

## FICHA DE ACTIVIDAD

NOMBRE	Un poco más
TIEMPO	1/2 sesión
ÁREA	Transversal
NIVEL	1º - 2º ESO
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Se trata de entender que no hace falta esperar a estar mal e incómodo para solucionar problema, sino que cuando uno no está bien, a la mínima, ya hay que poner remedio.</p> <p>Se pedirá a todos los participantes que se pongan de cuclillas sin que el culo toque el suelo; y con las manos encima de los pies. Entonces tienen que estar así hasta que ellos quieran. Cuando lo crean oportuno, pueden cambiar de posición. Lo que pasará es que intentarán aguantar hasta que las piernas les hagan mucho daño, o hasta que estén realmente incómodos. Cuando todos hayan cambiado de posición, el dinamizador preguntará a cada participante por qué ha cambiado de posición, y la gran mayoría dirá que le dolían las piernas, la espalda... Después, se comentará que no debemos esperar a que nos haga daño el cuerpo para cambiar de postura; y extrapolando eso, no debemos esperar a que la relación con la pareja sea crítica para buscar un remedio, sino que hay que avanzarse, y acabar con el problema antes.</p>
MATERIAL	No hace falta ningún material