

MODULO DE APLICACIÓN

1. MEDITACIÓN

1.1. La relajación nos acerca a Dios

En los primeros 5 minutos de clase-, nos sentamos en el suelo y escuchando una música relajante controlamos la respiración varias veces para que los alumnos consigan imaginar en su mente todos los paisajes que les voy diciendo. Pasamos después, a acercarnos a Dios con nuestros movimientos de brazos y manos (brazos y mirada hacia el cielo, manos en oración etc) terminamos la meditación con otro momento de relajación donde los alumnos colocan sus manos en los hombros del que tienen delante y colaboran relajando a su compañero.

1.2. La relajación nos llena de paz

Se trata de una pequeña relajación **guiada**. Se lleva a cabo con música relajante de fondo.

Sentados en la silla, con la espalda recta apoyada en el respaldo, manos sobre los muslos. Ojos cerrados, preferiblemente. Comenzamos respirando cada uno a su ritmo y fijándonos en cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

Siguiendo las indicaciones de la profesora, se realizan tres inspiraciones profundas por la nariz y se suelta el aire lentamente por la boca, en cada una de ellas. Al inspirar, nos llenamos de paz. Al espirar, llenamos de paz nuestro alrededor.

Seguidamente, cada alumno respira a su ritmo. Piensa en un lugar agradable o se centra en la música de fondo (si no es capaz de encontrar mentalmente un sitio de paz y tranquilidad). Se dejan uno o dos minutos aproximadamente.

Volvemos a fijarnos en nuestra respiración, primero cada uno a su ritmo, después, se efectúan las tres respiraciones profundas, como al principio. Respiramos con normalidad. Poco a poco, vamos moviendo los dedos, las manos, la cabeza, los hombros... Y cuando ya estamos preparados abrimos los ojos y nos incorporamos de nuevo a la clase.

Comentamos si se han relajado o no, qué han pensado y cómo se han sentido.

2 ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENA

2.1 La mirada atenta de un cuadro.

Durante 2 minutos los alumnos observan atentamente en silencio un cuadro que represente alguna escena religiosa (lámina, proyección...).

Después hacemos desaparecer el cuadro y ellos tiene que representarlo en un folio lo más parecido posible al que han visto.

A continuación, terminamos el ejercicio comentando la escena, qué representa, personajes que aparecen, qué título la pondríamos...

Esta actividad exige prestar gran atención a todos los detalles, colores, ropa, objetos ... que aparecen en el cuadro.

2.2 A través del tiempo con María.

Esta actividad también podríamos situarla en el siguiente apartado sobre el gusto por la belleza, porque vamos a trabajar con tres obras de arte. En concreto tres cuadros donde María es la protagonista.

El primero, una Inmaculada de Murillo; en segundo lugar, La Sagrada Familia de un pintor italiano Pompeo Batoni y finalmente La Piedad de Van Gogh.

En los tres cuadros aparece la Virgen, pero en tres momentos muy diferentes de su vida.

A través de varias preguntas buscaremos que los niños se fijen en todos los detalles de estas obras de arte, intentando que capten la esencia de cada momento y no pasen nada por alto.

Plantaremos cuestiones sencillas pero que les sirvan para adentrarse en el cuadro, tales como:

- ¿Parece una chica joven o una mujer mayor?
- ¿Cómo va vestida?
- ¿Qué tiene en los pies?
- ¿Qué figuras rodean la imagen de María?
- ¿Cuántas personas aparecen?
- ¿De qué colores son las ropas de los personajes que aparecen?
- ¿Qué postura tienen?
- ¿Están tristes o contentos o crees que sufren?
- ¿Qué emociones experimentas al contemplar la obra: tristeza, alegría, paz, pena, angustia, calma, felicidad...?

Al final ponemos en común todas las respuestas y sacamos conclusiones.

2.3 Palabras Relajantes

1- Piensa en una palabra que te parezca relajante: paz, amor, nieve, sol, calma, Dios, flor...

2- Se piensa y se dice en silencio. Se repite la palabra cada vez que se respira y centramos la atención en la palabra.

Al principio se hace en un período de tiempo más corto y se puede ir alargando.

Esto les servirá para que sea más sencillo centrar la atención en las cosas del trabajo diario de clase.

3 DEGUSTAR LA BELLEZA

3.1 La belleza en todas partes

Hacer una elección de una imagen, sonido, color... cada día de clase que se expondrán en 5 minutos en cada clase. Al final de la actividad deberán realizar un montaje de video, con sus elecciones, sobre la belleza. Podrían buscar cada día lo siguiente:

- Una flor
- La foto de una persona
- Una música, canción... que consideres hermosa
- Un árbol
- Una escultura
- Un cuadro
- Un sonido
- Una mano
- Un collage de colores
- Una palabra
- Un poema
- Un edificio
- Una parte del cuerpo
- Algo de mi habitación

4. PRACTICAR LA GRATITUD

4.1 Damos gracias a Dios Padre.

Cada alumno prepara el almuerzo en su mesa. Se dedica un tiempo a reflexionar con los niños sobre lo afortunados que somos de poder tener alimentos todos los días y lo esenciales que son para crecer sanos. Por ello hay que dar gracias a Dios Padre.

Seguidamente les pedimos que vacíen su mente de ideas, pensamientos, ruidos... Vamos a comer el almuerzo poniendo toda nuestra atención en el acto de comer, mirando el alimento antes unos segundos, teniéndolo en la boca unos instantes, degustándolo, masticándolo con tranquilidad... De fondo ponemos una música suave. Se les lanza preguntas como: ¿Qué sabor estás notando?, ¿Lo que comes es blando o duro?...

Para ayudarles a focalizar la atención les invitamos a pensar en las condiciones que han permitido que podamos disfrutarlos, como la lluvia que riega los campos, el árbol o el animal que Dios nos ha regalado... Se explica a los alumnos la suerte que tenemos de poder tener estos regalos que Dios nos proporciona. Con esta actividad se intensifica el placer de vivirlos y el placer de cuidar y apreciar la Creación como regalo de Dios.

5. ACTITUD DE REVERENCIA

5.1 El corazón arrugado

Se les pide que dibujen un corazón en un folio y lo recorten. Deben poner en él lo que les representa, lo que creen que son como personas. Lo que les gustaría que los demás respetaran de ellos mismos. En círculo deben irse pasando el corazón unos a otros para que lo vean, cada uno puede hacer con los corazones de los demás lo que quieran, escribir en ellos, arrugarlo, doblarlo, leerlo... Cuando finalmente el corazón llega al propietario cada uno debe explicar cómo ha llegado su corazón y cómo se siente por ello. La idea es darnos cuenta de que nuestro corazón no ha cambiado, pero en función de cómo lo tratan los demás nos hace sentir de una forma u otra. Si nos tratan con respeto y reverencia el corazón llegará intacto y nos sentiremos bien, si no nos tratan así el corazón llegará dañado... nuestro corazón no cambia, pero el daño está hecho... ¿Cómo queremos que nos traten? ¿Cómo hemos tratado los corazones de los demás?

6. EL SENTIDO DEL MISTERIO

6.1 El universo

Podemos jugar con el universo y su enormidad. En esta actividad la idea es descubrir que no tenemos todas las respuestas y que somos algo minúsculo dentro de él. Se pide a la clase que busquen imágenes del universo, las que quieran, dónde aparezcan distintas estrellas y planetas, deben realizar un dibujo en función de la imagen que hayan escogido y situarse dentro del dibujo realizado. ¿Desde dónde lo miran? ¿Dónde se encuentran dentro del universo?

7. LA INTERDEPENDENCIA CÓSMICA.

7.1 Respetamos y cuidamos el medio ambiente: Todos somos parte del cosmos, estamos en el mismo universo, somos parte de la creación de Dios. Todos dependemos unos de otros y los hombres como seres inteligentes debemos cuidar de nuestro planeta, pues lo que hacemos de un modo u otro repercute en nuestra vida. Un claro ejemplo lo vemos en la siguiente película:

Happy Feet

<https://www.youtube.com/watch?v=soliQAocT9s>

(Como es muy larga podemos elegir las escenas que nos interesen ver para dialogar posteriormente sobre lo que estamos tratando).

La conclusión que sacamos de esta película es que por culpa de la sobreexplotación de los medios naturales que tenemos estamos destruyendo otras especies. Los polos de la Tierra son los más dañados, no sólo por la pesca excesiva en estos sitios, sino porque al estar deteriorando la capa de ozono, el calentamiento global es cada vez mayor, y los polos son los primeros que notan estos problemas.

La película es un gran ejemplo para que nos concienciamos de lo que ocurre más allá de lo que nos afecta a nosotros y seamos conscientes de que estamos acabando no sólo con nosotros mismos, sino que también con el medio de otros seres vivos.

Todos tenemos derecho a la vida, y a vivir en un medio adecuado y acondicionado a nuestras necesidades.

De ahí y enlazando con este tema de interdependencia cósmica, a nivel de centro, se propuso la siguiente actividad para que las clases que quisieran pudieran participar de una atractiva propuesta que el ejército de defensa ofertaba:

<https://ejercito.defensa.gob.es/unidades/Antartica/antartica/apadrinamiento/index.html>

APADRINA UN PINGÜINO



Tú decides, lo podemos cambiar.

Así mismo también podemos abrir un diálogo sobre los problemas que



afectan a nuestro planeta (desforestación, desertización, contaminación, cambio climático, extinción de animales y plantas ...). ¿Cuáles son las causas o quiénes

son los causantes? Y lo principal ¿Cómo se puede remediar?: repoblando terrenos (participando en el día del árbol plantamos especies autóctonas), para evitar la desertización (hacemos un uso y consumo responsable del agua: nos duchamos en vez de bañarnos, por ejemplo), ante la contaminación reciclamos, también podemos cuidar de nuestras mascotas y plantas tanto de casa como del colegio para evitar su extinción. Finalmente podemos hacer un dibujo de todo ello.

7.2 Reciclando colaboramos con el plan de Dios (cuidad y proteged).

Adquirimos el compromiso diario de reciclar (aplicándolo principalmente al momento del almuerzo).

Nos gusta disfrutar de un entorno bonito, bello y limpio y eso supone nuestra colaboración y esfuerzo. Por lo que tras el almuerzo tiramos nuestros residuos donde corresponda según el contenedor: azul (papel), amarillo (plástico, briks, aluminio) y negro (residuos orgánicos).

Así mismo los residuos orgánicos los bajamos a la compostera del patio para producir nuestro propio abono y utilizarlo en nuestro huerto escolar.

7.3 Hacemos un buen uso de la libertad que Dios nos da.

Por otro lado, no olvidemos que no estamos solos, además de la naturaleza (plantas, animales) nos tenemos los unos a los otros, vivimos en sociedad y dependiendo de lo que hagamos así será nuestra convivencia. Nos debemos respeto, sinceridad, ayuda, amistad, honestidad ... si queremos vivir en paz y armonía.

Todos esos valores los podemos trabajar perfectamente en nuestras aulas a través de las parábolas, pues mi conducta y mi hacer también afecta y repercute en los demás y por lo tanto en mí mismo (somos seres dependientes e interdependientes).

8. LA SERENIDAD

8.1 Hakuna matata.

No te estreses es la traducción literal de Hakuna Matata, un dicho suajili que se emplea cuando quieren decir 'Sé feliz'. Con esta canción, lo que **Timón** y **Pumba** nos quieren transmitir es que no hay que preocuparse más de lo necesario con las cosas que no merecen la pena. Casi todo en la vida tiene solución, así que lo más inteligente es seguir avanzando, solucionar los problemas y no estancarse con penas o errores del pasado.

Visualizar la canción y luego comentar la letra.

Es una forma de acercar esa serenidad que puede que a todos nos falte y que a veces no somos capaces de aceptar lo que nos sucede, como por ejemplo esta situación que estamos pasando.

Sería una forma de hacer ver a los niños que las cosas van pasando y se tienen que ir solucionando de alguna forma.

LETRA

Hakuna matata, vive y deja vivir
Hakuna matata, vive y sé feliz
Ningún problema debe hacerte sufrir
Lo más fácil es saber decir
Hakuna matata!

Cuando era muy pequeñín
¡Cuando era muy pequeñín!
¿Cómo te sientes?
Es una historia emotiva

Notó que su aliento no le olía muy bien
Los demás deseaban alejarse de él
Hay un alma sensible en mi gruesa piel
Me dolió no tener un amigo fiel
Yo siempre te he apoyado y eso me ofende

¡Qué gran dolor!
Sí, tenías pesadumbre
Hasta quise cambiar de nombre
¿Y llamarte cómo? ¿Pepe?
Y siempre me deprimía cada vez que
Un pedo me salía ¿qué pasa?
¿Qué no vas a pararme?
¡No pienso hacerlo, me das asco!

Hakuna matata, qué bonito es vivir
Hakuna matata, vive y sé feliz
Ningún problema debe hacerte sufrir
¡Sí, canta pequeño!
Lo más fácil es saber decir
Hakuna matata!

Hakuna matata, hakuna matata
Hakuna matata, hakuna matata
Hakuna matata, hakuna matata

Ningún problema debe hacerte sufrir
Lo más fácil es saber decir
Hakuna matata

Hakuna matata, hakuna matata
Hakuna matata, hakuna matata
Hakuna matata, hakuna matata
Hakuna matata, hakuna matata

Ningún problema debe hacerte sufrir
Lo más fácil es saber decir
Hakuna matata!

Enlace de Youtube

[El Rey León - Hakuna Matata \[1080P\] Castellano](#)

9. EL ASOMBRO

Crearemos un ambiente de calma invitando a los alumnos a compartir unos minutos de silencio. Nos pueden ayudar los ejercicios de respiración. A continuación, contemplarán imágenes en silencio, observando cada detalle sobre la Creación de Dios. Más tarde compartirá cada niño lo que ve, indicando los detalles que le han llamado la atención y expresando lo que le ha asombrado de todo lo Creado. Harán una oración dando gracias por alguna de las cosas creadas.

10. COMPASIÓN

10.1 Compartir la riqueza

Los cumpleaños de los niños son una oportunidad para compartir nuestra fortuna con los demás. Celebramos una gran fiesta y pedimos que hagan un donativo para las familias necesitadas. Les podemos dar un regalo a los niños para que tengan algo por su cumpleaños. Después de la fiesta, cuando entregamos el donativo, sienten la felicidad de compartir.”

11. LA MÚSICA

Para encontrar la tranquilidad, la serenidad o relajarse en momentos de tensión en el aula o bien a la vuelta del patio o mientras se trabaja en la mesa se escuchará una composición musical y luego se conversará sobre lo que les ha sugerido y les ha hecho pensar... lo que han escuchado. La audición puede ser “Enya”, “Canon de Pachelbel”, “Gloria” de Vivaldi, “Hallelujah” de Leonard Cohen.

12. EL SILENCIO

Juego, en grupo, consiste en jugar por parejas. Se les da a los peques una cinta con cascabeles cosidos a ella. Un niño sujeta el extremo delantero, y el otro el extremo trasero de la cinta. La clave es conseguir que no suenen los cascabeles.

Podemos preparar un circuito, por ejemplo, con los listones rojos, o con cinta de carroceros. Los dos niños tienen que hacer el circuito, sujetando la cinta, sin que suenen los cascabeles, tratando de mantener el silencio. Un niño va delante, y el otro detrás. Tienen que comunicarse, ayudarse, trabajar en equipo, moverse con calma, con cuidado, con paciencia... Es otra forma de buscar esa serenidad en grupo. Los niños que observan aprenden tanto como los niños que están haciendo el juego en ese momento.

MÚSICA – GRATITUD – BELLEZA – SILENCIO

<https://youtu.be/N8RUISaiqx0>

A través de la pieza “el amanecer” de GRIEG. podemos trabajar estos 4 elementos.

Se puede adaptar a cualquier curso de primaria, incluso en infantil.

El método sería:

1º Comentar el título, si han visto alguna vez cómo sale el sol, si han escuchado qué ocurre en ese momento...

2º Escuchar con los ojos cerrados e intentar imaginarse un paisaje del cual, ellos forman parte e ir interiorizando esos sonidos e imaginar lo que a ellos le sugiere.

3º Una vez que han escuchado la música en silencio, repartir un folio, volver a poner la música y a la vez que escuchan, que ellos dibujen su paisaje imaginado, a su manera.

4º Dialogamos sobre lo que hemos dibujado y comentamos lo que hemos visto en nuestro interior, lo cual nos da pie a trabajar la gratitud desde el punto de vista espiritual, dando gracias por aquello que se nos ha dado, que podemos disfrutar y que debemos cuidar, con lo cual también trabajamos la ecología.

Varias profesoras coordinadas por

Desiré López Ramos.

