NUESTRO PERIÓDICO

TALLER DE INTERIORIDAD
-5º de PRIMARIA-

Objetivos

- Desarrollar habilidades creativas.
- Compartir la información en grupo
- Interiorizar en la información positiva y negativa que recibimos.

1. Ambientación

Iniciamos el ejercicio de interioridad tomando una postura relajada, si los participantes están en círculo mejor. Sentados con la espalda bien vertical, la cabeza erguida, las manos juntas, palma contra palma, en el regazo.

Comenzamos a hacer inspiraciones… toma aire por la nariz, lentamente. Hincha la tripa. Suelta el aire lentamente por la boca. Repetimos conscientemente este proceso.
(Pausa)
Ahora piensa en qué noticias llenan el mundo:
Piensa en esas noticias tristes que escuchamos día a día en las noticias o alguna que nos diera un ser querido hace poco.
(Pausa)
Vamos a imaginarlo todo en nuestra cabeza. Y piensa…. ¿cómo te hace sentir?
(Pausa)
Piensa también en noticias alegres. Esas noticias que te hacen feliz cuando te lo cuentan.
(Pausa)
Y piensa…. ¿cómo te hace sentir?

Les mostramos un periódico y les explicamos que este recoge las noticias de lo que sucede alrededor. Leemos una de las noticias y, a continuación, pedimos a cada uno de los alumnos que diga una palabra clave que resuma o identifique lo que hemos leído. Veremos cómo de una misma noticia se pueden destacar diferentes ideas o palabras de referencia, siendo muchas de ellas igual de válidas.

2. Creativos en nuestro interior.

Los participantes se colocarán de forma aleatoria por la sala. Buscarán un sitio para estar cómodos y tranquilos. Es importante que no se molesten entre sí y que tengan espacio personal para trabajar.
Una vez colocados así les entregaremos un folio blanco, lápices y bolígrafos para que plasmen en él una noticia redactada por ellos mismos sobre el entorno que les rodea (el colegio, la familia, la clase, ellos mismos…). Destinaremos entre 5-10 minutos para que piensen en la noticia y la escriban, propiciando un ambiente de silencio y calma, acompañado de música de relajación o meditación.
Transcurrido ese tiempo, les pedimos que entreguen al compañero más cercano la noticia. Cada uno leerá con calma y en silencio el trabajo realizado por el compañero. A la señal del guía volverán a pasar el trabajo a la siguiente persona que tengan cerca. Se continúa así el ejercicio hasta que la noticia llegue de nuevo a su creador.

3. Preguntas:

- ¿Qué noticias te han llamado más la atención? ¿Hay alguna en especial que te haya impactado más?
- ¿Cómo te han hecho sentir leer estas noticias?
- Después de leer todas ¿cambiarías tu noticia por otra?





4. El periódico de nuestra clase.

Ahora pondremos en común las noticias positivas que nos gustaría que ocurrieran en nuestra clase o en nuestro colegio. Entre todos crearemos el periódico de clase.
Una vez acabado, se colgará en el aula.

5. Oración.

Jesús, en los momentos de dificultad que pueda vivir, no quiero perder la fe ni la esperanza. Quiero mantenerme firme, saber tomar decisiones y también saber esperar, sé que muchas veces tenemos que dejar que las cosas fluyan según tu voluntad. Por esta razón, pido tu bendición y protección, pido que te mantengas a mi lado guiando cada uno de mis pasos.
Jesús, confío total y exclusivamente en ti, confío en la inmensidad de tu bondad y amistad. Ayúdame a entender los sucesos dolorosos e inesperados, a aceptar los hechos o cosas que no puedo cambiar. Dejo mis problemas en tus manos y confío que me sacarás de cualquier situación. Amén.

ANEXO. MELODÍAS PARA REFLEXIONAR.

Melodía 1: https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU
Melodía 2: https://www.youtube.com/watch?v=5aK2rxl2nV8