

FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA



AUTORA: BEGOÑA BEATRIZ MIGUEL PEREZ

C.F.I.E. PALENCIA

FEBRERO 2022



MALETA DE RECURSOS

TAREA COMPAÑEROS/AS



FRUSTRACIÓN, FRACASO Y ERROR

La **frustración** es una respuesta emocional con la imposibilidad de satisfacer un deseo o necesidad. Está relacionada con el enfado y la decepción (tristeza).

Se puede relacionar con el **fracaso** (cuando lo que esperas no sale bien), creando emociones incómodas, sobre todo, si se percibe como un ataque a mi persona.

Lo que llamamos **error** puede ser lo que haya hecho que fracasemos y nos frustremos. En este caso, si vivo el error con culpa y autorreproche, es posible sentir que **TODO YO** es un fracaso y como defensa, vamos a protegernos y a vivir con temor otros errores que pudiera cometer, por lo que, la respuesta pudiera ser la evitación o el “tirar la toalla” con facilidad.



LOS MENSAJES ANTE EL ERROR

SER CONGRUENTE ENTRE LO QUE DECIMOS Y CÓMO LO DECIMOS (si decimos qué no pasa nada pero ponemos cara y tono de decepción...con esto se quedará el alumno/a)

DEBEMOS EDUCAR EN LA CULTURA DEL ERROR

PARA ELLO, PRIMERO OBSERVAR CÓMO ME LLEVO YO CON LOS ERRORES Y LOS **MANDATOS INTERNOS** QUE SE ACTIVAN AL COMETERLOS: ESFUERZATE MÁS, LO PODÍAS HABER EVITADO, SOY UN DESASTRE, NO LO VUELVAS A HACER, ETC.

MENSAJES CONSTRUCTIVOS:

TÚ PUEDES

CONFÍO EN QUE LO LOGRARÁS

ME IMPORTAS, LO CONSIGAS O NO

NO PERDER LA CONEXIÓN (SUPONE OFRECER SEGURIDAD)

e r r o r



LA PERSEVERANCIA ESTÁ LIGADA A LA RESILIENCIA

CUANDO SE VIVE EL ERROR COMO AMENAZA PERDEMOS LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR UNA ACTITUD RESILIENTE

EL ERROR ES VIVIDO CON TEMOR, CON CULPA Y DEJAMOS DE PERSEVERAR O NOS OBCECAMOS POR MEJORAR DESDE LA IMPOSICIÓN

NO ES LO MISMO DECIR “ME RINDO” A DECIR “AÚN NO ME SALE”.

COMO DOCENTES, PODEMOS TRANSMITIR EL VALOR DEL ERROR, OFRECER AUTONOMÍA A LA PAR QUE ACOMPAÑAMIENTO CUANDO LLEGUE LA FRUSTRACION.

DAR AUTONOMÍA ES OFRECER UN MENSAJE DE CONFIANZA EN EL OTRO

ES NECESARIO DARLES LA POSIBILIDAD DE QUE TOMEN DECISIONES Y COMETAN ERRORES, YA ESTAREMOS AHÍ PARA REFLEXIONAR Y DESARROLLAR ASPECTOS METACOGNITIVOS (cuál ha sido el resultado, qué factores han estado en juego, cómo puedes volverlo a intentar con lo que ahora sabes, etc.)



MENTALIDAD FIJA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

Mentalidad Fija vs Mentalidad de Crecimiento

Creo que mi
(inteligencia, personalidad, carácter)
es algo inherente y estático.
Mi potencial se determina al nacer.
No cambia.

Creo que mi
(inteligencia, personalidad, carácter)
puede desarrollarse continuamente.
Mi verdadero potencial es desconocido
e incognoscible.

**Mentalidad
Fija**



Evitan el fracaso
Desean parecer inteligentes
Evitan los retos
Se atienen a lo que saben
La retroalimentación se basa en
sus capacidades personales
No cambian ni mejoran

**Mentalidad
de
Crecimiento**



Desean aprender continuamente
Afrontan las incertidumbres
Se abren a los retos
No tienen miedo a fallar
Ponen mucho esfuerzo en aprender
La retroalimentación se basa en
sus capacidades actuales

RESILIENCIA

ACTIVIDADES

EL VIERNES DEL ERROR

Comentar lo que en la semana ha sido para ti el error más grande que has cometido

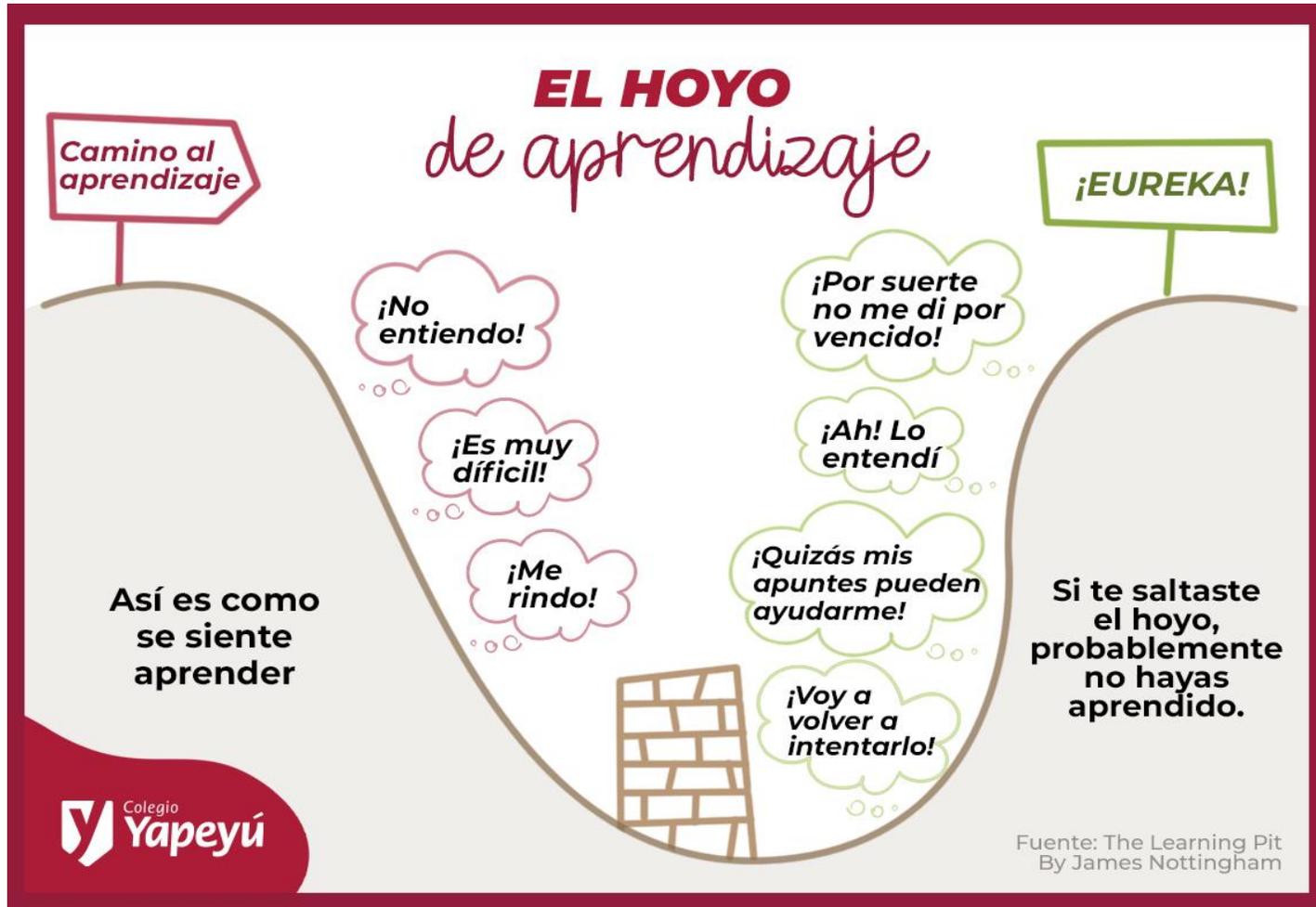


Se trata de perder la culpa, la vergüenza y poner en valor el **potencial de aprendizaje** que tiene el error.



ACTIVIDADES

EL HOYO DEL APRENDIZAJE



ACTIVIDADES

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR...

¿Qué es lo que más te ha hecho pensar hoy?

¿En que desafío has trabajado hoy?

¿Has hecho algo que te haya hecho sentir incapaz de resolverlo? ¿y capaz de ello? ¿Cómo lo resolviste? Si no fue así, ¿sabes ahora qué podrías haber hecho?

¿Qué has aprendido hoy?

¿Puedes acordarte de un error que hayas cometido hoy?

FANTÁSTICO ¿Qué podrías probar la próxima vez?

¿Hay algo que te esté costando mucho? ¿Qué podrías probar?

¿En qué te gustaría mejorar?

¿Cómo podrías hacerlo?

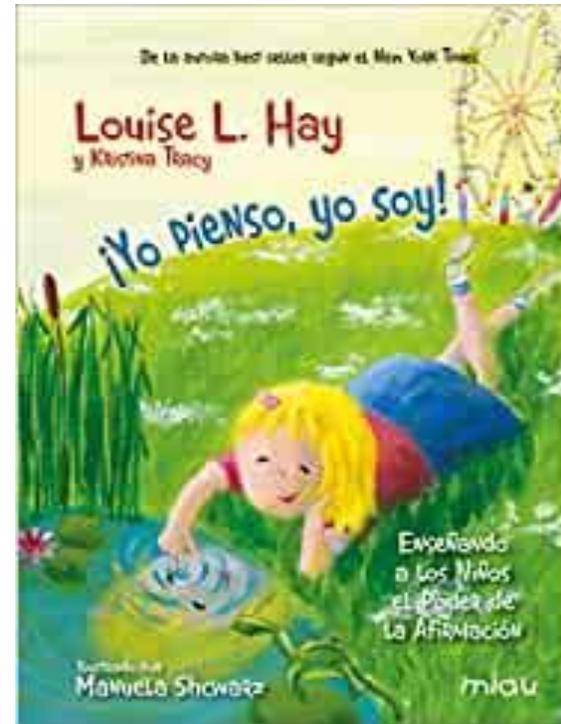
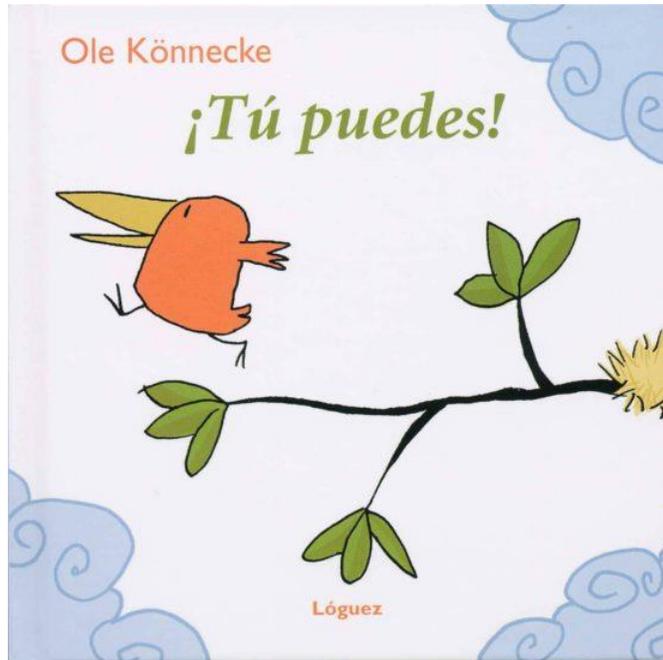


DAR SALIDA A LA EMOCIÓN

No es suficiente con decir qué *no pasa nada* y que rápido se calme. Primero validar la emoción de la rabia que surge cuando algo no nos sale bien y dejamos que la emoción siga su curso sin darle la espalda o camuflarla y bajo el mensaje de que la clave es no hacerse daño a sí mismo, ni a nada ni nadie en dicha manifestación. Sino, caeremos en el engaño de creer que ya desde la razón es posible la gestión de la frustración.

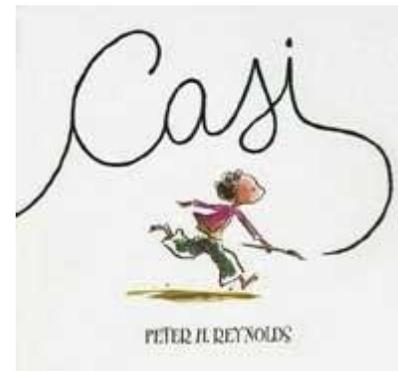
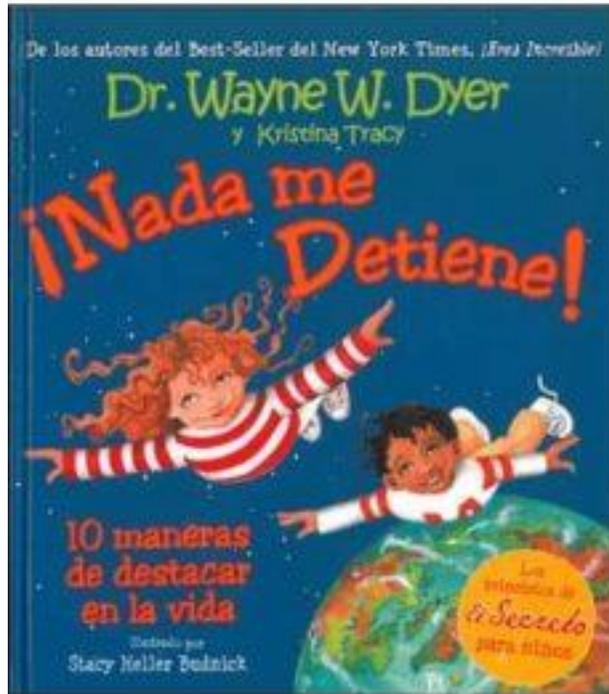


LIBROS SOBRE PERSEVERAR Y EL ERROR EI Y EP



LIBROS SOBRE PERSEVERAR Y EL ERROR

EI Y EP



ESTRATEGIAS DE CADA PATRÓN EN RELACIÓN AL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

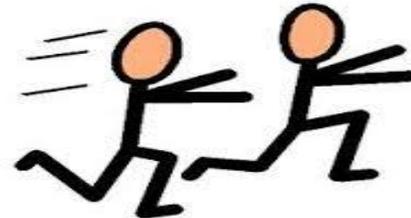
SEGURO: AUTORREGULACIÓN



EVITATIVO: SEPARACIÓN



ANSIOSO-AMBIVALENTE: APROXIMACIÓN



DESORGANIZADO: SIN ESTRATEGIAS



**FRUSTRACIÓN
SUPONE ESTRÉS**



EL ALUMNO SEGURO

EQUILIBRIO EN EL TRIÁNGULO DE APRENDIZAJE
FUERTES LINEAS EN DICHO TRIÁNGULO
INICIATIVA
CENTRADO EN SÍ MISMO
AUTOCONFIANZA
DEMANDA CUANDO ES NECESARIO
CONFIA EN SU VALÍA Y EN SER QUERIDO
GANAS DE APRENDER
MOTIVADO
BUEN COMPAÑERO
BUEN HUMOR
SE SIENTEN PROTEGIDOS
COLABORADORES
ASUMEN RIESGOS
CALMADOS
DEFIENDEN SUS DERECHOS



EL ALUMNO EVITATIVO



DESORGANIZADOS-MUY ORDENADOS Y RÍGIDOS
AGRESIVOS/EXPLOSIVOS-TREMENDAMENTE INHIBIDOS/HUMOR TRISTE
SOCIALMENTE AISLADOS Y DESCONECTADOS
DESEO Y TEMOR A NO SER ACEPTADOS
DESOBEDIENCIA SÚTIL
ENFOCADOS EN LA TAREA Y RESULTADOS/DESMOTIVADOS
INDEPENDENCIA COMO DEFENSA
DESCONEXIÓN DE SUS NECESIDADES EMOCIONALES
NO PIDEN AYUDA
AGRESIVIDAD INTERNA NO DIRIGIDA EN SU MOMENTO A LA FIGURA DE APEGO (TEME PERDERLA SI EVIDENCIA SU RABIA POR ABANDONO)
EXCESIVAMENTE RACIONAL
LA HOSTILIDAD LA PUEDE DIRIGIR HACIA LA TAREA
MUCHA INCERTIDUMBRE HACIA LA DISPONIBILIDAD DEL PROFESOR
JUEGOS DE REGLAS Y NO CREATIVOS
LA TAREA COMO LA BARRERA EMOCIONAL ENTRE NIÑO Y ADULTO
MEDIDA: NI DEMASIADO CERCA PARA SENTIR ANHELO NI DEMASIADO LEJOS PARA SENTIR ANSIEDAD.



EL ALUMNO ANSIOSO AMBIVALENTE



DIFICULTADES CONTACTO-RETIRADA

ENFOCADOS EN LA RELACIÓN. PRECISA DE LA ATENCIÓN Y PRESENCIA DEL PROFESOR.

PUEDEN MOSTRARSE IMPULSIVOS Y TENSOS, O FRÁGILES Y MIEDOSOS.

TENDENCIA A SOMATIZAR.

CONDUCTAS DE AFERRAMIENTO Y CONTROL.

HOSTILES SI NO SE SIENTEN VISTOS. GASTAN MUCHA ENERGÍA EN ÉSTO.

PUEDEN IDEALIZAR AL PROFESOR Y DEVALUARLO CUANDO SUS DEMANDAS NO SE VEN SATIFECHAS.

MUY PREOCUPADOS SOBRE CUÁNTOS LES QUIEREN.

ESTADO DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL CONSTANTE. FALTA DE ATENCIÓN PARA LA TAREA.

HIPERDEMANDANTES (MÁS DE LO QUE PUEDEN HACER SOLOS).

MUY SUSCEPTIVOS POR SU INSEGURIDAD.

MIEDO A DECEPCIONAR. PUEDEN ECHAR LA CULPA A OTROS PARA QUE ESTO NO OCURRA.

PUEDEN SER ALUMNOS CUIDADORES (SENTIRSE NECESITADOS).



EL ALUMNO REACTIVO/DESORGANIZADO

DESORGANIZADOS: PASAR DE HIPERACTIVIDAD A CONGELACIÓN/BUSCAN PROXIMIDAD Y LUEGO LA RECHAZAN. CONSTANTES INCOHERENCIAS
MEZCLA DE CONDUCTAS DE DESAPEGO Y OTRAS DE CONTROL
BAJA EMPATÍA Y ESCASA CONCIENCIA CORPORAL
DESCONECTADOS O CONTROLADORES (OSCILAR)
PERCEPCIÓN HÓSTIL
CÓLERA COMO FORMA DE NO VER SU VULNERABILIDAD Y MIEDO
LE CUESTA SEGUIR NORMAS Y ACATAR LA AUTORIDAD
EN EL TRIÁNGULO DE APRENDIZAJE NO HAY LÍNEAS FUERTES ENTRE SI
FALTA DE CONTROL DE IMPULSOS
ROBOS, MENTIROSO, DESAFIANTE,..
FRIALDAD AFECTIVA
TENSIÓN CORPORAL CRÓNICA
COMPORTAMIENTO SIN SENTIDO NI PROPÓSITO
CAMBIOS DE HUMOR BRUSCOS
SUPERFICIALMENTE SIMPÁTICO O ENCANTADOR
CULPA A LOS OTROS DE SUS ERRORES
CONDUCTAS DE DOMINACIÓN



ALUMNO CON APEGO EVITATIVO



OBJETIVO GENERAL: CONFIAR EN LAS RELACIONES.

SER SENSIBLE A SU MIEDO A LA PROXIMIDAD Y NECESIDAD DE APOYO A TRAVÉS DE LA SEGURIDAD DE UNA TAREA (LA TAREA ES EL PUENTE).

ECHARLE DEL AULA ES COMO ATROFIAR LA RELACIÓN.

AUMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN CLASE.

JUEGOS DE REGLAS Y ESTRUCTURADOS CAUSAN MENOS TEMOR QUE LOS CREATIVOS Y ESPONTÁNEOS.

POSIBILIDAD DE ELEGIR TAREAS.

ESTILO SEMIDIRECTIVO

INTRODUCIR ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES (HD)

USAR HISTORIAS DE FINAL Y PÉRDIDA (ABANDONO).



ALUMNO CON APEGO ANSIOSO-AMBIVALENTE

OBJETIVO GENERAL: CONFIAR EN QUE LE APRECIAN GENUINAMENTE.

REBAJAR ANSIEDAD Y TOLERAR LA FRUSTRACIÓN (LA VIVIERON MÁS QUE EL CONSUELO).

REBAJAR LA HIPERDEMANDA Y/O LA COMPLACENCIA.

MENSAJE DE NO ABANDONO HAGA LO QUE HAGA.

EXPRESIONES EMOCIONALES DE RABIA SIN TEMOR AL RECHAZO

NECESIDAD DE PONER LÍMITES A SUS DEMANDAS.

CAMBIAR EL MENSAJE DE “NO TENDRÉ SUFICIENTE”.

NO USAR LA RETIRADA DE ATENCIÓN. ESTILO SEMIDIRECTIVO.

JUEGOS DE PERSONAJES (ROLES). VER DIFERENCIACIONES

HISTORIAS SOBRE VIAJES Y PERSONAJES CON INDEPENDIENCIA Y SEGURIDAD

NO GENERAR DEPENDENCIA:

DELEGAR TAREA QUE PUEDE HACER SOLO.



ALUMNO CON APEGO DESORGANIZADO

OBJETIVO GENERAL: AYUDARLE A REGULARSE Y DAR SENTIDO A LO QUE LE PASA.

RECONOCER SU DOLOR Y MIEDO.

VOLVER A EMPEZAR MUCHAS VECES.

NO DEJAR SOLOS (GUIA EXTERNA).

CONTENCIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL.

RED DE APOYO.

TAREAS DE ACUERDO A SU EDAD Y RITMO.

COMUNICAR LO VALIOSO DE LO QUE LES AYUDÓ A SOBREVIVIR EN SU MOMENTO.

TE ACEPTO A TI PERO NO A CIERTAS CONDUCTAS.

PREDICIBILIDAD Y CONSISTENCIA

ANTICIPACIÓN CAMBIOS DE RUTINA



ALUMNO CON APEGO DESORGANIZADO

NO TOMAR A LO PERSONAL SUS REACCIONES.

NO LOGRAR QUE LE RECHACEMOS.

CUIDAR TONO DE VOZ, GESTOS, MOVIMIENTOS,..(SUAVES, TRANQUILOS Y FIRMES).

AYUDARLE A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN Y REBAJAR ESTRÉS

SERENARNOS ANTES DE REACCIONAR. SE LO PODEMOS DECIR. NO CULPAR.

SI CEDEMOS ES POR EMPATÍA NO PORQUE ÉL TENGA EL PODER.

GUIARLE Y PERMITIR QUE TOME DECISIONES . HACER NEGOCIACIONES

ESTILO SEMIDIRECTIVO

PACIENCIA, PERSEVERANCIA E INCONDICIONALIDAD

“Estoy dispuesto a soportar el dolor de no poder mejorar la vida de..”

“Estoy dispuesto a sentirme conmovido”



VIDEO LA HISTORIA DE UN NIÑO HERIDO CONTADA POR DENTRO



TAREA PARA COMPARTIR EN MARZO



REFLEXIONA: ¿CÓMO VIVES TUS ERRORES?

Lleva a tu aula la **CULTURA DEL ERROR** que no está reñida con la **CULTURA DE LA EXCELENCIA** (calidad) pues desde la perseverancia se puede llegar a dicha excelencia sin entrar en dicotomías de **FRACASO/ÉXITO**.

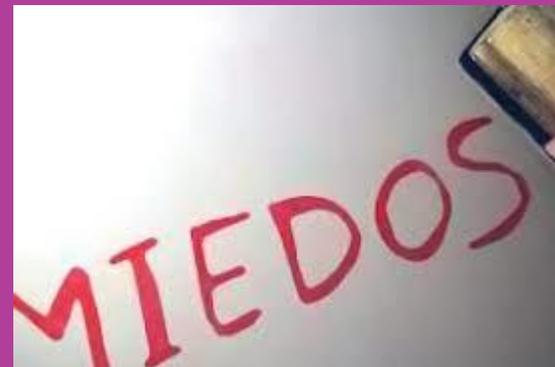
Comenta qué haces, vas a hacer en este mes o ya has hecho para que el error se considere valioso y se reduzca el miedo a fallar.

CÓMO INTRODUCES EL ERROR EN TU AULA Y QUÉ CAMBIOS NOTAS EN EL ALUMNADO CUANDO EL ERROR DEJA DE SER UNA AMENAZA

OBSERVA LA DIVERSIDAD DE TU AULA SOBRE MENTALIDADES FIJAS O MENTALIDADES EN CRECIMIENTO

Recuerda también: *reírse de uno mismo es un buen antídoto para no fustigarse con el error*

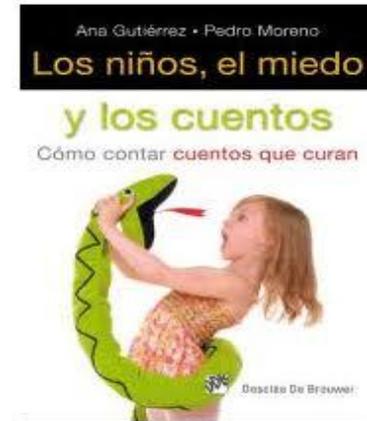
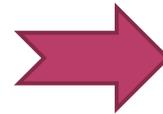
LOS MIEDOS



LOS MIEDOS

Los miedos de los niños se expresan como imágenes de sus pesares internos. Ejemplo: miedo a la separación de los padres, a la muerte, etc.

Este libro es muy interesante para cuentos terapéuticos a medida del niño



El miedo solo se supera enfrentándose a él. Ayudaremos al niño si le ayudamos a enfrentarse de manera serena, con paciencia, sin crítica ni enfado.

A cada miedo “su medicina”



MIEDOS INFANTILES

NO ES EFECTIVO QUERER CONTROLAR LOS MIEDOS INFANTILES POR LA VIA RACIONAL CUANDO LO QUE ESTÁN VIVIENDO ES EMOCIONAL. DE ESTA MANERA, EL NIÑO SEGUIRÁ CON SU MIEDO, ADEMÁS DE SENTIRSE FRUSTRADO.

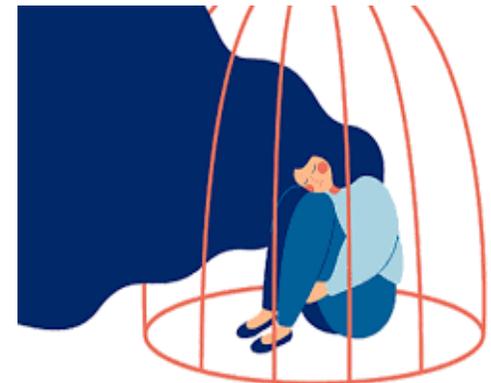


CREAR CUENTOS PERSONALIZADOS ES LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA.



MIEDOS

- MIEDO A MORIR.
- MIEDO A LA OSCURIDAD
- MIEDO A QUEDARSE SOLO, SER ABANDONADO.
- MIEDO A NO SER QUERIDO
- MIEDO A SER IGNORADOS
- MIEDO A QUE SOLO QUIERAN A MI HERMANO/A
- MIEDO A LOS RUIDOS
- MIEDO A ATRAGANTARSE
- MIEDO A LAS TORMENTAS
- MIEDO A LAS INYECCIONES
- MIEDO A LOS EXTRAÑOS



CREAR CUENTOS QUE CURAN

Voz y gestos son esenciales. Nos podemos ayudar de objetos, títeres y música de fondo.

Mensajes claros y concretos.

Se puede hacer una relajación y/o respiraciones antes.

Evocar algunos elementos de la realidad para hacer más creíble la historia. ejemplo: el tiempo de ese día.

El protagonista tendrá rasgos del niño/a y su sexo.

Lo que le sucede está vinculado al conflicto del niño.

Se puede usar algún objeto significativo en la historia o aquel que le de miedo pero atribuyéndole otro significado (el peluche “asesino” es ahora bondadoso).

La solución al problema ha de ser la “salida”.

Se puede elaborar un dibujo al final o modelar.



CREAR CUENTOS QUE CURAN

- El héroe puede ser un personaje conocido o querido del niño, su mascota o peluche.
- El villano, el malo de la historia, el miedo en forma de ruidos, de oscuridad o abandono.
- Poder reflexivo: un rey/reina, papá/mamá, un árbol sabio,..
- El hada: el puente entre el problema y el cambio.

Estos son ejemplos en los que se personifican las experiencias internas del niño. Es un lenguaje metafórico y simbólico.



INTERPRETACIÓN DIBUJO INFANTIL



Y así fue como Luisito, sin entender nada de lo que pasaba, se comió 5 años de terapia por haber dibujado a su mamá cortando el césped en el fondo de su casa...



TIPOS DE PRUEBAS PROYECTIVAS CON DIBUJOS

- **DIBUJO DE LA FIGURA HUMANA**
- **DIBUJO DE LA FAMILIA**
- **DIBUJO DEL NIDO**
- **DIBUJO DE LA CASA, ARBOL Y PERSONA (HPT)**
- **DIBUJO DEL HOMBRE BAJO LA LLUVIA**
- **TEST DEL NOMBRE**

MANDALAS

COLORES



INDICADORES GENERALES

TAMAÑO

EMPLAZAMIENTO

TRAZO

TIEMPO DE EJECUCIÓN

SOMBREADO

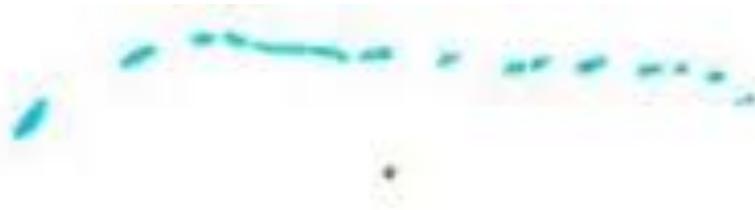
COLOREADO

TACHONES Y CORRECCIONES



TIPOS DE PRUEBAS PROYECTIVAS

DIBUJO DE LA FIGURA HUMANA



TIPOS DE PRUEBAS PROYECTIVAS

DIBUJO DE LA FAMILIA

- CONSIGNAS
- ORDEN
- DISTANCIA
- BASE
- UBICACIÓN EN LA HOJA
- IDENTIFICACIONES
- VALORACIÓN/DESVALORIZACIÓN
- FIGURA HUMANA
- ELEMENTOS AÑADIDOS
- SUSTITUCIÓN POR ANIMALES
- OMISIÓN
- EL NO DIBUJARSE
- ESTADOS METEOROLÓGICOS
- ORIENTACIÓN (DÓNDE MIRAN)



PREGUNTAS



TIPOS DE PRUEBAS PROYECTIVAS

DIBUJO DE LA CASA, ARBOL Y PERSONA (HTP)



TIPOS DE PRUEBAS PROYECTIVAS

TEST DEL NOMBRE



MANDALAS



JUEGO



EL JUEGO

De cualquier forma, el juego para un niño va a ser un gran liberador de energías y las escenas que crea en el juego pueden ayudarlo a procesar lo vivido, repitiendo una y otra vez ciertas palabras, ciertos movimientos con los objetos...hasta ir integrando la experiencia.

Ejemplo: el niño hospitalizado puede jugar con elementos de un sanitarios de juguete, para sentir que eso que le asusta no le ha superado pues en el juego el niño lleva el control.

Recordad que lo que trauma es cuando lo que vivimos nos controla a nosotros siendo como un tsunami que nos pasa por encima. En el juego el niño está por encima de los sucesos, jugando su rabia, jugando su dolor, jugando su impotencia, jugando sus pérdidas,..

**PERMITIR Y FACILITAR QUE UN NIÑO JUEGUE DE FORMA LIBRE ES
DARLE EL MEJOR REGALO**



HORA DE JUEGO

Gracias al proceso conocido como proyección y a la capacidad de simbolización, el niño expresará mediante la actividad lúdica aspectos de su realidad pertenecientes tanto a su mundo externo como a su mundo interno, o sea que expresará sus fantasías, sus miedos, sus conflictos y sus deseos.

LO QUE EL NIÑO SE PUEDE PERMITIR EN EL JUEGO: CURATIVO

El niño logra mediante el juego, canalizar sus fantasías a través de objetos suficientemente alejados del conflicto primitivo y que cumplen el rol de mediatizadores capaces de expresar la situación conflictiva de una manera tolerable para el Yo (El conflicto aparece disfrazado, camuflado).



JUEGO DIAGNÓSTICO

1- ELECCIÓN DE LOS JUGUETES

2- MODALIDAD DE JUEGO:

PLASTICIDAD: POSIBILIDAD DE INTERPRETAR DISTINTOS ROLES/CREATIVIDAD

RIGIDEZ: UN SOLO ROL

YO SANO/YO DEBILITADO

ESTEREOTIPIA: AUTISMO (no hay contacto visual)

3- **MOTRICIDAD:** MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, AGARRE DE LOS OBJETOS, SENSACIÓN DE DOMINIO, COHERENCIA ENTRE LO QUE DICE Y HACE.

4- **SEGURIDAD/DUDA:** nos quedamos con lo que elige primero.

5- **JUEGO ACORDE A SU EDAD**

6- **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:** aceptación de límites, aceptar no tener ciertos materiales, persistencia si algo sale mal, saber esperar, etc.

7- **CAPACIDAD SIMBÓLICA** (realidad/ficción)



A TENER EN CUENTA



- JUGAR A LOS MISMO EN BUSCA DE DOMINIO Y SEGURIDAD.
- SI ROMPE ALGO QUE TRATE DE ARREGLARLO: SENTIDO DE LA REPARACIÓN.
- PUEDE LLEGAR A ROMPER UN OBJETO POR NEGACIÓN A LO QUE ÉSTE REPRESENTA.
- PREGUNTAS:
 - ¿Es un juego organizado?,
 - ¿Cumple con las fases del juego?;
 - ¿Cuáles son las historias que suceden? (“asuntos”)



TIPOS DE NIÑOS



JUEGO DEL NIÑO SANO

El niño normal presenta un equilibrio estructural que le permite superar los conflictos inherentes al período evolutivo y salir enriquecido de ellos, es decir que la situación conflictiva opera como motor y no como inhibidor del desarrollo. Existe un equilibrio óptimo entre fantasía y realidad, adjudica y acepta distintos roles, además de mostrar creatividad (Yo sano).

JUEGO NIÑO NEURÓTICO (distorsiones)

Hay áreas libres de conflicto que coexisten con otras que **encubren situaciones conflictivas**. Ésta situaciones se hacen repetitivas. Baja tolerancia a la frustración o sobreadaptación (Yo débil).

JUEGO NIÑO MÁS DAÑADO

No hay un “como si”. Rigidez. Pérdida de control. Ansiedad. Sensación de que el juguete es algo neutro. Muy baja creatividad.





JUEGO TERAPEÚTICO



INTRODUCIR ELEMENTOS QUE DEN POSIBILIDAD AL NIÑO DE INTEGRAR SU REALIDAD Y DAR SALIDA AL CONFLICTO.

UTILIZAMOS ELEMENTOS DE FANTASÍA O DE REALIDAD.

JUGAR CON UN JUGUETE QUE ÉL/ELLA HA ROTO, FORMA PARTE DEL JUEGO TERAPEÚTICO.

SE TRATA DE HACER NUEVOS ENCUADRES DE LO QUE NOS MUESTRA.

NECESARIO EN JUEGOS DESORGANIZADOS Y SIN ELEMENTOS DE RESILIENCIA.



RECURSOS CORPORALES



YOGA PARA NIÑOS

Esta disciplina oriental tiene un montón de beneficios físicos y psíquicos:

- Mejora de una respiración saludable, lo que ayuda a afrontar situaciones de estrés.
- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Flexibilidad en las articulaciones.
- Mejora de los hábitos posturales.
- Masaje de los órganos internos.
- Mejoría en la atención y concentración.
- Estimulación de la circulación sanguínea.
- Mejoría de la autoestima.
- Perfeccionamiento de los sentidos.
- Agilidad.
- Calma, relajación y fortaleza interior.
- Mejor desarrollo de la memoria.
- Mayor creatividad.
- Armonización de la personalidad y el carácter.
- Canalización de la energía física y mental.



RESPIRACIÓN=CONEXIÓN

El barco de papel. Utilizando un barco de papel observamos el movimiento de la respiración en el abdomen notando como sube el barco al inspirar y como desciende al espirar. Para ello, nos tumbamos de espaldas en la alfombra, con los ojos cerrados y los brazos al lado del cuerpo.



Podemos sentarnos cómodamente sin cruzar las piernas y respirar suavemente. No es necesario forzar nada, solo dejar que entre el aire por la nariz y soltarlo por la boca o la nariz (relaja más espirar por la boca).

La simple toma de conciencia de la respiración conlleva una regularización de las fases respiratorias y en consecuencia, nos aporta tranquilidad emocional.



ACTIVIDADES RESPIRACIÓN



POSICION DE LOTO



También puedes respirar en la postura de flor de loto. Para ello, es importante que mantengas la espalda recta, pero sin tensión.

ACTIVIDADES RESPIRACIÓN



RESPIRACIÓN DEL GLOBO



Desde la posición de loto y colocando las manos en el vientre, vamos a notar como al inspirar la tripa se hincha como si fuera un globo y al espirar se deshincha. Puedes repetirlo varias veces con los ojos abiertos o cerrados.

ACTIVIDADES RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN DE LA ABEJA

Tápate las orejas delicadamente, cierra los ojos e inspira profundamente por la nariz y con la boca cerrada, espira el aire haciendo el sonido “MMMMMM” en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo. Mantén el zumbido durante la exhalación notando cómo esa vibración relaja tu mente. Puedes repetirlo varias veces.



ACTIVIDADES RESPIRACIÓN



ASANAS: POTURAS DE YOGA



Los ejercicios de yoga postural y/o de desarrollo de la atención y de la concentración deben adaptarse al nivel de edad y de comprensión del niño.

ACTIVIDADES YOGA
Imágenes: www.orientacionandujar.es



LA MONTAÑA

- 1.- Ponte de pie, estira bien la espalda, mantén los pies paralelos y abre el pecho. Puedes repetir estas palabras: ***ESTOY EN PIE SOBRE LA TIERRA.***
2. Levanta los dedos de los pies para sentir como se fortalecen las piernas y repite: ***SOY FUERTE Y ESTABLE.***
3. Ahora, lleva tus manos al pecho palma con palma, y después eleva tus brazos por encima de la cabeza mientras dices: ***PUEDO LLEGAR MUY ALTO.***
4. Por último, baja las manos junto al cuerpo y repite: ***SOY UNA MONTAÑA MAJESTUOSA.***



ASANA YOGA

EL ÁRBOL

1. Comienza en postura de la montaña y repite: **HUNDO MIS RAÍCES MUY HONDO EN LA TIERRA.**
2. Lleva la planta del pie derecho al interior de la pierna izquierda y apóyala en el muslo o en la pantorrilla, mientras dices: **ESTOY CONCENTRADO Y ESTABLE.**
3. Estira tus brazos hacia arriba como ramas y di: **LLEGO MUY ALTO HACIA EL CIELO.**
4. Lleva tus manos juntas por encima de tu cabeza y estira los brazos, y repite: **SOY UN PRECIOSO ÁRBOL**
5. Repite todo con la otra pierna.
¿Qué tipo de árbol eres?



ASANA YOGA

Ahora puedes moverte con el viento:

eres **TAN FUERTE QUE PUEDES AGUANTAR CUALQUIER TORMENTA.**

EL TRIÁNGULO

1. Separa las piernas con los pies paralelos, mientras dices: **MIS PIERNAS HACEN UN TRIÁNGULO RECTO.**
 2. Gira tu pie derecho hacia fuera y el izquierdo hacia dentro. Levanta los brazos en cruz. **ESTIRO BIEN LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS.**
 3. Inclina el cuerpo hacia la derecha.
 4. Baja tu mano derecha hacia el tobillo derecho: **¡HAGO TRIÁNGULOS!!**
 5. Repite todo hacia el otro lado.
- La postura del triángulo te ayuda a estirar bien los músculos de tus piernas y tu espalda. Además, abres bien el pecho para recibir todo lo bueno que tiene que darte la vida, y para enviar al mundo todo el amor que llevas en tu corazón.



ASANA YOGA

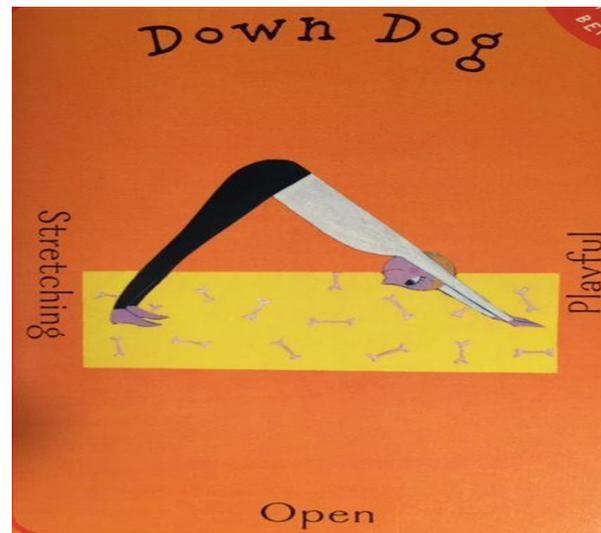


EL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

1.- Comienza en postura a cuatro patas, mientras dices: **SOY UN PERRO A CUATRO PATAS.**

2.- Clava los dedos de los pies en la esterilla y lleva el culete hacia arriba y hacia atrás: **ESTOY LISTO PARA DESPEREZARME.**

3.- Estira las piernas, trata de que los talones se acerquen al suelo. Mantén los brazos fuertes.

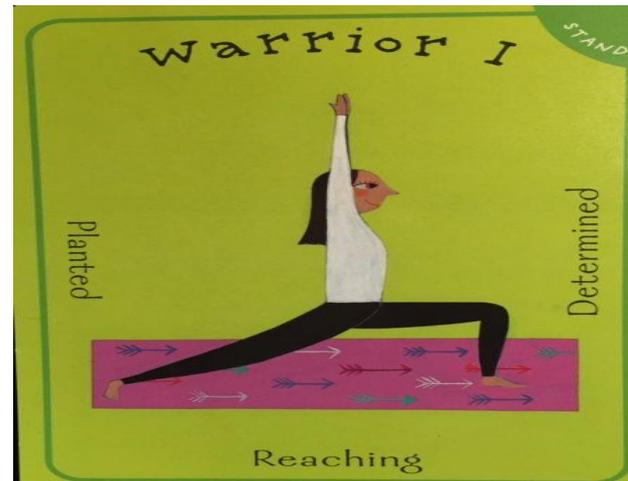


ASANA YOGA



EL GUERRERO I

1. Comienza en la postura de la montaña. Lleva la pierna izquierda hacia atrás con un gran paso.
2. Dobla la rodilla derecha y descansa tus manos sobre esta rodilla. Puedes repetir las palabras: **SOY FUERTE Y ESTOY CONCENTRADO.**
3. Dobla todavía más la rodilla hacia el suelo y levanta los brazos y manos al cielo, mientras dices: **SOY UN GUERRERO DE LA PAZ.**
4. Repite todo con la otra pierna.



Esta postura fortalece tus piernas, mejora tu concentración y te hace ser decidido y confiar en ti mismo.

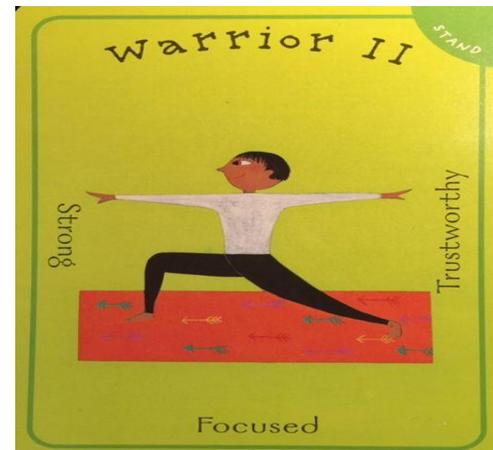
ASANA YOGA



EL GUERRERO II

1. Desde tadasana o postura de la montaña, lleva el pie izquierdo hacia atrás con un gran paso. Puedes pronunciar las palabras: **SOY FUERTE DE CUERPO, MENTE Y CORAZÓN.**
2. Gira el pie derecho hacia fuera y el izquierdo ligeramente hacia dentro y repite: **ME SOSTENGO POR MÍ MISMO.**
3. Levanta tus brazos en cruz y di: **ESTOY PREPARADO PARA ACTUAR.**
4. Dobla la rodilla derecha y gira la cabeza de forma que mires hacia tu mano derecha, y repite: **SOY UNA PERSONA LEAL, EN QUIEN SE PUEDE CONFIAR.**

Esta postura fortalecerá tus piernas, mejorará tu equilibrio y te dará confianza.



No olvides que el mundo necesita muchos guerreros pacíficos como tú, dispuestos a repartir su amor por todas partes.

ASANA YOGA

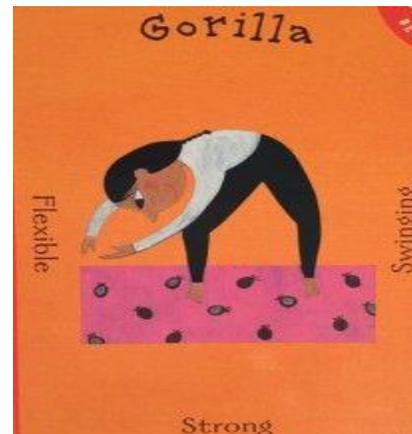
EL GORILA

1-Comienza en la postura de la montaña.

2.- Poco a poco, redondea tu espalda y comienza a inclinar tu cuerpo hacia delante y hacia abajo, mientras dices: **SOY FUERTE Y FLEXIBLE.**

3.- Dobla las rodillas y suelta libremente la espalda hacia abajo, dejando que caiga por su peso. Suelta también los brazos, deja que cuelguen. Puedes empezar a balancearte de un lado a otro: **ME BALANCEO, ME DEJO LLEVAR.**

4.- Balancéate libremente de un lado a otro disfrutando del movimiento, mientras repites: **MI VIDA ES DIVERTIDA.**

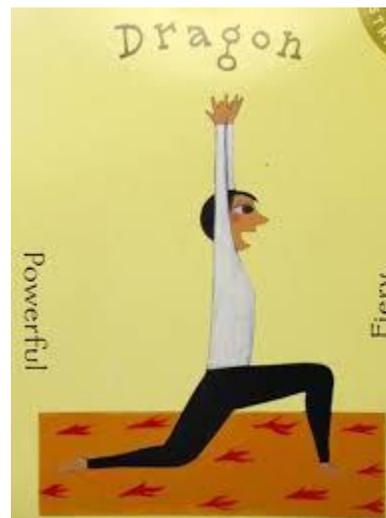


Esta postura te ayudará a relajarte cuando estés nervioso. Además estiras la columna vertebral.

ASANA YOGA

EL DRAGÓN

- 1.- Ponte de rodillas y endereza bien la espalda. Piensa o di en voz alta: **SOY UN PODEROSO DRAGÓN.**
- 2.- Apoya el pie derecho delante de ti, de forma que quede justo debajo de la rodilla. Y piensa: **ESTOY ALERTA.**
- 3.- Estírate hacia delante y hacia abajo, dejando caer las caderas hacia el suelo. Levanta los brazos y di: **INHALO Y ME EXPANDO.**
- 4.- Exhala mientras pronuncias un gran ¡HA!!! **LANZO FUEGO POR LA BOCA.**
- 5.- Repite todo con la otra pierna.

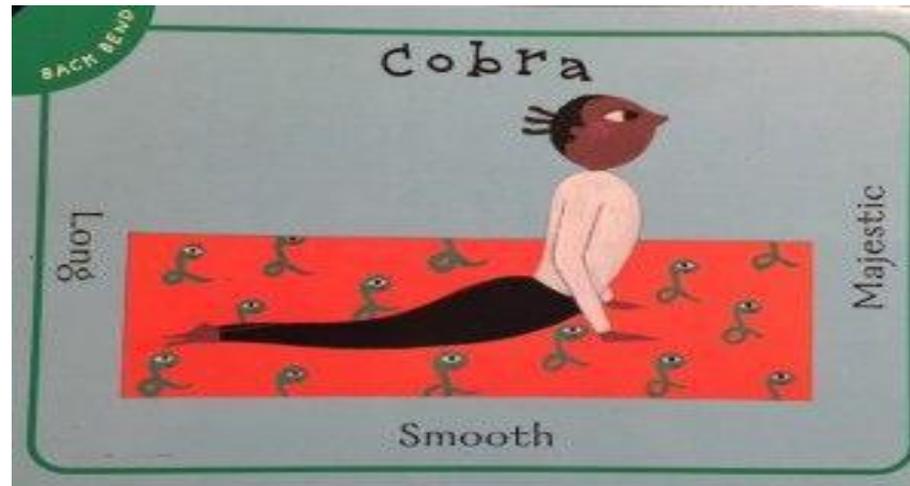


Esta postura te permite estirar y fortalecer las piernas y los brazos. Y al realizarla, practicas la respiración de fuego, una técnica que limpia y fortalece tus pulmones.

ASANA YOGA

LA COBRA

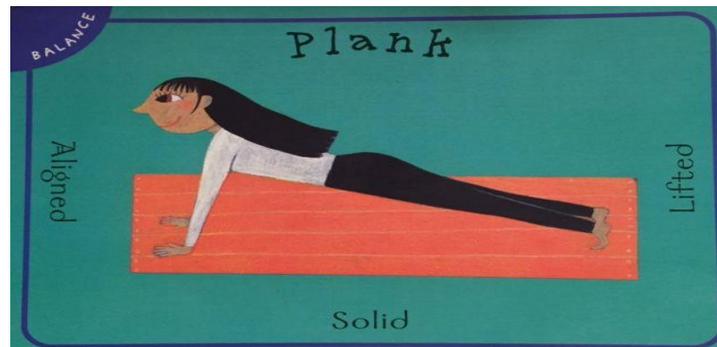
- 1.- Tiéndete boca abajo en tu esterilla y apoya la cabeza sobre las manos, mientras piensas: **SOY LARGO Y FUERTE.**
- 2.- **LEVANTO LA CABEZA.** Pon tus manos debajo de los hombros y levanta la cabeza con suavidad.
- 3.- Estira bien las piernas detrás de ti, presiona el suelo con las manos y levanta el pecho arqueándote ligeramente hacia atrás.
- 4.- Levanta y abre bien tu pecho hasta que los brazos estén casi estirados. Puedes decir: **¡SOY UNA COBRA!**



ASANA YOGA

LA PLANCHA

- 1.- Empieza en postura a cuatro patas.
- 2.- Desliza las manos y el cuerpo ligeramente hacia delante, y mantén el pecho levantado. Siente cómo trabaja tu abdomen. Y di: **TENGO UN ABDOMEN MUY FUERTE.**
- 3.- Baja las caderas de modo que tu cuerpo dibuje una línea recta: **PONGO MI CUERPO RECTO.**
- 4.- Clava los dedos de los pies en tu esterilla, levanta el abdomen y estira las piernas: **SOY UNA SÓLIDA PLANCHA.**

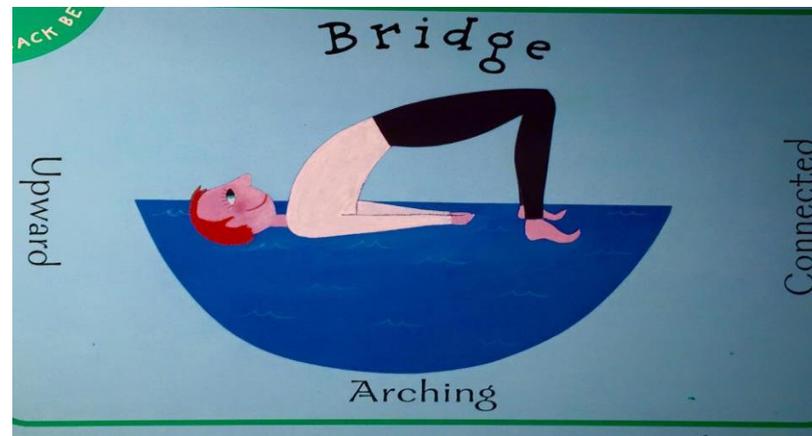


Esta postura te ayudará a fortalecer los brazos y el abdomen.

ASANA YOGA

EL PUENTE

- 1.- Túmbate sobre la espalda con las rodillas doblados. Respira varias veces aquí y piensa: **ESTOY RELAJADO Y CONECTADO.**
- 2.- Deja los brazos a lo largo del cuerpo apoyados en el suelo. Presiona con ellos la esterilla y curva tu espalda hacia arriba, mientras dices: **ME LEVANTO Y ME ESTIRO.**
- 3.- Arquea tu espalda hacia arriba tanto como puedas: **ME ALZO HACIA EL CIELO.**
- 4.- Junta tus manos por debajo de la espalda sin levantar los brazos del suelo. Presiona la colchoneta y arquéate todavía más mientras dices: **SOY FUERTE Y PUEDO SUPERAR CUALQUIER OBSTÁCULO.**



ASANA YOGA



FUENTES



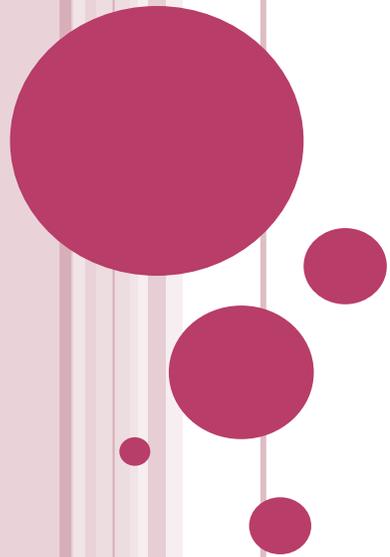
Materiales extraídos de:

<https://rye-yoga-educacion.es/> Asociación de educadores y profesores de yoga
<https://www.imageneseducativas.com/posturas-de-yoga-para-ninos-2/>
<https://insayoga.com/24-posturas-yoga-para-ninos/>





MINDFULNESS



La vela

Permanece sentado en la postura de loto y observa la llama de una vela que está colocada frente a ti. Respira con tranquilidad mientras observas los cambios de la llama, esa luz que parece danzar de mil maneras.

Ahora cierra los ojos e imagina esa llama en el centro de tu pecho mientras sigues respirando y disfrutando de la danza.



LA CAMPANA

Estarás con los ojos cerrados y en algún momento escucharás el sonido de una campana. Cuando esto sea así, escucha con mucha atención y cuando deje de sonar completamente, entrelaza las manos sobre tu vientre.

Ahora puedes jugar a pasar la campana con los miembros de tu familia. Lo haréis estando en círculo y con tal cuidado que lograréis que no suene.



Se trata de favorecer la concentración, la lentitud, la precisión y la inhibición, de una manera lúdica.

ACTIVIDADES MINDFULNESS



ESCÁNER CORPORAL

Túmbate en el suelo y cierra los ojos. A partir de ahí vas a poner la atención-como si fuera un foco-en todas las partes de tu cuerpo comenzando en los pies y terminando en la coronilla. Percibirás así la temperatura, la tensión, las sensaciones y emociones que están en tu cuerpo, desde la plena aceptación.



* Si el niño no es capaz de estar con los ojos cerrados, igualmente puede hacer el ejercicio con los ojos abiertos.

ACTIVIDADES MINDFULNESS

EL EXTRATERRESTRE

Imagínate que vienes de otro planeta. Todo es nuevo para ti, así que, cuando recibas un trocito de fruta o chocolate, por ejemplo, vas a percibir unas sensaciones totalmente nuevas, pudiendo describir el alimento con tus cinco sentidos: tacto, sabor, olor, su color, si es blando o duro, sonido al morderla...



Es una actividad en la que es preferible mantener los ojos cerrados para intensificar las sensaciones.

ACTIVIDADES MINDFULNESS



SUPER HÉROE/HEROÍNA

Debes adoptar una postura de «poder», como si fueras superhéroe/superheroína: de pie, con la espalda recta, brazos en jarras y lo más importante, con los ojos cerrados.

Te vas a convertir en superhéroe o superheroína capaz de desarrollar sus sentido del oído al máximo.

En silencio, durante 5 minutos, vas a escuchar todo sonido que te envuelve. Abre tus radares a cualquier sonido, por pequeño que sea...!Te sorprenderás de todo lo que puedes captar!.



ACTIVIDADES MINDFULNESS



EL TIEMPO ATMOSFÉRICO

Te animamos a que te conviertas en meteorólogo. Para ello, cierra los ojos y pregúntate: *¿qué tiempo hace en mi interior?* . Si estoy soleado es que estoy bien, si soy un aguacero es que estoy triste, si soy una tormenta con rayos, puedo estar enfadado, si está nublado, puedo estar preocupado, si empieza a salir el sol estoy esperanzado, etc.

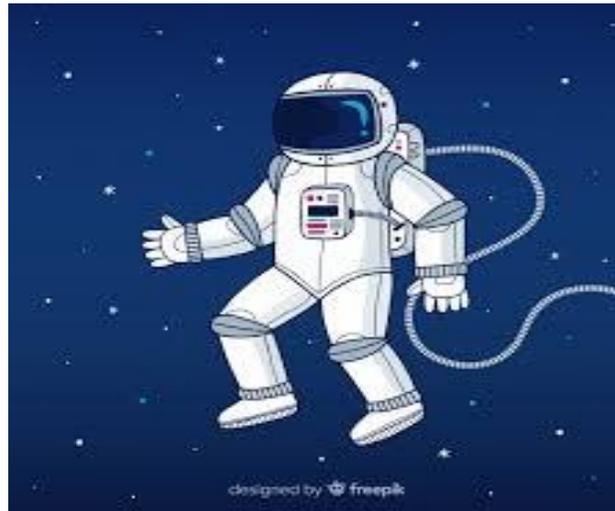


ACTIVIDADES MINDFULNESS



EL PASEO DE «DARNOS CUENTA DE...»

Pasearás por la habitación como si fueras un astronauta que acaba de aterrizar su nave en este lugar. Caminarás a cámara lenta, acompasando los pasos con la respiración y viendo con asombro todo lo que te rodea, pues es la primera vez que lo ves.



ACTIVIDADES MINDFULNESS



DIBUJO CON MI DEDO

Imagina que tu dedo es un lápiz y quieres escribir o dibujar. Lo harás en el aire, despacio y sin perder de vista cómo tu dedo se mueve para crear formas, letras y bocetos imaginarios. Pareciera que tu dedo danzara y tu atención solo pueda estar fijada en tu dedo.



ACTIVIDADES MINDFULNESS



MI REFUGIO INTERIOR

Todos podemos construir un refugio dentro de nosotros, ese lugar donde ir para buscar calma y sensaciones de bienestar. Puedes diseñar este lugar como desees, pudiendo ser muy real (un paisaje, un lugar conocido, etc.) o un espacio imaginario. Este lugar estará siempre, solo tienes que cerrar los ojos y evocar este lugar con todos los detalles tal cual lo creaste.



ACTIVIDADES MINDFULNESS



FUENTES



<https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-ninos-gestionar-atencion/>

<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/mindfulness-para-ninos/>

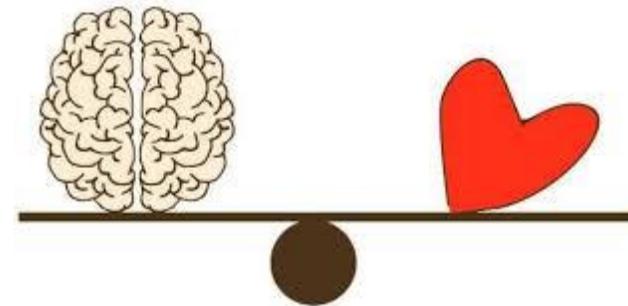


DINÁMICAS EMOCIONALES



ENSEÑAR A GESTIONAR LAS EMOCIONES

- IDENTIFICAR EMOCIONES EN EL CUERPO.
- ENSEÑAR A EXPRESAR LAS EMOCIONES.
- NO TRATAR DESDE LA LÓGICA SI ESTÁ AGRESIVO.
- TRAS TRANQUILIZARSE QUE PIENSE QUÉ HA PASADO, QUÉ NECESITABA Y CÓMO PEDIRLO.
- USO DE CUENTOS Y METÁFORAS.





ACTIVIDADES

SI FUERA...SERIA....

TARJETAS DE VISITA/PÁGINAS AMARILLAS DEL
AULA

BOTES MONSTRUO COLORES/CALMA



Técnica de control de la ira (Hughes 1988, en Miranda, Roselló y Soriano, 1998).

Incluye razonamiento, reestructuración cognitiva con autoinstrucciones y relajación.

Se estructura en 7 fases:

1. Presentación del programa. Se explican los conceptos de “magnitud de la ira” a través de un termómetro emocional y los “indicadores de la ira” que son señales que nos avisan antes de que estalle:
 - conductuales: apretar puños, fruncir el ceño, etc.;
 - fisiológicos: sudoración, ansiedad, taquicardia, etc.;
 - emocionales: ideas negativas hacia el otro y hacia uno mismo.
2. Detención del pensamiento cuando llegan esos indicadores diciendo *¡stop!*
3. Verbalización: *para, piensa, tranquilo, puedes controlarte, analiza la situación, no ha pasado nada grave.*
4. Entrenamiento en situaciones reales.
5. Introducción de la relajación completa.
6. Entrenamiento de la relajación parcial.
7. Entrenamiento de toda la secuencia.

Técnicas afectivo-emocionales



LOS EMOTICANTOS

- Se trata de un proyecto basado en la Inteligencia emocional, la cual intenta desarrollar en los alumnos a través de diferentes vídeos con canciones que posibilitan una reflexión sobre los propios sentimientos y los de los demás.
- En su web podrás encontrar toda la información sobre este proyecto, además de enlaces a los vídeos que también están en youtube.
- <http://www.emoticantos.es>



MAS RECURSOS EMOCIONALES

DIANA DE LAS EMOCIONES

FOTOLENGUAJE

CAJA DE LAS PALABRAS

RELOJ EMOCIONES

TARJETAS DE LOS MIEDOS Y SOCIALES

GLOBO DE LA IRA

RINCÓN DE LA CALMA/DE LA RABIA

ABRIGOS DE RABIA (nos protege de la tristeza/miedo)

SCANNER CORPORAL

PENSAMIENTOS FRIOS Y CALIENTES

TÚNEL DE LAVADO



MAS RECURSOS IDENTIDAD

RECIBIRLES AL ENTRAR EN EL AULA

ESCULTORES

TARJETAS DE LOS MIEDOS Y SOCIALES

CUENTO INVENTADO EN PRIMERA PERSONA

DEFINIRSE POR UN OBJETO ESCOGIDO

YO SOY...

MI NOMBRE

ADJETIVOS CON LAS INICIALES DEL NOMBRE

COLLAGE DE MI

PIEZAS DE MI MUNDO PARTICULAR

FORMAR UN MURAL CON SIMBOLOS DE CADA ALUMNO/A

SUSURRAR O CANTAR EL NOMBRE



MAS RECURSOS COMUNICACIÓN

DICTAR UN DIBUJO

GARABATOS

CONSTRUIR UN PAIS EN GRUPOS

CÓMIC LOCO

MAQUETA PLASTILINA COMUNTARIA

LAZARILLO

TU ERES MI ESPEJO

AMIGO INVISIBLE

CNV

Si ser "violento" significa actuar de forma que lastima o daña, una buena parte de nuestra comunicación podría en efecto llamarse "comunicación violenta".

COMUNICACIÓN *No Violenta*

Un lenguaje de vida



3era edición

Las palabras importan. Encuentra un espacio de comprensión mutua con cualquier persona, en cualquier lugar, a cualquier hora, en lo personal y en lo profesional.

DR. MARSHALL B. ROSENBERG

Prólogo de Deepak Chopra

Recomendado por Tony Robbins, Arun Gandhi, Marianne Williamson, John Gray, Jack Canfield, Dr. Thomas Gordon, Riane Eisler, y otros.

WWW.ELPRADOPSICOLOGOS.ES



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Rosenberg (1999)

HECHOS

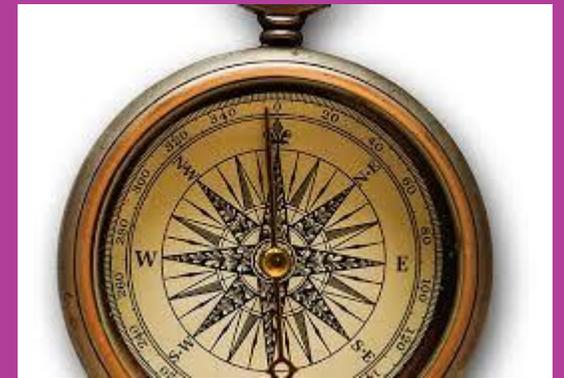
EMOCIONES

NECESIDADES

PETICIONES



Para saber más de este modelo [CNV: un lenguaje de vida](#)



MÁS RECURSOS

TÍTERES

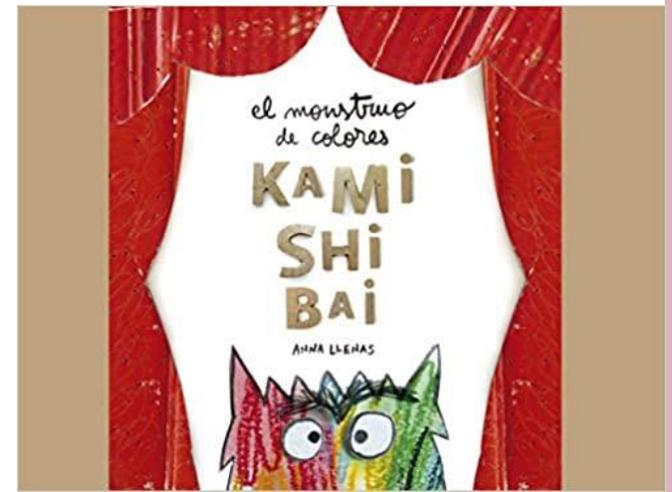


Los títeres pueden ser usados por el adulto o por el niño. Si tiene problemas significativos de expresión oral, en principio, puede ser el adulto el que los maneje contando experiencias que le resuenen al niño. Recordad que el trauma puede hacer que la persona no pueda expresar lo que vivió y sintió (no puede usar adecuadamente su hemisferio cerebral izquierdo). Con los títeres, estaremos ayudando al niño a que mentalice sobre lo sucedido y a conectar hemisferio derecho e izquierdo.

CUENTOS EN KAMISHIBAI



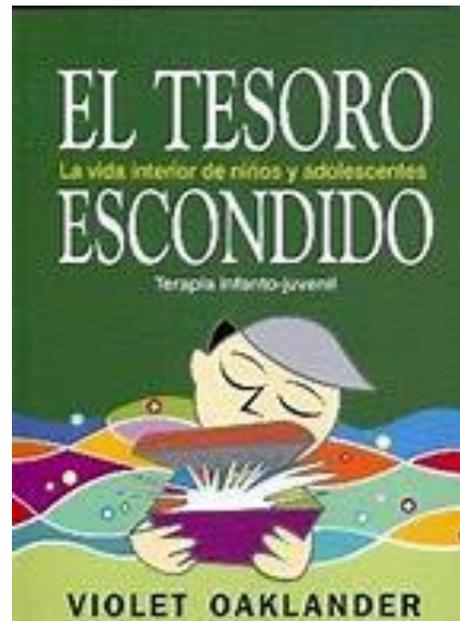
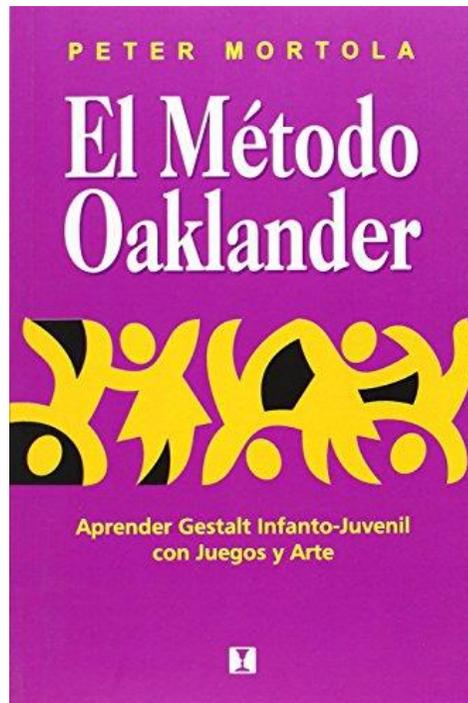
KAMISHIBAI



MATRIUSKAS



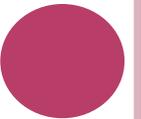
ARTETERAPIA



RINCÓN DE LA CALMA Y DE LA RABIA



EXTERNALIZACIÓN



DE LA IDEA PROBLEMA A LA IDEA SOLUCIÓN

Vivimos el problema como una historia que nos atrapa, instalándose en nuestra realidad e identidad. La externalización va a permitir crear una distancia entre la persona y el problema. Así se comienza a experimentar control sobre la situación (poder) y se eliminan los sentimientos de culpa y frustración.



GENERAMOS DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO
SALIMOS DE LA INDEFENSIÓN APRENDIDA



PROCEDIMIENTO

- DAMOS NOMBRE AL PROBLEMA Y DIALOGAMOS CON ÉL PERO SEPARADOS DE NUESTRA PERSONA. CO-CONSTRUIMOS NUEVAS NARRATIVAS DE LA SITUACIÓN.
- “¿Cómo podríamos llamar a esto que te tanto preocupa?” : “¿te gustaría que dibujar ese diablillo que te ataca?, ¿cómo es?, ¿qué color, tamaño, forma, aspecto tiene?, ¿me lo muestras?”
- “¿Qué te impide hacer “la desconfianza”?, ¿qué sentimientos te produce “la desconfianza” cuando se apodera de ti?, ¿qué pensamientos mantienen a “la desconfianza” en estas situaciones?, ¿en qué momentos, lugares, circunstancias se apodera “la desconfianza” más de ti?.



INTENCIÓN POSITIVA/COMBATIR

- La gordura te protege del miedo a la intimidad.
- La desconfianza te protege del temor a que te traicionen.
- El juez interno te protege de fracasar.

En niños: su rabia, su pipí, sus miedos, etiquetajes.

“Este *pipí traicionero* es muy fastidioso, ¿le declaramos la guerra, luchamos contra él para que te deje en paz?”.



HACEMOS MAGIA CON LAS PALABRAS Y EL LENGUAJE



FASES

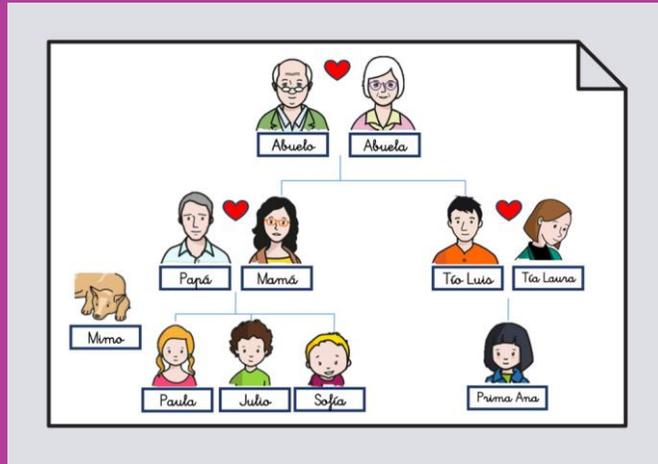
- Se escucha la **historia del problema**
- **Identificamos la narración limitante** y le ponemos un nombre y representación gráfica.
- **Identificar la influencia del problema** en la vida del niño. *¿En qué momentos, lugares, circunstancias se apodera “la rabia asquerosa” más de ti?*
- **Ayudar a la persona a que decida luchar contra el problema.**
- **Identificar un logro aislado** (es buscar excepciones).
- **Explicar el logro aislado:** *¿Cómo lograste controlar a “la rabiña”? ¿Qué pensaste, sentiste o hiciste?, ¿Qué fue lo que te ayudó?, ¿Qué crees que piensan tus compañeros del colegio de todo esto?”.*
- **Posibilidades sobre otros logros:** *¿Qué va a pasar cuando hayas vencido totalmente “al chinche picón”?*

De-construimos esas narraciones que nos atrapan y construimos nuevas narraciones que nos dan esperanza.



DIPLOMAS Y CARTAS DE AYUDA





FAMILIA

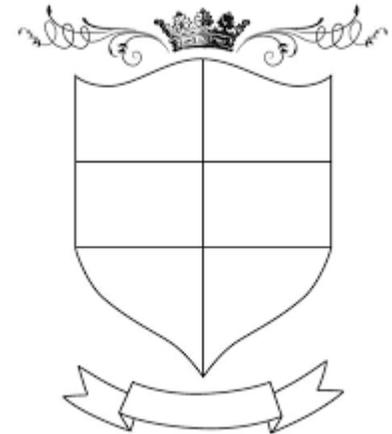
REPRESENTACIONES FAMILIARES

- Herramienta simbólica para conocer la configuración familiar desde la mirada del niño y sus ideas de solución.
- Enfoque en constelaciones familiares de Bert Hellinger según los órdenes del amor.

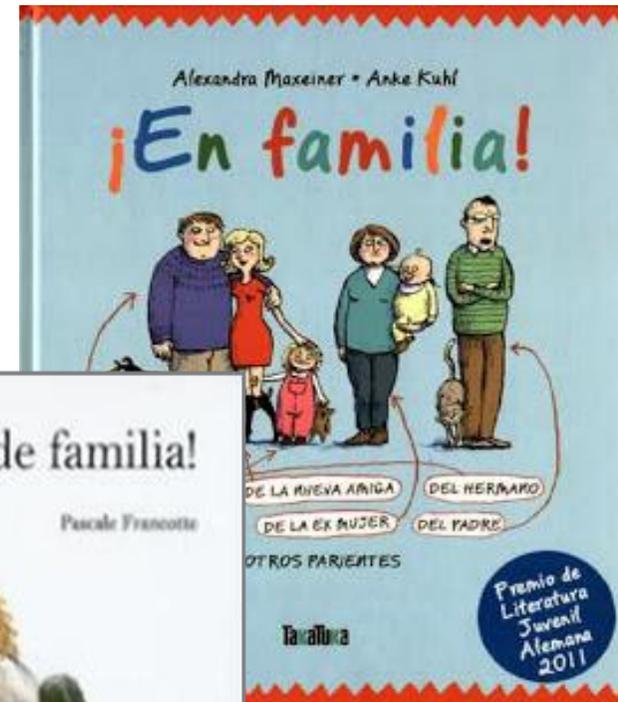
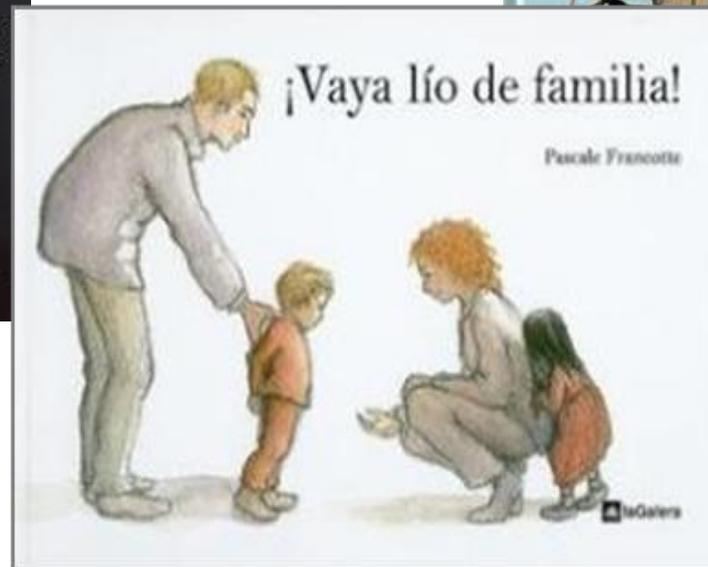
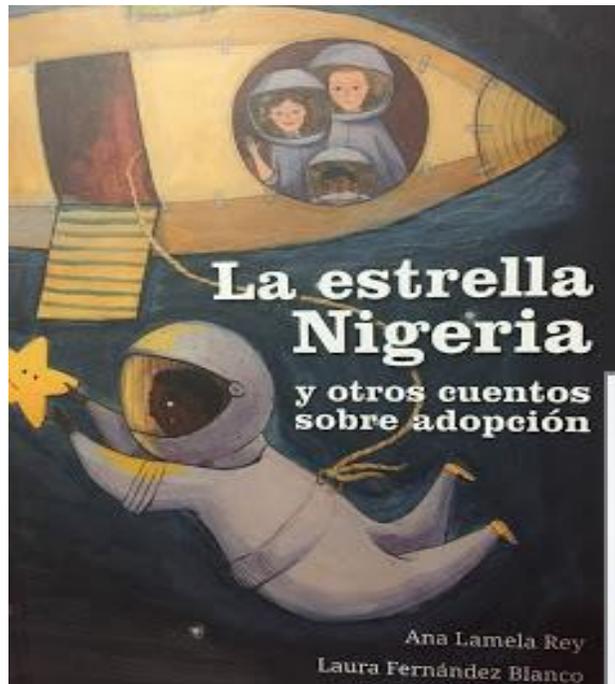


DINÁMICAS FAMILIARES

- RELAJACIÓN DE ANCESTROS FAMILIARES
- EL ESCUDO DE LA FAMILIA DE ORIGEN
- MI FAMILIA EN COLORES
- GENOGRAMA ANIMALES



DIVERSIDAD FAMILIAR



Obra protegida por derechos de autor

UN PUÑADO DE BOTONES

Carmen Parets Luque



Obra protegida por derechos de autor



TENGO UNA MAMÁ y punto

Texto: Francesca Pardi
Ilustraciones: Ursula Bocher



*¡Muchas
Gracias!*

fb | Trazos en el corazón

