

LA MECHILA



Un cuento y actividades para
chicos y grandes

SARA BROMBERG

CONTENIDOS

Actividad 1: Vaciar y llenar la mochila.

Actividad 2: Colorea tu mochila.

***Modificación grupal.**

Actividad 3: ¿Qué traigo en mi mochila?

Actividad 4: Frasco de herramientas

Algunas preguntas para guiar la reflexión

Palabras que pueden apoyar en las actividades.

Te recomendamos leer el cuento despacio, dejando que el niño vaya entendiendo a su tiempo. A lo mejor hay que explicarle o volver a leer una parte. Le puedes dar ejemplos: "tú te sientes así" o "cuando a mí me pasa....", etc.

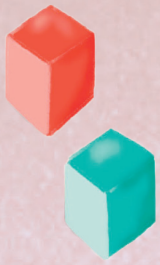
Después pueden hacer las actividades, aunque se pueden ajustar según el material que tengas y las necesidades del niño.

Actividades para niños



*Adaptar ejercicios según la edad y características del niño.

Se puede trabajar de manera grupal o individual, pero de preferencia con apoyo de un adulto.



Actividad 1

Vaciar y llenar la mochila

Para esta actividad necesitas:



- Una mochila o bolsa pequeña.
- Ropa, libros, papel, juguetes u otros objetos para llenar la mochila.

Instrucciones:

- Antes de comenzar, poner en el piso todos los objetos con los que se va a llenar la mochila. Comenzar a llenarla hasta que no haya más espacio y esté muy pesada. Pueden llenarla de forma desorganizada, sin doblar la ropa o acomodar los objetos.
- Después, cada uno cargará la mochila y dirá lo que piensa.
- Poco a poco, irán sacando cada uno de los objetos hasta que quede vacío. Ya que estén todos en el piso, pensarán y decidirán qué quieren meter y qué no.
- Cada uno de los objetos se meterá de forma ordenada, tratando que la mochila no quede tan llena que no se pueda cargar.
- Para finalizar, se puede platicar y reflexionar las preguntas que se encuentran en las siguientes páginas.

Actividad 2
Colorea tu mochila



Modificación para trabajo grupal

Para esta actividad necesitas:

- Una cartulina.
- Hojas de papel.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.
- Colores y plumones.

Instrucciones

En la cartulina, dibujar una mochila grandota, en la que quepan dibujos de todos los participantes.

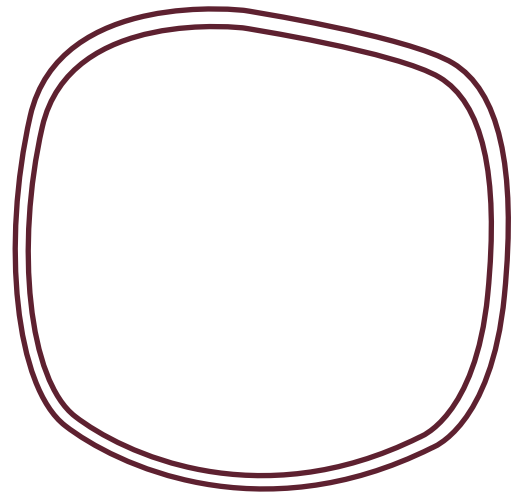
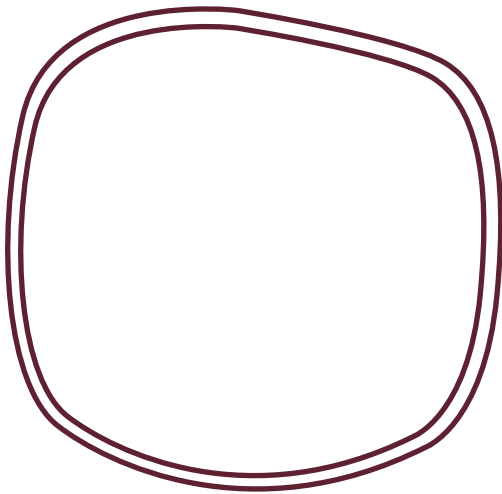
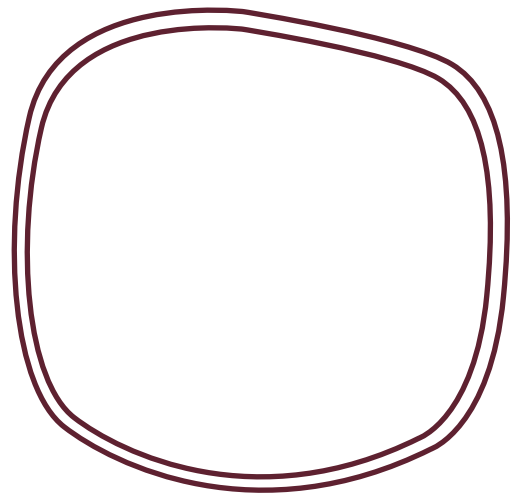
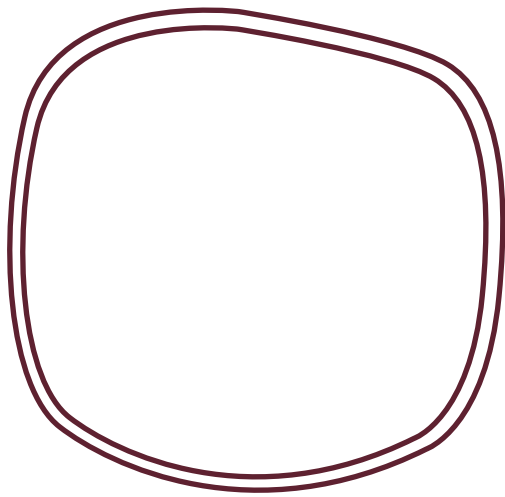
Ya sea directo en la cartulina o en hojas, cada uno dibujará lo que trae en su mochila o lo que quiere meter. Si se dibuja en hojas aparte, pegarlas a la cartulina.

Cuando cada niño pegue su dibujo, reflexionar sobre lo que dibujó y lo que significa.



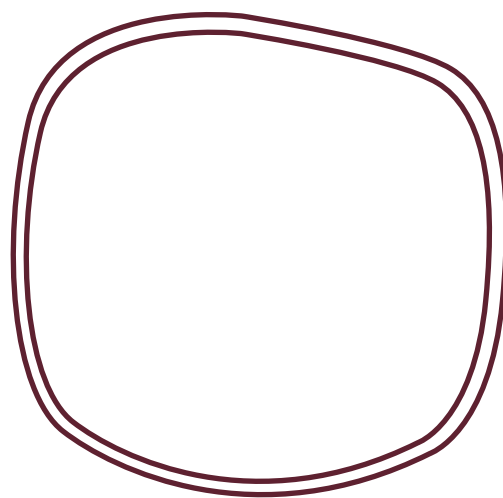
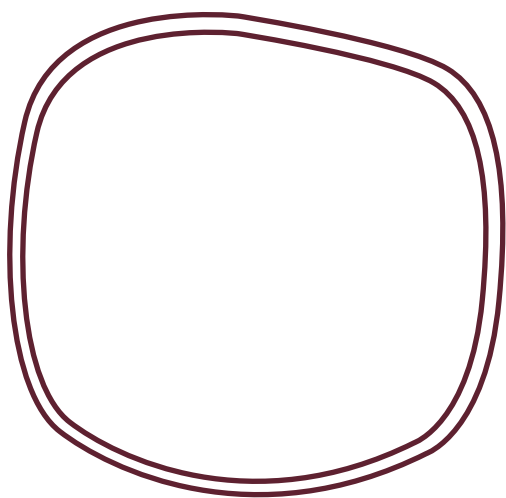
Actividad 3

¿Qué traigo en mi mochila?

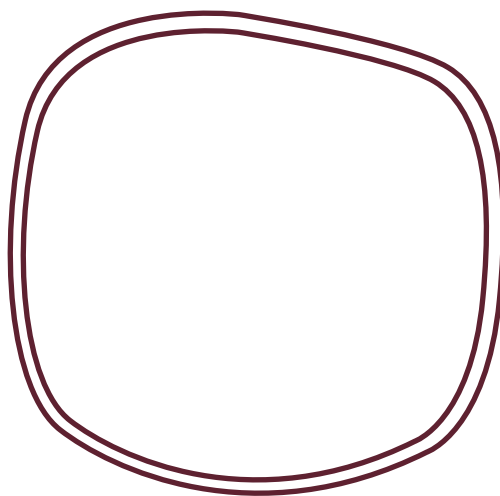
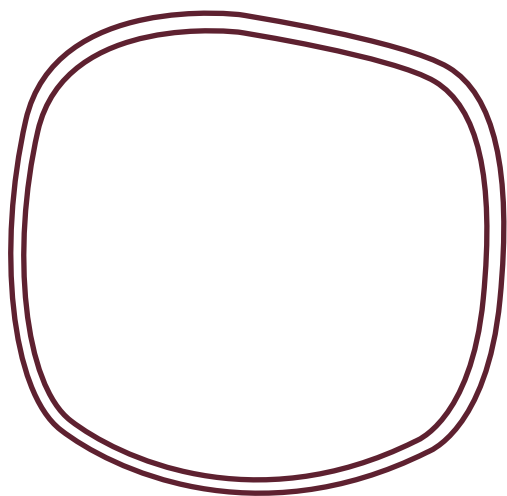


Por ejemplo: enojo, tristeza, frustración, felicidad, aburrimiento, diversión, miedo, preocupación... ¿qué se te ocurre a ti?

¿Qué quiero sacar?



¿Qué quiero meter?



Actividad 4

Frasco de herramientas

Para esta actividad necesitas:

- Una botella de agua o un frasco de vidrio.
- Hojas de papel.
- Colores y plumones.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.



Instrucciones:

- La botella puede ser usada para representar la mochila. En la botella vas a guardar todas las herramientas que necesitas.
- Primero vamos a decorar la botella. Dibuja lo que más te guste hacer en una hoja de papel. Pueden ser tus juguetes favoritos, tu mascota, tu familia o lo que te guste comer. Con esa hoja, forrar la botella o frasco.
- Después, recortar la hoja en pedazos pequeños. En cada pedazo dibujar o escribir las herramientas que tengo: ser valiente, responsable, ayudar a los demás, sentir amor o felicidad. El dibujo puede ser de algo o alguien que te haga sentir eso.
- Cuando necesites recordar qué herramientas tienes, puedes buscarla en el frasco, y si se te ocurre otra, métela ahí.

Algunas preguntas para guiar la reflexión

1. ¿Qué objetos trae cada uno en su mochila? ¿Qué está cargando? Platicar: ¿qué carga mamá? ¿qué carga papá? ¿qué carga mi amigo?

Esto ayuda a desarrollar empatía y a imaginar lo que viven o sienten los demás.

2. ¿Cómo nos hizo sentir esta actividad?

Puede compartir un adulto primero.

3. ¿Cómo sé que mi mochila está llena? ¿Qué sensaciones tengo en el cuerpo?

Por ejemplo: me siento cansado, enojado, no puedo dormir, me peleo con los demás, estoy muy triste, no quiero jugar o comer, etc.

4. ¿Cómo puedo vaciar mi mochila?

Puede ser hablando, jugando, llorando o cantando.

5. ¿Cómo la puedo llenar de cosas positivas?

Pensando en lo fuerte que soy, lo valiente que soy, recordando las palabras lindas de alguien que me quiere, ayudando a los demás... ¿qué otra cosa se te ocurre?

Palabras que pueden apoyar en las actividades:

Valiente

Fuerte

Responsable

Triste

Enojado

Cansado

Héroe

Paciente

Esperanza

Presente

Apoyo

Compartir

Llorar

Reír

