**CURSO: “CÓMO GENERAR RESILIENCIA ANTE EL DUELO”**

**ALUMNA: Mª LUISA VEGAS FERNÁNDEZ**

**ACTIVIDAD: “ESTRELLAS VIAJERAS”**

**CURSO: 1º ESO**

**ESTRELLAS VIAJERAS**

**Descripción general de la actividad:**

La actividad consistirá en desarrollar una serie de técnicas y habilidades para que los niños, frente a la pérdida de un familiar (padres, abuelo, hermano…) o de algún amigo, pueda tener instrumentos para afrontar este hecho tan duro y desarrollar una resiliencia.

**Objetivos:**

a) Desidealizar a la persona que se pierde.

b) Aceptar la realidad de la pérdida.

c) Trabajar y canalizar las emociones y el dolor.

d) Adaptarse a vivir con el ausente.

e) Evitar conductas desadaptativas como la agresividad o la violencia ante la impotencia.

**Desarrollo:**

1. La actividad se centrará en esas “estrella viajeras” que serán las personas que se han ido y nos han dejado. Así lo debe entender el alumno: cada estrella en el cielo es esa persona que se ha ido para siempre.
2. Se desarrollarán una serie de ejercicios en el aula para que cada alumno acepte la pérdida que tuviera, o esté preparado ante una posible pérdida. Estos ejercicios serían los siguientes:

* **Escritura y lectura de cartas al fallecido**:

Se pediría a los alumnos que escribiesen todo aquello que no le dijeron en su día a la persona que ha fallecido y que ahora les apetezca decir. Una vez que las cartas estén redactadas se leerían en voz alta siempre que el alumno diera su permiso. No hay que obligarles a hacerlo.

* **Lectura de poemas/cuentos que hablen de la muerte:**

Otra forma de que el alumno se acerque a esa realidad tan dura es darle una batería de poemas o cuentos, donde la muerte esté presente. Se trata de que se familiaricen con ella. En este sentido, el subgénero poético de la elegía, es ideal para trabajar este aspecto ya que se trata de poemas dedicados a la muerte de alguien. Por ejemplo: *Coplas a la muerte de mi padre*, de Jorge Manrique o poemas más sencillos; el romance de *El enamorado y la muerte* de autor anónimo, también podría ser un buen punto de partida. Cuentos donde la muerte esté personificada (y a ser posible, sin dramatismo) también está plagada nuestra literatura, sobre todo la medieval…

* **Música: canciones que hablen de la pérdida de alguien:**

La música es una herramienta excelente para canalizar emociones. Por ello, se les proporcionaría a los alumnos letras de canciones, y también se les pondría el audio, en las que se hable de alguna pérdida, como por ejemplo, “Mi lamento” de Dani Martín. Tienen que ser canciones que conecten con ellos, por tanto, también se le puede pedir a ellos mismos que busquen y traigan material y lo enseñen a los demás, de sus cantantes y grupos favoritos que en sus canciones reflejen este tema.

* **Collage de recuerdos:**

Por último, una vez que el alumno haya interiorizado la pérdida, se le puede pedir que haga un *collage de recuerdos* con fotos, imágenes, recortes, o todo lo que él piense que puede simbolizar a esa persona fallecida. Es importante que solo seleccione lo positivo y nunca lo negativo. Será decisión suya el compartirlo con los demás.

**Conclusiones:**

Teniendo en cuenta la situación actual de la COVID 19, los docentes, cuando volvamos a las aulas, tendremos mucho que hacer con respecto a este punto. Estas y otras actividades serán más que necesarias para ayudar a tantos niños que han perdido a sus abuelos y que ha sido tan complicado -para ellos y para nosotros- saber canalizar todas esas emociones en un encierro y en soledad. No hemos podido decir adiós a aquellos que se han ido. Solo les podemos decir a los más pequeños que:

**Cuando alguien se va para siempre…**

**Se convierte en una ESTRELLA**