

5. Tanto va el cántaro a la fuente... que al fin se rompe

Estrés

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Que el niño y la niña identifiquen y canalicen los factores que le causan tensión y ansiedad, a través de técnicas de relajación adecuadas.

¿Con qué?

Objetos varios (dinámica el Director Pide)

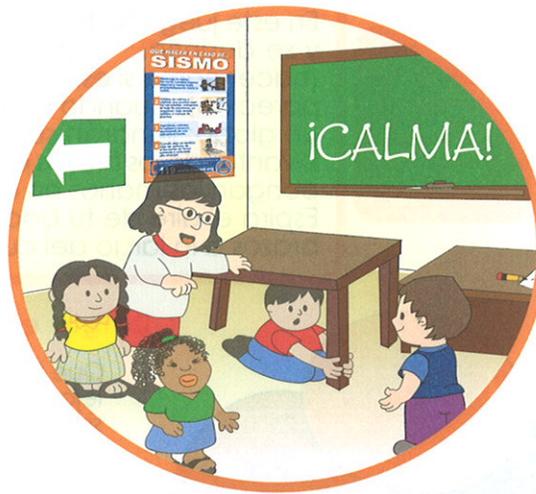
¿Qué hará?

El facilitador provocará una situación estresante, por medio de una dinámica "El Director Pide".



El director pide

Escenario imaginario: En la Escuela se sintió un fuerte temblor o sismo, tanto que los niños y las niñas sintieron que la tierra se hamaqueaba de un lado hacia otro, tras lo cual todos se inclinaron en posición fetal (bien doblados) hasta que este pasó, saliendo posteriormente a un lugar seguro. Algunos niños necesitaban apoyo por lo que el Director de la misma les solicitó algunas cosas:



El director pide un foco o linterna. El director pide una curita. El director pide un radio. Un basurero. El director pide una cobija, Unas muletas. El director pide una venda. El director pide algo de beber. Pide que traigan un médico.

Instrucciones: Divida a los/as alumnos/as en dos grupos para que en conjunto encuentren lo que el Director pide (De preferencia propiciar en lugares estratégicos algunos de los objetos que se van a pedir). El grupo que encuentre más cosas y más rápido, será el ganador. Recuerde que si el Director no pide, no haga caso. El objetivo de la actividad es propiciar una situación de estrés.



¿Qué pienso?

El o la docente analiza lo que sintieron en el juego a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la competencia?
- ¿Qué sintieron al saber que era un temblor?.
- ¿Qué es lo que la gente siente cuando hay un temblor?.
- ¿Qué consejo le darían a la gente ante un temblor o terremoto?



El facilitador o facilitadora, aprovecha la oportunidad para recordarles que durante un sismo o terremoto, debe mantenerse la calma y alejarse de ventanas de vidrio, muebles y objetos pesado que puede caerles encima, protegerse bajo mesas fuertes sujetando las patas de esta, debajo de los dinteles de puertas, alejarse de los cables y postes del sistema eléctrico y después del sismo, salir rápido pero no corriendo hacia un lugar seguro.

¿Qué hacer en caso de un desastre natural?

¿Qué práctico?

Realizar la siguiente técnica de relajación mediante la espiración y la inspiración para manejar una situación de estrés:

El globo

Prever bastante espacio para que cada niño, de pie, pueda estirar sus brazos en forma de cruz (horizontalmente) sin tocar a sus vecinos. Explique lo siguiente:

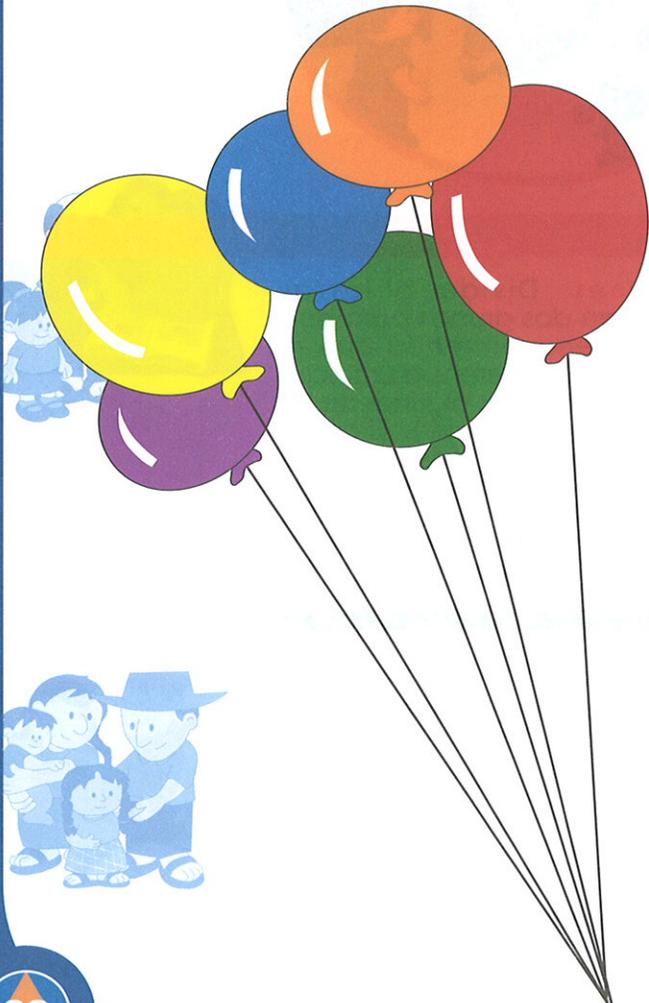
Nota:

Explicar el juego a los niños mientras imita los movimientos.

En este juego todos nos convertimos en un globo que se infla y se desinfla. Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer como si estuviera bombeando aire o utilizar un objeto parecido). Cuando bombee el aire, ustedes se inflarán como un globo: llenarán sus pulmones, hinchando el abdomen y levantando los brazos en forma de cruz. Cuando se lo indique, pongan las manos en el vientre y dejan salir el aire del globo. Espira el aire de tu boca suavemente y vuelve a colocar los brazos a lo largo del cuerpo.

Dirigir el juego de la siguiente manera:

- Que todo el mundo se ponga de pie, y lo bastante lejos de sus vecinos para poder levantar los brazos sin tocar a los demás.
- ¡Ahora somos un globo!.
- ¿Qué hay en un globo?
- Cuando el aire sale de un globo, ¿Qué es lo que pasa?
- Empiezo a bombear aire (imitar la acción) y ustedes se inflan como un globo.
- Llenen sus pulmones de aire, inflen la barriga y levanten los brazos en forma de cruz.
- Cada vez se inflan más y más y más, como un globo lleno de aire.
- Pueden ponerse de puntillas (mantener durante tres o cuatro segundos).
- Pongan las manos si el globo se desinfla.
- Se mueven en todos los sentidos, como un globo desinflado (inflar y desinflar el globo entre dos y cuatro veces).
- La última vez, desinflan el globo hasta que esté vacío del todo (comprobar que todos los globos estén bien desinflados).
- Ahora, tírense al suelo. Los brazos y las piernas también están completamente desinflados. Descansen un poco.
- Cuando diga su nombre, pueden levantarse despacio.



Si se considera necesario puede repetirse la actividad, de lo contrario también existe la opción de colocarse en parejas para repetir este juego, en este caso un niño o niña bombea el aire, mientras que el otro hace de globo que se infla. Tras tres o cuatro segundos, el bombeador pone las manos suavemente sobre la cabeza del otro, para que empiece a desinflarse. Los niños hacen lo mismo tres o cuatro veces, y después intercambian los papeles.



¿Qué aprendí?

Los niños y/o las niñas expresan cuál es la diferencia entre lo que están sintiendo ahora y lo que sintieron en la primera actividad. Luego escriben en su cuaderno o comentan en la clase, acciones que harán para relajarse en caso tuvieran que vivir la experiencia de sufrir un desastre.

El docente refuerza el tema explicando que el respirar y espirar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se esté nervioso. También indica que durante un desastre este ejercicio permite que las personas se tranquilicen. Enfatiza la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma para que no se enferme de algo más grave, de ahí el dicho que tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe.



