



Soy un árbol

Edad: 3-6

Introducción: con esta actividad e imaginación y movimiento cada niño y niña pensará en sus puntos fuertes y en los de quienes le rodean y ayudan.

Palabras clave: enfoque positivo, fortalezas, apoyo

Objetivos

- Poner el foco de atención en lo positivo
- Identificar las fortalezas de niños y niñas y celebrarlas
- Reforzar la autoestima

Materiales

Guión
Papeles y colores para pintar

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

Motivación

¿Sabéis de dónde nacen los árboles? Nacen de una semilla.
¿Cómo son las semillas? (redondas, de color amarillo, muy pequeñas...)
Ahora nos vamos a convertir cada uno en una semilla (se agacharán formando una bolita) y vamos a ver cómo va creciendo cada una de estas semillas.

Descripción

Explica a los niños que con los ojos cerrados (si es posible) irán escuchándose atentamente, imaginando, y moviéndose como lo deseen. Si es posible, no abras los ojos durante el ejercicio, porque te lo pasarás mucho mejor.
Sigue el guión que se adjunta al final, pero libremente puedes ir modificando lo que desees en función del grupo o de alguna fortaleza que quieras trabajar más.

Al final del ejercicio de imaginación, se pide a las niñas y niños que dibujen su árbol.

<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Dejaremos un espacio y tiempo para que los niños se expresen al final del ejercicio sobre cómo era su árbol.</p>
<p>LEARNING ¿Qué podemos aprender con esta actividad?</p>	
<p>Ideas claves</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En este primer módulo una de las ideas principales es que tenemos que tener presente los buenos momentos y los aspectos positivos para evitar dejarnos llevar por nuestra natural tendencia a la negatividad. Esta actividad es un ejemplo de cómo podemos hacer conscientes a niños y niñas de lo positivo; al fijarnos en ello y resaltarlos de forma continua, ellos solos adquirirán el hábito también de fijarse en lo positivo. • Con esta actividad los niños pueden ir reconociendo sus fortalezas y las de los demás. En el módulo 7 dedicado a las relaciones, podemos adaptar este ejercicio resaltando las fortalezas de las personas que nos apoyan y hacen cosas por nosotros.
<p>MEANING ¿Para qué hacemos esta actividad?</p>	
<p>Reflexiones de cierre</p>	<p>Se pedirá si alguien quiere mostrar el árbol y explicar cómo es. Puedes guiar con preguntas ¿cómo te sentías siendo una semillita? ¿Cómo te sentías mientras crecías y las ramas se hacían fuertes? El maestro o maestra podrá resaltar aquellas cosas que puedan relacionarse con sus fortalezas: por ejemplo, unas ramas gordas de trabajar mucho, unas flores de colores como la creatividad y alegría, muchas hojas para poder dar a los demás con generosidad,.... Etc</p> <p>Reflexionar: ¿Qué te ayuda a crecer fuerte? ¿Se podría romper alguna rama? ¿Puede vivir alguien en tus ramas?....</p>
<p>Sugerencias e Ideas</p>	<p>Los niños dibujan sus siluetas en un papel ayudándose entre ellos, y dibujan el árbol a partir de su silueta. Haced esto antes de la actividad para que pinten el árbol justo a continuación del ejercicio de imaginación.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Se mete sin problemas en el ejercicio de imaginación (o se despista, abre los ojos, le da vergüenza,...) Expresa a través del dibujo su experiencia Expresa verbalmente su experiencia Está contento con su árbol</p>

Soy un árbol

Eres una semilla preciosa, pequeñita, que está recibiendo calor del sol, agua del cielo, y cuidados de las personas que miran que la tierra esté bien, y que no falte agua. (silencio)

Un día de mucho sol, la semilla empieza a abrirse y al principio salen un tallo muy verde, fino, que se mueve aunque sople poco el viento. El tallo sube y sube y se va haciendo más grueso. (silencio)

Pero también hacia abajo van creciendo raíces al mismo tiempo! Así el árbol también toma alimento de la tierra. (silencio)

De repente empieza a echar ramas nuevas desde la parte de arriba, mira cómo vas desplegando nuevas ramas que también crecen en todas las direcciones, y cómo se mueven suavemente. (silencio)

Y ahora empiezan a brotar las hojas muy verdes, y brillantes, brotan y brotan con fuerza por todas las ramas ¿cómo son tus hojas?, fíjate qué bonitas, y qué abundantes. Pero mientras las raíces han seguido creciendo también, ya ocupan tanto como las ramas, pero por debajo de la tierra, claro. (silencio)

Ahora empiezan a aparecer flores cerca de todas las hojas, y mira cómo atraes a los pájaros e insectos. Estás lleno de vida, qué alegres son los pájaros!. (silencio)

Las flores empiezan a cambiar, parece que se caen, pero en realidad están dejando sitio para los frutos que crecen y crecen por todo el árbol. (silencio)

De repente empieza a hacer más frío, ya no hay tanto sol, cuántas nubes... Algunas hojas caen al suelo, se las lleva el viento, y con el frío se caen más y más. Viene una tormenta, con mucho viento, pero el árbol está fuerte, las ramas se mueven mucho, pero no se rompen, y el tronco está firme y fuerte; porque las raíces han crecido muy fuertes y sanas, y ayudan al árbol a estar bien firme. Cómo aguanta el árbol, se nota que ha crecido muy sano y alegre. (silencio)

Mira, ya para el viento, ya aparece un poco el sol, ya llega la calma, el árbol ya deja de moverse y recibe con gusto de nuevo el calor del sol, mientras piensa, qué fuerte estoy creciendo!