

CONTÁGIAME TU PAZ



1. INTRODUCCIÓN

Este año, en todas las escuelas del mundo, estamos viviendo una “nueva normalidad” debido a la pandemia causada por la COVID-19. Por este motivo, os propongo aprovechar esta situación como una oportunidad para aprender valores y actitudes que mejoren la convivencia y la gestión emocional de nuestro alumnado. Es una situación que están experimentando en el hogar y en todo su entorno, por lo tanto, puede ser un eje motivador y significativo del que partir para trabajar la educación para la paz y la no violencia. Así transformaremos las expresiones y las palabras negativas en términos positivos para mejorar nuestra manera de relacionarnos con los demás.. Siguen subiendo el número de contagios y en el cole, tenemos normas para cuidarnos y protegernos de este virus. Pero, ¿qué os parece si nos “contagiamos” de buenos hábitos, de valores, de amor, de risas o de paz? De eso se trata, de contagiar alegría y esperanza en medio de tanto caos y sufrimiento.

Para ello, nos vamos a convertir en “Sanitarios de la Paz” que curen los corazones. Vamos a seleccionar para nuestro botiquín los mejores utensilios y medicinas que puedan sanar la violencia, el rencor y los conflictos. De esta manera, conseguimos un proyecto interdisciplinar donde relacionamos las normas nuevas del centro con los objetivos de: Creciendo en Salud, Plan de Igualdad y Escuela Espacio de Paz.

2. ANALIZAMOS LA CANCIÓN

- Haz una selección de las medicinas que debes guardar en tu botiquín de la Paz.

MI BOTIQUÍN DE LA PAZ		
Pastillas de...		
Vacunas contra...		
Vendas para...		
Jarabe de...		
Vitaminas para...		

- Redacta un “Tratamiento Médico para la Paz”. Para ello, tendrás que usar un vocabulario apropiado como por ejemplo: dosis, pastillas, jarabes, etc... Tendrás que citar los medicamentos necesarios, sus dosis, intervalos entre las dosis y la duración del tratamiento.

- Explica con tus palabras las siguientes expresiones:

EXPLICA CON TUS PALABRAS	
<i>“Contágiame tu Paz”</i>	
<i>“Amor sincero”</i>	
<i>“No habrá distancias ni medidas en nuestra amistad.”</i>	
<i>“Con palabras y miradas tu infectado corazón podrá sanar.”</i>	

- ¿Cómo puedes contagiar la paz a los demás?
- DIAGNOSTICA TU MAL HUMOR. Haz una lista de cosas o actitudes que te ponen de mal humor. ¿Cómo podrías solucionar positivamente esas situaciones?
- LOS VIRUS. ¿Cuáles son los virus que infectan la paz y la convivencia entre nosotros/as?

VIRUS QUE INFECTAN LA PAZ Y LA CONVIVENCIA...		
<i>...en tu familia</i>	<i>...en tu colegio</i>	<i>...con tus amigos/as</i>

- Elige los tres virus más peligrosos para la Paz. Después busca una medicina para cada uno de ellos. Podéis debatir en grupos o en gran grupo.

3. EL BOTIQUÍN DE LA PAZ

Con esta actividad queremos conseguir profundizar en valores y actitudes que mejoran la convivencia y las relaciones personales. Cada mes o cada semana, tendremos que seleccionar los utensilios o medicamentos necesarios para contagiar la paz y combatir al virus de la violencia. Con relación a cada utensilio o medicamento, trabajaremos un valor o actitud para guardar en nuestro botiquín de la Paz. Sería bueno que el alumnado visualice el botiquín de la Paz a través de un mural, elaborando un botiquín para la clase o de forma individual (molde en el anexo).

3.1 LAS TIJERAS.

- VALOR O ACTITUD: la No violencia y el Diálogo.

Todo enfermero posee unas tijeras para cortar gasas, esparadrapo o vendas. Nosotros necesitamos las tijeras para “cortar con las peleas”. No queremos hacer daño a nadie, por eso debemos aprender a cortar y a parar las peleas que nos llevan a golpear o insultar a nuestros amigos/as. Los golpes y los insultos no solucionan los problemas, es mejor usar las palabras o pedir ayuda para arreglar los conflictos. Nuestro objetivo será eliminar al “VIRUS DE LA VIOLENCIA”.

- RECURSOS

- CUENTO: “Una buena costumbre”

<https://es.slideshare.net/mobile/unaiquiros/una-buena-costumbrecuento-de-paz>

- VÍDEO: “Piedra, papel o tijera”

<https://youtu.be/YPy2La2THM4>

- ACTIVIDADES

1. Ficha “Cortar con las peleas” (anexos)
2. Piensa en diferentes alternativas que puedes hacer para evitar una pelea.

PARA EVITAR UNA PELEA	
Yo puedo...	

3.2 EL ESTETOSCOPIO

- VALOR O ACTITUD: igualdad, tolerancia, respeto.

Como buenos doctores y doctoras, tendremos nuestro estetoscopio para escuchar todos los corazones. Da igual de dónde seas y cómo seas, los corazones todos nos suenan igual y debemos escuchar con respeto las cosas que sentimos cada uno/a. Nuestro objetivo será eliminar al “VIRUS DE LA INTOLERANCIA”

- RECURSOS

- CUENTO: “Por Cuatro Esquinas de Nada”

https://youtu.be/DBjka_zQBdQ

- VÍDEO: “El Erizo”
<https://youtu.be/wU2PXit6ixQ>
- CORTO ANIMADO: “Ian”
<https://youtu.be/OHma93eZiBY>
- **ACTIVIDADES**
- CADA CORAZÓN ES UN TESORO VALIOSO. Cada niño/a dibuja un corazón en medio folio. Lo decora libremente, lo recorta o lo pica. Nos daremos cuenta de que cada corazón es diferente pero cada uno es igual de valioso porque está lleno de amor para regalar a los demás. Podemos colgarlo por la clase o hacer un pequeño mural que se llame “Cada corazón es un tesoro valioso”. Después, pueden pensar en aquellas personas de las que reciben mucho cariño, amor y amistad y también decir sus nombres.
- SIENTO MI CORAZÓN: una sencilla actividad de relajación para sentir el corazón.
<https://youtu.be/-Vfywp1qnxM>
- ¿CÓMO TE SIENTES? Piensa en diferentes situaciones que te generen un sentimiento o una emoción. Después comparte tus sentimientos en voz alta y escucha respetuosamente a tus compañeros/as.

YO SIENTO	
Alegría cuando...	
Tristeza cuando...	
Rabia cuando...	
Miedo cuando...	
Vergüenza cuando...	

3.3 EL TERMÓMETRO

- **VALOR O ACTITUD:** gestión del enfado.

El termómetro lo usamos para controlar nuestra fiebre y nuestra temperatura corporal. Nosotros también usaremos el termómetro para conocer y controlar nuestros enfados. Cuando nos enfadamos también sube nuestra temperatura corporal además de aumentar la tensión de nuestro cuerpo. Debemos reconocer lo que sucede en nuestro cuerpo cuando nos enfadamos, así nos será más fácil gestionar nuestros enfados para no hacerle daño a los que nos rodean. Nuestro objetivo será controlar al “VIRUS DE LA RABIA”.

- RECURSOS

- VÍDEO: “Vaya Rabieta”
<https://youtu.be/-x6Q4CmaG1w>

- VÍDEO: “El niño y los clavos”
<https://youtu.be/6P0ZubNzFQE>

- ACTIVIDADES

Es necesario enseñar a los niños/as herramientas que les ayuden a calmarse. Lo principal es que ellos lleguen a ser conscientes de que están enfadados y sean capaces de reconocerlo en su cuerpo y verbalizarlo sin llegar a la violencia; parando y respirando para calmar el corazón. Puede crearse en el aula un espacio de relajación, un rincón para la calma.

- LA HORA DE LA CALMA. Unos días que consideremos oportunos a la semana, podríamos parar la actividad normal del día cada ciertas horas para calmarnos y respirar juntos durante unos minutos (de 3 a 4 veces en el día). Al final del día pueden compartir cómo se han sentido después de las respiraciones. *“Los ejercicios de respiración optimizan el desarrollo cerebral de los niños para mejorar su atención y reducir el efecto del estrés” (Daniel Goleman).*

- ¿QUÉ COSAS ME ENFADAN? Entre toda la clase haremos un listado de todas las cosas que nos enfadan. De esta manera, podremos estar alerta de estas situaciones para gestionarlas positivamente e intentar no provocarlas en los demás.

3.4 LAS TIRITAS

- VALOR O ACTITUD: pedir perdón, aprender a perdonar, empatía, diálogo.

Las tiritas nos sirven para curar y proteger heridas. Nosotros usaremos nuestras tiritas para proteger y curar la amistad con los demás. Nuestras tiritas serán “Tiritas de Perdón”. Necesitamos aprender a pedir perdón y también a perdonar. Es la herramienta que une y protege nuestra amistad cuando brotan las heridas por haber lastimado a alguien de mis amigos/as con insultos, golpes o desprecios. Nuestro objetivo será eliminar al “VIRUS DEL RENCOR”.

- RECURSOS

- CUENTO: “La jirafa Timotea” Begoña Ibarrola.
<https://es.calameo.com/read/001938301f8502ad7df54>

- CUENTO: “Me perdonas”
<https://youtu.be/NtVlzLr2TG8>

- ACTIVIDADES

Debatir los cuentos en clase resaltando la idea de que podemos alejarnos de nuestros amigos/as y que la manera de recuperar su cercanía es con el perdón, teniendo en cuenta que cada vez que ofendemos a alguien hacemos un daño que debe ser sanado.

3.5 LOS BAJALENGUAS O DEPRESORES

- VALOR O ACTITUD: elogios, “palabras mágicas”.

Los bajalenguas o depresores son los utensilios que usan los doctores/as para revisar nuestra boca y nuestra garganta. Nosotros los usaremos para revisar nuestras palabras. Debemos aprender a decir cosas positivas y elogiar a nuestros amigos/as. “De lo que rebosa el corazón, habla la boca”; por eso, es necesario averiguar también qué cosas positivas poseo yo para después valorar lo bueno de los demás. Nuestro objetivo será eliminar al “VIRUS DE LOS INSULTOS”.

- RECURSOS

- CUENTO: “Daniel y las palabras mágicas”
<https://youtu.be/B03QsVxgN2Y>

- ACTIVIDADES

- Taller de “Palabras Bonitas” para hacer felices a los demás. Buscar elogios y adjetivos positivos para los compañeros/as. Podemos hacerlo completando la frase: “*lo que más me gusta de ti es...*”
- Haz un listado de diez adjetivos o cualidades positivas que puedes encontrar en las personas. Selecciona de la lista tres cualidades que poseas tú.

3.6 LAS VITAMINAS

- VALOR O ACTITUD: solidaridad, generosidad.

Las vitaminas nos ayudan a fortalecer nuestras defensas y nos pueden dar energía. Las vitaminas que nosotros buscamos son aquellas que nos pueden dar la fuerza y la valentía para ser más solidarios y generosos; las llamaremos “vitaminas de solidaridad”. Nuestro objetivo será eliminar al “VIRUS DEL EGOÍSMO”.

- RECURSOS

- CORTO: “Snack Attack”
https://youtu.be/38y_1EWIE9I
- CORTO: “Héroe Anónimo”
<https://youtu.be/uaWA2GbcnJU>

- ACTIVIDADES

- Debater en clase los vídeos propuestos.
- ¿Crees que hay muchas personas así?

3.7 LAS VACUNAS

- VALOR O ACTITUD: el Amor. Mostrar cariño y afecto.

En nuestro botiquín no pueden faltar las vacunas. Las vacunas nos protegen de muchas enfermedades y aumentan nuestras defensas contra los virus. Nosotros necesitamos proteger nuestro CARIÑO y nuestro AMOR, para que nunca queden infectados. Cuando usamos el amor y el cariño cambian nuestras relaciones con los demás y todo lo que hacemos es diferente, nos proporciona un sentimiento positivo de bienestar y felicidad. Por lo tanto, nos vacunaremos contra el “mal humor”, la “antipatía” y el “odio”. Nuestro objetivo será eliminar a los “VIRUS DEL MAL HUMOR Y DEL ODIO”.

- RECURSOS

- CORTOS: “El Regalo”
<https://youtu.be/Gj89dk9chnk>
- “One day”
<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

- ACTIVIDADES

- “EN MI FAMILIA NOS CONTAGIAMOS”. Una manera de implicar a las familias para que también se comenten estos temas dentro del hogar. Consiste en repartir un molde con forma de virus donde las familias tendrán que decorar y escribir un mensaje completando la siguiente frase: “Queremos contagiarnos de ... para...” Estos mensajes se pondrán en un mural con forma de mundo, simbolizando que queremos contagiar al mundo de paz. El molde con forma de virus está en los anexos.

Tengo que elegir las mejores medicinas.
En mi botiquín hay vacunas y pastillas
De respeto y paz, de paciencia, igualdad,
Vitaminas de risas y solidaridad.

**Contágiame (2) tu paz sin miedo.
Contágiame (2) tu amor sincero.
Que ningún virus nos separará, ¡NO, NO!
Porque no habrá distancias ni medidas en nuestra amistad.**

**Contágiame (2) tu paz sin miedo.
Contágiame (2) tu amor sincero.
Que ningún virus nos separará, ¡NO, NO!
Que con palabras y miradas tu infectado corazón podré sanar.**

OH, OH, OH, OH Contágiame tu Paz (bis)

Mide tu tensión, toma tu temperatura.
Calma el corazón, cuando paras y respiras
Sana tu rencor con tiritas de perdón.
No te olvides de diagnosticar tu mal humor.

**Contágiame (2) tu paz sin miedo.
Contágiame (2) tu amor sincero.
Que ningún virus nos separará, ¡NO, NO!
Porque no habrá distancias ni medidas en nuestra amistad.**

**Contágiame (2) tu paz sin miedo.
Contágiame (2) tu amor sincero.
Que ningún virus nos separará, ¡NO, NO!
Que con palabras y miradas tu infectado corazón podré sanar.**

OH, OH, OH, OH Contágiame tu Paz (bis)



Música, letra y voz: Unai Quirós
Voces de niño@s: Diego Quirós y Laura Quirós
Producción Musical: Miguel Ángel Leal (www.maleal.es)
Saxofón: Roberto Cantero (www.robertocantero.com)

ANEXOS

- ✓ Haz una selección de las medicinas que debes guardar en tu botiquín de la Paz.

MI BOTIQUÍN DE LA PAZ		
Pastillas de...		
Vacunas contra...		
Vendas para...		
Jarabe de...		
Vitaminas para...		

- ✓ Explica con tus palabras las siguientes expresiones:

EXPLICA CON TUS PALABRAS	
“Contágiame tu Paz”	
“Amor sincero”	
“No habrá distancias ni medidas en nuestra amistad.”	
“Con palabras y miradas tu infectado corazón podrá sanar.”	

✓ ¿Cuáles son los virus que infectan la paz y la convivencia entre nosotros/as?

VIRUS QUE INFECTAN LA PAZ Y LA CONVIVENCIA...		
en tu familia	en tu colegio	con tus amigos/as

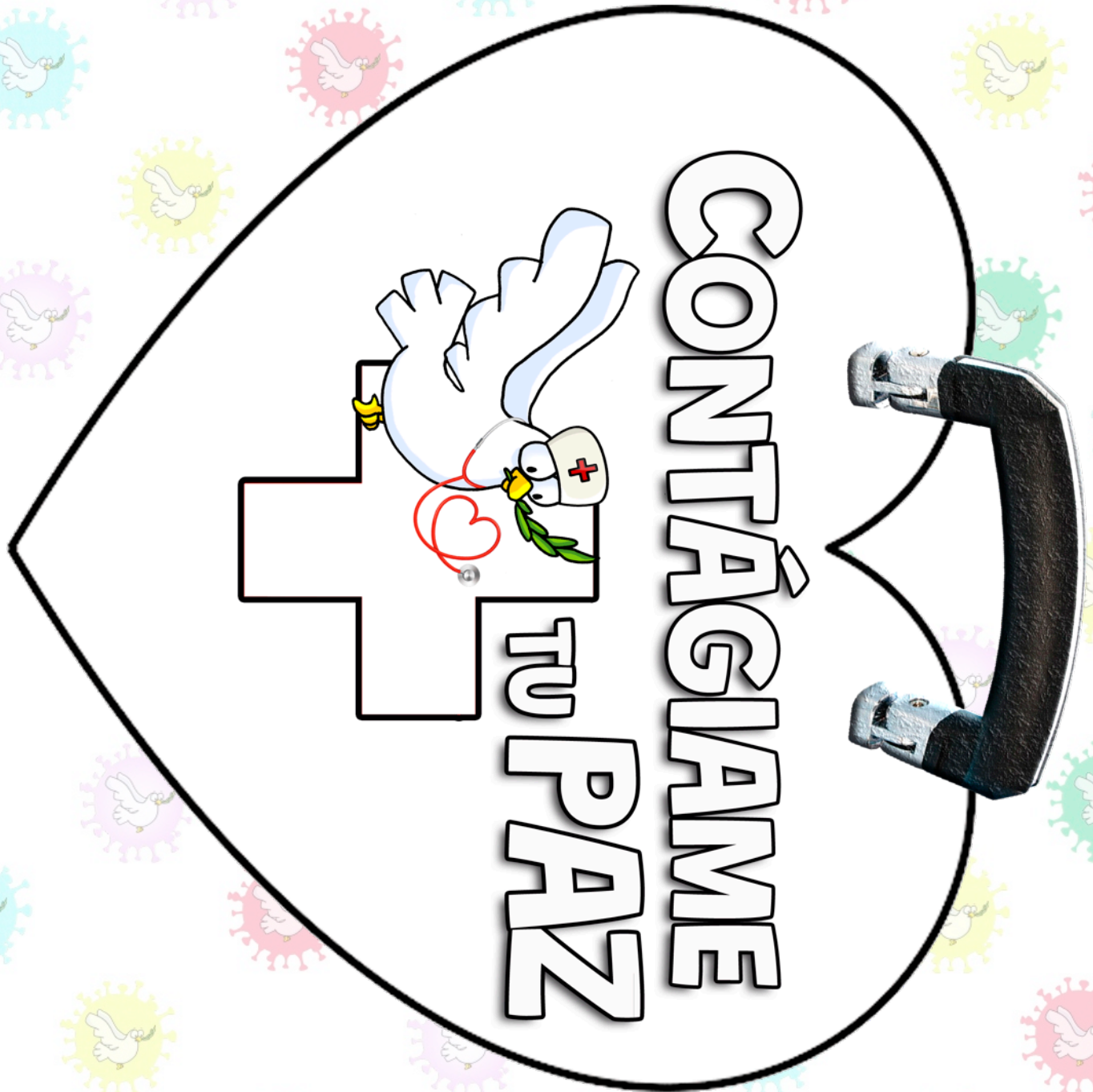
✓ Piensa en diferentes alternativas que puedes hacer para evitar una pelea.

PARA EVITAR UNA PELEA	
Yo puedo...	

✓ ¿CÓMO TE SIENTES? Piensa en diferentes situaciones que te generen un sentimiento o una emoción. Después comparte tus sentimientos en voz alta y escucha respetuosamente a tus compañeros/as.

YO SIENTO	
Alegría cuando...	
Tristeza cuando...	
Rabia cuando...	
Miedo cuando...	
Vergüenza cuando...	

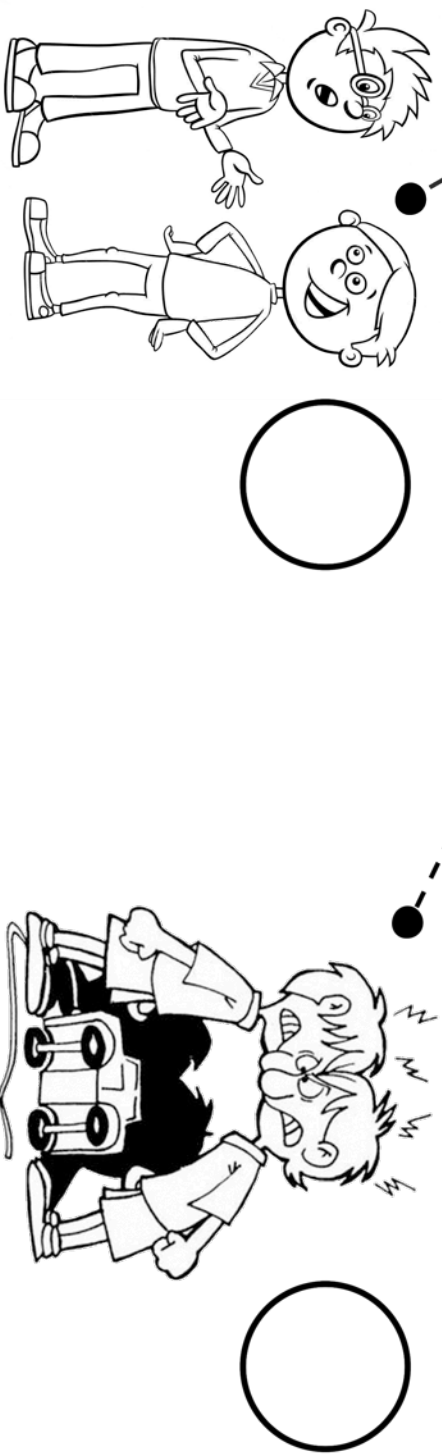
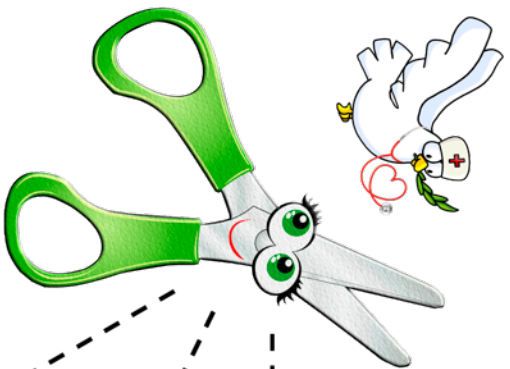
BOTIQUÍN DE LA PAZ



CORTAR CON LAS DELEAS

Nombre: _____

1. Une la tijera con los niños/as que necesitan cortar las peleas.
2. Dibuja emoción triste o alegre en los círculos según correspondía.
3. Colorea los niños/as que dialogan para buscar soluciones.

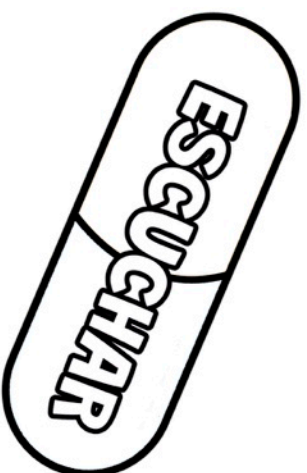
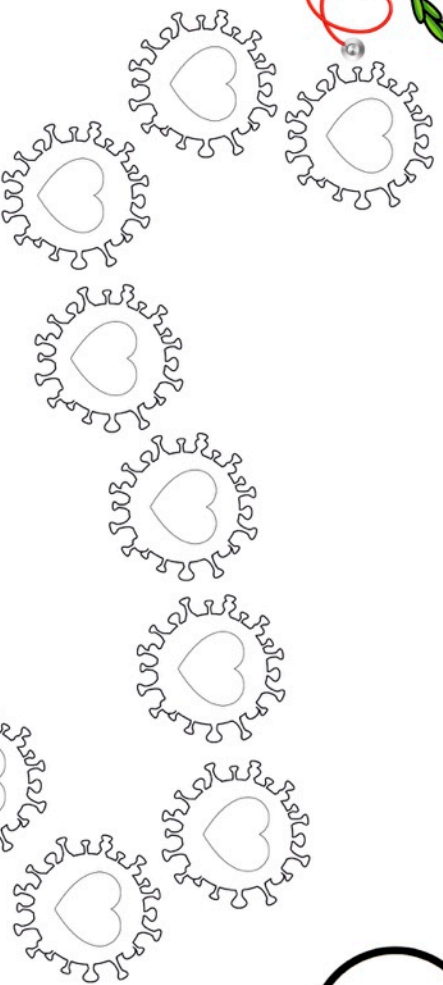


“Contágame tu Paz”

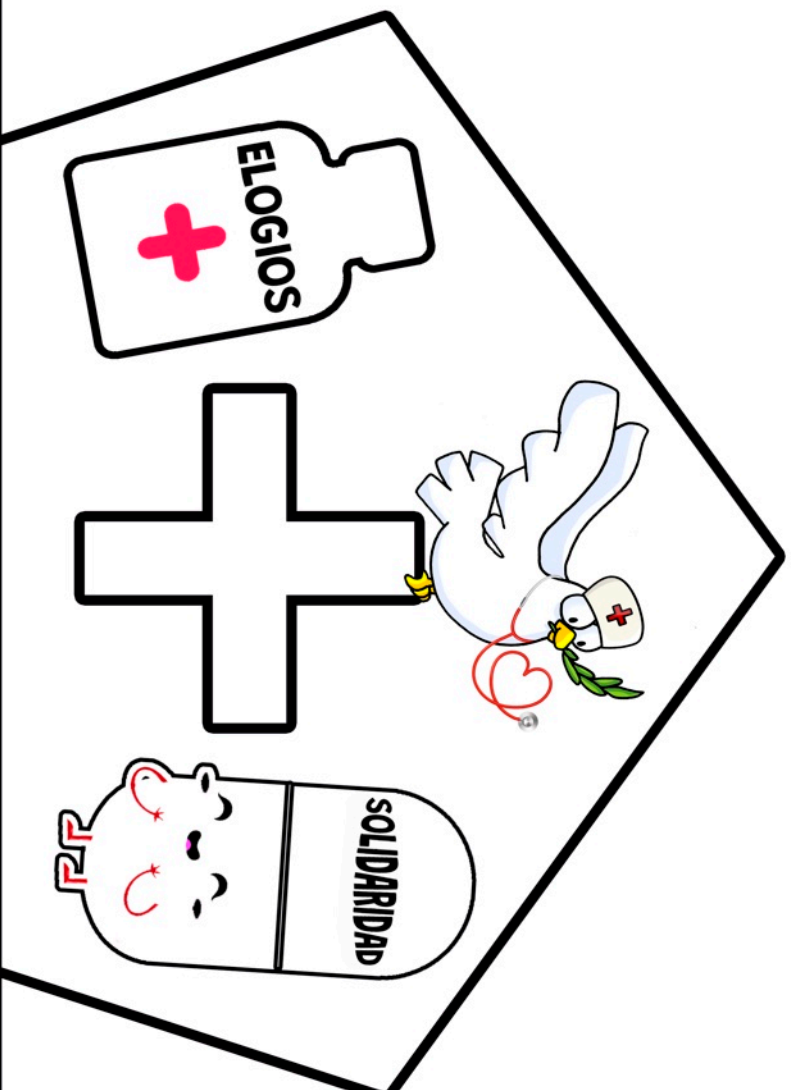
CONTÁGIAME TU PAZ

Completa la serie

Nombre: _____



COPIA DE ENFERMERA DE LA PAZ

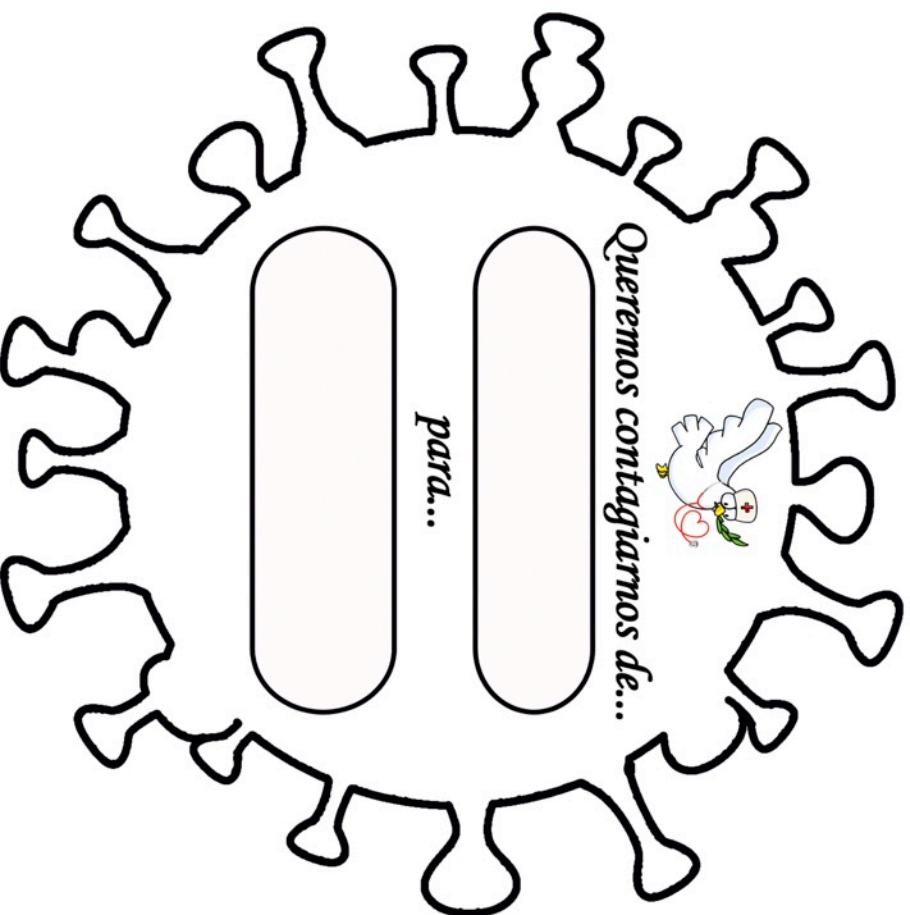


...PERDÓN...

CONTÁGIAME
TU PAZ

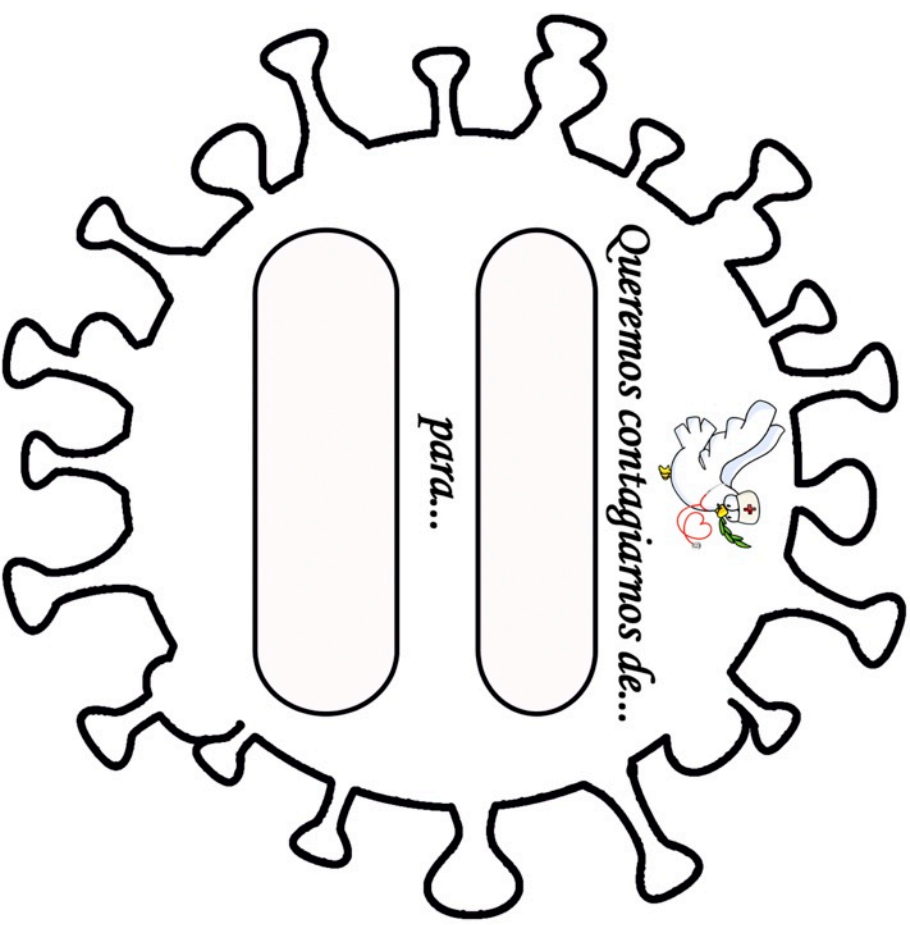


EN MI FAMILIA NOS CONTAGIAMOS DE PAZ



Hablad en familia para decidir qué valores o actitudes
queréis contagiar en vuestro hogar y para qué.
Decorad vuestro virus y escribid vuestras decisiones.

EN MI FAMILIA NOS CONTAGIAMOS DE PAZ



Hablad en familia para decidir qué valores o actitudes
queréis contagiar en vuestro hogar y para qué.
Decorad vuestro virus y escribid vuestras decisiones.

NOS CURAMOS UNOS A OTROS

