Promoción de hábitos saludables

En niños y niñas de 4 a 12 años para prevenir conductas de riesgo desde la niñez



Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones

Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat

Vamos Buenos Aires

Autoridades

Horacio Rodríguez Larreta
Jefe de Gobierno

Guadalupe Tagliaferri
Ministra de Desarrollo Humano y Hábitat

Agustina Señorans
Subsecretaria de Promoción Social

Héctor David Ríos
Director General de Políticas Sociales en Adicciones

Mariana Mansilla
Gerenta Operativa de Prevención Social en Adicciones

Buenos Aires, Marzo 2019

Índice

PRESENTACIÓN:

Programa de Prevención Temprana 2

FUNDAMENTOS:

Prevención con Niños y Niñas 5

OBJETIVOS 12

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE:

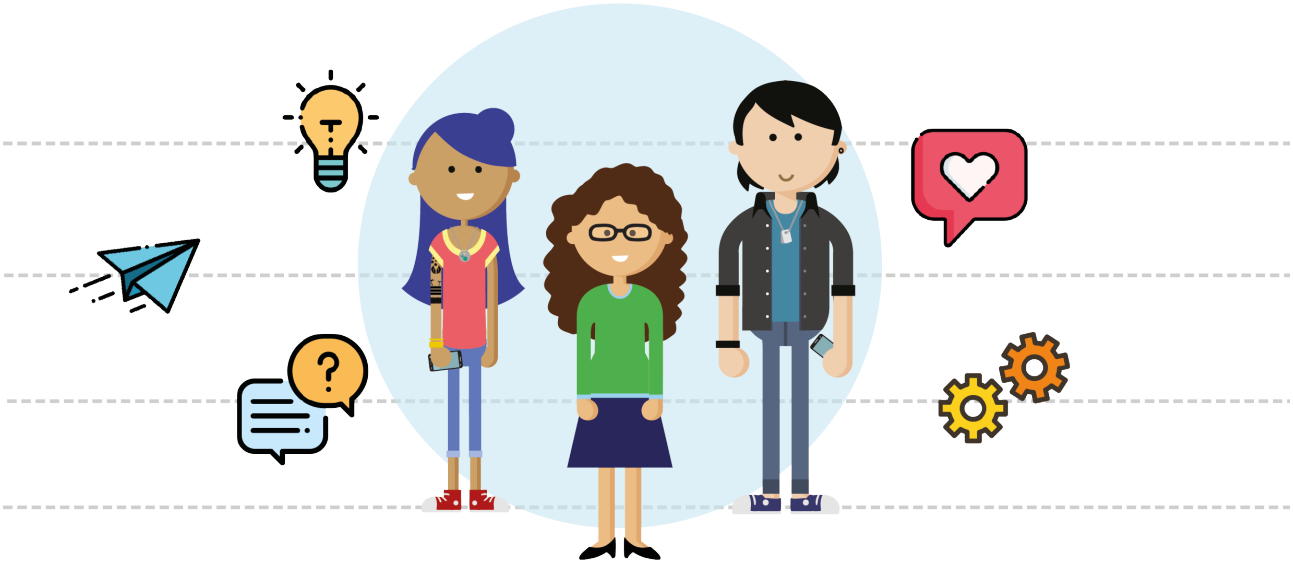
Talleres creativos y participativos 15

HERRAMIENTAS EXPRESIVAS 19

PRESENTACIÓN

Programa de Prevención temprana

Desde la **Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones** se propone un **Programa de Prevención Temprana de Conductas de Riesgo** para que los niños y niñas -de 4 a 12 años- desarrollen recursos de cuidado y hábitos saludables. La construcción conjunta de factores de protección a partir de la prevención en la niñez, les permitirá a los niños y niñas forjar herramientas para relacionarse sanamente con los consumos a los que desde temprana edad están expuestos/as.
Asimismo, es ineludible reflexionar junto a los adultos cuidadores y referentes de esos niños y niñas, para compartir herramientas y estrategias que refuercen la prevención desde las edades más tempranas.



Nuestra propuesta consiste en realizar talleres vivenciales con un equipo interdisciplinario especializado en técnicas de prevención en la niñez, en los que utilizaremos diversas herramientas expresivas y producciones creativas.

Los lenguajes expresivos son disparadores que movilizan la palabra, emociones, prejuicios, creencias, ideas, valores, y habilitan espacios de reflexión personal y grupal. En nuestros talleres los niños y niñas ponen en práctica sus habilidades sociales, ensayando interacciones grupales positivas, comunicación asertiva, respeto por la diversidad, por sí mismos y sus compañeros/as.

¿A quién está dirigido este manual?

El presente manual fue construido por el Programa de Prevención Temprana de la **Gerencia Operativa de Prevención Social en Adicciones**, y está dirigido a quienes estén interesados /as en profundizar sobre modos de prevención de conductas de riesgo en la primera infancia. En él encontrarán orientaciones teóricas y herramientas creativas para trabajar con niños/as en diferentes contextos: el comedor, la escuela, la casa, etc.

Todos/as podemos hacer prevención, sin embargo es normal que no sepamos cómo. Por este motivo, queremos compartirles aquellos instrumentos que utilizamos diariamente en el desarrollo de nuestra tarea. Multiplicar, participar y compartir es también **hacer prevención.**

FUNDAMENTOS

La Prevención temprana

Hasta hace algunos años, la Prevención de las Adicciones se focalizaba en la adolescencia, aproximadamente a partir de los 15 años. En la actualidad, debido a las demandas específicas de población recabadas por estudios estadísticos realizados en la Ciudad de Buenos Aires, se observa que la edad de inicio en consumos problemáticos es cada vez más menor, lo que obliga a la formulación de políticas públicas de prevención desde la edad temprana.

¿Qué es Prevenir?

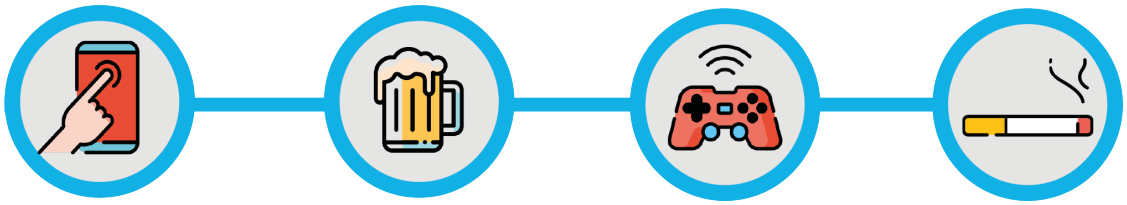
Prevenir es anticiparse, es decir, promover el desarrollo de recursos de cuidado antes que las situaciones de mayor vulnerabilidad se conviertan en problemáticas.
Prevenir conductas de riesgo en la niñez implica identificarlas y acompañar a los niños y niñas en el desarrollo de recursos, fortalecer los que poseen y crear espacios alternativos en donde sus habilidades puedan ser desplegadas. Durante la infancia las personas registran experiencias que se vuelven huellas profundas en el devenir de su subjetividad. Por este motivo es una etapa de la vida privilegiada para sembrar valores, fomentar actitudes positivas y reforzar habilidades. Aquello que se le enseñe al niño/a, de manera intencional o accidental, formará parte de una "caja de herramientas" interna que, dependiendo de otros factores como el contexto, desplegará a lo largo de su vida. Un programa preventivo de conductas de riesgo conlleva una cuidadosa planificación. Ésta debe adecuarse a las necesidades y particularidades de la población-objetivo: contextos socio-históricos, institucionales, características de la comunidad, rangos etarios, etc. El modelo que proponemos se inicia en la temprana infancia y acompaña el proceso que el niño/a desarrollará hasta la pre-adolescencia. Este será un camino en el cual el niño/a pueda observarse y reconocerse como persona, y por medio del cual podrá adquirir herramientas para independizarse, protegerse de posibles dependencias, saberse a sí mismo/a y a los/ as otros/as como sujetos de derecho. **La prevención funciona como un refuerzo protector en el desarrollo de la subjetividad del niño/a, fortaleciendo su autoestima, su maduración emocional, dotándolo de alternativas y modelos de acción, para que disponga de recursos que le permitan tomar decisiones sanas en relación a sí mismo y a los demás.**

Prevención específica e inespecífica

Cuando hablamos de prevención podemos distinguirla en dos modalidades: la específica y la inespecífica.

En nuestro caso, si quisiéramos prevenir de manera **específica,** haríamos foco en los riesgos asociados al consumo problemático, lo cual puede llevarse a cabo a través de la información, reflexión y concientización. Una forma de hacerlo, por ejemplo, podría ser exponiendo los riesgos fisiológicos del consumo del tabaco a temprana edad.

En cambio, cuando trabajamos desde la prevención **inespecífica,** lo hacemos desde la promoción de valores, prácticas saludables y centrándonos en las habilidades de los niños y niñas, ya que las mismas, constituyen **factores de protección** frente a los consumos problemáticos. Los factores de protección son todas aquellas **acciones, contextos y habilidades que tenemos para distinguir entre lo que es saludable y lo que no lo es.** Por ello, dedicar tiempo de nuestro trabajo a fortalecer los factores de protección es la manera de hacer prevención con los más chicos/as, es decir, no haciendo foco en la sustancia sino en los recursos que los niños/as poseen y desarrollan desde temprana edad. Entonces, se ofrece a los niños/as un espacio para reflexionar, encontrar y ampliar alternativas positivas para responder a las situaciones que la vida plantea. Especialmente ante los factores que puedan representar un riesgo para su integridad. Analizar las situaciones y reflexionar sobre sus posibilidades, no solo amplía la capacidad de respuesta sino que entrena una nueva plasticidad en la manera de pensar y pensarse.



¿Qué son los consumos problemáticos?

En la actualidad, vivimos en un Sistema que se caracteriza por la oferta permanente de objetos de consumo masivo, la naturalización del consumo compulsivo y el fácil acceso. Producto de ello, se han adelantado la edad de experimentación y de abuso de sustancias, aumentando el riesgo de desarrollar adicciones en edades cada vez más tempranas. Sin embargo, cuando hablamos de **consumos problemáticos** no nos reducimos sólo a las **sustancias** sino a c**ualquier práctica que represente un riesgo adictivo.** ¿Cómo distinguimos cualquier hábito de la vida cotidiana de las prácticas de riesgo? Lo que caracteriza a estas últimas es que **son acciones que se repiten sin "poder parar" y producen un malestar y/o interfieren en el funcionamiento sano de las personas;** como por ejemplo el juego compulsivo o el uso excesivo de tecnología.

Una realidad compleja

Para analizar esta problemática es necesario pensar **multicausalmente.** Esto quiere decir, pensar a los **consumos problemáticos** a partir de, por lo menos, tres dimensiones: la **persona,** los **contextos** y el/los **objeto/s de consumo.**

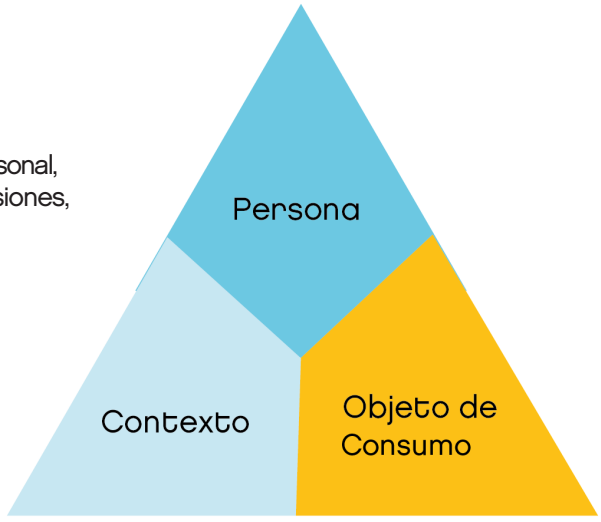
Si sólo nos centramos en una de las variables, nos va a faltar información para observar, acompañar y pensar estrategias de prevención y cuidado. De modo que ninguna de las tres dimensiones en sí misma puede ser responsable de una situación de consumo problemático. Nunca es "sólo por la sustancia", "sólo por la persona" o "sólo por el contexto", sino que es indispensable **pensar en el juego de interrelaciones entre los factores, analizándolos desde su complejidad.**

¿Cómo miramos, entonces? Una buena manera de hacerlo es a partir del Triángulo de Zimberg, ya que nos presenta las tres dimensiones relacionándose entre sí. El que aparece en la imagen fue construido participativamente en una Escuela de Mataderos con un 7mo grado:

Persona:
Edad, Personalidad, Sentimientos, Habilidades, Historia Personal, Capacidad de pensamiento Crítico, Manejo de Tensiones, Emociones, Capacidad de resolver conflictos

Contexto:
Barrio, Escuela, Familia, País, Región, Plaza, Amigos, Club, Gobierno, Época.

Objeto de Consumo:
Celular, Computadora, Series, Cigarrillo, Comida, Bebidas, Ropa, Juegos en línea



Si bien cada situación es particular, las características personales del sujeto y el grado de influencia de los contextos pueden disminuir o potenciar las probabilidades del consumo problemático. **Los contextos de alta vulnerabilidad convierten a las acciones preventivas en herramientas transformadoras.** A través de la promoción de factores de protección, se buscará que el riesgo disminuya.

Si el niño/a cuenta con un grupo familiar/educativo continente que apoye su desarrollo, que lo impulse a tener hábitos de vida saludables, a poder comunicarse ante algún problema y recibir orientación adecuada, se podrían moderar los riesgos que tenga que enfrentar.

Asimismo una articulación con las redes comunitarias, integradas por entidades deportivas, centros de salud, centros culturales, permite recrear potencialidades y aptitudes en los niños /as que los impulsen a tener proyectos alternativos a los impuestos socialmente.

Debemos trabajar en los distintos ámbitos donde se desenvuelven los niños/as y encontrar, junto a los adultos/as cuidadores y referentes, **maneras sanas de vincularnos** con ellos/as, basadas en el **respeto a su proceso de crecimiento y las ideas que poseen respecto de sí mismos y el mundo del que forman parte.**

Habilidades para la vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las diez habilidades para la vida que desarrollaremos a continuación, son aquellas aptitudes que permiten a las personas enfrentar de forma saludable las exigencias y desafíos que se presentan en el devenir de su desarrollo. Las mismas, se construyen y potencian desde la infancia, por eso, el acompañamiento de adultos/as y referentes es fundamental en el proceso.



1 | Autoconocimiento

Es la capacidad de conocernos, de saber qué nos gusta, qué no; cuáles son nuestros pensamientos, sentimientos, capacidades y debilidades. Es la capacidad de explorarse a sí mismo, de aprender en qué cosas me parezco a los/as demás y qué me hace singular en cada momento de la vida. También, es reconocer mi familia, amigos/as, redes barriales y comunitarias. ¡Conocerse es un camino sin fin! porque nuestra Identidad va transformándose como nuestro cuerpo a lo largo de los años.



2 | Empatía

La empatía es la capacidad de sentir lo que le está pasando a otra/s persona/s como si me estuviera pasando a mí. Cuando somos empáticos/as, comprendemos mejor al otro/a y contamos con más recursos para vincularnos y ayudarlos/as.



3 | Comunicación Asertiva

Se trata de la habilidad para expresar nuestros pensamientos y sentimientos de forma adecuada, con claridad y de acuerdo a las circunstancias: lugar, contexto, personas.



4 | Relaciones Interpersonales

Es la capacidad para establecer redes y vínculos saludables, basados en la cooperación, el respeto por la diversidad y responsabilidad afectiva.



5 | Toma de Decisiones

Es la aptitud que nos permite tomar conciencia de la posibilidad de elegir y a partir de ahí, evaluar distintas opciones y reflexionar acerca de las consecuencias de cada una de ellas.



6 | Solución de problemas y conflictos

Es la habilidad de, en primer lugar, identificar un conflicto o problema, para luego, poder reflexionar y analizar la solución más adecuada teniendo en cuenta las circunstancias.



7 | Pensamiento creativo

Es la aptitud que nos permite crear alternativas originales para la solución de problemas o situaciones difíciles de resolver.



8 | Pensamiento crítico

Es la capacidad de preguntarse, replantearse y analizar las situaciones de la manera más completa posible. El pensamiento crítico nos permite ver y habitar el mundo de una forma atenta y presente ya que se trata de cuestionar lo “obvio” o “natural” para entender sus razones.

9 | Manejo de tensiones y estrés

Hay situaciones que nos tensionan y estresan pero no nos perjudican, sino todo lo contrario; por ejemplo, en circunstancias que suponen mucho peligro para las personas el cuerpo se tensiona porque está alerta y preparado para escapar, luchar o proteger al más débil. Sin embargo, más allá de las reacciones más universales, a las personas nos tensionan diferentes cosas muy singulares. Poder conocer qué es lo que provoca tensión y estrés en nuestra vida, nos permite poder encontrar formas para canalizarlas y transformarlas en acciones más saludables.

10 | Manejo de emociones y sentimientos

Las emociones nos acompañan en nuestra cotidianidad. Saber reconocerlas, comunicarlas y gestionarlas adecuadamente nos permitirá afrontar situaciones de manera asertiva. En este sentido, es importante que los niños y niñas tengan la posibilidad a conocer sus emociones desde temprana edad.

Pero, ¿Qué significa conocer las emociones?

- **Identificarlas:** alegría, ira, tristeza…
- **Aceptarlas:** No hay emociones que estén bien o mal. Las emociones son estados pasajeros que sentimos en momentos determinados. En el caso de que sean muy fuertes, es recomendable canalizarlas antes de reflexionar: realizar algún deporte, meditar, respirar conscientemente, cantar, bailar, pintar, etc.
- **Reflexionar** sobre aquello que las provocan ¿Por qué me siento así?
- **Encontrarlas en los lugares del cuerpo** en la que las sentimos Ej: Kevin siente la alegría en el pecho y el enojo en la panza.
- **Analizar** lo que nos dan ganas de hacer cuando las sentimos Ej: Cuando Brisa está contenta quiere abrazar a su mamá.
- **Decidir** qué es conveniente hacer o no con lo que sentimos (que sea bueno para mí, para los/as otros/as y para la situación)

Como adultos/as referentes, debemos habilitar espacios de escucha y de reflexión donde las emociones de los niños y niñas puedan manifestarse, para luego iniciar en conjunto el aprendizaje de regularlas y encausarlas saludablemente.

OBJETIVOS

Nuestros Objetivos

Tal como trabajamos en nuestros talleres, hacer prevención es una tarea que todos y todas podemos realizar desde nuestro lugar y con las herramientas que tengamos. No hay que ser un experto en una temática pero sí hay que ser responsable y saber pedir ayuda.
Nuestros objetivos al escribir este manual tienen que ver con **transmitir herramientas y actividades para realizar acciones preventivas con niños y niñas de 4 a 12 años en diferentes ámbitos, como la escuela, el hogar o diversos espacios comunitarios.**

Objetivos para talleres y encuentros

A continuación, les dejaremos algunos objetivos que podrían ser utilizados para los talleres o encuentros que se realicen con niños/as. Recomendamos que se elijan uno o dos de ellos para cada taller de modo que sean posibles de realizar.

Habilitar un espacio para que los niños y niñas:

- Puedan poner en juego el pensamiento crítico y autónomo.
- Consigan conectarse con su mundo interno y exteriorizarlo a través de diferentes lenguajes expresivos.
- Ejerciten el respeto entre pares.
- Se animen a compartir sus ideas propias.
- Identifiquen valores personales, comunitarios, familiares.
- Potencien sus recursos internos.
- Puedan darle valor a su propia historia y su identidad.

Reflexionar junto con los niños y niñas sobre:

- Diversos factores de protección.
- Diversos factores de riesgo.
- La importancia de contar con un adulto/a referente.
- El cuidado del propio cuerpo y el de los demás.
- Las consecuencias de prejuicios y estereotipos.
- La sociedad de consumo (modas, publicidades, mandatos, imposiciones)

Nuestro propósito es que los niños y niñas puedan reconocer sus recursos internos y generar nuevos a través de las herramientas disponibles en su comunidad. Al mismo tiempo, ofrecer nuevas herramientas de prevención para que la comunidad pueda apropiarse de ellas, fomentarlas y ponerlas en práctica con niños y niñas.
De esta manera, el objetivo es que los miembros de la comunidad se constituyan como agentes preventivos, generándose allí un espacio de aprendizaje, donde la contención y la confianza sean el eje. Por otra parte, los niños y niñas pueden, de acuerdo a su etapa madurativa, y producto de su creciente autonomía, hacerse responsables de sí mismos y de las elecciones (aunque sean pequeñas) que toman en su cotidianeidad. A la vez, le damos valor a su palabra y colaboramos en el fortalecimiento de su autoestima. De igual modo, debemos trabajar con ellos la escucha a los demás y la creación de vínculos saludables. Paulatinamente los niños y las niñas podrán aprender a utilizar sus herramientas y las herramientas externas, fortaleciéndose como sujetos de derecho y desarrollándose de manera integral.

II ESTRETEGIAS DE ABORDAJE

El Taller: Una experiencia vivencial

Mediante los talleres se busca ofrecer un espacio con oportunidades para que los niños y niñas puedan pensar por sí mismos, elaborar ideas y fijar conceptos de cuidado. Para eso es necesario abandonar los postulados rígidos y mostrar escucha y flexibilidad frente a sus elaboraciones.

La producción creativa es nuestro campo de investigación y reflexión, donde se permite que el niño experimente para luego conversar sobre el aprendizaje obtenido y de esa manera elaborar estrategias de aplicación en futuras actividades o narraciones.

Por medio de esa experiencia, el niño descubre que toda actividad implica un proceso con distintos pasos. Este esquema le permitirá luego llevar un conocimiento a la práctica y trabajar sobre la inmediatez: ¿Por qué no se puede satisfacer el deseo inmediato de concluir la obra?



Cuando trabajamos en formato de taller, la producción necesita su tiempo: que seque la plasticola; enseñarles los pasos de una danza; que todos se aprendan la letra de una canción; que una historia continúe en un próximo capítulo.

A través de la experiencia trabajamos la tolerancia a la frustración, la capacidad de espera y la relación causa-efecto que, de manera directa, son conceptualmente incomprensibles para un niño. Además, durante el cierre o la reflexión del taller, podemos observar entre todos a qué otras posibles situaciones de la vida son aplicables esos conceptos.

El trabajo grupal contribuye a la experiencia del niño, ya que algunos miembros se benefician a partir de lo que surge de los compañeros y así aprenden otra manera de llevar a cabo el propio.

Recursos para talleristas

Utilizar el sistema de preguntas funciona para ampliar ideas y resignificar palabras, partiendo de aceptar lo que los niños y niñas tienen para decir o para callar, sin forzar a dar respuestas preestablecidas. Cuando NO son retóricas, son útiles para conocerlos y que se conozcan en el grupo.

Durante el encuentro, el tallerista puede ir devolviendo ideas que escucha o capta del grupo y tener en cuenta la opinión de los que no hablan en voz alta, observando sus miradas, posturas y movimientos de cabeza.

El modelo de taller sigue una determinada secuencia que permite a los talleristas adecuarla a cualquier tipo de grupo o situación. Es necesario tener en cuenta lo siguiente:

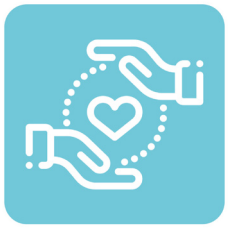


Encarar la tarea a partir del Emergente

La acción se centra en la lectura permanente de las necesidades del sujeto y del grupo, adecuando la práctica al momento y las personas que participan. Teniendo en cuenta las necesidades expresadas en el hacer, el decir, las conductas, las propuestas y las intervenciones; sin dejar de lado las interacciones y los múltiples procesos que se dan en ese momento.

El grupo como campo de trabajo

Puede entenderse también como una relación en movimiento que posibilita el cambio de roles, la experimentación de diferentes atributos y el descubrimiento de posibilidades no estáticas, del cual el coordinador debe ser parte poder manejar.



Desinhibición y uso expresivo de las posibilidades corporales

Es fundamental para la prevención incluir el cuerpo en las actividades, proponiendo posturas cómodas para la tarea y trabajando los contenidos con juegos corporales. El cuerpo es la brújula frente a las situaciones de riesgo, y lugar donde quedan ancladas las experiencias.
En esta etapa del crecimiento mantener una integración entre las actividades mentales y las físicas es en sí mismo un factor de protección basado en la unidad entre pensamiento y acción.



Intencionalidad del discurso
La palabra es el vínculo más frecuente de interacción. Todo cuanto se dice, el modo y las circunstancias, así como también aquello que se calla, denotan siempre una intención muy precisa. Tomar conciencia de esta intencionalidad es fundamental a la hora de construir algún mensaje como coordinador/a.

Momentos del Taller

Dentro del diseño del taller podemos señalar momentos bastantes definidos para cada encuentro de trabajo:

Organización del espacio: armado del espacio disponible para el desarrollo del taller (disposición de los materiales, las sillas, telas en el suelo, movimiento de mobiliario, etc)

Primer contacto y caldeamiento: Presentación de talleristas y del grupo. Dinámicas de caldeamiento –o de "romper el hielo"- con el objetivo de conocerse más y crear un buen clima de trabajo.

Introducción del tema: Establecer con el grupo el modo en que se va a trabajar. La dinámica de la "lluvia de ideas" y las preguntas de introducción al tema. Es bueno aprovechar este momento para realizar una escucha activa de las devoluciones de los niños, para conocer sus ideas, conceptos y saberes sobre el tema.

Desarrollo de la dinámica central: A partir de la sensibilización con la temática los grupos reflexionan, comparten ideas, analizan situaciones, debaten y construyen conclusiones que se materializarán en una producción individual o grupal. Luego se acompaña con una dinámica que sea disparadora para movilizar en el grupo ideas, creencias, temores, valores, emociones.

Producción creativa: A veces, cuando los chicos manifiestan interés y ganas de hablar, una buena producción creativa puede ser simplemente una charla reflexiva. En este caso la producción pasa por la elaboración de ideas.

Cierre: Es necesario recuperar junto al grupo los contenidos que se trabajaron y de qué manera se los trabajó. Asimismo, identificar cuáles fueron los obstáculos que se encontraron y qué fue lo que sirvió para llegar al final del camino.

HERRAMIENTAS EXPRESIVAS

Herramientas Expresivas

Nuestro modo de operar deberá proporcionar situaciones vivenciales donde el niño desarrolle ideas y conceptos de cuidado y autocuidado, y así pueda reconocer fortalezas que le son propias. A su vez, crear el acceso a un campo donde entrenar sus habilidades por medio de representaciones, favorecidas por el uso de los lenguajes expresivos como estrategia. De este modo, el trabajo de taller empalma con la actividad propia del niño en la primera infancia, la "actividad creadora".

A cada niño le es más fácil comunicarse de una manera que de otra, por eso las actividades tienen que ser variadas e involucrar los diferentes sentidos y canales de percepción, permitiendo que cada uno encuentre el vehículo más acorde para comunicarse. En conjunto, los canales de percepción conforman el sistema de alerta y captación de lo que pasa. Lo que permite al niño estar atento a lo que siente y luego a poder expresarlo, incluso si tuviera que pedir ayuda.

La estrategia de prevención que proponemos para los/las niños/as se basa en lo simple y en la utilización de las diferentes herramientas expresivas:

- El juego.
- El lenguaje expresivo audiovisual.
- La narración
- La expresión plástica
- La expresión corporal.
- La expresión musical

El Juego

"Quiero tiempo no apurado,
tiempo de jugar que es el mejor"

Maria Elena Walsh

Todos los niños y niñas del mundo juegan. La primera infancia está caracterizada por la construcción de la capacidad de representación del niño/a, también conocida como "función simbólica", que se expresa y constituye en el juego. Jugar en la niñez es vital; cumple una función fundamental en el **desarrollo integral** del niño/a, y por eso es parte de las estrategias de **prevención temprana.**

El juego ofrece una fuente de posibilidades y permite el desarrollo de la capacidad creativa, incentiva la imaginación y el ingenio. Dentro de ese espacio creativo se aloja el mundo interno y el mundo externo del niño/a, lugar donde los deseos, experiencias y fantasías estimulan el crecimiento emocional. En este proceso están involucrados los cinco sentidos de la percepción (gusto, tacto, olfato, oído, vista) que además de entrenarse permiten ensayar nuevas habilidades y descubrir nuevas formas de jugar. A la par, **favorecen el autoconocimiento y el conocimiento del mundo que los rodea.**

El juego es el **medio de comunicación de los niños/as por excelencia** y al mismo tiempo un espacio de socialización. Relacionarse con el otro, a partir de la experiencia lúdica, permite la incorporación o el fortalecimiento de valores, roles y habilidades sociales. El niño/a aprende a escuchar, a compartir, a interactuar e intercambiar ideas. A partir del juego, es que el niño/a irá vinculándose con otros/as más allá de su familia, constituyéndose como ser social. Podrá aprehender en qué se parece y en qué se diferencia de sus pares, transitará diversidad de roles en un grupo y eventualmente estrechará lazos de amistad.

Existen diferentes tipos de juego:

MOTRIZ: Antes de aprender a hablar, los niños y niñas se expresan a través del cuerpo. A partir de él, exploran el mundo, investigan y se comunican con los/as otros/as. Este tipo de juego suele ser repetitivo: abrir y cerrar un cajón, jugar con los elementos que se encuentran dentro, treparse, esconderse, etc.

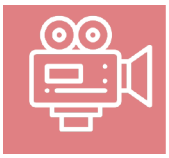
SIMBÓLICO: Los juegos simbólicos aparecen cuando el niño/a comienza a hablar y puede representarse las situaciones de la vida cotidiana, como por ejemplo: ir a la verdulería. A partir de esas imágenes y palabras puede construir juegos de roles solo o con los demás. Los niños/as construyen una ficción fácilmente “¿Dale que vos sos verdulero y yo te voy a comprar tomates?”.

DE REGLAS: A medida de que los niños y niñas van compartiendo con pares, comienzan a realizar actividades lúdicas que tienen reglas definidas. De este modo, se van incorporando normas sociales útiles para la vida: esperar el turno, respetar un orden, perseguir un objetivo compartido, colaborar con los otros/as en una tarea, etc.

DE CONSTRUCCIÓN: Los juegos de construcción están presentes en toda la vida lúdica. Se trata de actividades cuyo objetivo sea construir algo: un castillo de bloques, una torre de cartas, objetos de papel, y todo lo que alcance la imaginación y posibilidades de los/as niños/as.

Cuando el niño/a juega siente placer y libertad. **Juega por jugar**, y mientras lo hace, comparte, socializa, ejercita la creatividad y la tolerancia a la frustración, entre otras ha-

bilidades para la vida. Es por eso, que como adultos/as cuidadores y referentes, debemos prestar atención si un niño/a no juega e indagar el motivo por el cual no puede/quiere hacerlo.
El juego ayuda a la integración de la personalidad, vinculando la realidad interna con la realidad externa o compartida.
En definitiva, así como el adulto lo hace con la palabra, es por medio del juego que el niño se comunica y expresa, dando a conocer su mundo interior, sus temores, preocupaciones, intereses y preferencias.



Lenguaje Expresivo Audiovisual

El lenguaje audiovisual es toda aquella comunicación que se expresa a través de los sentidos de la vista y del oído, tanto por medio de una imagen estática, una imagen dinámica o incluso un sonido.
El uso de este lenguaje sirve al reconocimiento y fortalecimiento de los factores de prevención desde tres enfoques diferentes:

1. Desde su capacidad para contar historias que transmiten valores y que favorecen las relaciones interpersonales y la autoconfianza. Esta capacidad para contar historias se ve potenciada por la cualidad de la identificación con los personajes, por los estímulos visuales y sonoros que transmiten emociones.

2. Desde su pertenencia a la industria cultural, como son los casos de la TV y los videojuegos, en donde es necesario realizar un cuestionamiento crítico y no un consumo pasivo.

3. Desde su capacidad para contar y transmitir emociones y pensamientos no sólo de manera verbal sino también metafórica, lo que enriquece la capacidad expresiva del niño.

En este último punto cabe destacar que la producción de material audiovisual, además de los factores de prevención de expresividad y creación, es un trabajo en equipo que favorece la comunicación asertiva, la vinculación saludable y la interacción grupal armoniosa. Como es una actividad de varios pasos, también favorece la visualización y trazado de metas, es decir, la noción de proceso.



La Narración

"Las historias entran dentro de la persona y funcionan como un Maestro Interior. Pueden dar respuesas a preguntas, a situaciones, aclararlo confuso, hacer ver las consecuencias de ciertas conductas, ayudar a aceptar cosas de la vida. Esta es la función más alta de las historias"

Idries Shah

En la **narración**, el gesto o los tonos de voz no son manifestaciones al azar. Por el contrario corresponden a un metalenguaje que ayudará a quienes escuchen a representar las habilidades y valores que el símbolo transmite.

Incluir los **canales de percepción** en las imágenes narradas permite hacer una reconstrucción mental y dar un paso en la simbolización. Así las metáforas y comparaciones que los chicos puedan imaginar funcionan como una guía orientadora de asociaciones y evocaciones en el camino del cuento.

Es importante que estas **imágenes** sean accesibles para cada grupo específico, teniendo en cuenta edad, contexto, etapa del desarrollo, necesidades y temas de interés. Asimismo requiere un chequeo permanentemente de la devolución que los chicos van haciendo con sus posturas y miradas.

Durante la **introducción** se puede realizar un buen diagnóstico si se atiende a los comentarios, actitudes y cambios de postura frente a los temas planteados.

Las preguntas que pueden orientar la narración son:
¿Qué funciona con este grupo? ¿Cuáles son sus claves? ¿Cuáles son los canales más propicios para narrarles el cuento?

Los **tonos de voz** regulan los niveles de atención y de anclaje de frases llave, lo que posibilita distintos estadios de escucha. En las frases llave se atesoran una multiplicidad de significados, por eso algunos cuentos requieren que se las memorice cuidadosamente sin tergiversarlas.

Las **voces** manifiestan el carácter y las cualidades de los personajes, y se comunican de forma directa y en primera persona. Esas voces, su peculiaridad, ritmo y tono, tienen que ver con los atributos de los personajes, donde se condensan una variedad de aspectos humanos y modelos actitudinales.
Aquí también es interesante usar el diagnóstico previo para incluir aspectos de los niños que se han observado, siendo muy cuidadoso para no reflejar conductas de forma negativa.

Con **los más pequeños** es casi necesario que participen de la narración. Una frase clara para repetir, un ritmo sencillo, un gesto grupal. Todo con la mayor claridad posible y ensayado con los niños previamente. El gesto del narrador tiene que ser seguro y habilitar turnos del habla: ahora ustedes, ahora yo. También podemos usar el modo "teatro vivo", narrando y teatralizando con ellos al mismo tiempo o con la ayuda de títeres.

La inclusión dentro de la narración puede lograrse teniendo muy en cuenta al grupo y a la información antes mencionada. De todos modos, la tercera persona es el lugar en el lenguaje donde el narrador se une al grupo y comparte las emociones que el relato va despertando. La mirada del narrador puede estar centrada en una persona pero, como un radar, debe incluir a todos los presentes, estando atento a que nadie quede a espaldas o fuera de su alcance visual.

Los cambios de postura y de lugar nos permiten modificar el énfasis hacia distintos objetivos y hacer contacto con diferentes aspectos de los chicos, revitalizando la atención.

En **el tiempo de la narración** hay que ser cuidadoso con la prisa, respetando las pausas entre las acciones esenciales de la historia. Según los objetivos y las necesidades del grupo, se debe tener en cuenta cuáles son las escenas que requieren más desarrollo oral y cuáles las que se cuentan de forma más escueta.

La Plástica

"El arte puede cambiar cómo me siento en las mañanas. La misma obra puede cambiarme en distintas formas, depende de por lo que estoy pasando"

David Bowie

La expresión plástica es la primera forma de escritura y de comunicar lo que nos pasa por intermedio de una obra. Uno de los conceptos a tener en cuenta en su abordaje, es el de figura y fondo. La **figura es aquello que percibimos a primera vista, lo que se destaca. El fondo es lo que percibimos después** y que se ubica detrás de la figura. A nivel visual se percibe el concepto al dibujar algo sobre una hoja de papel: el dibujo es la figura y la hoja es el fondo. Pero también puede trasladarse al nivel auditivo: en tanto explico, mi voz es la figura y los sonidos de la calle o del afuera son el fondo. La relación entre figura y fondo es fundamental en la prevención. Por eso es interesante tenerlo en cuenta con los chicos, sobre todo cuando se dibujan. **Observar que hay detrás y trabajarlo conscientemente o preguntar delicadamente.**

Durante el dibujo libre, lo ideal es que los/las niños/as tengan disponible una mesa donde puedan dibujar cuando sientan ganas de hacerlo, en cualquier momento del encuentro. Esto incluso beneficia la atención del conjunto. **En la infancia temprana el dibujo es la prolongación del cuerpo.** La fuerza en la presión que el niño va experimentando al dibujar modifica la intensidad de la huella, su propia huella.

La pintura de dedos (tachos con témpera cargada y hojas gruesas) además de dejar huella ofrece la posibilidad de borrarla y hacer otra, otorgando el beneficio de transformar la obra. Además, sentir con los dedos, encastrar, dar forma, organizar y desorganizar para re organizar, también es propio de esta etapa.
En este caso, se disponen al alcance de los niños los tres colores primarios –rojo, azul y amarillo– y se propone la investigación. En el caso de los niños mayores, se agrega el negro y el blanco para que encuentren matices; y elementos de textura, como cola plástica, arena, etc.

Luego tenemos **la pintura con pinceles,** que constituye una técnica útil para introducir la producción de mapas y murales en equipos, usando cartulinas o pedazos de papel de escenografía, en grupos de no más de 5 chicos por papel.

El collage -recorte y pegado de elementos-, es ideal por su estética y ofrece muchas posibilidades de rabajo. Antes de los 4 años es mejor que sea rasgando con los dedos, luego puede incorporarse la tijera cuando se crea necesario. En los niños mayores la batalla se da para que sea de creación propia, ya que se tiende a recortar imágenes de revistas sin modificarlas o copiar moldes.

A partir de los 9 años es útil agregar texturas distintas para motivar la experimentación y usar elementos del cuento para unir el raciocinio –tan fuerte en esta etapa– con la experiencia sensorial.





La Expresión Corporal

“Percibo mi cuerpo, lo conozco y lo respeto, solo a partir de ahí la vida florece en su plenitud”

Anónimo

El cuerpo **expresa todo lo que nos sucede psicológica, emocional y socialmente.** Es el instrumento mediante el cual manifestamos los sentimientos, conocemos el mundo a través de los sentidos, registramos lo que aprendemos y donde queda la huella visible de las experiencias que vivimos. **La expresión corporal desarrolla técnicas de movimiento destinadas a atravesar las inhibiciones originadas por diversos condicionamientos y desconexiones.** Al incluir estas técnicas en el abordaje preventivo, se pretende enfatizar en dos temas sensibles y comprobables en el cuerpo: la fuerza vital y las señales de aviso.

La energía vital es la fuerza que expresa la salud y la voluntad. Sentirla y reconocerla provoca en el niño una inyección de autoestima. En las actividades que involucran la sensopercepción se amplía la percepción del mundo a través de los sentidos y se abren nuevos registros de posibilidades que mejoran la autoimagen y la sensación de fuerza interna en los/las niños/as. Es como si, a través del reconocimiento de sus capacidades corporales, el/la niño/a tomara noción de la casa que habita, elevando y afirmando la sensación de ser dueño de sí mismo. A su vez, el límite que impone el cuerpo es claro y definido, según edad y etapa. Las ideas de “hasta acá se llega” o “hasta acá se puede”, señalan cuando se requiere más trabajo y entrenamiento para alcanzar lo que se quiere.

La desconexión con el **cuerpo es un factor de riesgo interno a prevenir.** Tanto si no se registran sus necesidades, como si no se desarrollan sus potencialidades. El cuerpo necesita atención y contacto. Un ejemplo de desconexión evidente es la enuresis, donde el niño no percibe las señales de ir al baño. Otro ejemplo de contacto deficiente es un chico que se pelea físicamente con otros, no solo sublima el dolor –que de por sí implica peligro–, sino que necesita impactos demasiado fuertes a nivel físico para poder sentir el contacto con los demás. Tanto en este tipo de señales evidentes como en otras más sutiles –sudoración, tensión, dolor de estómago–, el cuerpo indica permanentemente dónde está la falta, la carencia, el exceso y la necesidad. S**i el chico está conectado a sus sensaciones corporales y sabe que es importante atender estas indicaciones, entonces será más fácil percibir una situación inconveniente o de peligro para sí mismo.** Y será natural para él darle crédito a lo que está sintiendo. El objetivo de la expresión corporal



en el programa preventivo es volver conscientes estas sensaciones y posibilidades, tomando seriamente las manifestaciones físicas. Esos cambios ante diversos estímulos entrena la habilidad de percibir las propias necesidades.

Sentir la brisa del viento, la textura de las hojas, la corteza de los árboles, la humedad del musgo, jugando a reconocer elementos a través del tacto, son acciones que refinan la percepción. Reconocer colores en el ambiente, el veo-veo, extender la vista lo más posible hasta un punto lejano, jugar al gallito ciego o al lazarillo en parejas, permiten al niño maximizar su capacidad de observación entrenando de forma práctica la amplitud en la mirada del mundo.

Bailar, correr, moverse, pararse, como sucede en el juego de las sillas o las estatuas, es un ejercicio de entrenamiento en el dominio de los límites y capacidades corporales, sobre todo cuando se incluye una reflexión luego de la actividad. Por ejemplo, trabajar sobre los opuestos con los más pequeños (grande-chico; alto-bajo; gordo-delgado; fuerte-suave) les da una enorme alegría, ya que son categorías que pueden reconocer y que entrenan su gama de percepciones y los ubican redimensionando sus registros.

De 6 a 8 años toda actividad pasa por el cuerpo. Solo en los casos de experiencias traumáticas los niños de esa edad tienen una actitud negativa hacia la expresión corporal. A partir de los 9 años, los juegos grupales que impliquen desafíos -como meter juntos la lapicera en la botella, hacer ritmos grupales o los juegos de palmas- aumentan la sensación de pertenecer al grupo.

Incluir el cuerpo en el abordaje preventivo con los/las niños/as es parte fundamental de la tarea y posibilita la memorización de los conceptos trabajados en los talleres.



La Expresión Musical

Todos/as podemos hacer música y a través de esa expresión conocernos. La experiencia musical permite una vida más sensible, creativa y profunda. Todos/as podemos disfrutar y compartir la música, sólo necesitamos aprender a escuchar y animarnos.
Para hacer música con otros/as, es importante crear un clima de confianza que habilite la posibilidad de probar, explorar, compartir, de equivocarse y manifestar algo de lo que uno está sintiendo.

La música es una herramienta para la prevención porque propone experiencias que promueven la expresión, la comunicación y la creatividad en forma individual y colectiva. Son experiencias sensibles con potencial para transformar creencias, actitudes y modos de desenvolvernos que nos pueden resultar perjudiciales a futuro.

En el lenguaje musical se integran diferentes modos y funciones: la sensorialidad (escuchar, mirar), la motricidad (tocar, cantar), la conciencia mental (observar, repetir, memorizar, codificar), etc. **La música está ahí, para que la hagamos, escuchemos, bailemos, para que nos acompañe, nos abrace, nos llore y nos sonría.**



CUENTOS

El Pájaro de la India

Un hombre, que por su trabajo viajaba mucho, había comprado un pájaro en la India. Desde entonces, lo mantenía en su casa en una bella jaula de plata y se complacía al observar su exótico plumaje.

Un día, mientras preparaba el equipaje para partir rumbo al país de origen del pájaro, le preguntó a éste si quería que le trajese algo de allí:
—Alguna de esas cosas que se añoran cuando estamos separados del lugar de dónde provenimos —dijo el hombre.
El pájaro le pidió su libertad, ya que era eso lo que más extrañaba. El hombre negó con una sonrisa y le dijo:
—Vamos, ¿no hay algo que quieras?
Entonces el pájaro le pidió un favor: que visitara la jungla donde vivían sus parientes y que les anunciase la noticia de su cautiverio.
El hombre realizó su viaje. Al llegar a la jungla buscó pájaros similares al que vivía en su jaula y les contó sobre la suerte de su hermano cautivo. Tras escuchar la noticia, uno de los pájaros silvestres, que se encontraba en lo alto de un árbol, cayó sin sentido al suelo.
Este acontecimiento causó una profunda impresión en el hombre, sintiéndose triste por provocar semejante disgusto.
De regreso a su hogar, el pájaro le preguntó con anhelo sobre sus familiares.
—Tengo malas noticias para darte —dijo el hombre cabizbajo. —Uno de tus parientes sufrió un colapso y cayó muerto cuando le mencioné tu situación.
Tan pronto como estas palabras fueron dichas, el pájaro abrió grandes los ojos, se puso rígido y cayó sin sentido en el piso de la jaula.

“La noticia de la muerte de su pariente también lo ha matado a él”, pensó el hombre. Entristecido, abrió la pequeña puerta plateada de la jaula, lo tomó entre sus manos y lo depositó en la ventana. De inmediato el pájaro revivió y voló a un árbol cercano donde el hombre no podía alcanzarlo.
—Puedes ver ahora —dijo el ave— que aquello que interpretaste como una tragedia era una sugerencia de cómo comportarme y que el modo en que me lo transmitiste me permitió usarla para obtener mi libertad.

(Narración tradicional Sufi)



El Monstruo de Colores

El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora le toca deshacer el embrollo. ¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma?
Este es el monstruo de colores. Hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido. No sabe muy bien qué le pasa.
¿Ya te has vuelto a mezclar? No aprenderás nunca. Menudo lío que te has hecho con las emociones. Así, todas revueltas, no funcionan. Tendrías que separarlas y colocarlas cada una en su lugar. Si quierés, te ayudo a poner orden. Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas… y quieres compartir tu alegría con los demás.
La alegría es contagiosa. Brilla como el sol, parpadea como las estrellas.
Cuando estas triste, te escondes y quieres estar solo… y no tienes ganas de nada. La tristeza siempre está echando de menos algo. Es suave como el mar y dulce como los días de lluvia.
Cuando estas enojado, sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia en otros. La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego, que quema fuerte y es difícil de apagar. Cuando sientes miedo, te vuelves pequeño y poca cosa…, y crees que no podrás hacer lo que se te pide. El miedo es cobarde. Se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad.



Cuando estás en calma, respiras poco a poco y profundamente. Te sientes en paz. La calma es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Y ordenadas funcionan mejor. ¿Ves qué bien? Ya están todas en su sitio. Estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente.

Pero… ¿ahora se puede saber qué te pasa?...

Anna Llenas



El Águila



Érase una vez un águila que fue criada en un gallinero. Creció pensando que era una gallina. Era una gallina extraña, lo que la hacía sufrir.
¡Qué tristeza sentía cuando se veía reflejada en los espejos de los pozos de agua! ¡Era tan diferente!
El pico demasiado grande, impropio para comer grano como hacían las otras gallinas. Sus ojos tenían un aire feroz, diferente de la mirada amedrentada de las aves de corral. Era muy grande, era distinta.
A veces pensaba que sufría alguna extraña enfermedad... Ella sólo quería ser una gallina común, como las otras. Hacía un enorme esfuerzo para eso: intentaba moverse con el bamboleo propio de las gallinas, andaba a gachas para no destacar... Y lo que más quería: que su cacareo tuviese el mismo sonido familiar y acogedor de las demás... Pero era imposible, el suyo era diferente. ¡Inconfundible!

Un día, un alpinista que se dirigía a las montañas pasó por allí. Los alpinistas son personas que tienen algo de águilas... Trepan a las cumbres más altas buscando el cielo donde estas aves viven y vuelan.

El alpinista vio al águila en el gallinero y quedó perplejo.
—¿Qué haces aquí viviendo como una gallina? —le preguntó. Ella se sintió ofendida.
—Yo... soy una gallina. Aunque no lo parezca -replicó.



—¿Cómo puedes estar tan convencida? —dijo el alpinista— Tú tienes el pico de un águila, la mirada de un águila, el graznido de un águila... y seguramente, que allí escondido bajo esas plumas plateadas, un corazón de águila late con fuerza anhelando el momento de volar.

—Dios me libre, tengo vértigo de alturas, lo más alto para mí es el escalón del gallinero —replicó el águila- gallina, haciendo de cuenta que no le importaba nada de lo que le estaban diciendo.
—Muy bien —dijo el alpinista tomando al águila con sus manos e introduciéndola en un saco—, dicen que todo será comprobado alguna vez— y continuó su marcha rumbo a las montañas.
Llegando allí, trepó con manos y pies, subiendo cada vez más alto.
Durante algún tiempo escaló una imponente montaña, hasta llegar a las cumbres donde se hallaban los nidos de las otras águilas. Entonces, se afirmó sobre una roca, abrió el saco y lo sacudió al viento, dejando al águila en libertad.
Ella se retorció en el aire, no sabía qué hacer. La duda y el temor le obstruían el pecho impidiéndole moverse... Estaba cayendo con las alas atascadas... cuando un impulso, venido de lo más íntimo de sí misma le hizo abrir los ojos...
Entonces vio el horizonte extenderse infinito...

Narración tradicional Sufi



Un elefante en la oscuridad

Era una vez un elefante de circo que se exhibía por ciudades y pueblos de distintos países. Un día, el circo donde se hallaba, llegó hasta una pequeña comunidad donde nunca habían visto un animal semejante. Así fue, que en tanto anunciaban su presentación en el pueblo, lo alojaron en un establo cerrado al resguardo de fisgones.

Cuatro curiosos, enterados de la existencia de aquella maravilla, pretendieron verlo con anticipación a los demás y se metieron en dicho establo. Pero como no había luz, su investigación tuvo que realizarse a tientas.

En medio de la oscuridad, uno de ellos le tocó la trompa, el segundo la oreja, el tercero la pata y el cuarto la cola. Luego, muy entusiasmados, fueron a contarles a las personas del pueblo lo que habían averiguado.

El que había tocado la trompa dijo: —Es… una especie de manguera. El que se detuvo en la oreja afirmó: —Un elefante es como un abanico. El que palpó la pata retrucó: —¿Un abanico? Yo lo examiné y es una columna viviente.

Por último, el que se había aferrado a la cola concluyó: —Ustedes están equivocados, un elefante es como una cuerda.



Ninguno pudo tener idea de lo que era un elefante. Por otra parte, sólo podían hablar de la parte que habían tocado, haciendo referencia a objetos que conocían.

El resultado fue una confusión total. Cada cual quería tener la razón y al final nadie pudo saber lo que era un elefante.

Cuento Tradicional Indoeuropeo

El Banquete del Mago



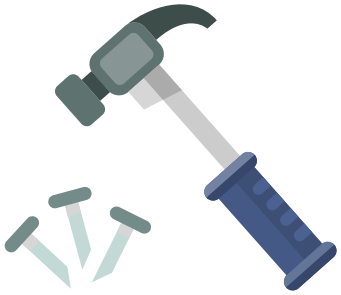
Había una vez un mago que construyó una casa cerca de una aldea grande y próspera. Un día invitó a toda la gente de la aldea a un banquete.
—Antes de que comamos —dijo— tenemos algunas diversiones.
Todo el mundo se alegró, y el mago les proporcionó un espectáculo de magia de primera clase, con conejos saliendo de sombreros, banderas apareciendo de la nada y cosas que se convertían en otras. La gente estaba encantada.
Entonces el mago preguntó:
—¿Quieren comer ahora, o desean más entretenimiento?
Todo el mundo pidió entretenimiento, porque nunca habían visto nada igual: en casa podía haber comida pero nunca tanta emoción.
De modo que el mago se transformó en paloma, luego en halcón, y finalmente en dragón. La gente se volvió salvaje de excitación.
El mago les preguntó de nuevo, ellos querían más… Y lo tuvieron. Entonces les preguntó si querían comer, y le dijeron que sí.
De modo que el mago hizo que se sintieran como si estuviesen comiendo, dirigiendo su atención por medio de ciertos trucos, mediante sus poderes mágicos.
La comida imaginaria y el entretenimiento duraron toda la noche. Cuando llegó el amanecer, algunas de las personas dijeron:
—Debemos ir a trabajar.
De modo que el mago hizo que imaginaran que iban a casa, que se preparaban para el trabajo, y que trabajaban todo el día.
Cuando alguien decía que debía hacer algo, el mago le hacía pensar primero que iba a hacerlo, luego que lo había hecho y, por último, que había regresado a la casa del mago.



Finalmente, el mago había tejido tales hechizos con la gente de la aldea que sólo trabajaban para él, mientras pensaban que continuaban con sus vidas ordinarias. Si alguna vez se sentían intranquilos, les hacía pensar que estaban de regreso al banquete en su casa, y eso les daba placer y les hacía olvidar.
Y.. ¿Qué ocurrió entonces con toda esa gente?
Bueno, depende, porque el mago aún se ocupa de sus hechizos e ilusiones, y muchas de aquellas personas continúan bajo su poder.



Narración tradicional Sufi



Asamblea en la carpintería

Cuentan que a media noche hubo en la carpintería una extraña asamblea. Las herramientas se habían reunido para arreglar diferencias que no las dejaban trabajar.
El Martillo pretendió ejercer la presidencia de la reunión pero enseguida la asamblea le notificó que tenía que renunciar:
– No puedes presidir, Martillo – le dijo el portavoz de la asamblea – Haces demasiado ruido y te pasas todo el tiempo golpeando.

El Martillo aceptó su culpa pero propuso:
– Si yo no presido, pido que también sea expulsado el Tornillo puesto que siempre hay que darle muchas vueltas para que sirva para algo.

El Tornillo dijo que aceptaba su expulsión pero puso una condición:
– Si yo me voy, expulsad también a la Lija puesto que es muy áspera en su trato y siempre tiene fricciones en su trato con los demás.

La Lija dijo que no se iría a no ser que fuera expulsado el Metro. Afirmó:
– El Metro se pasa siempre el tiempo midiendo a los demás según su propia medida como si fuera el único perfecto.

Estando la reunión en tan delicado momento, apareció inesperadamente el Carpintero que se puso su delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Trabajó la madera hasta acabar un mueble. Al acabar su trabajo se fue.
Cuando la carpintería volvió a quedar a solas, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando el Serrucho, que aún no había tomado la palabra, habló:
– Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Son ellas las que nos hacen valiosos. Así que propongo que no nos centremos tanto en nuestros puntos débiles y que nos concentremos en la utilidad de nuestros puntos fuertes.



La asamblea valoró entonces que el Martillo era fuerte, el Tornillo unía y daba fuerza, la Lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el Metro era preciso y exacto. Se sintieron un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Jaime Lopera Gutierrez

Me gusta como soy

Había una vez un chico que tenía el pelo color blanco, pero de un blanco-blanquísimo como la nieve, como la crema, como el algodón. Nació un día de sol brillante. Los papás estaban tan contentos que no dejaban de sonreír y a todos les comentaban emocionados lo hermoso que era su bebé.

Cuando salieron del sanatorio, los rayos de sol iluminaron la cabeza de Ezequiel y la mamá le dijo al papá:
- Mirá, parece un angelito
- Sí, es el bebé más lindo, del mundo- contestó, radiante, el papá.

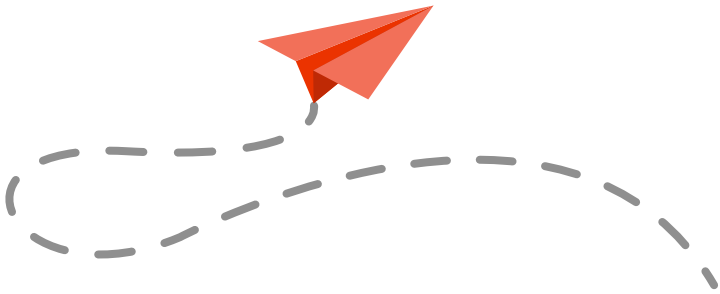
Así creció Ezequiel, contento, querido y orgulloso de su pelo blanco, blanquísimo.

Vivió en el campo hasta que tuvo 5 años, donde se crió jugando con los animales y alimentando a las gallinas y sus pollitos. Incluso aprendió a andar en un pequeño caballo que su papá le regalóy al que le puso de nombre Petiso. Pronto, el animal se convirtió en su mejor amigo.

Una noche llena de estrellas, Ezequiel escuchó que sus papás conversaban en la galería de la entrada de su casa.Se acercó despacito porque los notó preocupados. Al verlo ellos le dijeron que era muy tarde y debía ir a dormir. Intrigado, Ezequiel se escondió detrás de la puerta para escuchar. ¡¡¡Qué sorpresa se llevo!!! Los papás estaban hablando de mudarse, ¿mudarse? ¡Sí! Ir a vivir a otra casa. Nada más ni nada menos que irse a la ciudad, lo que preocupaba y todo el asunto era porque Ezequiel tenía que empezar a ir a la escuela, y por allí donde vivían no había ninguna cerca.

¡QUE ALEGRÍA! Conocer la ciudad tener nuevos amigos, eso sí que parecía divertido. Así fue que juntaron sus cosas y se mudaron a una linda casita en la ciudad que quedaba muy cerquita de una hermosa escuela con sus paredes pintadas con dibujos que habían hecho los chicos junto con las maestras. Ezequiel estaba tan entusiasmado, que no podía quedarse quieto.

Fue con su mamá a comprar el guardapolvo y los útiles escolares. Eligió todos con la marca de su equipo de fútbol favorito. Esa noche casi no pudo dormir de tan entusiasmado que estaba. Entonces llegó el día tan esperado, el primer día de clases. Ezequiel se levantó muy temprano. Estaba contento y nervioso. Se lavó la cara, los dientes y se peinó su blanquísimo pelo. Ese pelo que era su marca especial en la vida, ese pelo que su mamá acariciaba todas las noches antes de que se duerma, su hermoso pelo de nieve, como le decía su papá.



Esa mañana llegó a la escuela junto con sus papás, que lo besaron en la entrada. Ezequiel, con paso decidido, se acercó al patioa la fila de primer grado. Allí se empezó a sentir raro. Todos los chicos lo miraban, no sólo los de su grado, sino de todas las filas, los grandes, los chicos, y Ezequiel no entendía bien por qué. quería que lo tragara la tierra.

De pronto un chico se acercó y le dijo:

- ¿Por qué tienes el pelo así?

Ezequiel no contestó, no sabía qué decir. e preguntaba -¿así cómo, lindo como la nieve?.- Ante su silencio todos lo miraron, algunos empezaron a reírse y otros a cargarlo. Le gritaban:

- ¡Cabeza de crema, cabeza de papel, cabeza de azúcar!

Ezequiel miró a su alrededor y de pronto, con espanto, descubrió que no había ningún otro chico con el pelo blanco-blanquísimo como el suyo. Encima eso parecía molestarle al resto de los chicos de la escuela. Lloró en silencio, como para adentro. Se sentía triste y quería volver a casa.

La señorita los saludó uno a uno con un beso y los llevó hasta el aula de primer grado. El aula era lindísima, y estaba decorada con los nombres de todos los chicos, con dibujos, letras y números. Pero como Ezequiel estaba tan triste no podía apreciarlo y solo quería llorar y salir corriendo.

Se sentó solo y nadie quiso sentarse con él, porque todos pensaron que su color de pelo lo hacía un chico raro. María Luz, la seño, les dijo que iba a tomar lista y que a medida que los nombrara fueran parándose al lado de su silla. María Luz comenzó - que se paren los altos- los chicos desorientados se miraron – vamos, dijo la seño, párense los altos- Los chicos se pararon.

La seño siguió diciendo, ahora los petisos, los de pelo color rojo, los que usan anteojos, los que no usan anteojos, los morochos, los pálidos, los que tengan aparatos, los de pelo blanco, los de pelo marrón, los que tengan dientes chiquitos, los de dientes grandes, los que se portan bien, los que se portan mal, los simpáticos, los tímidos, los charlatanes, los calladitos y así siguió con una lista interminable.

Los chicos no hacían más que pararse, sentarse y volverse a parar, porque todos se sentían nombrados varias veces. Algunos eran bajitos, charlatanes, de pelo amarillo y a veces se portaban mal. Otros eran calladitos, altos, de dientes chiquitos y simpáticos. Todos tuvieron que levantarse tantas veces que quedaron agotados.

Pero faltaba lo último. María Luz dijo – ahora que se paren, los que quieran divertirse, los que quieran aprender, los que quieran hacerse amigos, los que quieran jugar, los que quieran reírse- Se imaginan lo que pasó, ¡SIII! Se levantaron todos juntos, gritando yo, yo, yo, yo, seño. Entonces, María Luz dijo.- No importa las diferencias que tengamos, miremos que tenemos en común para así poder respetarnos y pasarlo bien todos juntos. Ezequiel había dejado de llorar. Otra vez se sentía contento y con ganas de estar en la escuela.

De pronto se acercó un chico y le preguntó si podía sentarse con él. Ezequiel le contesto que sí. De ahí en más, lo que conozco de esta historia es que Ezequiel se hizo muchos, muchos amigos, y otra cosa que me contaron, es que cuando había que actuar de Papá Noel, siempre lo elegían a él, lo que lo hacía sentirse muy, pero muy orgulloso de haber nacido con ese pelo blanco- blanquísimo.

Sonia Almada



Elmer, el elefante

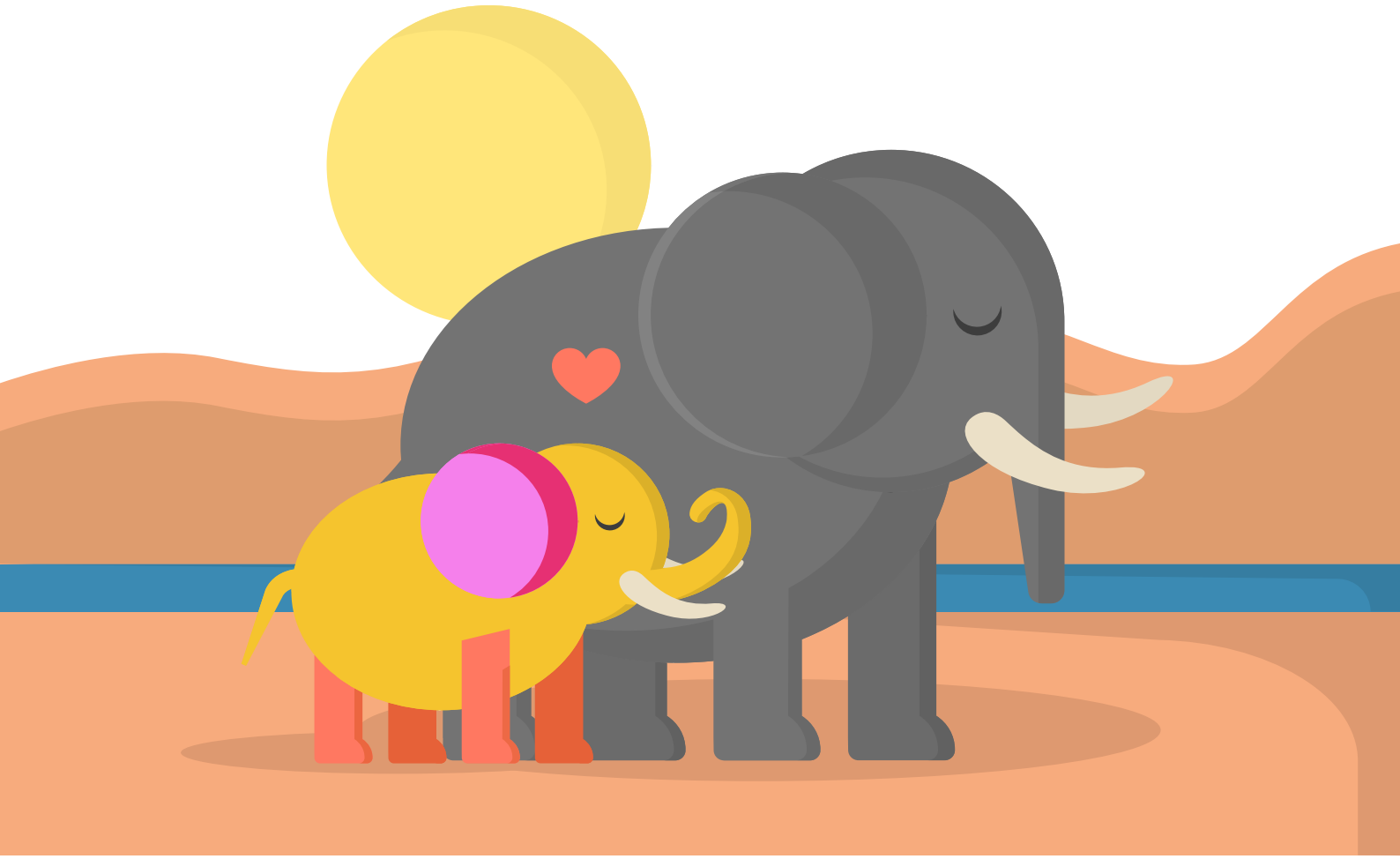
Esto era una vez un rebaño de elefantes. Había elefantes jóvenes, elefantes viejos, elefantes gordos, elefantes altos y elefantes flacos. Elefantes así y asá y de cualquier otra forma, todos diferentes, pero todos felices y todos del mismo color. . . menos Elmer.
Elmer era diferente, en su piel abundaban los colores. Elmer era amarillo y naranja, un poco rojo y rosa, y en algunas partes morado y azul. También, según cómo le diera la luz del sol, un poco verde, violeta y blanco. Lo que era seguro es que no era color elefante.

Algunas veces Elmer jugaba con los elefantes, otras ellos jugaban con él, pero en cualquier caso, él los hacía felices porque casi siempre hacía cosas divertidas.
Una noche, intentando dormir, Elmer se puso a pensar que estaba un poco molesto de ser el elefante diferente. "¿Quién ha oído hablar de un elefante de colores?", se preguntó. Estaba seguro de que el resto se reía por esa cualidad.
A la mañana siguiente, cuando casi nadie estaba despierto, Elmer se fue sin que los demás se dieran cuenta. Caminó a través de la selva y se encontró con otros animales. Todos le decían ¡Buenos días, Elmer! Y Elmer contestaba a cada uno ¡Buenos días! Después de una larga caminata, Elmer encontró lo que andaba buscando: un árbol bastante alto. Un árbol lleno de frutos color elefante. Elmer agarró el tronco con la trompa y sacudió el árbol hasta que todos los frutos cayeron al suelo. Cuando el suelo quedó cubierto de frutos, Elmer se tiró encima de ellos y se revolcó de un lado y del otro, hasta que no quedó ni rastro de amarillo, naranja, rojo, rosa, morado, azul, verde, negro o de blanco. Cuando terminó de revolcarse, Elmer había logrado lo que quería: ser igual a cualquier otro elefante.
Entonces Elmer emprendió el camino de de regreso. Se encontró de nuevo con los animales.
-Buenos días, elefante.- Le dijeron al pasar.
Elmer sonreía y contestaba "Buenos días". Estaba encantado de que no lo reconocieran. Cuando Elmer llegó hasta donde estaban los otros elefantes vio que estaban de pie y muy quietos. Al cabo de un rato, se dio cuenta de que algo raro pasaba. ¿Qué podía ser? Miró a su alrededor: era la misma selva, el mismo cielo luminoso de siempre, la misma nube cargada de lluvia que aparecía de vez en cuando. Y, por supuesto, los mismos elefantes de siempre. Elmer los miró bien. Estaban completamente quietos. Nunca los había visto tan serios. Cuanto más los miraba , tan silenciosos y aburridos, más ganas le daban de reír. Hasta que por fin no pudo aguantar más y levantó la trompa y gritó con todas sus fuerzas:

Los elefantes saltaron por el aire de pura sorpresa y cayeron patas arriba.Luego vieron a Elmer que se moría de risa.
¡Elmer! –dijeron- ¡Seguro que es Elmer!

Y todos los elefantes empezaron a reírse como nunca lo habían hecho. Y mientras riéndolo estaban haciendo, empezó a llover y los colores de Elmer empezaron a verse otra vez. Poco a poco la lluvia duchaba a Elmer y le devolvía sus colores naturales.
¡Ay, Elmer! Tus bromas han sido siempre divertidas, pero ésta ha sido la más divertida de todas –dijo un viejo elefante.
Fue entonces cuando otro elefante propuso celebrar una fiesta en honor a Elmer. La consigna sería que se pintaran de colores menos Elmer, que lo haría de color elefante.
Esa misma noche, cada uno se pintó como mejor le pareció y, desde entonces, una vez al año repiten esta fiesta. Si en uno de esos días especiales alguien ve a un elefante color elefante, puede estar seguro de que es Elmer.

David McKee



El león que se vió en el agua

Había una vez un león que se llamaba Share el León. Y él era el rey de todos los animales de la selva. Tenía en su cabeza una preciosa melena dorada, muy peluda como si fuera cabello, era peluda y dorada y en el cuello tenía un precioso abrigo dorado. El león solía pasearse diciendo “Grrrrrrrrrr” porque así es como hablan los leones.
Pero no todos los animales sabían que él hablaba así, algunos de ellos cuando le oían decir “Grrrrrrrrrrrrr”, sentían un poco de miedo y se echaban a correr. Y al poco tiempo, como los demás animales vieron a algunos de sus amigos correr, todos ellos se asustaron y también empezaron a correr.
Ahora bien, Share el león pensó, “¡Que extraño! ¿Por qué todos corren y se alejan de mí?”, entonces grito muy fuerte “¿Grr-grr?” que, en el idioma de los leones significa “¿Por qué se echan a correr?”
Bueno, como nosotros sabemos, los otros animales no entendían el idioma de los leones, y como para entonces el león estaba gritando muy fuerte todos decían, “¡Share el león, el rey de la selva, debe estar muy enojado con nosotros ahora!”, y empezaron a correr aún más rápido. Pero claro, Share no estaba enojado para nada. Solo quería saber por qué todos estaban huyendo de él. Entonces Share pensó, “¡Bueno, pues es un grupo de animales bobos!, no les voy a hacer caso. Tengo sed, creo que iré a tomar un traguito de agua en algún estanque”, y buscó por todos lados hasta que encontró agua.
En el corazón de la selva había un estanque de agua y el agua estaba tranquila y clara y brillaba como un espejo.
Share el león ya tenia mucha sed y cuando se acercó al agua se dijo a si mismo, “¡Grrrrr! Quiero un trago de agua-grrrrr”, así es como hablan los leones. Pero cuando se estaba agachando a tomar del agua que brillaba como un espejo, vio su propia cara reflejada en la superficie del agua.
Pues bien, como nunca antes había visto su reflejo en el agua, pensó que había otro león en el estanque, el cual lo estaba mirando y sintió tanto miedo del león que veía en el agua que no se atrevía a tomar ni un traguito.
¿Verdad que era un león muy extraño?
“¡Pobre de mi!”, dijo Share. “El otro león que esta allí no me deja tomar un traguito de su agua” y después le rugió “Grrrrrrrrrr” al otro león, lo que, en el idioma de los leones, significa “¡Yo también quiero agua!”.
Entonces los otros animales que ya también tenían sed, llegaron al estanque reluciente, y vieron a Share el león y dijeron, “¿Por qué estas mirando el agua y rugiendo en vez de tomar un traguito?” Share el león suspiró y dijo, “No puedo tomar un traguito de agua porque ahí hay otro león, y me esta rugiendo”.
Algunos de los animales se empezaron a reír un poco cuando le oyeron decir eso porque sabían que era su propio reflejo lo que Share veía en el agua. Pero Share el león no sabía.

Entonces una bella mariposa voló muy cerca de la oreja del león y le dijo con su pequeña vocecita, “¡No hay nadie en el agua León!.”
Pero Share el león dijo, “¡Claro que hay alguien en el agua. Yo lo puedo ver!”.
Y todos se detuvieron para ver qué era lo que iba a pasar.
Share el León. El rey de la selva, cada vez tenia mas y mas sed, y finalmente dijo, “No me importa, tengo que tomar agua. Tengo muchísima sed. ¡No me importa que ese león esté adentro ni que tan feroz sea!”.
Y metió su cabeza en el agua, y al hacerlo sintió el agua muy fresca y empezó a beber. Mientras bebía, se dio cuenta que el otro león había desaparecido. Claro que había desaparecido porque nunca había estado ahí. Era solamente su propio reflejo en el agua.
Y cuando saco su cabeza del agua y vio a todos los animales parados ahí dijo, ”Bueno, pues al fin he aprendido que un reflejo no es lo mismo que la realidad!”.
Y a partir de ese día, todos vivieron muy felices para siempre.

Narración tradicional Sufi



La princesa del agua de la vida

En un tiempo sin tiempo, en el país del No Lugar, había un bosque sin nombre donde vivía una niña sin familia. Si bien era muy pobre y su vida bastante solitaria, se las había arreglado para sobrevivir gracias a su modo particular de ver las cosas. ¿Qué tendría de diferente? La mejor manera de averiguarlo es conociendo su historia.
Cierta vez, cuando la pequeña caminaba por el bosque, vio una colonia de abejas que habían abandonado la colmena. "Mmm… recogeré esta miel y la llevaré al mercado.
Tal vez logre venderla; y así, con ese dinero podría mejorar mi situación", pensó la joven.
Entonces fue a su casa a buscar un frasco, lo llenó con miel y comenzó a andar por el camino que conducía al mercado. Pero ocurría algo que la pequeña no sabía. Resulta que la mayoría de sus dificultades se debían a que un genio maléfico estaba decidido a destruir cualquier cosa que ella hiciera. Cuantas más probabilidades de tener éxito tenía, más rabia le daba al genio, que era capaz de cualquier cosa con tal de hacerla fracasar. Toda iniciativa útil emanaba un hedor intolerable para él. Así que, tan pronto como la niña emprendió su camino llevando la miel, el genio despertó. Y haciendo uso de sus poderes mágicos se transformó en la rama de un árbol. Cuando la niña pasó junto al árbol, el genio le empujó el brazo con fuerza haciendo que el frasco volara de su mano y se estrellara contra el suelo. La miel se derramó en la tierra y el genio convertido en rama rió a carcajadas balanceándose en el viento.
Ella se detuvo a contemplar lo ocurrido. Cerca de la miel un grupo de hormigas exploradoras se acercaba, a toda prisa, para probarla. "No importa", pensó encogiéndose de hombros, "las hormigas la comerán y quizás algo surja de esto". Dio la vuelta y emprendió el regreso a su casa. A lo lejos, vio un hombre montado a caballo que venía en su dirección. Cuando el jinete se encontraba a unos pocos metros, levantó el rebenque ociosamente y golpeó unas ramas que obstruían el camino. Una vez que se hubo alejado, la muchacha se acercó y comprobó que se trataba de una morera cargada de frutas maduras. El golpe había repercutido en todo el árbol, haciendo que las moras cayeran al suelo. Entonces la niña sonrió ante una nueva idea que acababa de ocurrírsele. Corrió a casa, agarró una enorme canasta y volvió al camino para juntar la fruta, pensando en llevarla luego al mercado. El genio volvió a sentir aquel aroma y pataleó de rabia. "No lo conseguirás", gruñó. Y transformándose en un burro, la siguió sigilosamente. Cuando ya estaba cerca de la ciudad, la joven se sentó en un tronco para descansar un poco. Aprovechando que estaba distraída, el genio en forma de burro apareció de repente y saltó sobre el cesto de moras, machacándolas hasta destrozarlas. La cosecha quedó perdida y el falso asno se alejó a todo galope. La muchacha quedó atónita frente a tan espantosa escena, pero antes que pudiera hacer alguna cosa escuchó una voz que decía: ¡Alto! Parad al instante. Era la Reina, que pasaba en su carruaje camino a palacio. El borrico de esa muchacha ha arruinado su fruta. Debemos ayudarla. Así fue que, de un momento a otro, la niña se encontró en el carruaje junto a la Reina. Le contó su historia y se hicieron amigas. Cuando se conocieron un poco más, la Reina percibió que se trataba de una joven muy emprendedora y decidió obsequiarle una casa para que pudiese salir adelante.

En poco tiempo, la niña aprendió a comerciar especias y armó un almacén atrás de su casa con todo tipo de condimentos. Tenía pimentón, ají molido, pimientas de diferentes sabores; tomillo, orégano y otras hierbas apetitosas que sabía reconocer gracias a la experiencia de haber vivido en el bosque. El genio, que había estado adormecido durante ese período, nuevamente se despertó. Le costaba creer lo bien que le iba a la muchacha; y esta vez comenzó a tramar un plan para acabar con su buena suerte para siempre. Deambuló por los alrededores e investigó los movimientos de la joven, descubriendo que todo lo que había conseguido se concentraba entre la casa y el almacén. Así que, sin ningún tipo de compasión, incendió el predio… y todo ardió en llamas. La joven, alertada por el humo, salió corriendo de su habitación; en tanto el fuego devoraba rápidamente sus pertenencias. Se quedó observando muy triste hasta que, de pronto, algo le llamó la atención: una hilera de pequeñas hormigas se trasladaban a toda marcha fuera de la casa. Transportaban su reserva de maíz, cargando un grano cada una, e intentaban guarecerse en un agujero cuya entrada estaba tapada por una enorme piedra. “Al menos ellas podrán salvar su alimento”, pensó la pequeña; y con esfuerzo levantó la piedra que les impedía el paso. Pero entonces, algo maravilloso sucedió… Bajo la piedra había una fuente de agua escondida, que al liberarla brotó hacia arriba con un chorro plateado. La niña bebió y danzó empapándose con el agua, que era de una pureza extraordinaria. Las personas del pueblo comenzaron a llegar agrupándose a su alrededor.
¡Es el agua de la vida! •exclamaban. ¡Esta es la fuente que cuenta la leyenda! •decían.
Recordaron entonces la antigua historia que predecía que un día, después de un fuego y muchas pérdidas, una joven que no se dejaba ganar por las calamidades encontrarían la última fuente de la vida. Así fue como la pequeña fue nombrada guardiana de la fuente, convirtiéndose en la Princesa del Agua de la Vida.
… Y cuenta la historia que el agua continúa fluyendo hasta el día de hoy, disponible para aquellos que la encuentran al no afligirse con las dificultades.

Narración tradicional Sufi



CANCIONES

Quiero para mi (Canticuenticos)

Una sombrilla de color
Quiero para mí.
para las tardes de calor
Quiero, quiero, claro que sí.

Una palita playera
Quiero para mí.
para jugar en la arena.
Quiero, quiero, claro que sí.

Una veloz bicicleta
Quiero para mí.
para ganar la carrera.
Quiero, quiero, claro que sí.

Más que eso quiero pedir
y es que no sea todo para mí.
Sólo lo disfrutaré de verdad
si lo puedo compartir
Quiero, quiero, claro que sí.
Quiero, quiero, claro que sí.



Yo quiero (Rúben Rada)



Yo quiero que a mi me quieran,
Yo quiero tener un nombre
Yo quiero que a mi me cuiden
Si me enfermo o estoy triste
Porque yo quiero crecer.

Yo quiero saberlo todo
Yo quiero que a mi me enseñen
Mi familia y mi maestra
A contar y a hacer las letras
Y me quiero divertir.

A jugar, a cantar,
Que me enseñen a ser libre y me digan la verdad.
A jugar, a cantar,
Que me escuchen cuando hablo y que no me hagan llorar.

Pero quiero que también
Todos los niños del mundo
Tengan todo lo que quiero
Pues lo quiero compartir.

A jugar, a cantar
Que tengan todos los niños en el mundo su lugar.
Vamos todos a cantar
Pa` que los niños del mundo tengan todos un lugar

Cuídame (Pedro Guerra y Jorge Drexler)

Una noche de deriva de hace 15 calendarios
encima de este escenario me dieron la alternativa
la gente iba en carne viva abarrotando el garito
y un silencio como un grito
como el silbar de una bala
atravesaba la sala
cuando cantaba Pedrito
ahí, al costado del piano aprendí a burlar cerrojos
a cantar desde los ojos
y a mirar desde las manos
y no lo digo hoy en vano
mi guitarra en realidad perdió la virginidad
para bien y para mal
en el octavo portal
de la calle Libertad.

palique

cuida mis labios
cuida de mi risa
llevame en tus brazos
llévame sin prisa

no maltrates nunca mi fragilidad
pisaré la tierra que tú pisas
pisaré la tierra que tú pisas

Cuida de mis manos cuida de mis dedos
Dáme la caricia
que descansa en ellos
no maltrates nunca mi fragilidad
yo seré la imagen de tu espejo
yo seré la imagen de tu espejo

Cuida de mis sueños
cuida de mi vida
cuida quien te quiera
cuida quien te cuida
no maltrates nunca mi fragilidad
yo seré el abrazo que te alivia
yo seré el abrazo que te alivia



Cuida de mis ojos,
cuida de mi cara
abre los caminos,
dame las palabras
no maltrates nunca mi fragilidad
soy la fortaleza de mañana
soy la fortaleza de mañana

Cuida de mis sueños,
cuida de mi vida
cuida a quien te quiere
cuida a quien te cuida y
no maltrates nunca mi fragilidad
yo seré el abrazo que te alivia
yo seré el abrazo que te alivia
no maltrates nunca mi fragilidad
yo seré el abrazo que te alivia

Soy pan, soy paz, soy más (Piero)

Yo so-o-oy, yo so-o-oy, yo so-o-oy
Soy agua, playa, cielo, casa, planta
Soy mar, Atlántico, viento y América
Soy un montón de cosas santas
Mezcladas con cosas humanas
Cómo te explico, cosas mundanas
Fui niño, cuna, teta, techo, manta
Más miedo, cuco, grito, llanto, raza
Después mezclaron las palabras
O se escapaban las miradas
Algo pasó no entendí nada
Vamos, decime, contame
Todo lo que a vos te está pasando ahora
Porque sino cuando está tu alma sóla llora
Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
Nadie quiere que adentro algo se muera
Hablar mirándose a los ojos
Sacar lo que se puede afuera
Para que adentro nazcan cosas nuevas
Soy, pan, soy paz, sos más, soy la que está por acá
No quiero más de lo que quieras dar, uuuuuuh
Hoy se te da, hoy se te quita
Igual que con la margarita igual al mar
Igual la vida, la vida, la vida, la vida
Vamos, decime, contame
Todo lo que a vos te está pasando ahora
Porque sino cuando está tu alma sóla llora

Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
Nadie quiere que adentro algo se muera
Hablar mirándose a los ojos
Sacar lo que se puede afuera
Para que adentro nazcan cosas nuevas
Nuevas, nuevas, nuevas, nuevas
Nuevas, nuevas, nuevas, nuevas
Vamos, decime, contame
Todo lo que a vos te está pasando ahora
Porque sino cuando está tu alma sóla llora
Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
Nadie quiere que adentro algo se muera
Hablar mirándose a los ojos
Sacar lo que se puede afuera
Para que adentro nazcan cosas nuevas
Nuevas, nuevas, nuevas, nuevas
Nuevas, nuevas, nuevas, nuevas



Chapuzón (Tovien)

Hacía falta salir, a ver un poco el cielo
A oler un poco el verde, a dejar de pensar
Siempre lo mismo

Que lindo que es mirar, y que los ojos vuelen Donde puedan llegar
sin que nada los moleste

Que lindo que es estar al aire
Que lindo que es mirarte a vos
Que importante que es sentir que somos chicos
Que lindo es ver un perro y que no haya que decirle quieto ahí

Dame días de mas amor, dame días de vacación estoy vivo
Veo todo con más color, ya no quiero mas destrucción vamos al rio

Más feliz que chapuzón, en pleno enero
Dejo la edificación atrás
Hoy no quiero caminar, si no es bailando,
Ya no quiero mas vivir, de mal humor



Siento que hay libertades que atan,
Creo que hay nudos que nos liberan

Más feliz que chapuzón, en pleno enero
Dejo la edificación atrás
Hoy no quiero caminar, si no es bailando,
Ya no quiero mas vivir, de mal humor

Agua (Magdalena Fleita)

Agua, agua, agua, agua, agua, agua, agüita (bis).

Soy una burbuja, soy la ola
Soy una onda que va, (glú glú)
Soy una pececito, soy una rana
Soy una gota en el mar, glú glú.

Agua querida, agua mi amiga, agüita dulce, agüita.

Soy una laguna, soy lombriz.
Soy un sapito felíz
Soy la corriente, soy el cielo
Soy una luna en la fuente.

Agua querida, agua mi amiga,
agüita dulce, agüita.

Soy un barquito, soy movimiento
Soy remolino contento
Soy el río, soy la orilla
Soy la arena y la sombrilla.

Agua, agua, agua, agua,
agua, agua, agüita (bis).



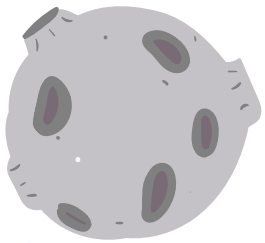
Musiquita (Marta Gomez)

Musiquita que se me sale del alma a mí
Con palabras que alguien me dicta desde otra voz
Ritualitos que tiene uno para vivir
Para seguir cantando bajo este sol
Y cuando menos pienso las razones
Brotan como verdades iluminándome el corazón

El silencio de algún amigo me hizo aprender
A escuchar lo que las palabras jamás dirán
Y aferrándome de su mano pude entender
Que una tarde puede durar una eternidad
Y es cuando de repente su mirada
Me hace por un instante olvidar lo lejos que vine a dar.

Tristecita que se me sale del alma a mí
intentando pintar recuerdos de otro color
Ritualitos que inventa uno para vivir
Una historia, un lugar perdido y esta canción
Y es cuando de repente tu presencia
Viene llenar la ausencia a llevar de versos mi soledad.

Sin Miedo (Roxana Arbelo)



Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Jugando con los duendes abrigándote el camino
Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido
Mejor vivir sin miedo
Sin miedo, lo malo se nos va volviendo bueno
Las calles se confunden con el cielo
Y nos hacemos aves, sobrevolando el suelo, así
Sin miedo, si quieres las estrellas vuelco el cielo
No hay sueños imposibles ni tan lejos
Si somos como niños
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír
Sin miedo sientes que la suerte está contigo...
Sin miedo, las olas se acarician con el fuego
Si alzamos bien las yemas de los dedos
Podemos de puntillas tocar el universo, sí
Sin miedo, las manos se nos llenan de deseos
Que no son imposibles ni están lejos
Si somos como niños
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreir
Sin miedo sientes que la suerte está contigo...
Lo malo se nos va volviendo bueno
Si quieres las estrellas vuelco el cielo
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreir







La serotonina (Nano Stern)

Abre los ojos
levanta la cabeza
que estar echado no está en tu naturaleza
muévete un poco
sacude la pereza
y date cuenta de que abunda la belleza
cambia la cara
que nunca es para tanto
y si te sirve de algo
súmate a este canto.
Todos tenemos el corazón herido
pero eso es parte del camino recorrido
vamos, volvemos, cambiamos de nido
en este viaje que parece sin sentido
Quién sabe a dónde nos llevará la vida
pero entretanto cantemos con alegría.
La depresión que te agarra y te domina
te falta litio y algo de serotonina
la sensación de que todo está en la ruina
de que la vida es una pálida rutina
con esa cara de pena ni te pezco
sal de tu cueva porque afuera hay aire fresco
en la mañana cuando me despierto
respiro hondo con el corazón abierto
cierro la ventana
el cielo está cubierto
armando formas con las nubes me divierto
y aunque la luz aparezca tan sombría
yo sé que el sol está detrás con su energía.

Abre los ojos
levanta la cabeza
que estar echado no está en tu naturaleza
muévete un poco
sacude la pereza
y date cuenta de que abunda la belleza
cambia la cara
que nunca es para tanto
y si te sirve de algo
súmate a este canto.



II TÉCNICAS PLÁSTICAS

Masa de sal

Ingredientes:

2 tazas de harina
1 taza de sal fina
1 taza de agua

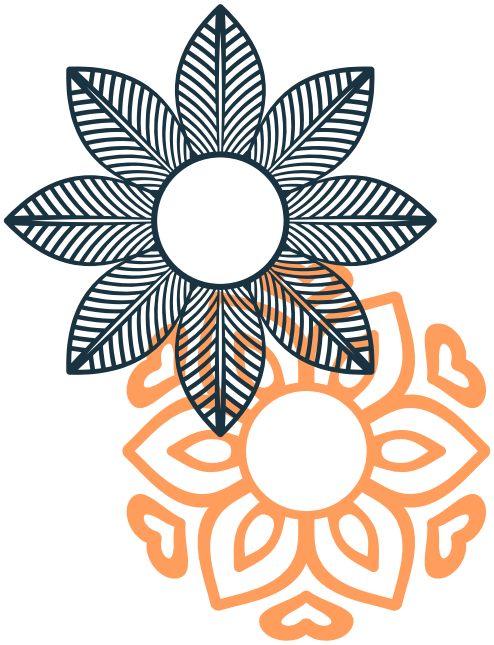
Optativo: colorante vegetal o tempera para niños de más de 5 años.

Procedimiento: Se mezclan primero la harina y la sal. Si vas a usar colorante, se disuelve primero en el agua. Luego se mezclan todos los ingredientes en un recipiente grande.

Esto ya se puede hacer con los niños, ya que les gusta mucho ver el proceso de cambio de los elementos sueltos, hasta convertise en la masa del color que ellos eligieron.

La masa se mantiene varios días tapada en un lugar fresco y seco, o se mantiene en la heladera.

Crear y colorear mandalas



Pintar mandalas es una de las múltiples técnicas de relajación orientales para personas de cualquier edad.. No requiere conocer una disciplina especifica ya que cada quien colorea según sus gustos estéticos y su imaginación.
Al despertar los sentidos, estimula la creatividad, la armonía interna y con el mundo exterior. Los mandalas nos ayudan a conocernos a nosotros mismos, conectándonos con nuestras emociones y pensamientos. Pueden trabajarse de dos formas: creándolo o coloreando uno que ya esté construido.

¿Cómo dibujar una mándala?

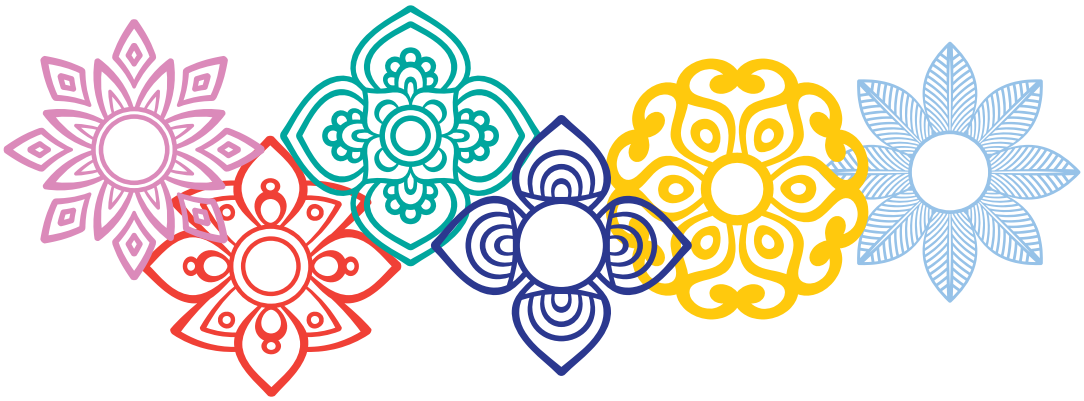
Es muy simple crear tu propio mándala usando un compás y otros instrumentos geométricos regla, escuadra o transportador. También usamos lápiz negro, goma de borrar y lápices de colores. Para empezar necesitamos una hoja blanca de papel.

Primer Paso: Crear el dibujo base

Primero dibujamos suavemente una línea vertical en la mitad y una horizontal también en la mitad de la hoja para marcar asi el centro de la hija. Con el compas apoyado en ese centro dibujamos un circulo de 20 cm de diámetro aproximadamente.
Usando una escuadra o regla podemos dividir el circulo en cuatro cuadrantes o con el transportador podemos dividir en 6 u 8 cuadrantes
Y ahora la parte creativa, ubicando el compas en los puntos de cada cuadrante, podremos crear líneas, arcos, flores, estrellas y círculos según cada niño quiera. Cada diseño va a ser diferente. Continuamos alrededor del círculo, adentro o afuera, trazar círculos concéntricos, o líneas por fuera del circulo inicial.
Esta es nuestra red de base. A partir de aquí, hay varias opciones. Continuamos para poner el compás entre dos puntos de intersección y dibujamos una serie de nueve arcos similares. O utilizamos la regla para conectar los puntos con líneas rectas. Mantenemos la construcción y borramos secciones de su parrilla para formar formas y espacios interesantes, hasta que nos sentimos listo para agregar color.

Segundo Paso: Colorear

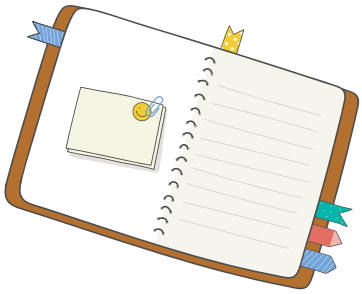
Antes de colorear, hay que presionar sobre el dibujo en lápiz suavemente con una goma de borrar para recoger el exceso de lápiz y dejar solo una imagen fantasma del diseño, donde casi no se distingan las líneas.
Usando lápices de colores, marcadores, acuarelas o temperas, se pinta el mandala libremente.



Collage

El collage ha sido parte del mundo del arte desde que entró en foco en el siglo 20. Es esencialmente el arte de combinar y crear algo nuevo reutilizando revistas, periódicos, cintas, telas, fotografías, cuero. Los artistas han utilizado varias técnicas de collage desde la introducción de este estilo.
Estas son algunas ideas muy divertidas para hacer con niños con la que además potenciaremos su creatividad e imaginación. Esta actividad también les enseña conceptos como el tamaño, los colores y la perspectiva.

- Con retazos de telas, lanas y botones (dibujo ovillo lana, botones)
- Con trozado de formas en acuarela. Con diferentes dibujos abstractos realizados con acuarelas cortándolos a mano o con tijera con pequeñas formas (círculos, triángulos, cuadrados, etc) luego se realiza el original collage abstracto.
- **Collage Pop Art** de corazones y cuadrados de diferentes utilizando imágenes de revistas. (dibujo revistas, pasticola, tijera)
- **Casa de cartón:** Uniendo varias cajas de zapatos y recortando los muebles y fotos de ambientes de las revistas de decoración. Podemos utilizar también tela, papeles de colores, etc.
- **Collage surrealista:** Primero recortamos todas aquellas cosas que nos llamen la atención de distintas revistas viejas y después sobre una hoja vamos pegándolas hasta crear una imagen nueva.
- **Crear personajes:** Esta es una actividad que pueden hacer los niños muy pequeños que aun no pueden usar solos las tijeras. Nosotros recortamos y pegamos la cara de una persona de una revista y la pegamos sobre una hoja. Su imaginación y marcadores de colores harán el resto. También podemos recortarles distintas partes del cuerpo: Ojos, narices, bocas, orejas. (dibujos de bocas, oreja, ojos)
- **Collage con palabras:** Se puede hacer entre varios niños, pegando letras que formen una palabra o frase repetida utilizando para ello letras recortadas sobre una cartulina grande.
- **Collage con ojalillos autoadhesivos.** Primero los pintan de colores, y luego arman la producción. Primero los pintan decolores, y luego arman la producción.
- **Collage con papel barrilete.** Este papel es un material muy útil para esta técnica ya que ofrece muchas posibilidades para los niños. Con él podemos crear estos bonitos mandalas y dibujos recortando distintas formas y pegándolos sobre círculos.



Cuadernos de Expresión

La simpleza en la construcción de la herramienta pone de manifiesto la idea de que podemos realizar mucho con poco: simplemente un conjunto de hojas dobladas y perforadas, atadas con un pedazo de lana o hilo. A veces de tapa dura (cartón) forrada con retazos de tela que le aportan calidez y nos vinculan con la herramienta a través de los sentidos. Otras veces con un nombre inventado en la portada, poniendo en juego nuestra creatividad y abriendo espacio a un rico momento para compartir y conversar con los compañeros en tanto cada uno confecciona su propio libro para expresarse, eligiendo colores y formas que te identifican, o haciendo algo que no te gusta, para modificarlo o para descartarlo, y volver a empezar.

El desarrollo de la capacidad de expresión, de comunicación, de contacto con el mundo interno, de reconocimiento de emociones y sentimientos, de autoconocimiento, de autoestima, de trazado de metas y de reflexión son algunos de los factores de protección que buscamos despertar y fortalecer en nuestros niños y niñas, a través de herramientas simples y concretas, que puedan abrir posibilidades e interés hacia la incorporación de algunos hábitos saludables, en este caso; presentamos y proponemos la confección y uso del **"cuaderno de expresión".**

Aquí, el texto que lleva en la primera hoja…

¡Hola! Soy un cuaderno simple. Fui creado con el propósito de serte útil para cosas importantes como poder expresarte y que puedas conocerte mejor. Podes contar conmigo para escribir, dibujar, recortar y pegar, pintar… cada día un poco. El secreto está en que me uses a diario, en algún momento del día, para expresar sentimientos y emociones. Podes compartirlo con otros cuando así lo sientas o mantenerlo en privado. Podrás ir agregándome hojas cómo y cuándo gustes.
Me gusta vivir en la mochila, porque de ese modo estoy disponible tanto en casa como en la escuela y otros lugares. Podes fabricarme un porta lápiz.

Aquí, algunas consignas para que puedas elegir como guía en tus intervenciones diarias…

- ¿Cómo me siento hoy?
- Menciono tres fortalezas y tres debilidades que hacen a mi persona
- Describo un objetivo que me propongo lograr
- Relato brevemente acerca de alguna vez que quise aprender algo, me costó y lo logré
- Amigos con quienes me gusta estar

- Comidas que me gustan
- Música que me gusta
- Algo que me gustaría aprender
- Defino un objetivo para el día de hoy
- Escribo una carta a alguien
- Expreso lo que más y lo que menos me gustó del día de hoy
- Algo en lo que soy bueno/a
- Me dibujo como me veo
- Un lugar donde me gusta estar
- Relato mi propia historia

Construcción de títeres

Las expresiones teatrales y de personificación, han acompañado al hombre desde siempre; máscaras, disfraces y elementos, le han sido útiles para exteriorizar sus sentimientos y pensamientos más internos.

En las primeras etapas cognitivas, los niños conservan aún el pensamiento mágico y no distinguen los objetos de las cosas vivas con facilidad. Luego comienzan a diferenciar y tener conciencia de que los muñecos son solo juguetes.

Los títeres son objetos animados y mágicos para los niños: pequeños seres de distintos materiales que por arte de magia cobran vida y movimiento. Son muy atractivos y llamativos, y cuando ven uno, quieren acercarse, tocarlo y usarlo, despertando toda su creatividad y expresividad.

Por eso es importante fomentar espacios donde construir sus propios títeres con elementos simples, para dejar que experimenten ese momento de imaginación, magia e ilusión.

Con el material que elegido, hay que seguir 4 pasos para hacer tu títere:

1. Construir la cabeza
2. Construir las manos
3. Construir la ropa
4. Unir todas las partes

Materiales



- Telas
- Medias
- Guantes
- Pajitas o palitos de helado
- Palitos baja lengua
- Papel Mache
- Gomaespuma
- Cucharas de madera
- Cartulina
- Bolsas de papel madera
- Goma Eva
- Rollos de cartón
- Masa o arcilla
- Y además, hilo, aguja, botones, lanas, telas, pegamento, papeles, ojos móviles, pintura, etc

Máscaras, antifaces y disfraces

Las mascaras y antifaces se usan desde la antigüedad para ceremonias y rituales como complemento de vestuarios y disfraces.

Los romanos, los griegos, los egipcios los creaban y usaban, pero donde más los utilizaban era en el Carnaval de Venecia. El disfraz y por supuesto las máscaras, eran fundamentales porque permitian el anonimato, y asi era como todo el mundo era igual y no se conocía quién era quien.

En la actualidad en muchos carnavales del país y el mundo, niños y adultos disfrutan de los corsos, comparsas, carrozas, que desfilan y bailan por las calles disfrazados.

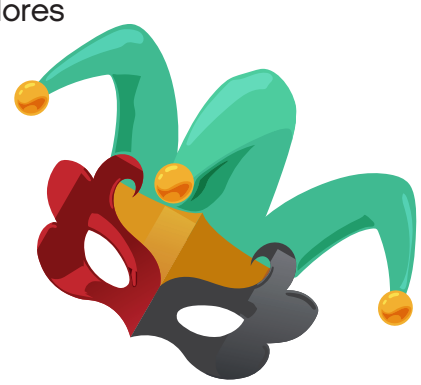
Jugar a disfrazarse es algo muy necesario en la vida de los niños ya que favorece su desarrollo. En el mundo del niño reina la imaginación: se inventa compañeros de juego invisibles, disfruta creando personajes, situaciones: se viste de un personaje, imagina una historia con ese disfraz, dando rienda suelta a su fantasía, espontaneidad y creatividad.

La fantasía es natural y saludable para el equilibrio emocional del niño, donde aun el mundo real del de la fantasía no están claramente diferenciado.

Disfrazarse también es divertido y es una buena herramienta de expresión de sentimientos, emociones, temores. También es la manera más fácil de que los niños aprendan a ponerse en el lugar de los demás, lo que les ayuda a tener más empatía y a integrarse mucho mejor en el mundo que los rodea.

Además, es muy interesante porque puede ayudarnos a observar cómo percibe el niño a los adultos que conviven con él, cuando se disfraza de mama, papa o la maestra.

- Mascaras con platos de cartón, papeles de colores, pintura
- Antifaces con palitos, cartulina, carton y papeles de colores
- Disfraces con telas, bolsas, cartulina, papel celofan
- Sombreros con telas, papeles de diario y de colores
- Pelucas con lanas, porras, tiras de bolsas.







JUEGOS DE RELAJACIÓN





1. El juego del globo

La técnica del globo es un juego que nos ayuda a fomentar la relajación a través de una correcta respiración. Necesitamos espacio amplio y globos de colores. Hay que inflar un globo tanto que explote e inflar otro globo y dejar que expulse el aire lentamente manipulando la boquilla.

Después, les pediremos a los niños que cierren sus ojos y se imaginen que se convierten en globos mientras toman aire. Luego, les solicitaremos que expulsen el aire lentamente, como si fueran globos.

Despues de hacer esto les pedimos a los niños que nos cuenten situaciones en las que se sienten como globos, situaciones en las que no pueden soportar o tolerar algo. Entonces, los invitamos a que nos cuenten como lo resolvieron. En el caso de que no lo hayan hecho aun, pensamos juntos alternativas de solución.

2. Soplar la velita

Consiste en respirar de manera profunda, es decir, tomando aire por la nariz, inflando la panza y expulsando poco a poco el aire mientras soplamos una velita imaginaria como si quisiéramos apagarla.

Una vez que el niño comprendió la consigna, situamos al niño en una silla a dos metros de una vela, que se encontrará encendida encima de una mesa.

No puede levantarse ni inclinarse, por lo que se espera que no pueda apagarla. Así que lo acercaremos medio metro aproximadamente. Realizaremos acercamientos progresivos hasta que la apague. De esta manera tendremos un rato de juego de unos 5 minutos en el que el niño adquirirá la habilidad de respirar profundamente.





3. El juego de la semilla

Con música relajante de fondo y luz tenue, simbolizaremos el crecimiento de un árbol. Comenzaremos por ponernos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fuésemos gatitos desperezándose.
Somos una semilla que, al son de la música, va creciendo y convirtiéndose en un árbol grande con hermosas ramas, que serán nuestros brazos extendidos hacia arriba cuando estemos de pie. Este ejercicio es ideal para hacerlo con ellos por la noche, antes de acostarlos.

4. El espacio interior: Nuestro verdadero Hogar

Dentro de cada uno de nosotros existe un lugar de calma en el cual mora nuestra verdadera naturaleza, la cual podemos describir como la capacidad de estar atentos y de ser comprensivos y compasivos con nosotros mismos y con los otros. Conectamos con este lugar a través de la acción de prestar nuestra plena atención al fluir de nuestra respiración natural. Cuando llevamos tiempo fuera de nuestro hogar, anhelamos regresar, porque en él nos sentimos en paz. En casa podemos relajarnos y ser nosotros mismos. Solo debemos permitirnos ser lo que ya somos y disfrutar de ello. Ese sentimiento es nuestro verdadero hogar.

Algunas actividades para trabajar la respiración consciente con los más pequeños:

• Podremos favorecer la creación del hábito de conectarnos con **"nuestro interior"** habilitando momentos breves, al estilo "ritual", al comenzar el día y al finalizarlo. Si es en el ámbito escolar o cualquier otro espacio en el que estemos trabajando con grupos, podremos usar para esto los momentos de comienzo y fin de jornada y/o de cada actividad. Invitaremos entonces a los niños/as a sentarse cómodamente, en el piso con las piernas cruzadas y la espalda erguida (sin tensión), o, si es en la silla, con los pies apoyados en el piso. Ahí podemos cerrar los ojos para sentir nuestra respiración natural, observarla con toda nuestra atención, tal y como entra, tal y como sale. Podemos sentirla subiendo y bajando dentro de nosotros y también entrando y saliendo por la nariz. Si notamos que nuestra mente se distrajo con pensamientos, está bien, los dejamos para luego y simplemente la volvemos a la respiración, volvemos a comenzar. Según las edades y tiempo de entrenamiento, el momento puede durar desde segundos (tres o cuatro respiraciones) hasta 5 o 10 min. Es muy importante que realicemos la relajación junto a ellos. Los más pequeños podrán recostarse cómodamente en el piso o sobre una manta con las manos sobre el abdomen para observar como la panza sube y baja "como una ola de mar" con la respiración, o como se infla y se desinfla como un globo.

• **Respirar con la campana de la plena consciencia:** Para esto necesitaremos una "mini campana", como un armonizador, el sonido de una kalimba o una campanilla sencilla. Nos paseamos moviéndonos libremente por la sala y, cuando escuchamos la campana lo dejamos todo y respiramos tres veces. Luego seguimos moviéndonos, pero cada vez que escuchamos la campana nos detenemos y respiramos.



Buenos Aires Ciudad