

MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO

EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS

DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo que el alumnado desarrolle el autoconocimiento. La finalidad es que el alumnado identifique los pensamientos que les molestan y comience a utilizar estrategias para soltar las preocupaciones y tranquilizarse.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del cuento.

<https://youtu.be/px7pKs3PUPk?si=NNLMjnkRo6qrvLmX>



2. REFLEXIONA- SIENTE

Les pedimos que contesten a unas preguntas sobre el cuento. ¿Qué le había pasado al carpintero? ¿Qué hizo antes de entrar a su casa? ¿Para qué le servía el árbol de los problemas?

Les pedimos que piensen en alguna preocupación que tengan, algún pensamiento que les esté dando vueltas en la cabeza y que no se lo pueden quitar. Se imaginan que escriben ese pensamiento en una hoja de papel y lo cuelgan en el árbol de los problemas, en la rama que más les guste y lo dejan ahí. Son conscientes de que tienen ese pensamiento, esa preocupación, pero la dejan ahí, fuera de su mente. Ahora se imaginan que se sientan en los pies del árbol y respiran. Respiran y se llenan de calma, respiran y sienten cómo cada vez su mente se va quedando más vacía, más tranquila. Respiran y sienten una sensación agradable por todo su cuerpo porque ahora sus preocupaciones

se han quedado en el árbol, fuera de ellos/as, ya no les perturban más. Respiran y disfrutan de este momento en su jardín.

Escriben un compromiso que sea corto y fácil de realizar pues tienen que cumplirlo.

3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 personas comparten, si quieren, sus preocupaciones o las cosas que le están rondando por la cabeza.

4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo.

Cuando lo necesiten pueden realizar la meditación e imaginar cómo cuelgan las preocupaciones en el árbol. Si prefieren pueden escribir en un papel o post-it la preocupación o pensamiento y después pegarlo en el árbol.

Otro recurso que pueden utilizar cuando se sientan preocupados/as es buscar a alguien en quien confíe y compartir cómo se siente. A menudo, hablar sobre nuestras preocupaciones puede hacer que éstas se sientan más pequeñas y manejables.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Puedes utilizar algunas estrategias para ayudar a tu hijo/a a manejar sus preocupaciones:

- **Escucha activa.** Anímale/la a hablar sobre lo que le/la preocupa. Escúchale/la atentamente y sin juzgar para que se sienta comprendido/a y apoyado/a.
- **Fomentar la expresión emocional.** Ayúdale a identificar y expresar sus emociones. Puede dibujar, escribir en un diario o hablar sobre cómo se siente.
- **Enseñar técnicas de relajación.** Enséñale/la técnicas simples de relajación, como respiración profunda, contar hasta diez o visualizar un lugar tranquilo, para ayudarle/la a calmarse cuando se sienta ansioso/a.
- **Promueve el ejercicio físico.** La actividad física puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en los niños/as. Anímale/la a jugar al aire libre, practicar deportes o hacer ejercicio de forma regular.

- **Fomenta la resolución de problemas.** Ayúdale/la a pensar en soluciones prácticas para sus preocupaciones. Anímale/la a identificar lo que está dentro de su control y a tomar medidas para cambiar la situación si es posible.
- **Crea rutinas predecibles.** Establece rutinas diarias predecibles, como horarios de comida y de dormir, que les proporcione seguridad y estabilidad.
- **Promueve el pensamiento positivo.** Anímale/la a enfocarse en lo positivo y a buscar el lado bueno de las situaciones. Ayúdale/la a reemplazar pensamientos negativos con afirmaciones positivas.
- **Modela el manejo saludable de las preocupaciones.** Los niños/as aprenden observando el comportamiento de los adultos. Modela una actitud tranquila y positiva frente a tus propias preocupaciones y demuestra cómo las manejas de manera saludable.

Al enseñar a tu hijo/a estas estrategias, le/la estás brindando herramientas valiosas para manejar sus preocupaciones de manera efectiva a lo largo de su vida.

COMPROMISOS: El diseño de las **actividades TEI (DEA. *Diseño Emocional para el Aprendizaje*)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.