

NERVIOSISMO Y TRANQUILIDAD

LECTURA DEL CUENTO

NURIA Y EL NERVIOSISMO de la colección SENTIMIENTOS Y VALORES, de Violeta Monreal.

ASAMBLEA

Tras la lectura se establecerá un diálogo con la clase sobre el cuento con dos objetivos:

- Aclarar el significado de la palabra **NERVIOSISMO** (usar recursos para el maestro: definición, sinónimos, antónimos, situaciones, etc.).
- Conversar sobre el cuento. De esta manera, a la vez que aclaramos conceptos, trabajamos la comprensión lectora del cuento.

Por ejemplo:

- ¿Quién es la protagonista del cuento?
- ¿Qué día es?
- ¿Qué ha pedido Nuria a los Reyes?
- Al ver el gran atasco que había, ¿cómo crees que se sentía Nuria?
- ¿Dónde viajó Nuria al meterse en el camión?
- ¿Qué pasó al final? ¿Tuvo Nuria su regalo de Reyes?
- ¿Qué dibujo del cuento te gusta más?

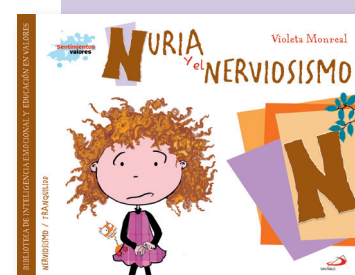


NERVIOSISMO

Es un sentimiento que piensa que todos queremos deshacernos de él, cosa que es verdad. Nos hace pasar malos ratos y no nos deja disfrutar ni concentrarnos.

TRANQUILIDAD

Es un estado de paz y sosiego que nos ayuda a disfrutar de la vida.



La relajación

Os proponemos una técnica que es muy sencilla que usa el juego dramático como herramienta para la relajación. Sería bueno usarla habitualmente para ayudar a los niños a conocerla y ser autónomos en su uso.

«El bosque tranquilo»

La clase se convierte en un gran bosque de pequeños arbolitos. Todos están en cuclillas, se oír de fondo una música suave y bajita que solamente acompañe la voz del maestro, que guíe pero no distraiga. Los arbolitos van creciendo despacio, se estiran lentamente hasta las nubes, estiran sus ramas (los brazos) para llegar al sol, lo máximo que puedan. Estiran todo su cuerpo. Tras los estiramientos el árbol florece, abriendo y cerrando las manos a un buen ritmo y moviendo el torso de un lado a otro, despacio para no crear alboroto. Las flores han salido, les pedimos que imaginen cómo son: grandes, pequeñas, colores, etc. Al pesar las flores, los brazos van bajando suavemente. La brisa del viento los mueve despacio. Al llegar la noche, los árboles cansados paran su vaivén y, quietos, descansan con los ojos cerrados. Se puede proponer a los alumnos que lleven una hoja a casa explicando esta técnica de relajación a sus familias para poder usarla también allí.

Algunas palabras que significan lo MISMO son:

DESASOSIEGO,
ANSIEDAD,
INQUIETUD,
AGITACIÓN.

Algunas palabras que significan lo CONTRARIO son:

TRANQUILIDAD,
SOSIEGO,
QUIETUD.

ASAMBLEA

(Actividad para el collage final).

Para no olvidarnos de lo importante que es aprender a relajarnos, vamos a dibujar cada uno nuestro árbol del bosque tranquilo. De todos los árboles se puede elegir uno para el mural o collage final.

