

El viaje de la Tortuga

Guía
Didáctica

Mi calma y yo

¿Sabías que tienes un superpoder para lograr la calma en momentos de nervios, tristeza o enfado? Es algo que siempre está contigo y a lo que prestamos poca atención. Se trata de tu respiración, ese movimiento que hacemos tantas veces sin darnos cuenta y que nos da vida.

¿Te animas a cerrar los ojos, enfocar tu atención en ella y sentir qué sucede en tu cuerpo cuando el aire entra y cuando sale?

Respirar lenta y profundamente nos conecta con la paz que tenemos dentro.

Respiración rectangular

Es una gran compañera para recuperar la calma y sentirnos mejor. Se trata de inhalar por tu nariz en 3 segundos y exhalar en 5 segundos (o, si puedes, en 6). Luego inhalar nuevamente y repetir el ciclo. Recuerda hacerlo de manera lenta y profunda. Mantener los ojos cerrados ayudará a concentrar tu atención en la respiración.

¿Te apetece probarla?



Red de agradecimientos

Material: Un ovillo de lana de un color fuerte.

- 1 Sentados en círculo, de manera que todos puedan verse, se entrega un ovillo de lana a uno de los participantes.
- 2 El primer participante sujeta la punta del ovillo con una mano, la bola de lana con la otra, y comparte en voz alta algo por lo que sienta gratitud "Me siento agradecido/a por...". (Por ejemplo, poder hacer algo, un gesto de otra persona, algo que nos guste y forme parte de nuestra vida).
- 3 Luego, elige a alguien del grupo y le pasa el ovillo. Quien lo recibe, sujeta un trozo de lana que permita que se forme una línea recta con quien se la ha lanzado, dice su "Me siento agradecido/a por..." y se la pasa a otra persona.

4 El ovillo continúa pasando de mano en mano, hasta la última persona, que dice su "Me siento agradecido/a por..." y permanece con el ovillo en la mano.

5 Una vez tejida la red, se abre un espacio de reflexión, compartiendo experiencias y sensaciones.

6 En sentido inverso al inicial, se va lanzando el ovillo para recoger la lana nuevamente. Quien lo entrega le dice a quien lo recibe una cosa que valore de él/ella. La última persona, dice algo que valore de la primera que lanzó el ovillo de regreso.



Crea y recrea

Material: Hojas, lápices, rotuladores, papeles de colores, tijeras y cola.

- 1 Cada participante recibe una hoja con forma de bola, lápices, rotuladores, y es invitado/a a decorarla como prefiera.
- 2 Se invita a cada uno a "romper" esa bola en tantas partes como quiera, quedando así distintas piezas de papel.
- 3 Se divide al grupo en equipos de 4 o 5 participantes cada uno.

- 4 Se reparten una cartulina, papeles de colores, tijeras y cola a cada grupo y se les propone hacer algo nuevo con las piezas que cada uno tiene. Se pueden sumar nuevas piezas.
- 5 Luego, cada grupo es invitado a compartir su material con todos, explicando cómo fue el proceso creativo para llegar a este resultado.
- 6 Al terminar cada presentación, se abre un espacio de intercambio y reflexión para llegar entre todos a los principales aspectos compartidos por cada grupo.





Color esperanza

Material: Hojas DIN A4, recortes de cartulina de 10x15 cm., colores, materiales decorativos para un dibujo (por ejemplo: brillos, telas o papeles de colores).

- 1 Sentados o tumbados en círculo, se realiza una breve meditación, invitando a cerrar los ojos y comenzando por conectar con la propia respiración. Se invita a cada uno a visualizar una luz muy brillante sobre su cabeza, a la que llamaremos ESPERANZA. Esa luz es la que nos da ilusión para cumplir nuestras metas, y nos ayuda a levantarnos cuando nos caemos. Es el motor que nos lleva a confiar en nosotros mismos y a tener amor, que nos sostiene para reponernos de un momento difícil. Esa luz nos acompaña siempre, a veces brilla con más fuerza, y otras apenas la vemos. Puede ser del color que elijamos, e incluso tener alguna forma, si queremos. Es nuestra, existe por y para cada uno de nosotros. Esa luz ingresará por nuestra cabeza, irá recorriendo nuestro interior hasta la punta de los pies, y luego subirá hasta nuestro corazón, donde se quedará alojada.

- 2 Se entrega una hoja, colores y otros materiales decorativos (por ejemplo: brillos, telas, papeles de colores) y se invita a expresar en esa hoja su ESPERANZA. No hay maneras correctas, todo vale, puede ser o no figurativo, y llevar los materiales que a cada uno le resuenen.

- 3 Luego, se entrega un recorte de cartulina de 10 x 15 cm. y se invita a cada participante a escribir (y decorar, si lo desea) de 3 a 5 palabras que le representen ESPERANZA. Aquí, de nuevo, no hay una manera correcta de hacerlo, puede ser el nombre de una persona, un gesto, un lugar o cualquier tipo de palabra.
- 4 Reflexionamos juntos acerca de la importancia de la esperanza en nuestras vidas, y quienes lo deseen pueden compartir sus producciones o sus palabras esperanzadoras.
- 5 Recordamos que la esperanza nos ayuda a sostenernos ante las dificultades, que las personas importantes en nuestra vida son fuente de esperanza, que muchas veces un abrazo puede brindar una alta dosis de esperanza (¡y bienestar!), y que agradecer es una manera de encender la esperanza y ayudarnos a encontrar un camino en momentos difíciles.

Propuesta adicional: en grupos de 4 o 5 participantes, representamos con nuestros cuerpos a la esperanza.

Preguntas para sentir

¿A quién podrías decirle gracias?
¿Te animas a hacerlo hoy?

¿Te detienes a observarlo y a agradecer por ello?

¿Qué cosas hacen que tu vida sea única y especial?

¿Qué pequeñas cosas te hacen sonreír? Piensa en al menos 3. Puede ser una canción, un aroma, una sensación, un lugar, hacer algo que disfrutas, estar con una persona especial. Todo vale.

¿Puedes pensar en 2 cosas que te gusten, te interesen, te resulten importantes y/o se te den bien, y que hagan que seas quien eres?

¿Recuerdas algún problema o situación difícil de la que hayas aprendido algo? ¿Qué aprendiste?

¿Qué cosas te ayudarían a ti a sentir esperanza en un momento de dificultad?

¿Qué cosas crees que podrían darle esperanza a la tortuga en los momentos difíciles de la historia?

