

ACOMPANANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

6 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción.....	9
Nota para el profesor	13

Los regalos se dan y se reciben	21
--	-----------

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Dónde estaba antes de nacer?	24
--	-----------

Objetivo: Descubrir y acoger el origen personal en las relaciones.

Duración: Una sesión

¿Quiero a papá y mamá tal y como son?	27
--	-----------

Objetivo: Querer a los demás aceptando como son, integrando las diferencias y con interés por conocerles.

Duración: Una sesión

¿Cómo contar mis cosas en casa?	30
--	-----------

Objetivo: Aprender a compartir la interioridad con los padres.

Duración: Dos sesiones

¿Se puede querer cuando cumplimos las normas? 34

Objetivo: Comprender que las normas existen para cuidarnos y ayudarnos a convivir mejor, y reflexionar sobre lo que vivimos cuando nos cuesta cumplirlas.

Duración: Una sesión

¿A quién me parezco en mi familia? ¿A quién me gustaría parecerme? 37

Objetivo: Conocer las identificaciones personales.

Duración: Una sesión

¿Cómo puedo expresarme cuando algo no me gusta? 40

Objetivo: Favorecer la confianza y la asertividad para cuidar a los demás y a uno mismo tanto en temas cotidianos como en temas más delicados.

Duración: Una sesión

¿Para qué quiero tener juguetes? 43

Objetivo: Ser consciente de cómo uso los objetos y cómo me relaciono con las personas, para tener relaciones sanas.

Duración: Una sesión

¿Qué hago cuando algo me da vergüenza? 46

Objetivo: Valorar cuándo estamos cómodos o incómodos al exponer nuestra intimidad y vivir el pudor de una forma adecuada.

Duración: Una sesión

¿Por qué me cuesta crecer? 49

Objetivo: Descubrir los distintos ritmos que tenemos de aprendizaje y crecimiento, sin compararnos entre nosotros, con paciencia y esperanza.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer a los demás cuando quiero algo YA? 53

Objetivo: Aprender a cuestionar el propio gusto, a esperar y no dejarse llevar por caprichos o urgencias.

Duración: Una sesión

¿Qué hago cuando no me eligen para jugar? 56

Objetivo: Vivir la frustración como una oportunidad para conocernos y crecer.

Duración: Una sesión

¿Sé trabajar en equipo? 60

Objetivo: Conocer cuándo vivimos y cuándo nos cuesta la cooperación con los demás, y fomentar espacios de encuentro desde el corazón en casa y en clase.

Duración: Dos sesiones

¿Cómo puedo quererme y querer a los demás en el tiempo libre? 64

Objetivo: Aprovechar el ocio como una oportunidad de apertura y encuentro, no de mera satisfacción del propio gusto.

Duración: Dos sesiones

¿Siempre es malo ponerse triste? ¿Siempre es bueno alegrarse? 67

Objetivo: Vivir abiertos a los demás y al crecimiento constante, no encerrados en los propios sentimientos o comportamientos.

Duración: Una sesión

¿Es bueno o malo estar solo? 69

Objetivo: Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer estando enfadado? 72

Objetivo: Mantener la estabilidad en las relaciones interpersonales cuando tenemos vivencias desagradables.

Duración: Una sesión

¿Por qué me piden hacer las cosas rápido? 76

Objetivo: Aprender a confiar en quien nos pide actuar de una forma distinta a la nuestra para cuestionar el propio estilo y abrirnos a los demás.

Duración: Una sesión

¿Decir perdón es perdonar? ¿Qué es perdonar de mentira? 78

Objetivo: Promover una reconciliación sincera, sin instrumentalizar el perdón, para favorecer relaciones personales sanas.

Duración: Una sesión

¿Cómo puedo querer a mi abuelo si está en el cielo? 81

Objetivo: Reflexionar sobre la muerte de personas cercanas y queridas.

Duración: Una sesión y algo de las siguientes

¿Cómo puedo pedir ayuda cuando la necesito? 84

Objetivo: Abrirnos a los demás, favorecer la interdependencia y la ayuda mutua.

Duración: Una sesión

¿Siempre hay que decir la verdad? 86

Objetivo: Favorecer la sinceridad en las relaciones y la expresión de la interioridad para el encuentro, sin moralizar, teniendo en cuenta la complejidad de la vida.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 89

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 91

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 93

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 95

¿Se puede querer estando enfadado?

Objetivo: Mantener la estabilidad en las relaciones interpersonales cuando tenemos vivencias desagradables.

Duración: Una sesión

1. Enfadados

Durante el día o la semana vivimos muuuchas cosas de todo tipo con las personas con las que vivimos: en casa, en el colegio, fuera del colegio... En algunas disfrutamos, estamos contentos, pero a veces ocurren cosas que nos enfadan. Por ejemplo, si alguien nos quita algo o nos rompe algo, nos enfadamos. ¿Alguien quiere contar en alto algo que le enfade?

2. Qué nos pasa cuando nos enfadamos

Vemos que hay muchos momentos en los que nos enfadamos. Vamos a hacernos varias preguntas pero nadie va a responder en voz alta. Primero vamos a pensar las respuestas y luego, cuando digamos que se puede contar, vamos diciendo.

Imagina que acaba de pasar eso que te enfada. En ese momento, **¿qué cosas piensas?**

Si ya lo has pensado, hacemos otra pregunta. En ese momento, **¿qué cosas quieres hacer?**

Tras unos segundos, vamos oyendo a unos y otros y pensamos sobre nosotros. Dibuja sobre tu enfado, qué piensas y qué quieres:



3. ¿Se puede querer estando enfadado?

Seguimos reflexionando en voz alta.

- ¿En ese momento es fácil o difícil querer a la otra persona?
- ¿Por qué es fácil o difícil?

4. Déjame que te cuente algo

Parece que cuando estamos enfadados no podemos querer a la persona con quien estamos enfadados, pero la verdad es que **no nos podríamos enfadar si, de alguna forma, no le quisiéramos ya.**

Por ejemplo, si una rama de un árbol se rompe y choca contra otra, no vamos al árbol y decimos: “árbol malo, no se pega”. En cambio, si una persona nos pega un golpe, sí que podríamos decirle: “no se pega”. ¿Por qué no le reñimos al árbol? Porque no esperamos nada del árbol. Solo es un árbol. Lo cuidamos, pero si nos cae una rama, no esperamos nada del árbol.

En cambio, de las personas que queremos y que nos importan esperamos mucho: que nos respeten, que nos oigan... y también nosotros queremos oírles. De hecho, nos enfadamos cuando esperamos cosas buenas de los otros y ocurre lo contrario. **Esperar cosas buenas de los demás es una forma de querernos.**



5. Esa vez que me enfadé

Sobre esa vez que te enfadaste que hemos recordado en el punto 2, **¿qué cosas buenas esperabas de la otra persona en esta situación?** Lo comentamos y cada uno dibuja en el dibujo de antes.

6. Cómo querer estando enfadado

Podemos querer a la otra persona cuando estamos enfadados precisamente porque si nos hemos enfadado con ella es porque, de alguna forma, ya le queremos. Esperábamos que ocurriera algo bueno juntos y no ha pasado eso, ha pasado otra cosa que parece que no nos gusta por algún motivo.

A quien queremos, le hacemos el bien. ¿Cómo podríamos hacer el bien con quien estamos enfadados? Yo digo una cosa y luego sigues tú:

1. Podemos quererle contándole que nos ha hecho daño.

2. Podemos quererle _____

3. Podemos quererle _____

4. Podemos quererle _____

Compartimos todas las ideas en alto y las anotamos en un lugar visible de clase.

Si tenemos tiempo, recordamos por parejas un momento de la semana pasada en el que te habría venido bien acordarte de esto que hoy hemos trabajado.



Para compartir con nuestra familia, hoy hemos hecho un gran descubrimiento: cuando estamos enfadados podemos seguir queriéndonos entre nosotros. ¡Qué sorpresa! Parece imposible, pero es que cuando me hago daño con un objeto no me enfado con el objeto... ¿por qué cuando una persona me hace daño sí me enfado con ella? Porque de alguna forma quiero que me trate bien, quiero que esté conmigo... quiero que me quiera. Porque le quiero. ¡Qué trabalenguas!



Vamos a pensar juntos trabalenguas o frases divertidas relacionadas con lo que hemos descubierto hoy en la actividad.
Así lo podremos compartir con nuestra familia esta tarde.

