



Aprendiendo hábitos saludables

TÍTULO ACTIVIDAD “Buzón de sentimientos”
ETAPA/CICLO 2º ciclo Primaria (3º y 4º Primaria)
OBJETIVOS - Promover el reconocimiento y la comunicación de emociones. - Fomentar la empatía y la resolución de conflictos.
CONTENIDOS Habilidades de comunicación
ACTIVIDAD <p>Se prepara un buzón o algo similar para ponerlo en un lugar visible de la clase. Cada niño/a puede escribir y meter anónimamente dentro del buzón pequeñas notas referidas a cómo le hacen sentir algunas situaciones que viven en la escuela a lo largo, por ejemplo, de una semana. Así, al final de la semana, se puede abrir el buzón y leer todos los mensajes que se han ido dejando. Esto ayudará a los/as demás compañeros/as a entender cómo hace sentir a los demás una situación concreta en la que ellos/as hayan podido participar. Por ejemplo: 'Yo me sentí mal cuando mi compañera dijo a otras personas que yo debería estar en la guardería'. El objetivo es que todos/as logren llegar a expresar: <i>Yo me sentí.... cuando....</i></p> <p>Si no se desea realizar esta actividad a lo largo de un tiempo (por ejemplo, una semana) sino de manera inmediata, se puede adaptar solicitando al alumnado que recuerde alguna situación de clase con los/as compañeros/as y cómo le hizo sentir.</p>
TEMPORALIZACIÓN ORIENTATIVA 30 minutos aproximadamente
METODOLOGÍA La sesión se organiza con el grupo de clase completo, en formato grupal, a modo de debate dirigido por el/la docente.
ESPACIOS Aula u otro espacio en el que quepa todo el alumnado de una misma clase.
EVALUACIÓN Participación en la actividad evaluada mediante el número de mensajes emitidos por el alumnado.
FUENTE Adaptación de Nuria G. Alonso de la Torre: https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/4-juegos-para-practicar-la-asertividad-con-los-ninos/

