



Curso impartido por

Juan Carlos López Rodríguez

Regina Otones de Andrés

Rocío Alcántara López

**INTRODUCCIÓN**

Puesto que nosotras, Rocío y Regina, somos maestras de Infantil en el mismo CRA hemos decidido elaborar un programa con técnicas y actividades para abordar y trabajar un posible duelo de un niño de 5 años teniendo en cuenta la ponencia de Juan Carlos López Rodríguez.

**CONTEXTO**

El aula está compuesta por niños y niñas desde los 3 a los 8 años de edad. El abuelo de uno de los niños de 5 años acaba de fallecer recientemente y el niño estaba muy apegado a él pues pasaban mucho tiempo juntos. Además es un niño que le tiene mucho miedo a la oscuridad.

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

* Reducir el nivel de estrés tras la noticia.
* Dar calma.
* Adquirir mayores niveles de autocontrol.
* Disfrutar del momento presente.

**TEMPORALIZACIÓN:** estas actividades y técnicas se emplearán a lo largo de todo el curso cuando sean necesarias.

**METODOLOGÍA**

En un primer lugar se tendrán en cuenta las **fases del duelo:**

* RACIONALIZACIÓN
* EMOCIONAL (no tienen por qué ser en ese orden)
  + Rabia
  + Miedo
  + Tristeza
  + Aceptación emocional
* CIERRE
  + Perdón
  + Gratitud
  + Nuevos apegos

**Los pasos que se emplearán como parte de los Primeros Auxilios Psicológicos serán 5:**

* Contener
  + Estableceremos en el aula/patio un espacio para gritar de manera controlada​ el cual le utilizaremos cuando sea necesario e implicando a todos los niños.
  + Estar ahí para reconducirlo.
  + Le daremos seguridad y cariño para que se sienta confortado.
  + Tendremos en cuenta los momentos de abrazo y pondremos el rincón de los abrazos donde nos podremos por turnos decir palabras positivas y dar abrazos. ​
  + Se puede establecer un espacio para que grite , llore, etc.​
  + Hay que tener en cuenta el lenguaje no verbal que empleamos pues los niños lo captan.
* Calmar
  + Cantaremos canciones infantiles tranquilas. Implicaremos a la clase para aprendernos una canción que a este niño le guste.
  + Contaremos y reflexionaremos sobre cuentos​ relacionados con la muerte u otros que no estén relacionados para calmar y dependiendo del momento y de las características del niño.
    - ["Siempre" de Ana Galan y Marta Sedano.](http://amzn.to/2yFNhcQ)
    - “Mas allá del gran río” de Armín Beuscher.
  + Ayudar al niño a que se relaje a tener un momento de descanso. Se establecerán momentos de masajes, de pausas, etc.
* Informar
  + Explicarle qué ha pasado​ y qué va a pasar a partir de ahora sin mentir​.
  + Decir las cosas con tono de voz pausado y tranquilo​.
  + Responder a lo que el niño pregunta.
* Normalizar
  + Hacerle ver que no es el único que tiene esas reacciones​
* Consolar
  + Darle el control de pequeñas tareas para que se sienta útil.​
  + Se le explicará personalmente la rutina de cada día.​
  + Permitir jugar y dibujar lo que ha pasado.​
  + En su juego reproducen el hecho, dejémosle que lo haga. ​
  + Se podrá reproducir un entierro, o un velatorio necesitan integrarlo en la vida diaria​.

**ACTIVIDADES**

* CALMA Y RELAJACIÓN
* **Actividad: “**Qué a gustito nos sentimos”. Nos fijamos en la emoción de alegría y calma, y vemos qué nos hacen sentirnos mejor. Pensamos en cosas que nos hagan sentirnos así y pasamos de una emoción a otra.
* **Actividad:** “Nos vamos de viaje”: en la alfombra respiramos hondo y con la luz apagada hacemos una visualización de un mar, sonido de olas, pájaros, viento.
* **Actividad:** “Maestros del silencio” cerramos los ojos y con el sonido de un cuenco tibetano vamos diciendo su nombre, tendrán que concentrarse.
* **Actividad**: “Masaje”: Rompo un huevo, cae la yemita, rompo otro huevo cae la yemita, suben las hormigas, bajan las hormigas, sube el elefante, baja el elefante, viene un vampiro y te chupa la sangre, abro una ventana y entra el frio y te dan escalofríos.
* RABIA
* **Actividad**: “la toalla”. Dos niños cogerán la toalla, uno por cada extremo. Cada uno deberá gritar, por turnos, una palabra contraria a la de su compañero (si/no, blanco/negro, alto/bajo, etc.) a la vez que retuerce la toalla para un lado concreto.
* **Actividad**: “dibujo mi rabia”. Cuando el niño esté enfadado o rabioso dibujará un garabato. Después se le pondrán ojos, boca, etc. y lo tirará a la papelera, lo romperá, etc.
* **Actividad**: “piso con la suela del zapato”. el niño dibujará un garabato en la suela de su zapato y después deberá borrarlo pisando en el suelo, en el patio, etc.
* MIEDO
* **Actividad:** “Tragamiedos”. Crearemos un fantasma, un lobo o algo que de miedo a los niños de la clase con papel continuo. Después cada niño dibujará algo a lo que le tenga miedo, lo arrugará y lo meterá por la boca del fantasma, lobo, etc. diciendo las palabras mágicas “tengo miedo a (…) pero ya no le voy a tener miedo nunca más”, etc.
* **Sombras chinas.** Con una lámpara en la oscuridad se puede jugar con las manos o utilizando figuras de cartulina enganchadas en bastones de madera.
* **El libro mágico de los miedos.** Hablar de los miedos ayudará a los niños a relativizarlos. Invitadlos a explicar cuáles son sus miedos y confeccionad *El libro mágico de los miedos*, un cuento compartido donde todos participaremos con un capítulo para explicar nuestro miedo y dibujarlo. Así este niño se dará cuenta de que no es el único con miedos.

**ACTIVIDADES PARA OTROS TEMAS A TENER EN CUENTA**

* **Interacción y expresión de afecto**
* **Cuentos: “Un puñado de besos”, “Adivina cuánto te quiero”.**
* **Actividad**: “La bolsa de los besos”: dibujarán besos rojos se los darán a un amigo y se lo cambiará por uno en la mejilla, se utilizarán también en conflictos.
* **Actividad**: “Dedícame unas palabras”. Haremos un buzón de clase y podremos mandar cartas de amor y amistad a nuestros compañeros, amigos, profes, etc. Las leeremos en alto.
* **Autoestima**
* **Cuentos: “Orejas de mariposa”, “¿“Azul” otra hormiga negra?”**
* **Actividad**: ¡Me gusta cómo eres! Dejar rodar una pelota hacia un compañero que elijan, destacar cosas positivas de ese compañero.
* **Actividad**: “Mi reflejo”. Nos miramos en el espejo uno a uno y nos acariciamos, exploramos y nos tocamos partes de la cara con cariño y con palabras bonitas.
* **Actividad**: “Hay una carta para ti”. Escribimos una carta cómo si fuera para otra persona destacando los logros y cosas positivas pero dirigida a nosotros mismos.
* **Control de emociones**
* **Cuentos**: “**Soy un dragón”, “Así es mi corazón”, “El cojín de Martina Repentina”.**
* **Actividad**: “Stop””: Haremos un semáforo y jugamos con emociones intensas y pararemos antes de llegar al rojo y bajaremos a la calma.
* **Actividad: “**Emocionario”: lo haremos con fotos de los niños con gestos faciales, ponemos el nombre de la emoción. Y escribimos qué sentimos en cada una de ellas.
* **Actividad: “**Emociómetro” con imágenes del cuento “Así es mi corazón” y cuando haya un conflicto o se sientas tristes o enfadados la imagen de la emoción que estén sintiendo y tratarán de desahogarse y cambiarla por la calma y alegría.
* **Humor e ingenio:**
* **Cuentos:“Pipi caca”, “Corre, corre calabaza”,**
* **Actividad**: Inventamos palabras, rimas graciosas, contamos cuentos con diferentes tonalidades, estados de ánimo, personajes…
* **Actividad: “**Somos payasos”: con una nariz de payaso jugamos a que somos payasos con una música de circo.