

Niños cuidadores, niños sensibles

Cuidados, compasión y comunidad en las escuelas

«Niños cuidadores, niños sensibles» busca trabajar con niños y niñas de 3.º y 4.º de primaria los aspectos de la compasión, los cuidados y la comunidad, en todos los aspectos de la vida, con el fin de mejorar las relaciones con los demás, con el entorno y con uno mismo, en especial con las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

La educación es el arma más poderosa que existe para cambiar el mundo.

La propuesta didáctica «Niños cuidadores, niños sensibles» se enmarca dentro de un proyecto para el desarrollo de Escuelas Compasivas de la Fundación New Health. La educación primaria es una etapa fundamental para trabajar los aspectos de socialización, autonomía personal, moral, ética en los infantes, así como afianzar los valores del cuidado, el amor hacia los demás y la compasión. Las destrezas que pueden ir adquiriendo los niños y las niñas durante esta etapa facilitan, además, el acercamiento a la realidad y la posibilidad de la toma de decisiones ante las situaciones de vulnerabilidad que les sirvan para gestionar emocionalmente estas situaciones y encontrar soluciones y respuestas ade-

cuadas a su edad y a los valores que se pretenden transmitir desde el escuela.

El fin último del desarrollo de esta propuesta es impulsar en la sociedad los valores de cuidar a otras personas. Para ello, se ofrecen una serie de herramientas didácticas que sirven a docentes, familias, alumnado y sociedad, en general, para desarrollar una serie de valores relacionados con los cuidados, la compasión y la implicación de la comunidad.

Mediante el ejercicio de las actividades, se pretende sensibilizar y ofrecer herramientas a la comunidad educativa (docentes, familias y alumnado) sobre los aspectos de cuidados y acompañamiento a estas personas, así como orientar a los profesores y padres sobre las mejores herramientas para impulsar



la compasión, el cuidado y la implicación de la comunidad en las escuelas.

El proyecto pretende ofrecer a los centros escolares, alumnos y familias diferentes actividades y materiales para poder trabajar tanto en el aula como en casa, e incorporar, así, estos contenidos

PROPUESTA DIDÁCTICA



Educación afectiva
emocional

2C

✎ AUTORA

Silvia Librada Flores
Fundación New Health.
Sevilla
silvia.librada@newhealthfoundation.org

PROPUESTA DIDÁCTICA

en sus diseños curriculares y en su desarrollo persona (cuadros 1 y 2).

La propuesta también se dirige a abrir las actividades al resto de la comunidad

educativa, de tal forma que se pueda extender fuera de las aulas a otras etapas y otros profesionales del centro mediante acciones de sensibilización en los centros.

De este modo, se presentan tanto actividades para hacer en el aula como otras de sensibilización que pueden llevarse a cabo en otros entornos dentro del centro (cuadro 3, p. 72).

ACTIVIDAD	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS BÁSICAS
1. El juego de la pirámide	> Reconocer los diferentes tipos de conductas y necesidades en las personas: físicas, sociales, emocionales y espirituales.	> Competencia social y ciudadana.
2. Sentimientos colectivos	> Conocer los diversos perfiles y características de las personas en situación de vulnerabilidad. > Aprender a relacionarse con este colectivo desde una visión de inclusión social.	> Competencia social y ciudadana.
3. Somos iguales, somos diferentes	> Aprender a relacionarse con la discapacidad, dependencia o enfermedad. > Vivir la experiencia de cuidar a los demás en función de las necesidades que se detecten.	> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo natural. > Competencia para aprender a aprender.
4. Cuidando de los cinco sentidos	> Conocer la aplicación de los cinco sentidos en la detección de necesidades y el cuidado de personas con discapacidad, dependencia o situación de enfermedad.	> Competencia para aprender a aprender.
5. Simpatía, empatía y compasión	> Aprender a relacionarse con las expresiones de la simpatía, la empatía y la compasión, para conocer las diferencias y las relaciones que existen entre estos conceptos.	> Competencia para aprender a aprender. > Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo natural.
6. El mural de los cuidados	> Construir mensajes sobre qué podemos hacer para cuidar a una persona. > Fomentar la participación en los cuidados y acompañamientos de sus seres queridos. > Reflexionar sobre nuestras propias capacidades para mejorar la calidad de vida de personas que afrontan una enfermedad.	> Competencia social y ciudadana. > Competencia en la iniciativa personal. > Competencia artística y cultural.

Cuadro 1. Objetivos de la propuesta y competencias básicas



Descárgate todo el material en:

<http://aula.grao.com>

PROPUESTA DIDÁCTICA

Educación afectiva
emocional

2C

CONTENIDOS		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes, valores y normas
<ul style="list-style-type: none"> > Conductas y necesidades en las personas según la pirámide de Maslow. > Necesidades físicas, sociales, emocionales y espirituales. > Inclusión y exclusión social. > La persona ante los procesos de discapacidad, dependencia y enfermedad. > Los cuidados, el acompañamiento y la ayuda hacia los demás. > El privilegio de cuidar. > Simpatía, empatía y compasión. > Gratitud y recompensa. 	<ul style="list-style-type: none"> > Identificación y clasificación de necesidades físicas, sociales, emocionales y espirituales. > Descripción de necesidades por tipo de colectivo vulnerable. > Visualización de la persona y no de la enfermedad. > Experimentación de la ayuda hacia los demás. > Atención plena en las actividades de cuidados hacia los demás. > Movilización para la acción. > Satisfacción y crecimiento de la relación con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> > Respeto y atención a las necesidades de las personas. > Toma de conciencia de las situaciones de vulnerabilidad de las personas. > Empatía y respeto por las personas en situación de exclusión social. > Humanidad compartida. > Toma de contacto con la enfermedad. > Diálogo sobre la enfermedad y las cosas que le preocupan. > Detección de necesidades y toma de conciencia de las posibilidades de ayuda hacia los demás. > Participación con ejemplos de actuaciones para cuidar y acompañar. > Capacidad de actuar frente al sufrimiento de otras personas y movilizarse para hacer algo por aliviarlas. > Participación y colaboración con el resto de los compañeros.

Licencia para Consejo Escolar de Navarra

Cuadro 2. Contenidos de la propuesta

Descripción de las actividades

Actividad 1. El juego de la pirámide

Esta actividad pretende despertar el interés por conocer el mundo que nos rodea, la salud y la enfermedad, a la vez que permite al alumnado observar y ex-

perimentar la conducta de las personas, incluidas las suyas propias.

Se pretende construir la pirámide de Maslow¹ bien mediante cartulina o en la pizarra, de forma que se pueda explicar de forma visual el comportamiento humano según nuestras necesidades. Se trata de

repartir una serie de tarjetas que habremos trabajado previamente, relacionadas con cada uno de los bloques de la pirámide. El alumnado deberá ir colocando las tarjetas en cada uno de los bloques y el docente tendrá que ayudar a la comprensión de la necesidad o a detectar alguna otra relacionada con este bloque.



Descárgate todo
el material en:
<http://aula.grao.com>

PROPUESTA DIDÁCTICA

ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN DEL AULA	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Trabajo individual y en grupo.	Tarjetas con velcro, cartulina o pizarra.	1-2 sesiones de 45 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> > Identifica los diferentes tipos de necesidades y del comportamiento en los humanos.
2	Trabajo en grupo.	Tarjetas, cuaderno de actividad.	1-2 sesiones de 45 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> > Conoce los diversos tipos de personas en situación de vulnerabilidad. > Empatiza con este colectivo. > Muestra actitud y respeto hacia las personas en situación de vulnerabilidad.
3.	Trabajo individual y en grupo.	Silla de ruedas, andador, colchonetas, sacos de arena, vendas para los ojos, gafas de alta graduación, tapones para los oídos.	2 sesiones de 45 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> > Participa en la actividad relacionándose con las necesidades de las personas. > Vive la experiencia de cuidar a otra persona con necesidad.
4	Trabajo individual y en grupo.	Viñetas, cartulinas de los cinco sentidos, cuaderno de actividades.	1-2 sesiones de 45 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> > Conoce la aplicación de los cinco sentidos para relacionarse y cuidar a las personas. > Participa en las actividades de <i>role-playing</i>.
5	Trabajo en pareja y en grupo.	No se precisan.	1-2 sesiones de 45 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> > Aprende a distinguir entre simpatía, empatía y compasión.
6	Trabajo cooperativo en gran grupo.	Mural, pizarra o cartulina grande, rotuladores de colores.	Se puede realizar fuera del aula y mantener el mural una semana para atraer a otros alumnos, profesores y padres a escribir consejos para cuidar.	<ul style="list-style-type: none"> > Reconoce la importancia de cuidar a las personas con una enfermedad. > Intercambia ideas con sus compañeros sobre consejos para cuidar.

Cuadro 3. Secuenciación de la propuesta



Descárgate todo el material en:

<http://aula.grao.com>

Actividad 2. Sentimientos colectivos

En esta actividad se propone realizar una serie de tarjetas que se repartirán a los alumnos y las alumnas. Estas tarjetas van a clasificarse en tres tipos: las que contienen el descriptivo del perfil de la persona en situación de vulnerabilidad, las que contienen una breve historia de la persona y las de las imágenes. Se reparten y, acto seguido, el alumnado debe buscarse entre sí hasta conformar seis grupos que se corresponden con cada uno de los colectivos vulnerables. Una vez que estén todos agrupados,

deberán decir cuál les ha tocado y describir las características de estas personas.

Actividad 3. Somos iguales, somos diferentes

Esta actividad permite interactuar a toda la clase, de tal forma que podemos hacer que los alumnos y las alumnas tomen el rol de ser las personas que tienen algún tipo de necesidad o bien el rol de la que ayuda. Se trata de repartir el material que produzca alguna limitación física y hacer que simulen cómo se sienten.

Debemos generar diversos escenarios: el alumno solo y con ayuda de los demás. Los otros observan. A continuación, se propone hacer una puesta en común donde van participando los niños y las niñas y van contando cómo han vivido esta experiencia. Se propone trabajar estos sentimientos con el grupo, así como individualmente en un cuaderno.

Se pueden cambiar los roles durante la sesión para hacer que los alumnos y las alumnas vivan la experiencia de cuidar y ser cuidados. Al final, se hace una puesta en común entre todos.

Actividad 4. Cuidando con los cinco sentidos

Se proponen una serie de viñetas, también pueden usarse imágenes proyec-



tadas en la pared, fotos, etc. Se trata de que el alumnado observe las imágenes y reflexione sobre lo que está ocurriendo. Una vez identificada la situación, se les pide que imaginen que forman parte de ella y que propongan una serie de actuaciones que podrían hacer ellos para ayudar a las personas protagonistas de las imágenes que están viendo. En las actuaciones propuestas deben aplicarse los cinco sentidos. Para ello, nos servimos del material de la actividad donde se van haciendo preguntas sobre lo que cada alumno siente y sobre lo que podemos



Descárgate todo el material en: <http://aula.grao.com>

PROPUESTA DIDÁCTICA

hacer aplicando cada uno de estos sentidos.

Con todas las sugerencias que vayan saliendo por parte del alumnado, se construye una lista de cosas que se pueden hacer para cuidar al otro mediante los cinco sentidos. Con esta actividad también se pretende movilizar a los niños y las niñas para que utilicen alguno de sus cinco sentidos para hacer un regalo a alguien de su entorno. Por ejemplo: una caja con fotografías (para regalar con el sentido de la vista), caja de aromas, velas (para regalar con el sentido del

tacto)... Se fomenta la creatividad y la forma en la que los niños y las niñas se movilizan por ayudar a otros.

Actividad 5. Simpatía, empatía y compasión

La simpatía, la empatía y la compasión no son lo mismo y afectan de forma diferente a las personas que nos rodean. Siendo valores positivos e innatos en las personas, esta actividad pretende reforzar que son elementos que están íntimamente relacionados. Se trata de trabajar estos tres actos con el alumnado. Se propone hacerlo a modo de teatro, *role-playing*, en parejas o en grupo, de tal forma que puedan expresar cómo se muestra la persona en cada una de estas situaciones y cómo se siente la que recibe este acto.

Actividad 6. El mural de los cuidados

Tras haber realizado las sesiones anteriores, se propone hacer un repaso en el aula de los conocimientos y las aptitudes adquiridos por el alumnado sobre el privilegio del cuidado. Se les pide que reflexionen sobre qué podrían hacer para ayudar a una persona que afronta alguna enfermedad, el final de la vida o que esté sufriendo por alguna otra razón. Tras la reflexión, se pide a los niños y las niñas que se comprometan con un pro-

pósito de cuidar a alguna persona que conozcan y luego que lo escriban en un gran mural o pizarra de los propósitos del cuidado.

Se recomienda hacer esta actividad en los patios y pasillos del colegio, para extender el acto y los mensajes de cuidar a otros estudiantes y profesorado del colegio, haciendo visible que desde el aula se están construyendo los cuidados, la compasión y la implicación de la comunidad en el centro.

Tendremos un mural gigante con la pregunta: ¿Qué vas a hacer para cuidarle?

Tras rellenar el mural por parte del alumnado, se recogen algunas de las frases en un cuaderno para ponerlo en común en la clase. Podemos anotar aquellas que nos hayan llamado más la atención y listar los consejos de cuidados en el cuaderno, para usarlo o compartirlo con nuestros familiares y amigos. ■

NOTA

1. Pirámide de Maslow: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

VÍDEOS RELACIONADOS

- > Proyecto *Centros Educativos Compasivos* de Fundación New Health: www.youtube.com/watch?v=GR7gHFs2y1E
- > Mural de los Cuidados en Colegio Altasiera (Sevilla): www.youtube.com/watch?v=oEPPeI5gxzw



Descárgate todo el material en:
<http://aula.grao.com>



Actividad 1. El juego de la pirámide





NECESIDADES EN LAS PERSONAS

Necesidades físicas

Promoción de la salud	Alimentación	Higiene	Descanso	Movilidad

Necesidades emocionales

Seguridad	Protección	Comprensión	Amor

Necesidades sociales

Acompañamiento	Integración	Comunidad	Aceptación

Necesidades espirituales

Autorrealización	Satisfacción	Reconciliación	Agradecimiento	Despedida



Actividad 2. Sentimientos colectivos

Clasificación de personas en situación de vulnerabilidad

Personas mayores

Personas con discapacidad y su entorno familiar

Refugiados, inmigrantes

Personas sin hogar, en la pobreza; desempleados de larga duración

Infancia y jóvenes con dificultades

Drogodependientes, enfermos de sida, alcohólicos, prostitutas, presos y expresidarios

Características de personas en situación de vulnerabilidad*

Tengo 75 años y vivo solo

No oigo bien y llevo un aparato para mi oído

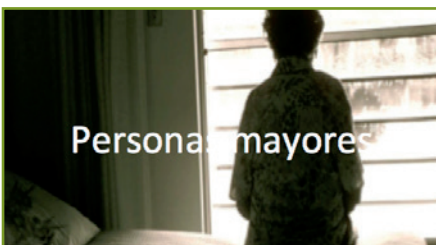
Yo nací en Colombia y ahora vivo en esta ciudad

Llevo más de 10 años sin trabajar

Soy un niño que no puede ir a la escuela

Bebía y me drogaba, por eso me llevaron preso

Imágenes de personas en situación de vulnerabilidad



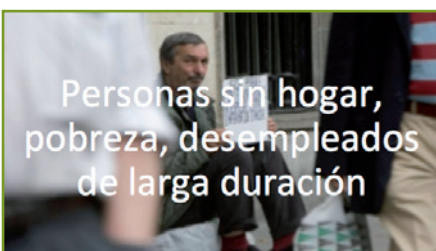
Personas mayores



Personas con discapacidad y su entorno familiar



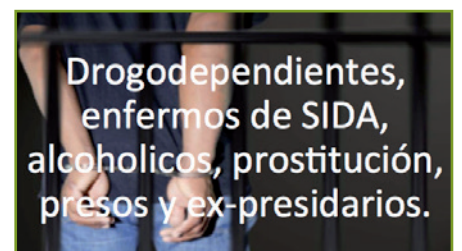
Refugiados, inmigrantes



Personas sin hogar, pobreza, desempleados de larga duración



Infancia y jóvenes con dificultades



Drogodependientes, enfermos de SIDA, alcohólicos, prostitución, presos y ex-presidarios.

*Se pueden usar tantas imágenes como alumnos haya en la clase.



Actividad 3. Somos iguales, somos diferentes

Cuando tengo discapacidad/dependencia, me siento...

Para los alumnos y las alumnas que hayan vivido la experiencia con el material de sentirse como una persona con necesidad ante situaciones de discapacidad o dependencia.

Comparte cómo te ha hecho sentir esta experiencia

Con una silla de ruedas:

.....
.....
.....

Con un andador:

.....
.....
.....

Con poca o muy poca movilidad (por ejemplo, para comer o beber agua tumbado):

.....
.....
.....

Cuando no tengo visibilidad ninguna:

.....
.....
.....

Cuando veo muy borroso:

.....
.....
.....

Cuando apenas oigo lo que me dicen:

.....
.....
.....



Cuando ayudo a otros, me siento

Comparte cómo te has sentido al ayudar a esta persona

Cuando va en una silla de ruedas, la ayudo en:

.....
.....
.....

Cuando va con un andador, la ayudo en:

.....
.....
.....

Cuando tiene poca o muy poca movilidad (por ejemplo, para comer o beber agua tumbado), la ayudo en:

.....
.....
.....

Cuando no tiene visibilidad ninguna, la ayudo en:

.....
.....
.....

Cuando ve muy borroso, la ayudo en:

.....
.....
.....

Cuando apenas oye lo que le dicen, la ayudo en:

.....
.....
.....



Cuando otros me ayudan, me siento

Para los alumnos y las alumnas que hayan vivido la experiencia de ayudar a quienes han experimentado la situación de discapacidad o dependencia.

Comparte cómo te ha has sentido cuando te han ayudado

Cuando voy en una silla de ruedas y me ayudan, siento:

.....
.....
.....

Cuando voy con un andador y me ayudan, siento:

.....
.....
.....

Cuando tengo poca o muy poca movilidad (por ejemplo, para comer o beber agua tumbado) y me ayudan, siento:

.....
.....
.....

Cuando no tengo visibilidad ninguna y me ayudan, siento:

.....
.....
.....

Cuando veo muy borroso y me ayudan, siento:

.....
.....
.....

Cuando apenas oigo lo que me dicen y me ayudan, siento:

.....
.....
.....




Actividad 4. Cuidando con los cinco sentidos




Ilustraciones Minerva García



«Atentos a la vista: ¿qué observo en ti y qué puedes ver en mí?»

¿QUÉ OBSERVO?	 vista	¿QUÉ MUESTRO?
En su lenguaje no verbal:		
En su aspecto físico:		
En su actitud:		

Orientaciones para el profesor


¿QUÉ OBSERVO?	 vista	¿QUÉ MUESTRO?
En su lenguaje no verbal: ¿Tiene sueño? ¿Está mareado? ¿Necesita que lo acompañen? ¿Está incómodo? ¿Necesita cambiar de postura? ¿Necesita moverse, dar un paseo, levantar las piernas, incorporarse...?		<ul style="list-style-type: none">> Mi sonrisa.> Mi amabilidad.> Mi respeto.> Mi disponibilidad.> Mi saber estar.> Mi empatía.> Mi compasión.
En su aspecto físico: ¿Tiene hambre? ¿Tiene sed? ¿Tiene sensación de boca seca? ¿Necesita ser aseado?...		<ul style="list-style-type: none">> Mi ayuda: te dejo descansar, te ayudo a moverte, te acompaño, te levanto las piernas, te hago de bastón, te doy agua, te escucho cuando estás enfadado, te comprendo siempre...> Mi regalo: cofre de los tesoros (fotos de su vida, dibujos, pinturas...).
En su actitud: ¿Parece enfadado? ¿Parece triste? ¿Está contento?...		



«Atentos al oído: ¿qué escucho en ti y qué te puedo contar?»

¿QUÉ ESCUCHO?	 oído	¿QUÉ CUENTO?

Orientaciones para el profesor


¿QUÉ ESCUCHO?	 oído	¿QUÉ CUENTO?
<p>Podemos simular su tono de voz:</p> <ul style="list-style-type: none"> > ¿Está cansado? > ¿Tiene ganas de hablar? > ¿Tiene ganas de desahogarse? > ¿Está gritando? > ¿Qué me pide? > ¿Necesita estar acompañado? 	<ul style="list-style-type: none"> > Acompañar en silencio. > Atreverme a preguntar: ¿en qué te puedo ayudar? > Contar historias. > Contar cuentos. > Cantar. > ¿Te he dicho cuánto te quiero? > Agradecer. > Resaltar su legado: ¡Cuánto nos has enseñado! > Escuchar activamente. > Mi regalo: caja de musicoterapia, instrumentos, sonidos de la naturaleza. 	



«Atentos al olfato: ¿qué huelo en ti y qué puedes oler de mí?»

¿QUÉ HUELO EN TI?	 olfato ¿QUÉ PUEDO OFRECERTE?

Orientaciones para el profesor


¿QUÉ HUELO EN TI?	 olfato ¿QUÉ PUEDO OFRECERTE?
<p>Podemos simular que estamos en la habitación o cerca de esta persona:</p> <ul style="list-style-type: none">> ¿Necesita ser aseado?> Hay olor a la ropa limpia.> ¿Qué olemos?	<ul style="list-style-type: none">> Los perfumes: mejor ninguno o suaves.> Mi regalo: cajita de los olores. Aromaterapia.> El olor de la comida. Abriendo el apetito.



«Atentos al gusto: ¿A qué sabes y qué puedo darte a degustar?»

¿A QUÉ SABES?	 gusto ¿QUÉ TE DOY A DEGUSTAR?

Orientaciones para el profesor


¿A QUÉ SABES?	 gusto ¿QUÉ TE DOY A DEGUSTAR?
<ul style="list-style-type: none">> Podemos simular que besamos en la frente, en la mejilla y en la mano de estas personas.> Podemos pensar a qué le sabe la comida.> Podemos comprobar si tiene la boca seca.	<ul style="list-style-type: none">> Ensayamos dar de comer en poquitas cantidades a una persona acostada.> Ensayamos dar de beber en pajita en pequeñas cantidades a una persona acostada.> Mi regalo: la cajita de los sabores. Los sabores que más le gustan (siempre que los pueda tomar).> Podemos pensar en comidas o bebidas que le gusten y que le ayuden a tener la boca fresca, que le abran el apetito, etc.



«Atentos al tacto: ¿Qué detecto en tu piel y cómo puedo tocarte?»

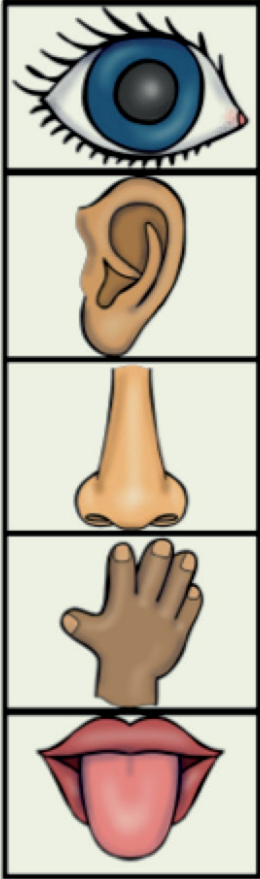
¿QUÉ DETECTO?	 tacto ¿CÓMO PUEDO TOCAR?

Orientaciones para el profesor

¿QUÉ DETECTO?	 tacto ¿CÓMO PUEDO TOCAR?
<p>Podemos simular, si lo tocamos, cómo es la temperatura del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> > ¿Está frío? > ¿Está caliente? > ¿Tiene frío? > ¿Tiene calor? <p>Las características de la piel:</p> <ul style="list-style-type: none"> > ¿Está hinchada? > ¿Tiene alguna erupción? > ¿Le roza algo? > ¿Tiene la piel arrugada? > ¿Tiene la piel seca? 	<ul style="list-style-type: none"> > Dando masajes. > Haciendo caricias. > Cogiendo la mano. > Abrazando. > Mi regalo: caja de las texturas. Caricias con distintos materiales.



Piensa en una nueva situación:

HAZ UN DIBUJO AQUÍ	APLICA LOS 5 SENTIDOS
	



Actividad 5. Simpatía, empatía y compasión

SOY SIMPÁTICO



Cómo me muestro:

SOY EMPÁTICO



Cómo me muestro:

SOY COMPASIVO



Cómo me muestro:



Actividad 6. El mural de los cuidados



Lista de consejos para cuidar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15



Evaluación

Nombre del alumno/a: Edad:
 Curso: Grupo: Núm. Fecha:

ÍTEM	SÍ	NO	A VECES
Sabe detectar las necesidades de una persona en situación de vulnerabilidad			
Muestra actitud y respeto hacia las personas en situación de vulnerabilidad			
Acepta y asimila la discapacidad, dependencia y enfermedad			
Participa en actividades que le hacen vivir una experiencia de discapacidad, dependencia o enfermedad			
Reconoce la importancia de cuidar de las personas			
Expresa mensajes de cuidados, amor y respeto hacia otras personas			
Propone actividades para cuidar de los demás			
Realiza la acción de cuidar			

Observaciones