

El arbolito valiente

CUADERNO DE *actividades*

PARA ACOMPAÑAR EMOCIONES DESDE LA CALMA



RECURSOS PARA FAMILIAS Y PROFESORES

¿CÓMO SE INTEGRA EL CUENTO ?

En nuestras clases de yoga, el cuento suele llegar al final de la sesión.

Las sesiones están diseñadas de forma holística: cada movimiento, cada juego y cada respiración forman parte de un recorrido que solo se revela al final.

No se explica antes.
Primero se experimenta.

Durante la relajación, cuando el cuerpo ya ha vivido la experiencia, el relato aparece como una sutil explicación de lo que han sentido.

Los niños se tapan con una manta, se ponen los calcetines o se tumban en la esterilla. A veces se sientan a mi alrededor, en silencio, expectantes. Es un momento de recogimiento, de escucha y de presencia.

Las historias se construyen desde el simbolismo.
Animalitos, árboles o elementos de la naturaleza, encarnan emociones y procesos que los niños ya han vivido en su propio cuerpo.

El cuento no enseña desde fuera.
Integra lo que ya ha sucedido dentro.

La finalidad no es solo contar historias, sino acompañar procesos. Estas historias me han ayudado a crear el marco desde el que acompañar a los niños y permitirles que crezcan.

Y ahora espero que también puedan acompañarte a ti.

LA VALENTÍA NO ES
EVITAR EL MIEDO,
SINO APRENDER
A SOSTENERLO.

A CAMINAR
AÚN SIN VER
EL SIGUIENTE PASO QUE,
MÁS ADELANTE,
HABRÁ DE APARECER.



1. LA TORMENTA

OBJETIVO:

RECONOCER EMOCIONES Y SENSACIONES
CORPORALES

Lee el fragmento de la tormenta.

Después, pregunta:

- ¿Qué le pasa a Rami?
- ¿Cómo crees que se siente su cuerpo?
- ¿Dónde crees que se siente eso en su cuerpo?

Invita a experimentarlo:

Primero, tensamos el cuerpo como si el viento soplara fuerte.
Puños cerrados. Mandíbula apretada. Hombros arriba.

Y después...soltamos poco a poco.
Como cuando la tormenta pasa y todo vuelve a la calma.

Porque a veces la tormenta no está fuera,
sino dentro.

Y también pasa.





1. LA TORMENTA

OBJETIVO:

RECONOCER EMOCIONES Y SENSACIONES
CORPORALES

Lee el fragmento de la tormenta.

Después, pregunta:

- ¿Qué le pasa a Rami?
- ¿Cómo crees que se siente su cuerpo?
- ¿Dónde crees que se siente eso en su cuerpo?

Invita a experimentarlo:

El viento sopla fuerte...

El cuerpo se tensa.

Los brazos se endurecen.

La cara se aprieta.

Y, poco a poco, pasa la tormenta.

El aire se calma.

Los hombros bajan.

Las manos se abren.

El cuerpo descansa.

A veces la tormenta no está fuera,
sino dentro.

Y también pasa.



2. RESPIRAR COMO RAMI



OBJETIVO:
INTRODUCIR LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE
SIN FORZAR

Ponemos una mano en la barriguita y otra en el pecho.

El aire entra por la nariz...
y sale por la boca haciendo "fuuuu".

Sin contar.
Sin corregir.
Solo acompañar.

A veces no hace falta hacerlo perfecto.
Solo estar.

Puedes servirte de la **metáfora del globo** para explicarlo:
"El aire entra... el globo se hincha...
el aire sale... el globo se deshinch."





3. DAR COLOR AL CUENTO

OBJETIVO:

RELAJARNOS Y
LIBERAR EMOCIONES PINTANDO

Colorear no es solo pintar.
Es quedarse un rato dentro de la escena.

Mientras el lápiz se mueve, algo se ordena.

No hace falta hablar.
No hace falta interpretar.

Solo acompañar.





3. DAR COLOR AL CUENTO

OBJETIVO:

RELAJARNOS Y
LIBERAR EMOCIONES PINTANDO

Colorear es una forma de volver al cuerpo.

Sin prisa.

Después del movimiento, la historia y la emoción, el dibujo ofrece un espacio de silencio donde lo vivido pueda asentarse.

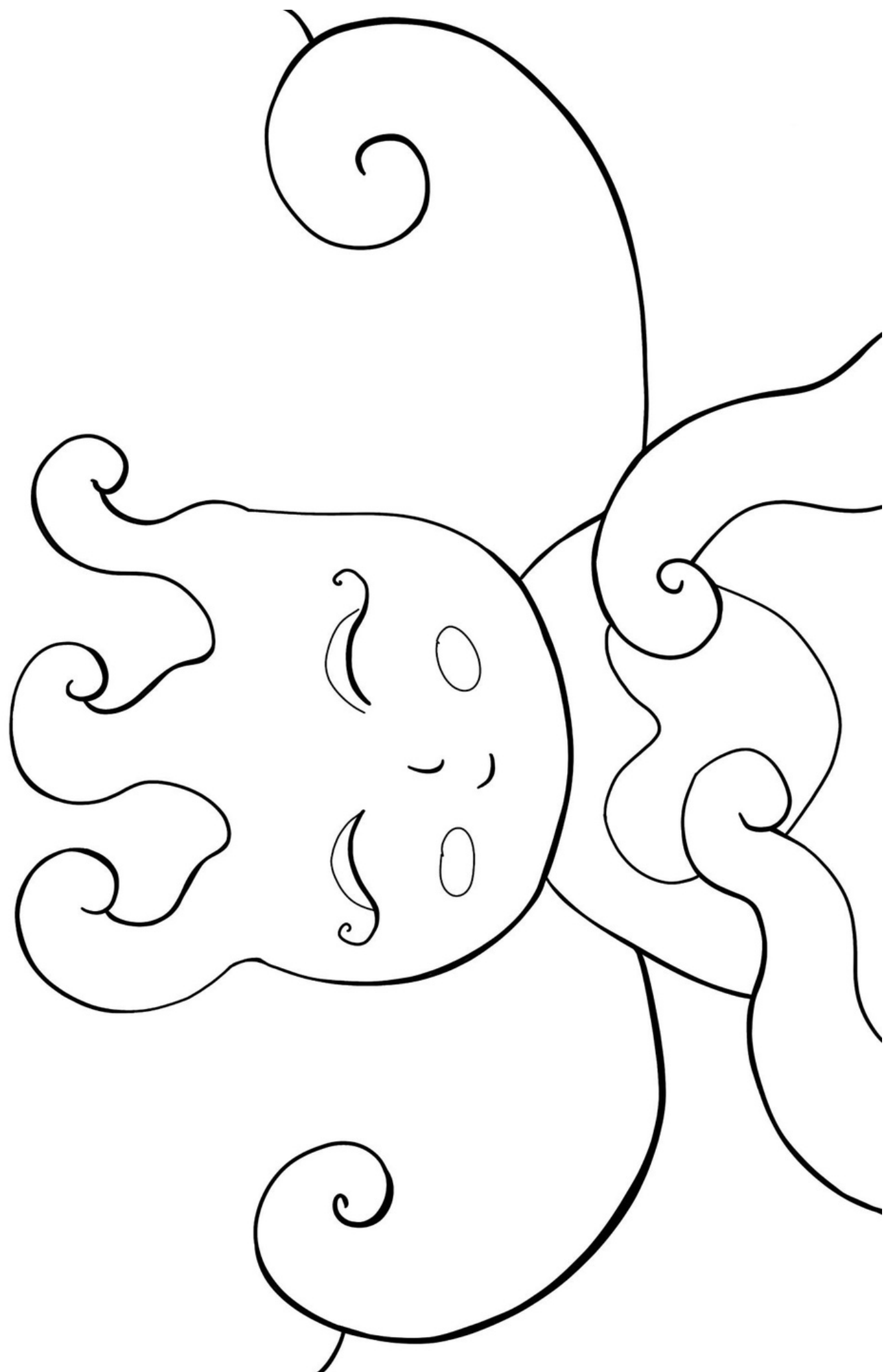
No se trata de hacerlo bonito.
Ni de hacerlo perfecto.

Se trata de hacerlo propio.

Cada color puede ser una emoción.
Cada trazo, una forma de expresión.

Si lo deseas, se puede compartir una palabra.
O simplemente guardar silencio.

No todo necesita explicarse.







4. RESPIRAMOS JUNTOS

OBJETIVO:
COMPARTIR UN MOMENTO DE CALMA
Y PRESENCIA

Los niños no aprenden solo de lo que decimos,
sino de lo que sienten cuando están con nosotros.

Esta propuesta es una invitación sencilla a respirar juntos.

Prepara el espacio.

Busca un lugar tranquilo.

Puede ser el sofá, la cama o una esterilla.

El niño puede tumbarse apoyando la cabeza sobre un cojín en
tu regazo, de modo que pueda mirarte y sentir tu respiración.

Si os apetece, podéis comenzar con un suave "Ohm".

A veces, un sonido compartido es suficiente para que el
cuerpo entienda que nos podemos relajar.

Inhalad por la nariz.

Exhalad lentamente por la boca.

Dejad que la salida del aire sea un poco más larga.

Alargar ligeramente la exhalación ayuda al sistema nervioso
a estar en calma.

Como una ola que se recoge.

Sin forzar.

Sin exigir.

Puedes colocar una mano sobre su pecho o su espalda,
siguiendo el movimiento de la respiración.

Quizá susurrar:

"Estamos respirando juntos."

4. RESPIRAMOS JUNTOS



OBJETIVO:

COMPARTIR UN MOMENTO DE CALMA
Y PRESENCIA

Después de unas cuantas respiraciones, sonreíd.
Dad las gracias por el momento compartido.

Cuando los adultos se regulan, los niños aprenden que la calma también se contagia.

✨ GRACIAS POR ESTAR ✨