

Los retos de mi vida



José Víctor Orón Semper
Miriam Cenoz Larrea



**MATERIAL DE TRABAJO PERSONAL
PARA EDUCACIÓN INFANTIL
(3 A 5 AÑOS)**

Los retos de mi vida

Material de trabajo personal para Educación Infantil



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

José Víctor Orón Semper y Miriam Cenoz Larrea

Saludo

Los retos de mi vida nace de una convicción y una experiencia: crecer y educar es una aventura apasionante.

A lo largo de la vida nos ocurren muchas cosas. Sentimos alegría, miedo, ilusión, enfado, curiosidad, vergüenza, ganas de intentarlo y ganas de rendirnos. Nos encontramos con personas que nos ayudan, con situaciones que no entendemos y con preguntas que nos acompañan durante años. Crecer no consiste en evitar todo eso, sino en aprender a vivirlo con naturalidad, descubrir qué significa para nosotros y encontrar caminos para seguir adelante.

Por eso, este libro quiere ayudar a los **niños** a no tener miedo de sí mismos ni de lo que les pasa. Quiere ayudarles a mirar su mundo interior con curiosidad, a hacerse preguntas, a comunicar lo que viven, a comprender mejor a los demás y a descubrir que toda experiencia puede convertirse en una oportunidad para conocerse y crecer. Pero este libro no es solo para los niños.

También quiere acompañar a los **profesores** en el día a día del aula. Las alegrías, los conflictos, los éxitos, los errores, las sorpresas y las dificultades forman parte de la vida escolar. Desde esta propuesta educativa, cada una de esas situaciones puede convertirse en una oportunidad de crecimiento personal y relacional, vivida con serenidad, confianza y una mirada abierta al futuro.

Y quiere acompañar igualmente a las **familias**. Educar es una tarea ilusionante, pero también llena de preguntas e incertidumbres. Este material pretende ofrecer una forma de vivir la educación con menos miedo y más confianza, con criterios sólidos que ayuden a mirar la realidad con perspectiva, y a descubrir que crecer es algo que hacemos juntos.

A lo largo del libro aparece con frecuencia la palabra **reto**. Cuando hablamos de reto no nos referimos únicamente a una actividad o a una dificultad concreta. Hablamos de los grandes retos humanos que compartimos todas las personas: aprender a confiar, pedir ayuda, esforzarnos, convivir, comunicar lo que sentimos, afrontar los errores, agradecer, perdonar o cuidar de los demás. En cada edad esos retos toman formas diferentes, pero en el fondo son los mismos para niños y adultos.

Por eso, **acompañar a los niños en sus retos es también una oportunidad para crecer nosotros**. Mientras ellos aprenden, nosotros aprendemos; mientras ellos descubren, nosotros redescubrimos; mientras ellos avanzan, nosotros también podemos hacerlo.

Las ilustraciones de la contraportada quieren expresar precisamente esta idea. En ellas aparecen niños y adultos afrontando retos parecidos desde momentos distintos de la vida. Porque **crecer no es algo exclusivo de la infancia. Es una aventura compartida que nos acompaña siempre**.

Y eso es, en el fondo, lo que deseamos con este libro: seguir creciendo juntos, pase lo que pase.

Índice

RETO 1. Cuido mi cuerpo

Valorar y cuidar nuestro cuerpo, nuestra persona y a los demás

RETO 2. Pienso, siento, quiero

Descubrir lo que nos pasa por dentro

RETO 3. Me activo

Pasar del descanso a una nueva actividad, aprendiendo a contextualizar

RETO 4. Me relajo

Descubrir cómo nuestro cuerpo se relaja y pasa de la actividad al descanso

RETO 5. Exploramos con la lengua

Descubrir lo que nos gusta y atrevernos a explorar nuevos sabores

RETO 6. Lo que puedo hacer con mis manos

Desarrollar la creatividad en el día a día

RETO 7. Mi forma de enfadarme

Descubrir cómo nos enfadamos y aprender a expresar lo que vivimos

RETO 8. Cómo llegar lejos

Afrontar retos y dificultades centrándonos en el proceso y las relaciones, más allá del resultado

RETO 9. Aprendo a ganar, aprendo a perder

Vivir el éxito y el fracaso como dos experiencias cotidianas que nos ayudan a conocernos, aprender y mejorar nuestras relaciones

RETO 10. Lo que no sé

Celebrar lo que vamos aprendiendo y ayudarnos unos a otros para seguir creciendo

RETO 11. El juego del porqué

Descubrir que ante una misma situación cada persona vive experiencias distintas y aprender a preguntarnos por nuestra interioridad

RETO 12. La mesa de los esfuerzos

Valorar el esfuerzo como una experiencia que nos ayuda a crecer y al encuentro con los demás

RETO 13. Somos distintos

Descubrir y valorar que cada persona es, piensa y desea de manera distinta, y aprender a relacionarnos y enriquecernos con esas diferencias, no solo a tolerarlas

RETO 14. Cuento lo que me pasa

Aprender a contar lo que vivimos por dentro a través de imágenes, comparaciones y experiencias, descubriendo que nuestro mundo interior se puede narrar y compartir

RETO 15. Un alto en el camino

Recordar lo que hemos vivido para seguir creciendo

RETO 1. Cuido mi cuerpo

¿Qué parte o partes del cuerpo hace falta cuidar para realizar cada acción?

1. ¿En qué nos ayuda cuidar esa parte del cuerpo?
2. ¿Por qué a veces nos cuesta cuidarnos en ese momento?



Dibuja una mano llena de "bichitos" que vamos a lavar



COMPARTIMOS EN CASA

1. Hoy en clase hemos trabajado...

El cuidado personal a través del lavado de manos. Hemos descubierto que hay muchas formas de hacer las cosas, pero no todas nos ayudan igual. Por eso hemos aprendido a fijarnos, observar y pensar juntos cómo nos cuidamos.

2. Para dialogar en casa

Podemos hablar con nuestros hijos con preguntas como estas:

- ¿Qué parte de tu cuerpo cuidas muy bien y te sale fácil?
- ¿Qué parte necesitas cuidar un poquito mejor?
- ¿Qué cosas ayudan a cuidarnos mejor?
- ¿Qué cosas nos lo ponen más difícil?

No buscamos respuestas “perfectas”, sino aprender a mirar juntos con sinceridad nuestra vida cotidiana.

3. Propuesta para hacer en familia

Elegimos una acción sencilla de cada día: lavarse los dientes, ducharse, vestirse, peinarse, recoger...

Antes de hacerla, observamos juntos:

- ¿De cuántas maneras diferentes podemos hacerlo?
- ¿Qué formas nos ayudan más? ¿Por qué?
- ¿Cuáles no ayudan tanto? ¿Por qué?

Así los niños no solo aprenden a repetir rutinas, como si fueran máquinas de ejecutar comportamientos, sino también a descubrir el sentido de cuidarse, con criterio y sentido crítico.

4. También los adultos

Los niños están aprendiendo a cuidar su cuerpo, pero los adultos también seguimos aprendiendo a cuidarnos. A veces encontramos dificultades externas, como el cansancio, las prisas, el ambiente... Y otras veces internas: el enfado, la desgana, algunos pensamientos, la falta de paciencia o de confianza...

Por eso puede ser bueno preguntarnos también como adultos:

¿Cómo me estoy cuidando yo?

¿Qué necesito cuidar un poco mejor en mi vida cotidiana?

Crecer en el cuidado personal es un camino que compartimos niños y adultos.

Detrás de cada comportamiento de un niño —que coma mejor, se vista solo o gestione un enfado— hay una persona que está creciendo.

Los retos de mi vida propone mirar más allá de las conductas para descubrir el desafío que cada pequeño afronta. Con experiencias para el aula y el hogar, niños y adultos aprenden a tomar conciencia de lo que viven y a expresarlo.

Porque educar no es corregir acciones; es acompañar a la persona que hay detrás de ellas.

*Los retos no son problemas que resolver,
sino oportunidades para conocernos y caminar juntos.*



Los retos de los niños también son nuestros retos