.**

Deja que pasen 10 minutos.

5. **Pide que formen un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.**

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra la actividad con la siguiente reflexión: aceptar la adversidad no significa rendirse, sino aprovechar lo que tienes, es decir, habilidades, emociones y conocimientos para superar lo que se presenta. De alguna forma esto ya lo has hecho, por eso te encuentras aquí, observa al grupo y revisa cómo te encuentras siendo parte de él, donde vayas siempre puedes tener un grupo que te apoye para mejorar.

Agradece a las y los participantes su presencia.

Expresión III



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que estén unos dos o tres minutos en silencio con los ojos cerrados y hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a sus compañeras y compañeros que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión". Ahora diles que ya pueden abrir los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuerda al grupo que a todas y todos les tocará pasar.

3. Por favor pide que inicien

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga y da por terminado el ejercicio.

Comunicación clara y directa

Integración: Con los ojos vendados



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 paliacate por participante



Antes de iniciar procura que el espacio no tenga obstáculos u objetos con los que puedan tropezar las y los participantes.

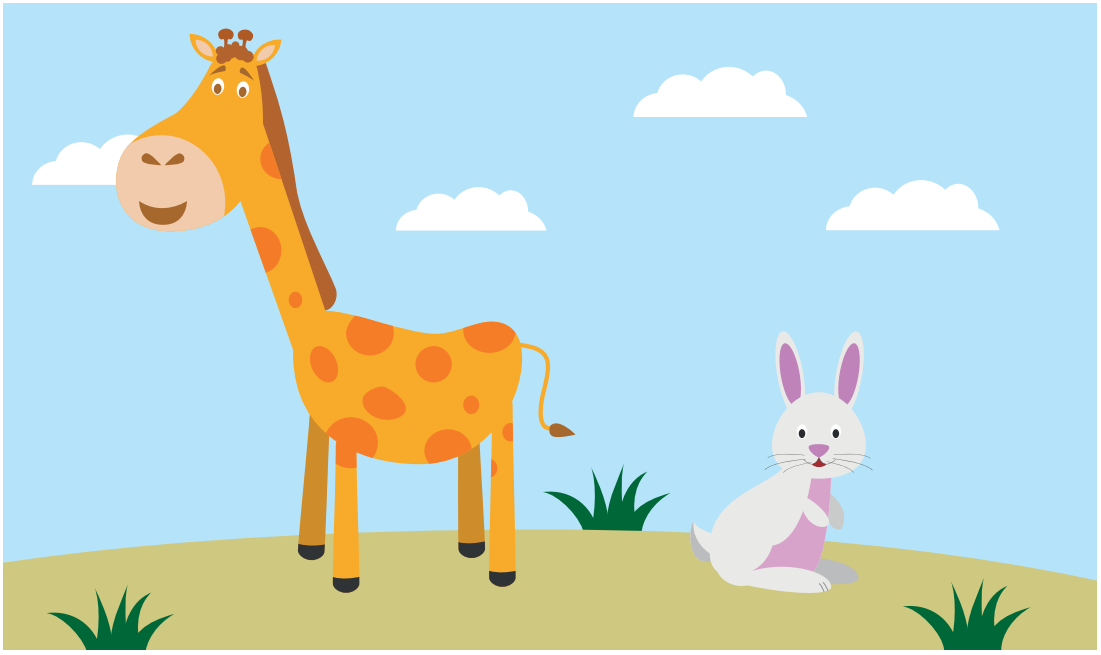
Reparte un paliacate a cada participante.

1. Pide que se pongan de pie y sin hablar coloquen el paliacate y se cubran los ojos.
2. Comiencen a caminar hasta que se encuentren con alguna o alguno de sus compañeros.
3. Explica que al hacer contacto con algún compañero/a, con cuidado deben tocar su cara, su pelo y sus manos y tratar de identificarla o identificarlo y si desean, pueden decirle algo agradable.
4. Pide que sigan caminando hasta que se encuentren con otra u otro compañero y así sucesivamente hasta encontrar a todos o a la mayoría sin destaparse los ojos hasta el final del ejercicio.
5. Mientras siguen caminando con los ojos cerrados diles: Date cuenta cómo te sientes con lo que estás haciendo.
6. Pide que se quiten la venda y formen un círculo. ¿Cómo se sintieron en la dinámica?

Un cuento: Bony

Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento, pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Pide que formen un círculo y aprendan sobre los cuentos, que nos pueden enseñar mucho de distintas situaciones de la vida. Asimismo es importante aprender a encontrar el mensaje que todo cuento nos quiere mostrar.



2. Bony es una conejita que siempre está distraída, desordena en clase y siempre habla en lugar de los demás, en la escuela le jala la melena al león, golpea a la jirafa y le jala la cola al changuito.

Hay un oso y un burro en su grupo que lo encuentran divertido y hacen lo mismo, pero todos los demás animales lo consideran insoportable y no les gusta jugar con ella. Un día, Bony quería jugar con la jirafa y ella muy seria le dijo: —No quiero jugar contigo porque siempre me golpeas y me molestas cuando estoy estudiando. Jugaré contigo cuando ya no me molestes. —Bony le respondió—: No me importa que no juegues conmigo. Sin embargo, en su interior, Bony se sentía triste, le caía bien la jirafa y le tenía cariño, le hubiera gustado que le hiciera caso y jugara con ella.

Cuando llegó a su casa le dijo a su mamá que estaba triste y no quería comer, que se iba a meter a su hoyo a pensar. Bony reflexionó y se dijo: —Estoy harta de sentirme siempre triste porque todos me rehúyen, quiero tener muchas amigas y amigos y sentirme alegre y feliz.

OBJETIVO:
Identificar la asertividad como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
Colores para compartir

3. **De forma individual pide que contesten las siguientes preguntas:**

4. **¿Por qué crees que Bony no les caía bien a los otros animales?**

   ¿Te pareció bien lo que le contestó la jirafa? ¿Por qué?

   ¿Qué podría hacer Bony para merecer la confianza y el cariño de la jirafa?

Reparte 1 hoja a cada participante y coloca colores al centro del salón.

5. **Pide que realicen un dibujo de lo que imaginaron del cuento.**

Deja que pasen 10 minutos.

6. **Pide que formen tres equipos y compartan con ellos sus respuestas.**

Deja que pasen 10 minutos.

7. **Pide que formen un círculo.**

8. **Bony no sabía cómo ganarse la confianza y el cariño de sus compañeros, tenía tantas ganas de hacer amigos que lo único que se le ocurría para llamar su atención era hacer travesuras, ella creía que de esa manera les caería bien a los demás y lo único que pasaba era que molestaba a sus compañeros y les faltaba al respeto, y por consecuencia nadie quería ser su amigo. El cuento de Bony nos enseña que para contar con el aprecio de los demás necesitamos respetar las normas de convivencia del grupo y sobre todo respetar a cada una de las personas que nos rodean.**

Capacidad creadora IV



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro. Se incluye este espacio para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere hacer uso de los recursos que se encuentren dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que se pueda usar en el escenario, con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica que en este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, nos toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. Explica que también se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra; es importante que todas y todos colaboren.

3. Comenta que en esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de Bony, por lo tanto tienen que pensar qué necesitan hacer y qué materiales necesitarán.

Permite que participen todas las personas del grupo y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada una/o o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo nuevamente el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les queda, sólo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todos participen.

Aprendiendo: ¿Quién habla?



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
Papeles escritos con refranes divididos en dos partes, una parte en un pedazo de papel y la otra parte en el otro, por ejemplo: "No por mucho madrugar…" u otra frase que puede ser "amanece más temprano".



1. Explica al grupo que hoy se va a practicar un ejercicio de comunicación y pregunta: ¿Saben ustedes lo que quiere decir comunicarse?

Permite que participen con lluvia de ideas.

2. Comenta al grupo que comunicarse es dar y recibir información, ya sea por medio de palabras habladas, palabras escritas, sonidos, gestos con diferentes partes del cuerpo; la comunicación hace que sea más fácil relacionarnos con los demás. Hablar es una plática con alguien y se recibe por el oído, se acompaña con gestos de las manos y de la cara, la usamos cuando platicamos con alguien en persona o por teléfono. Por otra parte, escribir se recibe por la vista, a través de libros, periódicos, revistas, cartas, etc.. Otro tema, es la comunicación no verbal, que es la que hacemos a través de la mímica, es decir, gestos, expresiones y señales y haciendo uso de nuestro cuerpo para comunicarnos sin palabras.

Coloca en el piso los refranes de forma que se vea lo escrito.

3. Pide a todas y todos que tomen un papel del piso y busquen quien tiene la otra parte. Una vez que hayan encontrado a su pareja, cada uno va a platicarle a su compañero (durante cinco minutos sin parar) cosas como las siguientes: nombre, edad, cómo se llaman sus papás y hermanos, si tienen perro y cómo se llama. Otras preguntas pueden ser, qué les gustaría ser de grandes, quiénes son sus mejores amigas y amigos, a qué les gusta jugar, a dónde les gusta ir a pasear y lo que quiera contarle, lo importante es no quedarse callada/o.
4. Mientras uno platica, el otro debe escucharlo con mucha atención sin hablarle ni preguntarle nada y fijarse qué gestos hace mientras está hablando, porque luego los va a apuntar en su libreta.

Deja que pasen cinco minutos.

5. Pide que cambien de papeles, ahora quien habló escucha y quien escuchó habla.

Deja que pasen cinco minutos.

6. Pide que cada quien escriba en su cuaderno los gestos y movimientos que hizo su compañero/a mientras platicaba, por ejemplo, se tallaba las manos, estaba muy serio o al contrario se reía mucho, no miraba a los ojos, etc. Pregunta por qué creen que hacía eso.

Deja que pasen cinco minutos.

7. Pide que formen un círculo y pregunta si alguien quiere compartir con el grupo lo que observó en su pareja de conversación.

Permite la libre participación y da por concluida la actividad.

Expresión IV



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que estén unos dos o tres minutos en silencio con los ojos cerrados y que hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a los compañeros/as que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión". Comenta que ya pueden abrir los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recordar que todas y todos van a participar.

3. Se inicia la actividad.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntario o voluntaria para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga y da por terminado el ejercicio.

Integración



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que se sienten formando un círculo, sin hablar, pide que reflexionen sobre lo que les gustaría ser cuando sean mayores.

Deja que pasen tres minutos.

2. Pide que cada uno/a represente frente al grupo lo que desee ser, sólo con mímica, es decir, con gestos, movimientos, ademanes, sin hablar.

Es importante que pongas la muestra, expresa lo que querías ser de grande cuando tenías su edad.

Si el grupo logra adivinar, el participante les explica por qué desea ser eso cuando crezca.

Una vez que pasen todos continúa.

3. Pregunta cómo se sintieron y qué aprendieron con este ejercicio.

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Un cuento: La princesa de los pantanos

OBJETIVO:
Identificar la comunicación asertiva como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento. Pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Sentarse formando un círculo.

2. Leer lo siguiente: En un pueblo muy lejano, al lado de un río, había una princesa que vivía muy contenta entre los suyos. Un día se desató una tormenta muy intensa y se desbordó el río, inundando una parte del pueblo. La corriente de agua arrastró a la princesa. Afortunadamente logró agarrarse de un árbol que flotaba en el río y arrastrada por el agua, fue a parar a muchos kilómetros de distancia, siendo recibida en un poblado muy lejano al suyo, donde había unos pantanos.



La princesa se sentía muy triste y desamparada porque había perdido a los suyos, tenía gran dificultad para conseguir nuevas amigas y amigos. Para entretenerse hacía piruetas de todos tipos, lloraba, empujaba a los demás y a veces hasta se enojaba violentamente, pero nadie reconocía en ella a la gran princesa. Finalmente, decidió consultar al hechicero o curandero de la aldea, a quien le explicó las frustraciones que experimentaba. Después de escucharla, el hechicero le contestó: —Creo que

en tu pueblo eras una princesa. Creo también que eres muy inteligente, es a ti a quien corresponde mostrar a todos quién eres realmente, pero no es empujando a los demás ni haciendo berrinches como se consiguen nuevas amistades, sino más bien haciéndoles pequeños favores, diciéndoles palabras amables y estando pendiente de sus sentimientos.

Después de esta conversación la princesa modificó completamente su comportamiento y la actitud de los demás hacia ella fue también cambiando poco a poco. Pronto tuvo muchas amigas y amigos y, al año siguiente, el pueblo la nombró la princesa de los pantanos.

3. **Pide que de forma individual contesten las siguientes preguntas:**

   ¿Tenía razón o no tenía razón la princesa rana para sentirse y portarse así?

   ¿Por qué?

   ¿Qué otro nombre le pondrías a este cuento?

   ¿Qué aprendiste con este cuento?

4. **Pide que quien lo desee comente con el grupo sus respuestas.**

Permite la libre participación.

Cierre

Explica al grupo que a veces en nuestra vida se nos presentan algunos problemas que nos pueden poner tristes o enojados, lo que le ocurrió a la princesa rana fue algo muy grave pues perdió a su familia y a sus amigos. Al principio ella estaba tan triste y enojada que empezó a portarse muy mal, sentía que su vida ya no tenía sentido. Sin embargo, ella supo pedir ayuda a tiempo y así logró aceptar lo que le había ocurrido; sólo de esa manera pudo cambiar su actitud y su conducta, aprendió a valorar su presente y pudo dar y recibir amor.

Da por terminada la sesión.

Capacidad creadora V



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niños y los niñas para la presentación de teatro. Recordar que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual se incluye este espacio que ofrece la oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere hacer uso de los recursos que se encuentren dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica al grupo que en este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. Comenta que también se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra; es importante que todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de la princesa de los pantanos. Pregunta: ¿Qué necesitan hacer? y ¿qué materiales necesitarán?

Permite que todas y todos participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo nuevamente el cuento aunque es preferible que ellas y ellos lo realicen para que muestren, desde su punto de vista, el mensaje que les queda, sólo acompaña y media para que nadie se imponga, lo importante es que todos y todas participen.

OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



Aprendiendo: Me emociona



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión

TIEMPO:
30 minutos



1. **Pide que se sienten formando un círculo. Ahora explica que se va a hacer un ejercicio para ayudar a conocer nuestros sentimientos y a identificar qué nos tratan de decir. Cuéntales lo que le sucedió en cierta ocasión a un niño llamado Pedro, quien ganó el concurso de oratoria de su escuela (hablar sobre un tema en público), y tenía que ir a la capital del estado a representar a su pueblo. Pregunta cómo creen que se sentía Pedro. Para esta ocasión Pedro se sentía muy emocionado y muy nervioso, sentía una mezcla de alegría y miedo y no sabía qué hacer; estaba tan emocionado que no se podía quedar quieto, se sentaba, se paraba, se ponía a estudiar y se levantaba a caminar de un lado para otro.**

2. **Ahora, cada uno de ustedes va a pensar lo que le aconsejaría a Pedro que hiciera para tranquilizarse, para que se le quitaran los nervios.**

Deja que pasen cinco minutos.

3. **A continuación tratar de recordar:**

   Una ocasión en que te sentiste muy emocionado por algo que te pasó.

   Qué hiciste con esa emoción.

Deja que pasen cinco minutos.

4. **¿Alguien quiere compartir su experiencia con el grupo?**

Cierre

Es natural que a veces nos sintamos tan emocionados que nos ponemos muy inquietos y no podemos concentrarnos en lo que estamos haciendo. Nos puede dar por hacer travesuras y molestar a las personas con las que convivimos, para tranquilizarnos. Lo primero que tenemos que hacer es platicar con alguien, por ejemplo con mamá, papá o un hermano o hermana sobre lo que estamos sintiendo, ya sean nervios, miedo o mucha alegría: puede ser que a veces no nos entiendan, pero hablarlo nos ayuda. Por otra parte, necesitamos hacer algo que nos entretenga, como dibujar, colorear, escribir un cuentito o jugar un juego tranquilo como lotería para poner nuestros pensamientos y concentración en otra cosa.

Da por terminado el ejercicio.

Expresión V



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que se mantengan unos dos o tres minutos en silencio y con los ojos cerrados, y que hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora invítalos a escuchar con atención y respeto a las compañeras y compañeros que hoy van a participar en la actividad "Expresión", pide que ya abran los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuérdales que a todas y todos les tocará pasar.

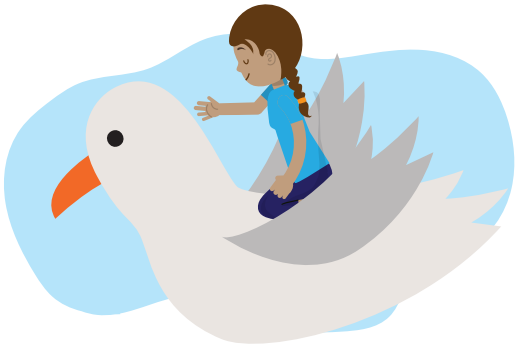
3. Pide que por favor inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntaria o voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga y da por terminado el ejercicio.

Imaginemos: Volar en un ave



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
2 cajas de colores o crayones



1. Invita al grupo a que formen un círculo y se sienten cómodamente, si gustan pueden cerrar los ojos.

Si es posible pon una música de fondo suave (sin voces), y coméntales lo siguiente con voz tranquila y firme:

2. Pide que respiren suave y profundamente como si inflaran un globo en el estómago, ahora el aire entra por la nariz y se exhala por la boca, igual que si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón. Pide que respiren y soplen suavemente varias veces.

3. Pide que imaginen que son muy pequeñas/os de tamaño, pequeñitas, pequeñitos y que tienen un ave que es su amiga: es un águila. El águila está dispuesta a llevarlos sobre su lomo y volar tan alto o tan bajo como se lo pidan. Ahora pide que imaginen que se suben sobre su lomo, que sientan lo suave de sus plumas y cómo poco a poco va elevándose. Pregunta a dónde se dirigen y qué miran. ¿Qué sienten de poder volar?

Coloca los materiales al centro del círculo.

4. Ahora pide que regresen de su vuelo y abran lentamente los ojos sin hablar con nadie, pídeles que escriban o dibujen el viaje que acaban de hacer.

Deja que pasen 10 minutos.

5. ¿Alguien quiere relatar cómo se sintió en su viaje?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: Parejas de animales



Distribuye un papel a cada participante.

1. Pide que durante cinco minutos, sin hacer sonidos, actúen como el animal que les tocó en el papel y busquen a su igual.

2. Cuando hayan encontrado a su pareja, tómenla del brazo y quédense en silencio alrededor del grupo, no pueden decir a su pareja qué animal les tocó.

Permite que todos tengan una pareja.

3. Ahora pide que le digan a su pareja qué animal les tocó y que revisen si encontraron a la pareja correcta.

4. ¿Alguien quiere comentar cómo se sintió en este ejercicio?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

OBJETIVO:
Integrar a los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
Papeles con nombres de animales, dos por animal



Un cuento: Cuidado, perro peligroso

OBJETIVO:
Identificar la comunicación asertiva como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento. Pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro, harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Contar el siguiente cuento: Había una vez un perro muy grande que cuidaba la casa de sus amos; junto a la puerta se veía un letrero que decía: "Cuidado, perro peligroso".



Dicha casa estaba situada muy cerca del lugar por el que Candy, una bella gatita gris, debía pasar todos los días para ir a la escuela de gatos. Cada vez que Candy se acercaba a dicha zona sentía mucho miedo y se ponía muy nerviosa porque el perro ladraba a los gatos que se acercaban a su terreno. Candy jamás se aventuraba a pisar el territorio del perro, pero pensaba que de todos modos sus ladridos estaban destinados a ella, a veces, ni siquiera quería ir a la escuela y lloraba.

Una noche se encontró en sueños con el hada de las estrellas y Candy le contó su problema. El hada la miró con una sonrisa y le dijo: —El trabajo del perro es defender el territorio de su amo. Ladra tan fuerte únicamente para alejar a aquellos que van a invadir su terreno.

Al despertar, Candy comprendió que los ladridos del perro no eran para ella y ya no tuvo miedo de pasar cerca del lugar al que tanto temía. Poco a poco se hizo amiga del perro y le daba la pata en señal de amistad. Se sentía orgullosa de sí misma y estaba muy contenta de ir a la escuela.

2. **Hacer al grupo las siguientes preguntas: ¿Por qué crees que la gatita tenía miedo de pasar por donde vive el perro?**

   ¿Crees que está bien que los perros ladren cuando pasan por su casa? ¿Por qué?

   ¿Conoces a alguna persona que parece que agrede cuando alguien se le acerca?

   ¿Qué aprendiste con este cuento?

3. **Si alguien quiere, puede compartir con el grupo sus respuestas.**

Permite la libre participación.

Cierre

Comparte con los participantes la siguiente explicación: Este cuento nos enseña que a veces los perros ladran mucho y nos da miedo que nos puedan morder, y que en realidad es su manera de cuidar la casa donde viven y de proteger a la familia que es su dueña. Así, también hay personas que parecen muy enojonas y regañonas y no les debemos tener miedo; debemos entender que, muchas veces, es la forma que tienen de protegerse. Lo que tenemos que hacer es decirles que no nos gusta que nos hablen de esa manera, que nos tienen que respetar y que hablando se entiende la gente.

Da por concluido el ejercicio.

Capacidad creadora VI



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Es importante recordar que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, por lo que se incluye este espacio para tener oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que le puedas dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica al grupo que en este tiempo harán la producción del cuento, es decir, les toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles y todo lo que se les ocurra.

2. También harán el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan; más todo lo que se les ocurra: es importante que todas y todos colaboren.

3. Explica que en esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de "Cuidado, perro peligroso". Pregunta qué necesitarán hacer y qué materiales se necesitan.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos, coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento, aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren, desde su punto de vista, el mensaje que les quedó. Sólo acompaña y sé un o una mediadora para que nadie se imponga, sino que todas y todos participen.

Aprendiendo: Estoy furioso



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



1. **Invita al grupo a formar un círculo. Explícales que la vez pasada recordaron una ocasión en la que se sintieron muy emocionados y lo que hicieron cuando sucedió. Ahora pide que recuerden una ocasión en que se sintieron muy enojadas/os o más que eso, furiosos. A continuación diles lo siguiente: Primero les voy a contar la historia de Laura. El día que cumplió 9 años su madrina le regaló un juego de lotería, a Laura le gustó mucho y todos los días después de venir de la escuela jugaba con su mamá y sus dos hermanos menores. Un día que llegó feliz a buscar su lotería y encontró los cartones y las tarjetitas tiradas en el patio, rotas y enlodadas, Laura no lo podía creer y empezó a gritar y a patalear furiosa. Lloraba y gritaba a sus hermanos que vinieran al patio porque quería saber quién habría sido capaz de eso. Cuando sus hermanos salieron, ella furiosa les gritaba y jaloneaba, y tenía ganas de pegarles; por fin salió su mamá apurada y trató de calmarla, pero Laura siguió muy enojada.**

2. **Pide que cada una/o piense y escriba qué le aconsejaría a Laura para que se tranquilizara.**

Deja que pasen cinco minutos.

3. **¿Alguien nos comparte qué le diría a Laura?**

Permite que participe quien guste.

4. **Pregunta cómo reaccionan cuando se enojan.**

Forma equipos de cuatro participantes.

5. **Pide que compartan con su equipo lo que acaban de recordar.**

Deja que pasen cinco minutos.

6. **Pide que formen nuevamente un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.**

Permite la libre participación.

Cierre

Algo muy importante que tenemos que aprender es que los sentimientos no son ni buenos ni malos, estar enojada/o no es ni bueno ni malo, es natural. Lo que a veces no está bien, es como

reaccionamos cuando estamos enojados. En el caso de Laura, por ejemplo, está bien que se enoje porque le estropearon su lotería. Lo que no está bien es que le pegue a sus hermanos. Existen otras formas para desahogar nuestro enojo sin que lleguemos a los golpes o a los insultos:

- Patear una pelota o balón sin lastimar a nadie o romper algo.
- Respirar profundamente tres veces; inhalar, aguantar la respiración por un momento y exhalar por la boca.
- Salir a buscar un amigo o amiga para platicarle lo que nos sucedió; cuando alguien nos escucha nos sentimos mejor.
- Limpiar la casa, el patio o corral.
- Inventar un cuento.
- ¿Qué otras cosas se les ocurren?

Toma en cuenta también las propuestas que hayan salido de las niñas y niños.

Da por concluido el ejercicio.

Expresión VI



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que estén unos dos o tres minutos en silencio y con los ojos cerrados, y que hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones) ahora pide que escuchen con atención y respeto a las y los compañeros que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión", ahora pide que abran los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuerda al grupo que a todas y todos les tocará pasar.

3. Pide que por favor inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntaria/o para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga y da por terminado el ejercicio.

Imaginemos: La caja mágica



OBJETIVO:
Enfocar la atención de las y los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz o pluma por participante
Colores para Compartir

Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras les das indicaciones al grupo con voz tranquila y firme.

1. Pide que formen un círculo, se sienten cómodamente y respiren suave y profundamente, como si se inflara un globo en el estómago, el aire entra por la nariz y se exhala por la boca, igual que si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón.

2. Pide que imaginen que en el centro del círculo hay una caja mágica del color, material y tamaño que quieran; puede ser de cristal, de cartón, de madera, cada quien lo decide. En ella se puede colocar aquello que más deseen, cualquier cosa que se les antoje tener en ella. Una vez que hayan imaginado su caja y lo que tiene dentro, pueden abrir lentamente los ojos.

Coloca los materiales al centro del círculo.

3. Ahora pide que poco a poco abran los ojos y sin hablar con nadie escriban o dibujen el viaje que acaban de hacer.

Deja que pasen 10 minutos.

4. ¿Alguien quiere relatar cómo se sintió en su viaje?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: Los espejos



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que todas y todos busquen una pareja y se sienten en el suelo frente a frente, uno será el espejo de su compañera/o.

2. Explica como funciona la actividad: durante cinco minutos imitarán todos los movimientos que su compañera/o haga, se puede hacer todo tipo de gestos, caras y movimientos como peinarse, arreglarse, rascarse la nariz u otras acciones que no incomoden a los demás. Una vez explicado esto, se puede iniciar.

Deja que pasen cinco minutos.

3. Invita a que hagan un cambio, ahora quien es espejo le toca actuar y quien actuaba le toca ser espejo.

Deja que pasen cinco minutos.

4. Se forma de nuevo el círculo,

5. ¿Alguien quiere compartir algo?

Permite la libre participación y da por concluida la actividad.

Un cuento: La cigarra y la hormiga

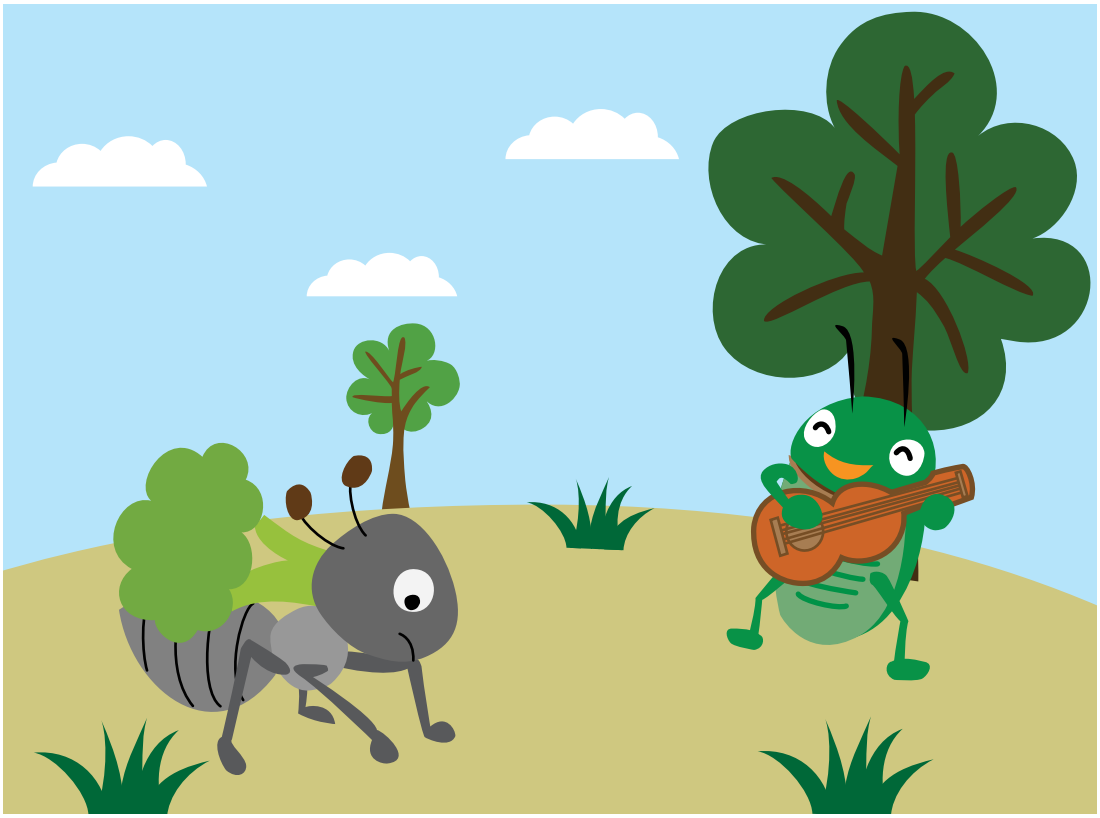
OBJETIVO:
Identificar la planeación como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento. Pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro, harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Se pide formar un círculo y se lee lo siguiente: "Había una vez una cigarra que se había pasado todo el verano cantando de día y de noche. Cuando llegó el otoño las noches se volvieron más frescas y muy pronto hizo su aparición el invierno. Un viento helado soplaba sin descanso y las heladas iniciaban.



La cigarra no había trabajado para almacenar suficientes provisiones para pasar el invierno y tenía mucha hambre; sus alacenas estaban vacías. De pronto se acordó de la pequeña hormiga que vivía junto a ella. La hormiga durante todo el verano, mientras el tiempo era agradable, había trabajado para reunir sus provisiones y pasar el invierno con comida. La cigarra pensó que su alacena debía estar llena de

sabrosos alimentos. Tan solo de pensarlo se le hacía agua la boca y se preguntaba si se atrevería a ir a casa de la hormiga.

Como no podía resistir más, la cigarra se dirigió a casa de la hormiga y tocó la puerta. Cuando la hormiga abrió, le preguntó si podía obsequiarle un poco de comida para subsistir hasta la próxima primavera y le prometió que se la devolvería sin falta en el mes de agosto.

La hormiga en un tono muy firme dijo rotundamente que no y le preguntó:

—¿Qué hiciste durante todo el verano?

—Pues me dediqué a cantar, —respondió la cigarra.

—Así que tú cantabas, ¿verdad?

—De eso estoy bien segura, —concluyó la hormiga.

—Muy bien. ¡Pues ahora baila! —y le cerró la puerta en las narices.

Se hace trabajo en equipos para contestar las siguientes preguntas:

2. ¿Qué opinas de lo que hacía la cigarra en el verano?

¿Qué opinas de lo que hacía la hormiga en el verano?

¿Qué te parece la manera como la hormiga le contestó a la cigarra?

¿Qué aprendiste con este cuento?

3. Si algún equipo quiere, se pueden compartir con el grupo sus respuestas.

Permite la libre participación.

Cierre

Se comparte con el grupo la siguiente reflexión: Existen personas como la cigarra, que sólo buscan divertirse y pasarla bien, y eso no está mal, si no fuera porque se olvidan que para satisfacer sus necesidades de alimento y abrigo también tienen que trabajar. La cigarra no preparó un plan de vida que le permitiera, además de divertirse, obtener lo necesario para subsistir. No es justo que quien no trabaja lo suficiente luego vaya a pedir ayuda a quien sí lo hace. En este caso, la cigarra no logró convencer a la hormiga cuando muy firme y segura de sí misma le contesta que no.

Capacidad creadora VII



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, por lo cual se incluye este espacio, para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica que en este tiempo se hará la producción del cuento; es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, todo lo que se nos ocurra, es importante que todas y todos colaboren.

3. En esta ocasión haremos todo para actuar el cuento de la cigarra y la hormiga. Pregunta qué necesitarán hacer y qué materiales se necesitan.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento, aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, sólo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todas y todos participen.

Aprendiendo: ¿Cómo le puedo decir?



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide al grupo sentarse en círculo y comenta lo siguiente: A todos nos ha pasado alguna vez que alguien nos diga algo que nos hace sentir mal y no sabemos cómo defendernos, no sabemos cómo decirle que no tiene por qué hablarnos de esa manera. También en algunas ocasiones, alguien nos quiere presionar a hacer algo que no queremos y por vergüenza o miedo no nos atrevemos a decir que no. Bueno, pues ahora vamos a hacer un ejercicio para aprender a decir las cosas de manera clara y directa, es decir, exigiendo respeto para nosotros y nuestras elecciones.

   Primero, pide a las y los participantes que piensen en alguna ocasión en que se hayan quedado con ganas de decirle a alguien lo que sentían, lo que necesitaban y pregunta cómo se sintieron. Por ejemplo, algún día que el maestro los castigó porque los vio que estaban volteando y hablando con el compañero/a del asiento de atrás y que recuerden cómo los tomó del brazo y los sacó del salón de clases. El maestro o maestra no permitió decirles que el compañero de atrás les estaba molestando y ustedes habían volteado para pedirle que se pusiera en paz. Esta situación los hizo sentir mal y se quedaron con ganas de explicarle al profesor, fue una situación que, sin duda les causó un gran enojo. Se puede pedir que escriban su experiencia, si así lo desean.

2. Dales cinco minutos.

3. Pide que cuenten algunas situaciones que pueden pasarle a las niñas y los niños y que imaginen cómo podrían decir lo que quieren o necesitan de manera clara y directa, si estuvieran en esa situación.

Permite que varias personas participen con sus respuestas. Lo que está entre paréntesis y subrayado es un ejemplo de cómo contestar, no se lo digas a las niñas y niños hasta que ellos digan algunas opciones de respuesta.

4. Tu papá te dice que ese día faltes a la escuela, para que lo vayas a ayudar en el campo. Tú no quieres faltar a la escuela. ¿Cómo le dices? (Papá no quiero faltar a la escuela porque me atraso, prometo que por la tarde le ayudo un poco.)

5. Unos amigos te dicen que al día siguiente se quieren ir de pinta a nadar al río; tú prefieres no ir y te dicen que eres un miedoso. ¿Qué les dices? (No me parece bien

ir a pasear en día de clases; no voy a ir y no me importa lo que piensen. Un día que vayan en fin de semana, me invitan).

6. **Tu mamá te promete que el domingo van a ir a la feria o fiesta del pueblo, llega el día y te dice que siempre no van a ir; tú estabas muy ilusionado y te da mucho sentimiento. ¿Cómo le dices? (Me ilusioné y traté de cumplir con mi trabajo toda la semana. Aunque soy chico todavía, merezco que me tomen en cuenta).**

7. **Un día llegas a tu casa después de la escuela y nadie te abre la puerta; un vecino de por ahí se da cuenta que estás solo(a) y empieza a platicar contigo. De pronto se acerca y te dice que eres muy guapo(a) y trata de acariciarte. ¿Cómo le dices que se vaya? (Oiga, quiero que se vaya de mi casa ahorita mismo, y cuando lleguen mis papás les voy a contar lo que usted quería hacerme).**

8. **En tu escuela hay un niño que tiene la costumbre de burlarse de todas y todos, un día escuchas que se burla de un niño que tiene un problema en las piernas y no puede caminar bien, a ti eso te molesta mucho. ¿Cómo le dices? (Burlarse de alguien que no puede defenderse se llama cobardía, a la próxima que oiga que lo vuelves a hacer, se lo diré a tus papás y al director de la escuela).**

Cierre

Esta actividad nos enseña que no hay que quedarnos callados cuando algo no nos gusta o no nos parece. Cada uno de nosotras y nosotros es una persona muy importante y valiosa y nadie tiene por qué hacernos menos, faltarnos al respeto o agredirnos.

Aunque en ciertas ocasiones tal vez sea necesario defendernos con gritos o empujones, la mayoría de las veces podemos decir las cosas simplemente con mucha firmeza y mucha seguridad sin necesidad de gritar o insultar. Es importante recordar que las niñas, niños y adolescentes tienen derechos y es obligación de las y los adultos cumplirlos. Pero también cada uno debe hacer valer sus derechos diciendo lo que necesita, cree, siente y piensa, de manera clara y directa, de esta manera imponemos respeto y admiración.

Expresión VII



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. **Explicar al grupo que van a estar unos dos o tres minutos en silencio y con los ojos cerrados y van a hacer tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a las compañeras y compañeros que hoy van a participar en la actividad llamada "Expresión". Pide que abran los ojos.**

A continuación presenta a las niñas y niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. **Recuerda al grupo que a todas y todos les tocará pasar.**
3. **Por favor pide que inicien.**

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. **¿Alguien quiere ser voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión"?**

Permite que alguien se proponga

Cierre

Comparte la siguiente reflexión: Decir lo que pensamos y sentimos de manera oportuna, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros. Así damos a conocer nuestra opinión y expresamos nuestros sentimientos. A esta forma de comunicarnos le llamamos comunicación asertiva.

Si tenemos alta autoestima, la comunicación clara y directa se facilita porque no nos da miedo decir las cosas como las pensamos y creemos.

Sugerencias para comunicarnos con los demás.

- Podemos comunicarnos con tranquilidad y con firmeza, sin tartamudear y sin hacer silencios prolongados.
- Buscar el momento oportuno para hablar, o sea cuando podamos ser atendidos por el otro.
- Siempre mira a los ojos de la persona cuando le estés hablando, igualmente a la hora de escucharle.
- Aprende a escuchar y también pide ser escuchado, ya que es la única forma de llegar a un acuerdo.
- Se habla solamente de lo que realmente nos preocupa.

Es importante:

- Decir lo que pensamos sin sentirnos mal.
- Saber decir sí o no.
- Defender nuestros derechos.
- Negociar con la otra persona para así obtener beneficios.

Toma de decisiones

Imaginemos: La naturaleza es un canto de servicio



OBJETIVO:
Enfocar la atención en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
1 hoja blanca por participante
Colores de madera o crayolas para compartir



Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras les haces las siguientes indicaciones con voz tranquila y firme.

1. **Pide que se sienten cómodamente y si lo desean cierren los ojos.**

2. **Invita a que respiren suave y profundamente como si se inflara un globo en el estómago, el aire entra por la nariz y se exhala por la boca; respira y sopla suavemente varias veces.**

3. **Pide que sientan cómo el aire que entra sirve para oxigenar los pulmones, cómo se siente el latir del corazón que sirve para que la sangre circule y llegue a todas las células. Pide que sientan la energía de la naturaleza, donde todo es importante y todo sirve para cumplir alguna función. Por ejemplo:**

   Sirve el árbol que nos da sombra, alimento y leña.
   Sirve el pájaro que nos alegra con su canto.
   Sirve el río que nos brinda el fluir de la vida.
   Sirve el sol que es energía de acción.
   Toda la naturaleza es un canto de servicio.
   Siento que esa energía de servicio impregna todo mi ser.
   Siento que quiero vivir esta felicidad de servir.
   Sé que sirviendo a los otros, me estoy sirviendo a mí mismo.
   Quiero encontrar una manera de servir hoy.
   Me siento feliz y agradecido.
   Lentamente vuelvo a encontrarme en este lugar, en este día.

Reparte una hoja y colores a los participantes.

4. **Pide que hagan un dibujo con lo que imaginaron durante el ejercicio.**

Deja que trabajen por 15 minutos.

5. **¿Alguien quiere enseñar su dibujo?**

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Un cuento: Blas y el árbol

OBJETIVO:
Identificar la toma de decisiones como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos

Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Invítalos a que formen un círculo y cuenta la siguiente historia: Desde que era un gato muy pequeño, Blas siempre quiso subir hasta lo alto del árbol gigante que se encontraba en el pueblo en el que vivía. Todos los gatos adultos habían subido las ramas de ese árbol raro y lleno de sorpresas.

   Un día, su mamá le dijo que ya era hora de que él y los gatos de su edad escalaran el árbol principal del pueblo. Ya habían logrado subir los árboles pequeños y medianos, pero faltaba ese. Blas tenía un poco de miedo, pero también ganas de saber qué sorpresa encontraría arriba. Por fin decidió subir, la primera rama, fue algo difícil,



ya qué estaba muy alta y Blas todavía no sabía bien que hacer para saltarla. Hizo un gran esfuerzo y logró subir a la segunda rama, pero temblaba y pensaba que sería mejor bajar; sin embargo decidió continuar.

Después de muchos esfuerzos, nuestro amigo Blas se encontraba a la mitad del árbol, miró hacia abajo y contempló todo el camino que había recorrido. Estaba alto, pero tenía tanta prisa en seguir subiendo que se dio la vuelta muy rápido para seguir hacia arriba y resbaló y cayó tropezándose con las ramas. ¡Pobre Blas!

Cuando llegó al suelo, la cabeza le daba vueltas; estaba muy triste y le dolía todo. Se levantó y al principio tenía ganas de irse a su casa y olvidarse del árbol para siempre, pues sus amigos se rieron de él y estaba muy apenado. Sin embargo, muchos gatitos un poco más jóvenes que él se le unieron y lo animaron para subir nuevamente al árbol. Entonces se dijo a sí mismo que si había logrado subir tan alto la primera vez ahora lo haría de nuevo, incluso más fácilmente porque ya sabía cómo hacerlo.

Así Blas volvió otra vez al árbol. Subió algunas ramas, sin embargo, todavía sentía un poco de miedo a caerse, pero continuaba y cada vez se sentía más seguro de sí mismo. Llegó a la rama de la cual se había caído y ni siquiera se detuvo. Subió y subió; quería llegar a lo alto lo más rápido posible. Cada rama que subía le resultaba más fácil que la anterior. Su corazón latía cada vez más rápido.

Finalmente llegó a la rama más alta del árbol. ¡Que sorpresa!, su mamá lo estaba esperando ahí con una canasta de juguetes y dulces. Se dio la vuelta y miró a lo lejos, muy lejos. Vio las montañas, los campos y más cerca vio su casa y a su papá que lo saludaba con la mano. Blas estaba muy contento y muy orgulloso de sí mismo.

2. **¿Qué crees que sintió Blas cuando se cayó del árbol?**

   ¿Recuerdas una ocasión en que te desanimaste como Blas porque algo te salió mal al principio? ¿Qué pasó?

   ¿Qué sentiste cuando Blas llegó hasta lo más alto del árbol?

3. **Quien lo desee puede compartir con el grupo sus respuestas.**

Cierre

Es natural que nos desanimemos si tenemos fracasos cuando estamos haciendo esfuerzos para lograr algo, como por ejemplo, si nos caemos cuando estamos aprendiendo a andar en bicicleta o si nos ponen una baja calificación. A toda la gente le pasa, lo importante es que tengamos el valor de empezar de nuevo, como Blas, hasta que lo logremos. Eso nos trae mucha satisfacción y seguridad de que podemos aprender e intentar más cosas.

Da por concluido el ejercicio.

Capacidad creadora VIII



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual se incluye este espacio, para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. En este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra; es importante que todas y todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de "Blas y el árbol". Pregunta qué necesitaremos hacer y qué materiales necesitamos.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, sólo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todas y todos participen.

Aprendiendo: ¿Qué deseo lograr?



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz o pluma por Participante

1. **Invita al grupo a formar un círculo y comenta lo siguiente: Todas las personas deseamos lograr ciertas cosas en nuestra vida, es decir, tenemos objetivos que alcanzar; ¿saben lo que es un objetivo? (permite que las niñas y los niños participen con sus ideas). Objetivo es una meta, un propósito, lo que se piensa hacer. Un objetivo es como un deseo, es lo que alguien quiere lograr; a veces no tenemos muy claro qué es lo que deseamos lograr, y necesitamos darnos un tiempo para reflexionar sobre ello. ¿Quiero lograr algo material? Por ejemplo juntar dinero para una bicicleta. ¿Quiero lograr algo familiar o comunitario? Por ejemplo, ayudar a limpiar mi casa o entrar a un equipo deportivo. ¿Quiero lograr algo para mi desarrollo personal? Por ejemplo, aprender carpintería o a tejer palma o hacer mi tarea escolar cada tarde sin falta.**

2. **Pide que cada uno piense en lo que quiere lograr y cuáles son sus objetivos para estos meses que siguen y que lo apunten en su hoja de la siguiente manera:**
   - ¿Qué deseo lograr?
   - ¿Para qué deseo eso?
   - ¿Qué necesito para lograrlo?
   - ¿En qué tiempo lo lograré?

Forma equipos de la manera que gustes para que compartan sus objetivos.

3. **Pide que se forme de nuevo un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.**

Permite la libre participación.

Cierre

Para lograr nuestros objetivos tenemos que vencer muchos obstáculos que se nos presentan en el camino. Son como piedras que tenemos que ir saltando. Son distracciones que pueden desviar nuestra atención, por ejemplo, la televisión, el radio, invitaciones a jugar, etc. Para vencer esos obstáculos, necesitamos practicar la voluntad que es la energía que se necesita para empezar a trabajar en lo que queremos lograr. Tenemos que recordar que las cosas valiosas se logran con esfuerzo. Cada vez que logremos un objetivo nos sentiremos personas más seguras y más satisfechas.

Expresión VIII



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Explica al grupo que van a estar unos dos o tres minutos en silencio con los ojos cerrados y después van a hacer tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a sus compañeras y compañeros que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión", y pide que abran los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuerda al grupo que a todas y todos les tocará pasar.

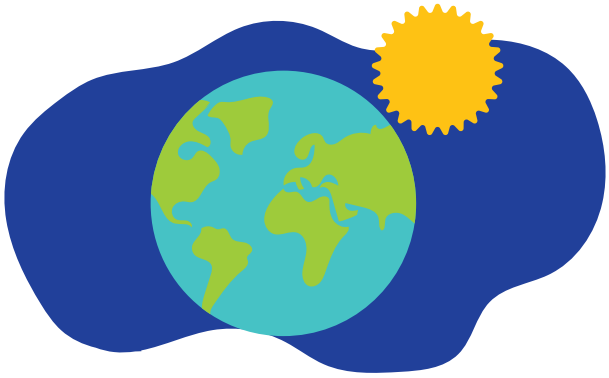
3. Pide que por favor inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntario/a para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga.

Imaginemos: Saludo al sol y a la tierra



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz o pluma por participante
Colores para compartir

Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras haces las siguientes indicaciones con voz tranquila y firme.

1. Invita a formar un círculo y pide que se sienten cómodamente y respiren suave y profundamente, como si inflaran un globo en el estómago, el aire entra por la nariz y sale por la boca, igual como si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón, respira y sopla. Pide que vuelvan a respirar y a soplar suavemente.

2. Explica que van a saludar al abuelo sol y a la madre tierra. Para ello tendrán que levantar las manos hasta que estén tan altas como si quisieran tocar el sol. Pide que sientan el calorcito del sol en los dedos y se queden así un momento y muy despacio, bajen las manos y doblen el cuerpo hacia adelante hasta tocar la tierra con las dos manos y sientan la energía que sale de la tierra y sientan que la tierra es suya que están en contacto con ella y con el espacio. Pide que se levanten muy despacio y pongan las manos juntas a la altura del pecho y piensen en su corazón, en el motor de su vida, e intenten enviar un mensaje de felicidad a todos los puntos de la tierra.

Coloca los materiales al centro del círculo.

3. Pide que regresen de su vuelo y abran lentamente los ojos y sin hablar con nadie escriban o dibujen el viaje que acaban de hacer.

Deja que pasen 10 minutos.

4. ¿Alguien quiere compartir algo?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: El pueblo manda



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que formen un círculo. Explícales que este ejercicio se llama "El pueblo manda" y para ello les darás diferentes órdenes para que sean cumplidas. La primera frase debe decir: El pueblo manda, seguida de una orden, por ejemplo: "El pueblo manda que se pongan de pie", entonces todas las personas obedecen y se ponen de pie.

2. Quien no cumpla la orden irá perdiendo.

3. Comenzamos.

Las órdenes las debes dar lo más rápidamente posible para que el juego sea más ágil. Para hacer perder a los participantes es bueno repetir varias órdenes correctas rápido y luego decir una falsa.

4. Pide formar de nuevo el círculo.

5. Pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación y da por concluida la actividad.

Un cuento: Los tres cochinitos

OBJETIVO:
Identificar la toma de decisiones como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Invita al grupo a formar un círculo y comparte con ellos el siguiente cuento: En una ciudad muy lejana vivían tres cochinitos. Cada uno de ellos se había construido una casita: El mayor la había hecho de paja, así que era poco resistente, sin embargo la había terminado muy pronto porque no le gustaba trabajar. La casa del mediano era de madera, más sólida, pero como también era muy perezoso se había conformado con pegar todas las tablas en vez de clavarlas bien. El más pequeño vivía en una casita hecha con ladrillos, había tardado muchos días en construirla. Los muros eran



gruesos y sólidos, las ventanas cerraban muy bien y la puerta de entrada estaba perfectamente asegurada. La casa de ladrillos era muy resistente.

Los dos cochinitos mayores se burlaban con frecuencia del más pequeño y constantemente le preguntaban:

—¿Tú no piensas nunca en divertirte?

—Nosotros jugamos, cantamos y bailamos todo el día, eso es más agradable que trabajar.

Un día llegó un lobo. Los tres cochinitos se fueron a cobijar a sus casas. El lobo se acercó primero a la de paja y empezó a soplar sobre los muros que volaron muy pronto.

El mayor de los cochinitos corrió a pedir asilo a su hermano de la casa de madera pero el lobo también atacó la segunda casita y los dos cochinitos estaban muy asustados, lograron huir y fueron a pedirle refugio al hermano pequeño a su casa de ladrillo. El lobo, enojado, atacó la tercera casa, pero todo fue en vano. Su propietario había trabajado muy bien. La casa resistió y el lobo tuvo que marcharse con las manos vacías. Los dos cochinitos mayores reconocieron que habían cometido un error al burlarse del más valiente de los tres. Pronto construyeron una casa más fuerte y el lobo ya no regresó más.

2. **¿Pregunta en qué son diferentes el cochinito menor y sus hermanos mayores.**

   ¿Qué aprendiste con este cuento?

   ¿Qué otro nombre le pondrías a este cuento?

3. **Si alguien lo desea puede compartir con el grupo sus respuestas.**

Permite la libre participación.

Cierre

Comparte la siguiente reflexión: El cuento de los tres cochinitos nos enseña que a lo largo de nuestra vida nos podemos enfrentar a algunas situaciones difíciles, y que si no estamos preparados para ello, podemos tener consecuencias desagradables. Estar preparado quiere decir estar fuerte tanto físicamente, como mental y espiritualmente. Si estamos débiles, como las casas de paja y de madera, cualquier problema nos desanima y nos tumba; en cambio, si estamos fuertes como la casa de ladrillo, no hay nada que nos pueda tirar y a pesar de que nos ocurra una desgracia, podemos salir adelante.

Da por concluido el ejercicio.

Capacidad creadora IX



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recuerda que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, por lo cual se incluye este espacio para que tengas oportunidad de poderlo organizar junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. Explica que en este tiempo harán la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra, es importante que todas y todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de los tres cochinitos. Pregunta qué necesitan hacer y qué materiales necesitan.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan. Dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, sólo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todas y todos participen.

Aprendiendo: Cuando tenga veinte años



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
Colores para compartir



1. **Pide que formen un círculo, se sienten cómodamente e imaginen cuando sean grandes: el día que cumplen 20 años. Se ven en su cama, ya entra el sol por la ventana, se levantan, se paran frente a un espejo y se contemplan en él… ¿Cómo se ven? ¿A quién se parecen? ¿Cómo es su expresión?**

2. **Invítales a que imaginen cómo es su vida a esa edad y que se pregunten con quién viven, en dónde y a qué se dedican. ¿Estudian? ¿Qué estudian?… ¿Trabajan? ¿En qué? Pide que sigan imaginando situaciones de su vida a los 20 años.**

Deja que pasen tres minutos.

3. **Pide que poco a poco vuelvan a este momento y a este lugar con sus compañeras/os de taller y vayan abriendo los ojos lentamente.**

Coloca los materiales al centro del salón.

4. **Pide que en silencio escriban en su hoja o libreta todo lo que imaginaron que eran y hacían a los 20 años.**

Deja que pasen cinco minutos.

5. **¿Alguien quiere compartir algo?**

Permite la libre participación.

Cierre

Esta dinámica nos hace dar cuenta de lo rápido que pasa el tiempo y de que aunque seamos niñas o niños todavía, es importante preguntarnos en algún momento ¿Qué quiero ser en la vida? ¿Qué quiero hacer? ¿Cómo quiero que sea mi vida? Para poder responder estas preguntas tenemos que conocernos bien, saber qué nos gusta, qué nos molesta, qué habilidades tenemos, y en qué nos tenemos que esforzar para ser cada vez mejores personas y ser felices como todas y todos lo merecemos.

Da por concluido el ejercicio.

Expresión IX



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide al grupo que estén unos dos o tres minutos en silencio, con los ojos cerrados y explica que van a hacer tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones). Ahora pide que escuchen con atención y respeto a las compañeras/os que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión" y comenta que ya pueden abrir los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recordar que todas y todos van a participar.

3. Por favor pide que inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. Pregunta si alguien quiere ser voluntaria/o para el siguiente ejercicio de "Expresión".

Permite que alguien se proponga.

Imaginemos: Cuidando mi planeta



Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras haces las siguientes indicaciones con voz tranquila y firme.

1. Pide que se sienten cómodamente en un círculo y hagan respiraciones suaves y profundas, como si estuvieran inflando un globo en el estómago; el aire entra por la nariz y lo echan por la boca, igual que si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón, pide que continúen respirando y soplando.

2. Pide que sientan el aire que entra por la nariz y llena de energía cada célula de su cuerpo y sientan la energía del aire que los va limpiando y se lleva miedos, tristezas, inseguridades y conflictos. Invita a que sientan que por la planta de los pies se conectan a la energía de la tierra, de este planeta, a la tierra que alimenta, que nutre. Invita a que se conecten a este planeta que nos da el agua que necesitamos y la tierra donde crecen las plantas que nos alimentan.

   Continúa y comparte con el grupo lo siguiente: "Desde el centro de mi cabeza, siento mi conexión con el universo, como un hilo que me une al cosmos, a esa totalidad de la cual formamos parte. Siento circular la energía de la tierra al cielo, del cielo a la tierra. Es una energía que fluye y me hace sentir parte de este maravilloso planeta, siento la importancia de cuidarme a mí mismo y a todo lo que me rodea. Agradezco a la naturaleza todo lo que me brinda, agradezco desde lo más profundo de mi corazón. Me comprometo a cuidar este planeta que es mi hogar. Me comprometo a darle mi amor y mis cuidados".

   Pide que lentamente vayan volviendo a este lugar y abran poco a poco los ojos, hasta que nuevamente estén aquí con todas y todos los compañeros.

Coloca los materiales al centro del círculo.

3. Ahora pide que regresen de su vuelo y abran lentamente los ojos y sin hablar con nadie escriban o dibujen el viaje que acaban de hacer.

Deja que pasen 10 minutos.

4. ¿Alguien quiere relatar cómo se sintió en su viaje?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

OBJETIVO:
Enfocar la atención de las y los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

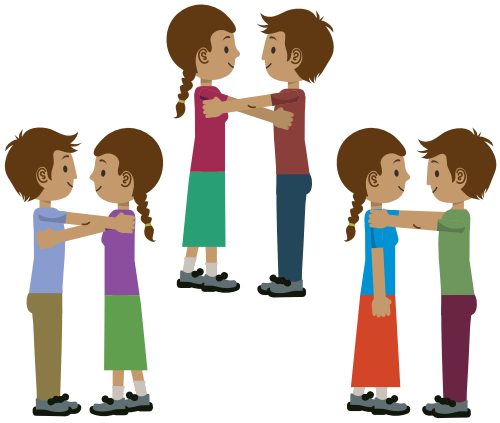
TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
Colores de madera o crayolas para compartir



Integración: El abrazo del oso



OBJETIVO:
Integrar a los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. Invita al grupo a formar un círculo.

Pasa al centro a dar las instrucciones.

2. Explica que el abrazo es la mejor forma de hacerle saber a alguien que se le quiere y que se siente muy bien tanto para el que da el abrazo como para el que lo recibe. Tal vez no estemos acostumbrados a dar abrazos y nos da un poco de vergüenza hacerlo, pero poco a poco lo podemos practicar.

3. Explica que darás dos tipos de órdenes: una, cuando digas ¡habrá fiesta! y todos cambiarán de lugar en el círculo, es importante mencionar que no se vale cambiar con la persona que tienen a un lado. La segunda orden es: ¡abrazo del oso! todos se abrazarán, si alguien se queda sin pareja le tocará dar las órdenes.

Comienza con las órdenes y el juego.

4. Pide que formen de nuevo el círculo.

5. ¿Alguien quiere compartir algo?

Permite la libre participación y da por concluida la actividad.

Un cuento: La lechera y el cántaro de leche

OBJETIVO:
Identificar la toma de decisiones como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento, pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. Pide que formen un círculo e inicia la lectura: Alicia era una joven granjera, que un día salió rumbo a la ciudad a vender leche. Caminaba muy erguida, muy derechita con un cántaro colocado sobre una almohadita que llevaba en la cabeza y mientras caminaba pensaba en todo el dinero que la venta de la leche le proporcionaría. Podría comprar un ciento de huevos, mandarlos a empollar y tener gallinas que a su vez se convertirían en gallinas ponedoras y ella vendería después los huevos.



También tendría pollos que cuidaría y alimentaría en el patio de su casa, allí podrían correr y su carne sería de lo mejor, así los vendería más caros.

Seguía caminando y pensaba: —¿Qué podría comprar después con las ganancias?

—Un cerdo, —pensó, ya que no resulta muy caro de alimentar y se conforma con los restos de comida.

—Cuando esté gordo lo venderé para comprar una vaca y un becerro y los veré saltar por la hierba.

Era tal el entusiasmo de Alicia, que ella saltó, y entonces se le cayó de la cabeza el cántaro de leche: ¡Adiós becerro, vaca, cerdos y pollos!

La granjera, al ver su fortuna así desperdiciada, regresó muy triste a la granja, donde su familia se enojó mucho con ella.

2. **¿Te gustan las granjas? ¿Por qué?**

   ¿Qué opinas de lo que le ocurrió a Alicia?

   ¿Qué aprendiste con este cuento?

3. **Si gustas comparte con el grupo tus respuestas.**

Permite la libre participación.

Cierre

Comparte la siguiente reflexión: Lo que le pasó a Alicia la lechera nos enseña que para lograr lo que deseamos, tenemos que ir paso a paso. Primero logramos una cosa, luego otra, más adelante otra, y así hasta realizar nuestro sueño. Es muy importante tener un sueño como el de Alicia; su problema fue que lo quería ver realizado casi sin esfuerzo.

Dar por terminada la sesión.

Capacidad creadora X



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y los niños para la presentación de teatro. Recordarás que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual se incluye este espacio para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que le puedas dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. En este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles, y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra, es importante que todas y todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de la lechera y el cántaro de leche. Pregunta qué necesitan hacer y qué materiales necesitan.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos. Coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento, aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, solo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todas y todos participen.

OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



Aprendiendo: Un día especial



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
Colores para compartir



1. **Pide que formen un círculo y comparte con ellos lo siguiente: Todas y todos tenemos días especiales en el año, uno de los ellos es nuestro cumpleaños, porque celebramos el día que llegamos al mundo e iniciamos nuestra vida. Pide que imaginen qué pasó el día que nacieron e imaginen a sus padres, hermanos y abuelos. ¿Cómo creen que fue ese día para sus familiares?**

2. **Invítales a escribir o dibujar una historia que comience así: El día que nací… y cada quien pondrá el resto de la historia.**

Deja que pasen 10 minutos.

3. **Pide que formen grupos de cinco integrantes y con ellas y ellos compartan lo que escribieron.**

Deja que pasen 10 minutos.

Cierre

Comparte la siguiente reflexión: Nuestra llegada a la familia donde crecimos, fue un acontecimiento muy especial, es cierto que tal vez en muchas ocasiones hemos sentido que en nuestra familia no nos comprenden o no nos tratan bien, quizá sea porque no saben expresarse o porque nosotros no les hemos comunicado claramente nuestras necesidades. De ahora en adelante, podremos hacer un esfuerzo para acercarnos más a nuestras familias, hablar de nuestros sentimientos y preguntarles sobre los de ellos también.

Expresión X



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que estén unos dos o tres minutos en silencio, con los ojos cerrados y hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones), ahora pide que escuchen con atención y respeto a sus compañeras/os que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión", pide que abran los ojos.

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. Recuerda que a todas y todos les tocará pasar.

3. Pide que por favor inicien.

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. ¿Alguien quiere ser voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión"?

Permite que alguien se proponga.

Imaginemos: Un recuerdo



OBJETIVO:
Enfocar la atención de los participantes en la actividad por medio de un ejercicio de atención plena.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
Colores de madera o crayolas para compartir



Si es posible, pon una música de fondo suave (sin voces), mientras haces las siguientes indicaciones con voz tranquila y firme.

1. Pide que se sienten cómodamente formando un círculo y respiren suave y profundamente, como si estuvieran inflando un globo en el estómago; el aire entra por la nariz y sale por la boca, como si soplaran las plumas de un pajarito o una burbuja de jabón, pide que continúen respirando y soplando.

2. Ahora explícales que van a hacer un viaje al pasado de cada uno. Pide que dejen que su mente y todo su ser viaje a un momento muy agradable de su vida, una ocasión en la que vivieron algo que les hizo sentir muy bien, con mucha alegría y paz, tal vez pasó ayer, hace un año, o cuando eran más pequeñas/os. Invítales a que recuerden y conecten con su momento agradable.

Dales unos minutos para que recuerden.

3. Invítales a que vuelvan a sentir totalmente la felicidad de ese momento y se llenen con esa felicidad, con ese amor, con esa alegría. Pídeles que vuelvan a guardar ese amor y esa alegría en su corazón. Reflexiona con el grupo que hoy y todos los días, pueden ser tan felices como aquella vez. Pide que respiren profundamente, y lentamente abran los ojos.

Coloca los materiales al centro del círculo.

4. Ahora pide que regresen de su vuelo y abran lentamente los ojos y sin hablar con nadie escriban o dibujen el viaje que acaban de hacer.

Deja que pasen 10 minutos.

5. ¿Alguien quiere relatar cómo se sintió en su viaje?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Integración: Gracias por estar aquí



OBJETIVO:
Integrar a los participantes por medio de un juego.

TIEMPO:
30 minutos



1. **Pide que formen un círculo y tomen la mano de quienes tienen a los lados.**

Deja que pasen tres minutos.

Pide que sin soltarse de las manos tomen fuerte y sin lastimar, la mano de quien tienen a su izquierda y al mismo tiempo que lo miran directamente a los ojos, pide que le digan "gracias por estar aquí". Coméntales que para poner el ejemplo iniciarás tú.

Realiza el ejercicio con quien tienes a la izquierda.

2. **Pídeles que ahora que terminaron, repitan la dinámica, pero ahora para el otro lado, es decir hacia la derecha.**

Realiza el ejercicio con quien tienes a la derecha.

3. **Pide que se suelten las manos.**

4. **¿Alguien quiere compartir algo?**

Permite la libre participación y da por concluida la actividad.

Un cuento: Balboa, el capitán del Caribe

OBJETIVO:
Identificar la toma de decisiones como un elemento primordial para el desarrollo personal por medio de la narración de un cuento.

TIEMPO:
30 minutos



Explica a las niñas y niños que ha llegado la hora de escuchar el cuento pídeles que estén muy atentos para que no se pierdan ni un detalle porque al terminar el teatro harás algunas preguntas sobre lo que ahí ocurrió.

1. **Pide que formen un círculo e inicia el cuento: Balboa era un capitán que hacía mucho tiempo navegaba en su barco por los mares del sur en busca de todo tipo de tesoros.**

   En su barco reinaba la armonía, pues trataba muy bien a todos los marinos, y al pasar los años, había logrado el respeto de todos por su buen carácter. Con comprensión y a veces incluso con firmeza, había sabido crear poco a poco un clima de confianza y amistad entre los miembros de su tripulación.

   El capitán tenía un gran deseo: conocer y comprender todas las cosas de la vida, por ello viajaba de un país a otro, cada vez más lejos, sin saber nunca dónde lanzaría el ancla.



Un día hizo escala en una isla maravillosa, un verdadero paraíso. Sus habitantes eran muy alegres y cantaban y bailaban con frecuencia. También eran capaces de trabajar muy fuerte, pero sabían tomarse un tiempo para descansar. El capitán se divirtió mucho en aquella isla extraordinaria y al observar a aquellas gentes se dio cuenta que a pesar de todas las riquezas que había acumulado, él no era verdaderamente feliz.

Antes de partir, invitó al rey de la isla a visitar su barco. El rey, al ver en la sombra una puerta cerrada, le preguntó: ¿Qué hay detrás de esa puerta? A lo cual le respondió el capitán: No lo sé, no tengo la llave; además no necesito más espacio. Lástima dijo el monarca, es posible que ahí dentro descubrieras tesoros que ni te imaginas.

Poco después de que el rey se fuera, Balboa, que se había quedado pensando en aquella puerta misteriosa, decidió tirarla. Una vez dentro comenzó a examinar lo que allí había y efectivamente descubrió riquezas inimaginables. Dentro de esa nueva habitación vio que por todos lados había una gran cantidad de pequeñas puertas y sólo tenía que abrirlas para recoger de allí otros tantos tesoros cada uno más extraordinario.

Más tarde, por la noche, después de haber reflexionado mucho, Balboa se dio cuenta de todo el tiempo que había perdido vagando por los mares en busca de tesoros que, en realidad, estaban escondidos en su propio barco, y que él no se había tomado el tiempo de descubrirlos.

Entonces, decidió detener su carrera alrededor del mundo y hacer cambios en su vida.

2. **¿Habías oído hablar de los capitanes de barco?**

   ¿Piensas que Balboa era un capitán bueno?

   ¿Qué tesoros crees que encontró Balboa detrás de las puertas de su barco?

3. **Si gustas comparte con el grupo tus respuestas.**

Permite la libre participación.

Cierre

Balboa buscaba por fuera el tesoro que tenía tan cerca. El tesoro lo tenía en su propio barco.

Así nos puede pasar a muchas personas, pensamos que lo bueno, o lo bello o lo rico, están en otros lugares, en otras experiencias, que lo tienen otras personas, y entonces nos ponemos a buscar por fuera, lo que tenemos en nuestra casa, en nuestra familia, principalmente dentro de nosotros mismos.

Los tesoros son tan valiosos que brillan e iluminan lo que está a su alrededor. La autoestima es entonces, ese tesoro que brilla, la luz en nuestro corazón, y que las niñas y niños como tú descubren, mantienen, y alimentan todos los días.

4. **Estamos próximos a cerrar este taller y tendremos de invitados a sus papás, por ello es importante que decidamos qué cuento queremos presentar, recuerden que la presentación es para divertirnos solamente.**

Permite que elijan cuál cuento les gusta para representar, el vestuario es opcional y también es decisión del grupo.

Una vez que decidan da por concluido el ejercicio.

Capacidad creadora XI



OBJETIVO:
Realizar la escenografía de un cuento por medio del trabajo individual y colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto al que se le pueda dar utilidad en el escenario



En este apartado se considera la elaboración de los materiales, disfraces y máscaras que deben elaborar las niñas y niños para la presentación de teatro. Recordarás que los cuentos e historietas se presentarán en forma de teatro, para lo cual incluimos este espacio para que tengas oportunidad de organizarlo junto con el grupo.

Para hacer posible la presentación de teatro de una forma fácil, atractiva y sin ningún costo, se sugiere que hagas uso de los recursos que encuentres dentro de la comunidad como son: cajas de cartón, pedazos de tela, mecate, palma, piedras, ropa vieja, sombreros, gorras y cualquier objeto que le puedas dar utilidad en el escenario, recuerda que con la imaginación podemos hacer maravillas.

1. En este tiempo se hará la producción del cuento, es decir, toca vestir la obra haciendo un telón o cortina con papel y colores, dibujando paisajes, como el río, la montaña, el camino, árboles y todo lo que se les ocurra.

2. También se hará el vestuario y la utilería que son las cosas que se necesitan, más todo lo que se les ocurra, es importante que todos colaboren.

3. En esta ocasión se hará todo para actuar el cuento de "Balboa, el capitán del Caribe". Pregunta qué necesitan hacer y qué materiales necesitan.

Permite que participen y haz una lista de lo que digan, dependiendo de la cantidad de participantes puedes dejar una tarea a cada uno o bien organizarlos por equipos, coloca el material al centro para que lo compartan y permite que participen libremente en realizar el vestuario, apóyalos dando ideas, sin decirles exactamente qué hacer, lo importante es que se sientan libres para crear.

Al terminar permite que realicen la obra nuevamente, puedes apoyarlos leyendo otra vez el cuento aunque es preferible que ellos lo realicen para que muestren desde su punto de vista el mensaje que les quedó, solo acompaña y media para que nadie se imponga sino que todos participen.

Aprendiendo: Buscando soluciones



OBJETIVO:
Ordenar los conocimientos adquiridos por medio de una reflexión.

TIEMPO:
30 minutos



1. **Pide que formen un círculo. Explica que les platicarás sobre algunos problemas para que cada uno junto con sus compañeras/os busquen las soluciones para resolverlo, es muy importante que las soluciones a las que lleguen sean posibles en la vida real; no se trata de huir de un problema sino de afrontarlo y buscar la forma de salir adelante.**

2. **Invita al grupo a que caminen en todo el espacio y miren a sus compañeras/os a los ojos y busquen a cuatro compañeras/os con los que quieran trabajar, de tal modo que formen un grupo de cinco integrantes.**

3. **Pídeles que traten de encontrar varias ideas de soluciones para un mismo problema. Todas las ideas serán aceptadas.**

4. **Pide que cada grupo decida quién escribirá las ideas que se expongan.**

5. **Una vez que los grupos tengan más de tres soluciones para un problema, pide que decidan cuál es la que sería más viable de hacer y la que resolvería mejor el problema.**

Los problemas son los siguientes:

- ¿Qué harías si de pronto dejara de haber energía eléctrica en el mundo?
- ¿Qué pasaría si tuvieras que vivir sin agua durante un mes?
- ¿Qué pasaría si se acabara la gasolina en el mundo?
- ¿Qué sucedería si de pronto cerraran todas las escuelas?
- ¿Qué pasaría si todas las personas dejaran de comprar lo que anuncia la televisión?
- ¿Qué pasaría si todas las tiendas fueran cerradas?

6. **Pide que primero piensen en la posible respuesta y la escriban. Después, que la compartan con el resto de los integrantes de su grupo.**

7. **Pide que cada grupo saque una conclusión de las mejores soluciones.**

8. **Invita a que un representante de cada grupo comparta con el resto de los grupos las soluciones encontradas.**

Cierre

Por lo regular cada vez que tomamos una decisión, nuestra libertad de elegir entra en juego. En muchas ocasiones hacemos cosas que no son producto de nuestra libertad, sino que son costumbre o producto de la influencia de otras personas. A lo largo de nuestra vida, nos encontraremos con personas que quieren tomar decisiones por nosotros. Por lo regular tratan de presionarnos a actuar de cierta manera y aceptamos y actuamos de acuerdo con lo que esas personas nos dicen. Las niñas y niños también son capaces de decidir y de conocer lo que implica una elección por muy sencilla que esta sea y de aceptar las consecuencias positivas o negativas que esta traiga consigo. La mejor forma de ayudarlos a tomar decisiones es facilitando la búsqueda de alternativas y soluciones.

Expresión XI



OBJETIVO:
Realizar una exposición en público por medio de una práctica de corto alcance.

TIEMPO:
30 minutos



1. **Pide que estén unos dos o tres minutos en silencio con los ojos cerrados y que hagan tres respiraciones profundas (dirige las respiraciones), pide que ahora escuchen con atención y respeto a sus compañeras y compañeros que hoy van a participar en el ejercicio de "Expresión", pide que abran los ojos.**

A continuación presenta a las niñas o niños que van a realizar el ejercicio y pide silencio y atención al resto del grupo.

2. **Recuerda que a todas y todos les tocará pasar.**

3. **Pide que por favor inicien.**

Permite la participación de las y los voluntarios y aunque la presentación haya sido limitada pide un fuerte aplauso para cada niña o niño y felicítalos.

4. **¿Alguien quiere ser voluntario para el siguiente ejercicio de "Expresión"?**

Permite que alguien se proponga.

Cierre

En las cuatro últimas sesiones hemos hecho ejercicios para aprender a tomar decisiones que nos ayuden a obtener logros y beneficios, también hemos escuchado cuentos donde nos dimos cuenta de lo importante que es saber elegir seguir un camino en lugar de otro.

¿Qué es tomar decisiones responsables?

Tomar una decisión responsable, significa saber elegir algo que nos beneficia o nos conviene en lugar de algo que nos perjudica o detenga nuestro desarrollo. Es estar entre dos caminos y saber elegir el camino que nos lleva a un mejor lugar.

¿Para qué nos sirve saber tomar buenas decisiones?

- En primer lugar nos sirve para sentir que somos responsables de nuestra vida. Nuestros padres o maestros no son responsables de la dirección que tome nuestra vida, nosotros somos los principales responsables de lo que vaya siendo nuestra vida, de lo que vayamos logrando o no.
- También nos sirve para ir desarrollando la confianza en nosotras y nosotros mismos, para fortalecer nuestra autoestima, porque al ir logrando pequeños beneficios nos sentimos muy bien y tenemos el reconocimiento de los demás, sobre todo el de nosotros mismos.

Ejercicio de integración: Amigo descubierto



OBJETIVO:
Cerrar el taller con la participación de niñas, niños y sus padres.

TIEMPO:
60 minutos



1. **Pide al grupo que formen un círculo (incorpora a los papás), como lo estuvieron haciendo con su grupo en cada una de las sesiones. Coméntales que este día también habrá un regalo de la amiga o amigo secreto, por lo que para cerrar este taller pídeles que entreguen personalmente el regalo a la persona que les tocó.**

2. **Recuérdales que a partir de este momento ya no habrá más amigas/os secretos, es por eso que se llama "Amigo descubierto". Si así lo desean pueden expresar con palabras o una muestra de afecto lo que le quieran decir a su ahora amiga/o descubierto.**

Permite que cada uno realice su entrega y continúa la dinámica hasta que todos pasen.

Cierre

Para el cierre del taller es importante que platiques a las y los invitados las actividades realizadas durante todo el taller. Será de mucha utilidad para que tengan un panorama mucho más amplio del trabajo que hiciste con sus hijas e hijos.

Presentarán la obra u obras de teatro que por consenso hayan elegido tú y el grupo. Si al término de la obra alguna niña o niño desea participar con algún ejercicio de "Expresión" como cantar, decir un chiste o un trabalenguas, abre un espacio para que lo hagan. En esta ocasión habrá un público diferente y es posible que no quieran hacerlo, no obligues o permitas que nadie obligue a nadie a participar.

1. **¿Alguien de los niños quiere decir algo?**

Permite la participación.

2. **¿Alguien de los papás quiere participar?**

Permite la participación y da a los niños unas palabras que surjan de ti y da por concluido el taller.

Anexo I

Rimas y versos



Al despertar

Al levantarse los pajaritos
muy buenos días a todos dan;
con dulces trinos a diario dicen:
Ya es hora niños de despertar.

Al despertarse las bellas flores
muy buenos días, a todos dan:
con su perfume a todos dicen:
Ya es hora, niños, de madrugar.

Al despertarse los buenos niños,
a Dios las gracias le deben dar;
pedir sus luces para el estudio
y paz y dicha para su hogar.

La mañanita

La mañanita risueña,
nos saluda con amor
y el solecito nos dice:
Levántense por favor.

Que es una dicha muy grande
a la aurora contemplar
y la fresca mañanita
poderla a diario gozar.

Buenos días

Luce ya un nuevo día,
todo empieza a despertar;
el pajarillo en el nido
y la rosa en el rosal.
Todo es dicha y alegría,
hora es ya de saludar:
¡Buenos días, oh Dios bendito!
Buenos días, papá y mamá.

Buenos días, amiguitos

Muy buenos días,
tengan, amigos,
contentos vamos
a trabajar;
y buenos ratos
hoy pasaremos, llenos de dicha
y felicidad.

Aseo

En la mañanita
cuando me levanto,
prontito, prontito
me voy a lavar;
la cara, las manos,
el cuello y los brazos,
que todo muy limpio
lo quiero dejar.

El cepillo

Un cepillito
tengo guardado
para mis dientes
poder lavar.
Con una pasta
muy olorosa,
frescos y limpios
me quedarán.

Higiene

Todas las mañanas,
cuando me levanto,
tomo tres baños:
de sol, de agua y de aire.
Estoy bueno y sano,
dichoso y feliz;
¡Bendita la higiene que enseña a vivir!

La casa aseada
En mi casita,
muy ordenadas,
están las cosas,
en su lugar;
están muy limpias
y relucientes
y tan bonitas,
qué gusto da.

Casa limpia
Mi casita está
muy limpia,
porque dice mi mamá,
que la limpieza produce
salud y felicidad.

La mosca
A la mosca zumbadora,
no la dejes acercar,
porque puede, como es sucia,
cien microbios acarrear.
Aléjala para siempre,
con tu bombita de flit
y si tienes todo limpio,
ya no volverá a venir.

La semana
Señora semana
tiene siete niños;
el primero es lunes
y al final domingo.

¿Sin pensarlo mucho, me puedes
decir, el nombre de todos,
de principio al fin?

Detén tu mano, niño
Detén tu mano, niño,
no lastimes inconsciente,
esa ramita tierna
del árbol florecido:

¿No ves tú, que mañana, será
sostén seguro donde repose ufano
un abrigado nido?

A nadie lastimes
Nunca a nadie lastimes,
que es de nobles, ser bueno;
de fuertes, ser piadoso;
que es de amables, servir.

A la flor no la arranques,
ni lastimes el nido;
al árbol no maltrates,
ni al ave habrás de herir.

Nunca a nadie lastimes
y todos con amor,
te pagarán contentos,
tu noble compasión.

El árbol amigo
Cada vez que en el camino encuentro,
al árbol amigo que su sombra ofrece,
corro a abrazarlo, con amor profundo,
que sólo bien hace, noblemente.

Arbolito, joya verde,
que engalanas la pradera
y te vistes traje nuevo
al llegar la primavera.
Que sostienes en tus brazos
con un amor infinito,
el peso ligero y suave
de innumerables niditos.

Arbolito bien amado,
tesoro de gran valor;
que todos te quieran mucho
y te traten con amor.

El viento sembrador
Lleva el viento ligero
las semillas,
que en los bosques
y valles va a sembrar;
mañana veremos
abrirse muchas flores,
que amorosas
su aroma nos darán.

El roble
Árbol hermoso,
yo te prometo
cuidarte con esmero
y con amor.
Roble gigante
que das a todos,
tu dulce sombra
y tu protección.

La azalea
Florecita perfumada
que engalanas el jardín,
con tus colores rosado
blanco, lila o carmesí.

¡Cómo debo cuidarte si te quiero ver
crecer y que te adornen mil flores si
llegas a florecer!

El frutero
-Buenos días, señor frutero.
¿Qué trae, diga, por favor?
-Traigo piñas y naranjas, aguacates
y melón; peras, uvas y ciruelas.
Puede usted ésta probar.
-¡Ay que ricas! Deme un peso… de
aquí se puede cobrar.

La huerta
Ya es tiempo de la fruta,
vayamos a la huerta
y cojamos ciruelas
e higos a montón.

También las manzanitas,
las peras, los membrillos,
granadas coloradas
y tunas en sazón.

El durazno
Comamos duraznos,
los más que podamos,
que es fruta muy rica,
de grande valor.

Maduro el durazno
parece de oro,
con suave perfume
y rico sabor.

El limón
Diariamente me tomo
un juguito,
de agua pura
con medio limón.

Además de saberme
muy rico,
purifica mi sangre
mejor.

Manzana
Todos los días, una manzana,
niño querido debes tomar;
así como ella, de colorada,
tus dos mejillas se te pondrán.

La sandía
¡Ay sandía hermosa qué linda eres!
De ti tomó mi bandera
los colores que tiene.

De tu cáscara, el verde;
de tu pulpa el blanco;
y de tu fresca entraña
su encendido color.

Durazno
Frutito aterciopelado,
qué bonito es tu color;
amarillo como el oro
y con riquísimo olor.

Duraznito, duraznito,
deja tu fruto coger;
que te quiero, duraznito,
con mucho gusto comer.

Pera
Perita chiquita,
pera de San Juan,
perita graciosa,
que México da.

Tu jugo es sabroso
y hace mucho bien,
mas sólo madura,
te debo comer.

Jitomate
Jitomate lindo,
de rojo color,
tu jugo sabroso,
me lo tomo yo.

Con jugo tan rico,
muy sanito estoy;
que lo tomen todos,
el consejo doy.

Mi gatita
Mi gatita bebe leche,
sentadita en un rincón
y después, hecha una bola,
hace ron ron…ron…ron.

Por las noches muy atenta,
al ratón quiere coger;
pero el ratoncito, listo,
se va para no volver.

Los gatos juguetones
Los gatitos juguetones,
no se cansan de brincar,
ya se paran de manitas,
ya se ponen a pelear.

Después de comer se lavan
y cuando se van a acostar;
pero mientras, juegue y juegue,
la vida se pasarán.

Los gatitos recién nacidos
Los gatitos, hechos bola,
muy juntitos de mamá
se la pasan todo el día,
sin que dejen de mamar.

La mamá los acaricia
y los mima con afán,
y los deja como seda,
de tanto y tanto lavar.

Mi fiel perrito
Mi fiel perrito
se llama Boby;
es muy travieso,
muy juguetón;
y cuando llego
da muchas vueltas
y me saluda
con mucho amor.

Cuida la casa
con mucho celo,
de día y de noche
se oye ladrar;
y muy tranquilos
dormimos todos,
mientras Bobito
cuidando está.

El borrego
El borrego
me da su lana
y con ella un abrigo
me voy a hacer;
y si me alcanza
para unos guantes,
con mucho gusto
los tejeré.

Lindo borrego
te doy gracias mil;
porque con tu lana,
me haces muy feliz.

El borreguito blanco
Tengo un borreguito
blanco como nieve;
jugamos contentos,
¡y cuánto me quiere!

El buey
¡Manso buey;
cuánto ayudas al hombre
con paciencia,
sus campos a arar!

Vete ya, bueyecito
y descansa;
ya es la hora
de ir a cenar.

El burro
En mi burrito,
muy de mañana,
me voy al campo
para pasear.

Sus trotecitos
son tan graciosos
que al verlo, a todos,
risa les da.

El gallito del corral
Delante de las gallinas
va el gallito del corral,
saludando a todo el mundo
con un gesto muy marcial.

Los pollitos forman tropa
y van marchando detrás,
al compás de las gallinas
y del gallo del corral.

La gallina negra
La gallina negra
es muy ponedora
y es también juiciosa
y muy señorona.

Pone muchos huevos,
cuida a sus pollitos
y los trae aseados
y siempre bonitos.

A temprana hora
los lleva a acostar,
mientras que el gallo
regresa al hogar.

Los pollitos blancos
La gallina blanca
sacó seis pollitos;
seis bolas de nieve;
seis pollos bonitos.

Va muy orgullosa
luciendo sus crías
y a todos saluda
con mucha alegría.

¡Que pollos tan lindos!
¡Que preciosidad!
la felicitamos
todos en verdad.

Y los seis pollitos
con mucho primor,
dicen con modestia:
¡gracias, es favor!

El guajolotito
Tengo en la azotea
un guajolotito,
la mar de gracioso,
la mar de bonito.

Cuando tiene hambre
se viene a asomar,
para que el maicito
se le vaya a dar.

La araña
De la araña,
modesta y sencilla,
es su telaraña
una maravilla.

La cigarra cantadora
Estaba una cigarra
cantando en su balcón
y todos se paraban,
oyendo su canción.

Pasó una viejecita
y se puso a escuchar
y muchas lagrimitas
se le vieron rodar.

-¿Por qué llora, abuelita?
Alguno preguntó:
¿Por qué la cancioncilla
le causa esa emoción?

-Porque sabe a verano,
a lluvias y a frescor;
porque esa cancioncilla,
nos la compuso Dios.

Las cigarras
Las lindas cigarras
anuncian la lluvia,
con cantos alegres
de dicha y amor.

Bendito el que sabe
cantar en la vida,
llenando de mieles
así el corazón.

Los mosquitos
Un mosquito muy alegre
con otro mosquito
se puso a cantar;
y después vinieron
otros mil mosquitos
y una buena orquesta
pudieron formar.

¡Váyanse, mosquitos,
déjenme dormir!;
y muy obedientes,
se fueron por fin.

Golondrina
Adiós golondrina,
que dejas ya mi alero
para irte por los aires
en busca de calor.

Hasta tierras lejanas
llegarás en tu vuelo:
pero aquí te esperamos,
con muchísimo amor.

Pajaritos
Una blanca palomita
en el cielo se encontró
con dos lindos ruiseñores
y atenta los saludó.

Después vio pasar volando
tres pajaritos ligeros,
y al pasar reconoció,
que eran los niños jilgueros.

Después cuatro gorrioncitos
platicando se encontró
y a charlar con los gorriones
la paloma se quedó.

Pero sonaron las cinco
y todo mundo voló;
y a sus abrigados nidos,
cada pájaro llegó.

Los patos felices
En el lago tranquilo
que hay al pie de la ladera,
escuché varios patos
platicar de esta manera:

-Qué dichosa es nuestra suerte,
que nos permite gozar
del aire puro, del agua
y de pasto en qué jugar.

Crecemos sanos y fuertes
bajo los rayos del sol
y somos de nuestros padres
una dulce bendición.

Los patitos traviesos
Somos los cinco patitos
más alegres del lugar
y corremos por el prado
castañeteando cuá cuá.

Nadamos en la laguna
siguiendo a mamá,
que nada satisfecha
de tanta felicidad.

Aprendan, niños queridos,
con alegría a nadar;
que es un deporte muy sano
que mucho bien les hará.

Naturaleza
Al contemplar
el cielo, la nube
y el sol,
la noche y la luna,
doy gracias a Dios.

El trueno
Con las lluvias de verano
muchos truenos llegarán;
¡Ay qué lindos son los truenos!
¡Qué contentos nos pondrán!

Nos anuncian que los campos,
de verdor se vestirán
y que lindos arroyitos
ya muy pronto correrán.

Bendito aguacero

Bendita el agua,
que a calmar viene
la sed del campo
y de la ciudad;

Que hace que crezcan bien los maizales
y haya abundancia
y felicidad.

Agua de lluvia

Cantemos, cantemos,
¡Que llueve! ¡Que llueve!
se alegran los campos,
los bosques, la ciudad.

Los pájaros trinan,
las casas se lavan
y llevan los vientos
olor a humedad.

El pozo

En mi casa tenemos
un pozo,
que agua fresca y muy pura
nos da;
y con ella regamos
la huerta
Y ¡ay! Qué fruta tan rica
saldrá.

El río

En mi pueblo,
hay un río muy hermoso
en el cual
yo me voy a bañar;
y me paso
feliz muchas horas,
aprendiendo dichoso
a nadar.

Quiero ser agricultor

-¿Qué quieres, mi niño ser?
-Quiero ser agricultor.
Ir por los campos dorados
por los rayitos del sol;

Sembrar en surcos abiertos
semillitas de maíz;
ver crecer las lindas cañas
y a los cielos sonreír;

Coger ricos elotes,
llevárselos a mamá
y ver cómo ella se alegra,
cuando los vayas a guisar.

El pequeño agricultor

Ya tengo mi parcela,
ya soy un agricultor;
ya sembré unos maicitos
que cuido con amor.

Junto a la milpa puse
semillas de frijol,
también de calabaza,
¡Ay qué dichoso soy!

El campesino

Yo soy campesino
que labra la tierra;
tengo mi casita
al pie de la sierra;
tengo mis dos bueyes,
mi perro y mi arado;
conciencia tranquila
y vivir descansado.
Labrando la tierra
paso mi existir
y soy en la vida,
dichoso y feliz.

El rey de la casa
Yo soy el niño, Rey de la casa,
el que hace siempre mil travesuras;
el que se ríe, el que alborota,
el payasito, por sus locuras.

Hoy es mi día y por tal motivo,
yo creo que ustedes me van a dar:
mucho dinero, mil confituras
y muchos besos, ¿o no es verdad?

Ser valiente
Es dominarse a sí mismo
y tener el alma en paz;
es cumplir con los deberes
y a nadie temer jamás.

Buen remedio
Cuando mamita se enferma,
corriendo le voy a dar,
para que pronto se alivie,
su agüita de Tehuacán.

Rosas blancas
Rositas blancas
hoy te he traído,
rositas blancas,
linda mamá.

Por ser tu día,
muy tempranito,
con mucho gusto
las fui a cortar.

Puse un besito
en cada una,
con gran ternura,
con gran afán.

Así, al besarlas,
madre querida,
muchos besitos
encontrarás.

La canastita de fruta
Esta canastita,
es para mamá;
tiene rica fruta,
qué sabrosa está.

La cajita de dulces
Esta cajita de dulces,
te la traigo a regalar,
por ser tu santo este día,
queridísima mamá.

El ramito de flores
Este ramito de flores,
te vengo, madre a obsequiar,
deseando que siempre goces
de inmensa felicidad.

Para papá
Al jilguero le he pedido
sus arpegios más hermosos
y a las flores sus esencias y a las
mieles su dulzor; porque quiero en
este día mandarlos como presente a
mi padre tan querido como prueba
de mi amor.

Mi abuelita
Mi abuelita es un encanto,
que me sabe entretener;
me quiere y me mima mucho,
y yo a ella también.

Mi abuelito
Mi abuelito
está viejito
y se apoya
en un bastón;
pero en casa
lo cuidamos
con ternura
y con amor.

La ronda de los niños
Todos los niños del mundo
formaremos una ronda
con las manos enlazadas
y con sólo un corazón.

Iremos por los caminos
de los cinco continentes,
para enseñar a los hombres
a vivir en paz y unión.

La bandera

La bandera está erguida,
es fiesta nacional;
y el pecho palpita,
viéndola ondear.

¡Se ve tan hermosa con sus tres
colores y es para nosotros emblema
de amores!

Símbolo sagrado
de Patria y de hogar,
de paz y de dicha
y de libertad.

El pabellón tricolor

De tres hermosos colores
se forma mi pabellón;
verde, blanco y colorado;
que son para el mexicano:
pureza, esperanza, amor.

Mis dos amores

Después del amor que tengo
a mi Patria tan querida
y a mis bondadosos padres,
a quienes debo la vida,
dos son mis grandes amores,
que conservo sin rival:
el de mi Bandera amada,
y el del Himno Nacional.

¡Patria mía!

Dulce Patria mexicana,
dulce Patria en que nací;
te prometo ser muy bueno
para hacerte muy feliz.

Necesitas, Patria mía,
niños que amen el saber
y que sepan cumplir siempre
con empeño su deber.

Yo te ofrezco, Patria mía,
estudiar con gran tesón,
para ser un niño digno
de nuestra amada nación.

Doy mi mano

Esta es la mano de mi hermano.
Esta es la mano de mi amigo.
Estas manos están conmigo
y con todo el género humano.

A todas las manos me uno.
A todo el mundo doy mi mano.
Pero entre el gángster y el tirano,
no le doy la mano a ninguno.

Y no le doy mi mano a otro,
ni siquiera le acepto un guiño:
aquel que le hace mal a un niño
debiera pisotearlo un potro.

Y por último yo les digo,
que tampoco le doy mi mano
a aquel que traiciona a mi hermano,
a aquel que denuncia a mi amigo.

Adivinanzas



Anteayer, huevecito;
ayer, capullito;
mañana volará
como un pajarito.
(La mariposa)

¿Cuál es el animal que anda con una pata?
(El pato)

Si un barranco, un precipicio
o un río corta el camino,
por mí camina la gente.
Todos me llaman el...
(Puente)

Soy hermosa por arriba
y pescado por abajo,
aunque no he existido nunca,
en los cuentos yo trabajo.
(La sirena)

Cae de una torre,
y no se mata;
cae en el agua,
y se desbarata.
(El papel)

Una cajita redonda,
blanca como el azahar;
todos la saben abrir,
nadie la sabe cerrar.
(El huevo)

Toma vino y no es borracho,
usa vestido y no es mujer.
(El sacerdote)

¿Cuál es el animal que tiene los pies en la cabeza?
(El piojo)

Verde por fuera,
blanca por dentro,
si quieres que te lo diga, espera.
(La pera)

Este banco está ocupado,
por un padre y por su hijo;
el padre se llama Juan
y el hijo, ya te lo he dicho.
(Esteban)

Río si voy impetuoso,
y si voy calmado, río.
No sé de qué me reiré
si habiéndome ido,
jamás volveré.
(El río)

Oro no es,
plata no es,
entonces,
¿Qué es?
(El plátano)

De joven, llena y jugosa;
de vieja, seca la cosa.
(La uva)

Tiene cuatro letras,
cuatro nada más,
si una "P" repites,
mi nombre dirás.
(Pepe)

Soy fruto seco y sabroso
y muy fácil de pelar;
cuando la piñata rompes
hasta el suelo voy a dar.
(El cacahuate)

¿Qué persona tiene las cinco vocales?
(Abuelito)

Muy temprano me levanto,
en el gallinero estoy, se despiertan con mi canto.
¿Adivinas ya quién soy?
(El gallo)

Verde como loro,
bravo como toro.
(El chile)

En el campo me crié
atada con verdes lazos,
y aquel que llora por mí,
me está partiendo en pedazos.
(La cebolla)

Cien mil damas coloradas,
allá arriba encaramadas.
(Las tejas)

Me llaman rey de la selva,
por mi fuerza y mi vigor,
tengo una hermosa melena,
y mi nombre es...
(El león)

Yo tengo como un árbol,
que tú puedas arrancar,
en mí escriben y hacen cuentas
hasta los de más edad.
(El cuaderno)

¿Qué es lo que está entre la risa y el llanto?
(La nariz)

Están a tu lado,
y no las ves, ponte abusado,
y dime lo que es.
(Las orejas)

Soy un gigante dormido,
que la tierra hace vibrar,
cuando en mi profundo lecho,
se me ocurre despertar.
(El volcán)

Colorín, colorado,
chiquito pero bravo.
(El chile)

En este camino, a cada paso,
estarás más arriba o más abajo.
(La escalera)

Seca o aguada,
fría o caliente,
soy lo primero,
que come la gente.
(La sopa)

Tiene punta de metal,
con la cuerda se echa a andar,
baila y baila sin cesar,
no se cansa de girar,
dime cuándo parará.
(El trompo)

Sin tener alas, yo vuelo;
tengo cola y no soy ave
y, como tú bien lo sabes,
Sin viento me vengo al suelo.
(La cometa)

En la fantasía conmigo,
las brujas se van a volar;
en la realidad conmigo,
el polvo se va a su lugar.
(La escoba)

¿Conoces a un animal que si lo lees al revés se convierte en cereal?
(La zorra)

Sube cargada
baja sin nada.
(La cuchara)

Cien damas en un camino,
y no hacen polvo ni remolino.
(Las hormigas)

Vivo en el agua,
y no soy pez;
soy gris en la olla
y rojo después.
(El camarón)

Chiquito como un ratón,
cuida la casa como un león.
(El candado)

Envuelto siempre,
en un cobertor,
aunque haga frío,
o haga calor.
(El borrego)

Para secarnos del baño,
ponte tú allá y yo acá.
(La toalla)

Mari salió de paseo,
vestida con lo mejor,
y si a Mari yo la veo,
Mari posa en una flor.
(La mariposa)

Aunque no tenga dinero,
cambio mi vestido al año;
si oyes mi sonaja corres,
pues temes mucho mi daño.
(Víbora de cascabel)

Humea y humea,
y en la punta relampaguea.
(El cigarro)

Llevo pinzas por delante,
y el veneno por detrás,
y en los signos del zodíaco
tú me puedes encontrar.
(El escorpión)

Me llaman lavandera,
y no conozco el jabón.
(La bandera)

Yo te fijo en un papel,
sonriendo o como tú estés;
cuando ven que guiño el ojo,
todos quieren salir bien.
(La cámara fotográfica)

¿Cuál es el animal que tiene las cinco vocales?
(El murciélago)

Algunos no me tragan por pesado,
aunque por mi sabor soy muy deseado,
y si todos me tildan de cochino,
no negarán que adoran mi tocino.
(El cerdo)

Lo usa el profesor en cada clase,
para imprimir el saber,
si rechino en la pizarra,
se eriza toda mi piel.
(El gis)

En una cara tiene un ojo,
En otra tres y en otra seis;
si quieres probar tu suerte,
juega y déjalo caer.
(El dado)

Tengo hojas sin ser árbol,
Te hablo sin tener voz,
si me abres no me quejo,
Adivina quién soy yo.
(El libro)

Un mamífero que vuela
y para expresarse chilla;
tiene la cara de espanto
y las alas de sombrilla.
(El murciélago)

Ya ves, ya ves,
qué fácil es,
y no me lo adivinas,
en un mes.
(Las llaves)

Es lo que más aborreces,
al saborear un pescado, o cuando recibes rosas de tu fiel enamorado.
(Las espinas)

¿Cuál es el animal que ve menos que todos?
(La venada)

Dos niñas van a la par,
y no se pueden mirar.
(Los ojos)

Es mar y no tiene agua
y se posa entre las flores;
cuando viene desde el Norte,
llena el cielo de colores.
(La mariposa)

Después de que la princesa lo besó,
en un príncipe hermoso se transformó.
(El sapo)

Es animal, mas sonríe,
con mirada inteligente;
su aleta surcando el agua,
no le da miedo a la gente.
(El delfín)

Un árbol con doce ramas,
cada rama con cuatro nidos,
cada nido con siete pájaros
y cada uno con su apellido.
(El año)

Aunque me veas y me oigas,
yo nunca te escucharé;
para educarte prográmame
y no te enajenaré.
(La televisión)

Hay redondas y hay cuadradas,
hay de azúcar y hay de sal,
sea con leche o con botana,
son un gusto al paladar.
(Las galletas)

Patio barrido,
patio regado,
sale un viejito
bien esponjado.
(El guajolote)

El que en mí se mira,
se mira al revés,
y a nadie le miento,
lo saben muy bien.
(El espejo)

Lucen como lentejuelas,
en el manto de la noche;
en la ciudad se ven pocas
por tanta fábrica y coche.
(Las estrellas)

Vivo presa y si me aprietan,
saco yo mi blanca lengua,
para que limpio reluzca,
un collar de blancas perlas.
(La pasta de dientes)

Del mar a mí me sacaron
diciéndome: ¡Sal de ahí!
Y a los que ya me probaron,
nada les gusta sin mí.
(La sal)

Soy liso y llano en extremo
y aunque me falte la voz,
respondo a quien me consulta
sin agravio ni favor.
(El espejo)

Son redondas todas ellas,
van girando al avanzar,
ningún coche pudo nunca,
sin las cuatro caminar.
(Las llantas)

Tiene tres letras su nombre,
vive en ríos y en el mar,
es muy útil para el hombre
y nada en vez de volar.
(El pez)

¿Quién será la desvelada si lo quieres discernir, de día y noche acostada sin poder nunca dormir? (La cama)

Yo no soy ningún caballo,
ni me escapé de la cárcel,
aunque vaya uniformado
con rayas negras y blancas.
(La cebra)

Dos compañeras
van al compás
con los pies por delante
y los ojos por detrás.
(Las tijeras)

Es rueda mas no de carro,
y es alta para que asombre,
en que todo sube y baja,
como la suerte del hombre.
(La rueda de la fortuna)

Una culebrita,
inquieta y pelada,
que llueva o no llueva,
siempre está mojada.
(La lengua)

Se alegran los campos
de verme llorar,
y se ponen tristes
los de la ciudad.
(La lluvia)

¿Qué cosa posee el hombre que nadie la puede ver, sin alas vuela hasta el cielo y es la causa del saber?
(El pensamiento)

Vuela sin alas,
silba sin boca,
pega sin manos,
y no se ve ni se toca.
(El viento)

Tengo la cabeza dura,
me sostengo sobre un pie,
y soy de tal fortaleza,
que a Dios mismo sujeté.
(El clavo)

Trabalenguas

Cuando cuentes cuentos,
cuenta cuántos
cuentos cuentas.

Pablito clavó un clavito,
en la calva de un calvito.
En la calva de un calvito,
un clavo clavó Pablito.

Erre con erre guitarra,
erre con erre barril,
rápido ruedan los carros
cargados de azúcar
del ferrocarril.

Quiero y no quiero querer,
a quien no queriendo quiero.

He querido sin querer,
y estoy sin querer queriendo.

Si porque te quiero quieres,
que te quiera mucho más,
te quiero más que me quieres.
¿Qué más quieres?
¿Qué más quieres?
¿Quieres más?

En un triste trasto,
tres tristes tigres
tragan trigo
en un trigal.

Cabral clavó un clavo.
¿Qué clavo clavó Cabral?

Me han dicho que he dicho
un dicho y ese dicho no le he dicho yo;
porque si yo lo hubiera dicho,
estaría muy bien dicho.

World Vision
Por los niños

www.worldvisionmexico.org.mx

@worldvisionmx

worldvisionmx

worldvisionmexico

worldvisionmx

World Vision México
Bahía de Todos los Santos #162, Col. Verónica Anzures
Tel. (+52) (55) 1500 2200 / 01 800 759 7979
atencionmex@wvi.org

El financiamiento es provisto por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo número IL-29993-16-75-K-11. Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implican respaldo del gobierno de los Estados Unidos. 100% de los costos totales del proyecto o el programa se financia con fondos federales.