

## TAREAS PARA LA SEMANA DEL 6 DE ABRIL

¡Buenos días de nuevo familias, alumnos y alumnas!

Otra semana que pasa y otra semana que seguimos sin poder vernos. La verdad que se os está echando mucho de menos. Pero esta situación parece que se va a alargar más de lo esperado, así que ánimo y a seguir con fuerza y optimismo para lo que venga.

Esta semana, como viene siendo costumbre, os he preparado un par de actividades para relajarnos y disfrutar. Ahí van.

### TAREA 1

En esta ocasión, os planteo una **actividad emocional**, pero **de reflexión**. A lo largo de estos días todos y todas hemos aprendido muchas lecciones, no sólo sobre el mundo, la medicina o la política...sino también y más importante sobre nosotros y nuestras familias.

Seguro que muchos de vosotros estos días, habéis descubierto algo nuevo o bueno, por ejemplo, la paciencia que tenéis o la capacidad de inventar juegos en casa, o incluso la necesidad de ver o abrazar a vuestros amigos, amigas o familiares, etc.

En estos días de confinamiento, aparecen las verdaderas necesidades y emociones de la vida y yo os invito a plasmarlas por escrito.

Podéis escribirlas o dibujarlas, lo que os resulte más fácil.

Ahí va un ejemplo de cómo podéis hacerlo:

MIS DESCUBRIMIENTOS PERSONALES DURANTE ESTOS DÍAS EN CASA	
MIS DESCUBRIMIENTOS POSTIVOS/BUENOS	MIS DESCUBRIMIENTOS NEGATIVOS/NO TAN BUENOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• He descubierto que tengo muchos juguetes en casa muy divertidos, aunque antes ni los miraba.</li><li>• He descubierto que echo de menos el fútbol de los recreos, aunque se me da muy mal y siempre me enfadaba.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• He descubierto que cuando estoy mucho tiempo con mi hermano pequeño acabo perdiendo pronto la paciencia con él (y me gustaría cambiarlo).</li><li>• He descubierto que soy muy perezosa y si no tuviese tareas, me pasaría la tarde tumbada con la tablet (y me gustaría mejorarlo)</li></ul>

Este es sólo un ejemplo de descubrimientos buenos y no tan buenos. Pero cada uno habrá encontrado los suyos. No tengas miedo y trata de expresarlos, lo mejor para entenderlas emociones, es reconocerlas, entenderlas y afrontarlas.

### TAREA 2

Siguiendo con la dinámica habitual, aquí va una tarea de tipo relajante. En esta ocasión os invito a hacer este **juego relajante** por la noche cuando os vayáis a dormir.

En estos días tan raros es habitual que aparezcan nervios, que nos cueste dormirnos o incluso que tengamos más pesadillas o sueños extraños por las noches, por eso os invito a probar esta actividad:

## EL GIGANTE DORMIDO

*El niño/a está en el suelo o en la cama, tumbado sobre su espalda, con las piernas ligeramente separadas, los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos apoyadas en el suelo y los ojos cerrados. El padre o madre le invita a escuchar primero los ruidos exteriores, después los del ambiente en que se encuentran, y por fin, los del propio cuerpo, en concreto los de su respiración.*

*La voz del padre/madre dirige el ejercicio: “Al inicio del mundo, todo estaba silencioso y vacío; las cosas dormían, el mar, las montañas, los ríos, los bosques, las rocas; todo reposaba.... abandonados completamente; siente el peso de tu cuerpo como si se tratase de un gigante adormecido; los pies se vuelven pesados, las piernas y los muslos también, y la espalda, los hombros, la cabeza, las manos. No hay ruidos, no corre el aire, los gigantes reposan, sólo puedes escuchar tu respiración; el tórax se hincha, luego se deshincha.*

*Luego, un día a ese mundo vacío y silencioso llegó el sol, y lentamente todo comenzó a despertarse.*

*Los gigantes empezaron a sentir una especie de hormigueo en los pies, que subía por las piernas y llegaba hasta el pecho y, luego, a los brazos, y a las manos; el deseo de moverse crecía y llegaba lentamente hasta la cabeza; sus cuerpos comenzaron a hacer pequeños movimientos; sus ojos se abrieron, los gigantes se despertaron, se estiraban en todas las direcciones, después, se volvieron sobre un lado, lentamente se pusieron de rodillas y más tarde, de pie.*

Es muy importante la voz del padre o madre, debe hablar lentamente, en voz baja, haciendo largas pausas que inviten a la relajación.

Así pues, estas son las dos actividades para esta semana. Y para acabar me gustaría incluir esta frase de optimismo del libro “El principito”.



Loreto Izquierdo (orientadora del Colegio Virgen de la Cerca)

[lizquiev@educacion.navarra.es](mailto:lizquiev@educacion.navarra.es)