|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** | **¡Ay qué miedo!** |
| **OBJETIVOS** | * Identificar, expresar y vivenciar el miedo y las estrategias para afrontarlo. |
| **TIEMPO** | 1 sesión de 45 minutos. |
| **MATERIAL/ ESPACIO** | Construcciones, ordenador y música (opcional)  Aula |
| **DESCRIPCIÓN** | 1. **¡Abajo la torre de los miedos!**  * Caro-de-haya-importado-100-alfanumérica-barriles-apilados-bloques-de-construcción-torre-de-los-niños-juguetes.jpg_350x350Colocados en círculo y sentados en el suelo, pide a tus alumnos que piensen algo que les produzca miedo. Cada uno va diciendo su miedo y escoge una pieza de un color que represente esa emoción desagradable y las colocan formando una construcción muy alta en forma de torre. Es muy importante que el docente también coloque su pieza en la construcción para que el alumnado vean que los adultos también sienten miedo y que es algo completamente normal.   A continuación, gritamos fuerte nuestros miedos y, entre todos, tiramos la torre abajo. Podemos apoyarnos en su pensamiento todavía mágico para regalarles seguridad y comprensión, diciéndole algo como esto: “Al gritar tan y tan fuerte habéis lanzado fuera de vuestro cuerpo ese miedo y, al destrozar la torre, lo habéis vencido, ¡como quién vence a un dragón! ¿Lo sentís? Ahora, ese hueco que ha dejado al salir, debéis llenarlo con amor. ¿Qué tal si hacemos un abrazo gigante?” Puedes proponerles que se abracen o que busquen a un compañero para regalarle un beso.   1. **Relajación física**. Después de vencer al miedo comentamos que es normal tener miedo en alguna ocasión o a algo, pero si sabemos qué hacer el miedo puede desaparecer o volverse más pequeñito. Cada vez q nos de miedo algo tenemos que hacer los siguiente:    * **Técnica de “aprieto y suelto”**. Con música suave y luz tenue vamos pidiendo al niño que apriete fuerte alguna parte de su cuerpo, contamos 3 y deberá soltar.    * **Técnica de “estiro y relajo**“. Consiste en lo mismo que la anterior pero en lugar de apretar, estirar las partes del cuerpo.    * **Técnica relajación de boca y lengua**.    * **Respiración consciente**: Respiramos profundamente y despacio varias veces, llenando los pulmones y el abdomen de aire. Mientras inspira, contamos mentalmente “uno, dos y tres” y exhalamos aún más despacio contando ” uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis…”    * y **respiración de diafragma**: Ponemos una mano sobre el estómago, justo debajo de las costillas y respiramos como si quisiera empujar la mano hacia fuera. Así la respiración llega hasta el diafragma y puede ir relajándose.    * **Visualización**: cuando tengamos miedo vamos a intentar “ver” en nuestra mente una imagen que nos haga sentir bien o que nos de risa.    * **Mensajes tranquilizadores:** Cuando tengamos miedo tenemos que repetir mensajes tranquilizadores como “Yo puedo” “Voy a estar bien” “Ya se me va a pasar”…   Por último, cantaremos la **canción de “Los esqueletos” y la poesía del “fantasma”** para ver que las cosas que nos pueden dar miedo muchas veces son divertidas, así que no tenemos porqué tener miedo.  Iremos haciendo **fotos** de la actividad para realizar nuestro **mural** del miedo. |