

MIRU RECONOCE LO QUE SIENTE

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Percibir, identificar y expresar emociones y sentimientos.
- Percibir e identificar sensaciones corporales.
- Tomar conciencia de la interrelación entre pensamiento, cuerpo y emoción.
- Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales.



DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión a partir del cuento, mediante el cual se busca profundizar en el reconocimiento de las emociones como un factor protector para la vida.

TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN

45 minutos

MATERIALES

- Cuadernillos para estudiantes.
- Lápices de distintos colores.
- Lápiz mina.
- Cuento Interactivo.
- Proyector.

INICIO

ACTIVIDAD

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

(15 minutos)

- 1 Si cuenta con un proyector, comience mostrando el cuento interactivo disponible en la página web de SENDA www.senda.gob.cl. Éste le ayudará a enriquecer y guiar la sesión. En caso de que no cuente con uno, apóyese en las indicaciones de este manual.
- 2 Señale el propósito de la sesión mencionando que hoy continuarán trabajando las emociones y cómo se expresan en el cuerpo.
- 3 Pídale a las niñas y los niños que abran sus cuadernillos en la página XX. Luego, lea o reproduzca la narración del siguiente relato apoyándose en el cuento interactivo o en el Cuadernillo para estudiantes. Mientras avanza en la lectura, el ícono ▶ le permitirá cambiar a la escena siguiente.

MIRU RECONOCE LO QUE SIENTE

Miru es un niño de Rapa Nui, una isla que queda en medio del océano Pacífico, frente a Chile, pero no tan al frente como la casa de tu vecina, sino que mucho más lejos. Está tan lejos que, para llegar, hay que ir en avión y volar por casi seis horas.

Las mismas seis horas que tarda la familia de Miru en cocinar un rico *‘umu*, que es un curanto tradicional de la isla y que se come en ocasiones importantes... Como la de hoy, pues nacerá Koa, la hermanita de Miru.

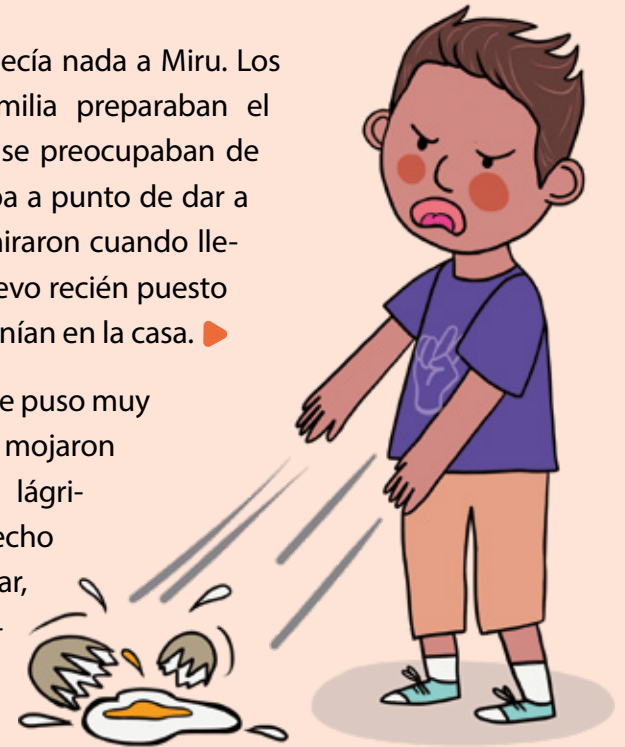
Hace algunos meses, mientras ella crecía en la guatita de su mamá, Miru sentía muchas ganas de conocerla y pensaba en ella todo el tiempo. ▶

Cuando iba a pescar con su papá, buscaba conchitas para hacerle un hermoso collar. Junto a su abuelo, que hacía artesanías, Miru le hizo una linda figura con hojas de palmera. Todos lo felicitaban, le decían que tenía mucho *mana*, que es la energía vital que tienen las cosas, las plantas, los peces, los animales y las personas que viven en Rapa Nui.



Pero hoy nadie le decía nada a Miru. Los hombres de la familia preparaban el *‘umu* y las mujeres se preocupaban de su mamá que estaba a punto de dar a luz. Ni siquiera lo miraron cuando llegó con un lindo huevo recién puesto por la gallina que tenían en la casa. ▶

Miru se sintió solo, se puso muy triste y sus ojos se mojaron con dos pequeñas lágrimas. Después, su pecho se empezó a calentar, su cara se puso colorada y, sin pensarlo, arrojó el huevo al suelo y salió corriendo de la casa.



Sentía cómo su *mana* se hacía cada vez más débil, hasta que llegó cansado a Tahai, un lugar sagrado donde se encuentran los *mōai*, esas esculturas de piedra tallada que representan a las primeras personas que habitaron la isla y que les cuidan de todo lo malo que pueda venir de afuera. Miru pidió permiso para entrar y se sentó. ▶

Sentía tantas cosas que ni siquiera podía comprender lo que le pasaba. De pronto, vio en el suelo dos ojos hechos de coral. Eran del *mōai* que estaba junto a él. Cuando se los puso, el rostro del *mōai* cobró vida y comenzó a hablar con una profunda voz:

Tranquilo, pequeño Miru, todo está bien. Estás sintiendo muchas emociones y debes saber que, así como todas las cosas, ellas también tienen sus nombres.

Cuando hacías regalos para tu hermanita, reías y cantabas. Esa emoción se llama alegría y nos hace muy felices.

Miru sonrió al recordar el lindo collar que había hecho.

Y hoy, cuando pensaste que nadie te miraba ni ponía atención al lindo huevo que le llevaste a tu hermanita, tu cuerpo sintió que perdía fuerzas y tus ojos se llenaron de lágrimas. Es porque sentiste una emoción llamada tristeza.

Al escuchar esto, Miru sintió cómo sus ojos estaban a punto de llorar nuevamente.

Luego, pensaste que todo estaba mal, por eso apretaste tus manos, quisiste gritar y rompiste el huevo. Esa emoción se llama rabia y también aparece cuando necesitamos defendernos de la injusticia.

Todas las emociones que has sentido y vas a sentir en tu vida, son muy importantes y están bien, porque cada una de ellas sirve para algo.

Lo importante es expresarlas de una manera en que tú te sientas bien y que, quienes te quieren, te puedan entender y ayudar. Ahora respira profundo y sigue adelante, Miru. Tu familia te está esperando y tu hermanita Koa seguro que desea conocerte.

Miru, que ahora se sentía más tranquilo, le agradeció al *mōai* y se fue a casa.

Por el camino encontró a su papá que lo estaba buscando. Se abrazaron fuertemente y Miru se dio cuenta de que su papá estaba sintiendo la emoción llamada tristeza, pero después de abrazarlo, observó que ya no estaba triste y que una linda sonrisa iluminaba su rostro.

Volvieron juntos a casa para celebrar el nacimiento de Koa, y también a Miru, que desde ahora será el hermano mayor de la nueva integrante de esa hermosa familia.



- 1 Invite a las niñas y los niños a conversar sobre las emociones que sintió Miru a lo largo de la historia y cómo estas se manifestaron en su cuerpo. Puede guiar la reflexión con preguntas como:

¿Qué emociones pudo haber sentido Miru? ¿Cómo creen que se sintió cuando arrojó el huevo al piso? ¿Cómo sentía su pecho y su cara cuando lo hizo? ¿Qué emoción habrá sentido Miru cuando su cuerpo perdió fuerzas y sus ojos se llenaron de lágrimas?

- 5 Señale que existen distintos tipos de emociones y que todas ellas tienen una manera de manifestarse en el cuerpo, tanto en la respiración, la tensión muscular o la gesticulación de la cara.

DESARROLLO

ACTIVIDAD

MÍ CUERPO EXPRESA EMOCIONES

(20 minutos)

- 1 Invítelos a recordar cómo han sentido su cuerpo en las distintas emociones que se señalan en la actividad (alegría, tristeza, miedo y rabia). Apoye la reflexión con preguntas como:

¿Cómo respiro cuando tengo tristeza? ¿Cómo pongo la cara cuando tengo rabia? ¿Cómo se pone el cuerpo cuando tenemos miedo?

- 2 Luego pídale que formen cuatro grupos.
- 3 Asigne secretamente a cada grupo una emoción distinta (alegría, tristeza, rabia o miedo).
- 4 Díales que tendrán que formar, entre todos, una estatua humana que represente la emoción asignada. Deles 5 minutos para organizarse.
- 5 Pida a cada grupo que haga su estatua frente al resto del curso. Una vez que el grupo esté completamente inmóvil (como una estatua), pida al curso que, a la cuenta de tres, interpreten al mismo tiempo la emoción que ven representada en la estatua.

CIERRE

ACTIVIDAD

MIS EMOCIONES IMPORTAN

(10 minutos)

- 1 Abra el diálogo preguntando:

¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Creen que las estatuas representaron a las cuatro emociones solicitadas? ¿Cuál fue la emoción que les costó más identificar? ¿Por qué? ¿Han sentido estas emociones antes? ¿Cuando las sienten?
- 2 Reflexione en torno a las Ideas fuerza. Luego, explique las actividades planteadas en el apartado Para la casa.

IDEAS FUERZA

✓ Las emociones no son buenas ni malas. A veces nos pueden incomodar, pero toda emoción cumple un rol dentro de una situación. Debemos comprenderlas para poder expresarlas de la manera apropiada en el momento preciso.

Las emociones se sienten de distintas formas a nivel corporal. Es importante tomar conciencia de cómo cada una de ellas se expresa para poder reconocerlas e identificarlas.



PARA LA CASA

Invite a las y los estudiantes a conversar con sus padres, madres o apoderados acerca de cómo experimentan las distintas emociones en el cuerpo, para que puedan identificar de mejor manera sus emociones en familia.

Después, respondan en conjunto las siguientes preguntas: ¿Qué emociones sienten de manera más frecuente? ¿En qué situaciones sienten miedo, tristeza, rabia, alegría?

