Actividad | Red de apoyo

Mi caja de herramientas

Objetivos

- Conocer algunas herramientas sencillas para calmarse, expresarse y pedir ayuda.
- Que cada estudiante elija las que más le sirven y las tenga a mano.

Materiales

- Una lista impresa con las herramientas (abajo), una por estudiante.
- Hojas pequeñas o tarjetas, lápices y tijeras.

Tiempo sugerido:

- 40 minutos.

Preparación:

- Prepara la lista y practica tú misma(o) las dos primeras herramientas.
- Si es posible, deja espacio en el salón para moverse.

Metodología:

Momento 1 | Las probamos

- Presenta cada herramienta en una frase. Practiquen juntos dos de ellas, por ejemplo la respiración en cuadro y sacudir y soltar, durante unos minutos.

Momento 2 | Escogemos tres

- Cada estudiante escoge tres herramientas que le llamaron la atención y las escribe en su tarjeta, junto a una situación en la que las usaría.

Momento 3 | Las compartimos

- En parejas, cuentan cuáles escogieron y por qué. Después, algunas parejas lo cuentan al grupo.

Momento 4 | Mi caja

- Cada estudiante guarda su tarjeta en un lugar que use con frecuencia (el cuaderno, la maleta, el celular).

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Herramientas: respiración en cuadro; abrazo de mariposa; la carta que no envío; mensaje "Yo siento"; parar, guardar y contar; mi lugar seguro; sacudir y soltar; acompañando a un amigo. [Enlazar aquí la sección de herramientas]
- No obligues a nadie a probar una herramienta. Si alguien se siente incómodo con una práctica, puede mirar.
- Aclara que estas herramientas ayudan, pero no reemplazan hablar con un adulto cuando algo es grave.
- Vuelve a la caja de herramientas en otros momentos, por ejemplo antes de un examen.
- Preguntas útiles: ¿Cuál herramienta ya usabas sin saberlo? ¿Cuál te llamó la atención? ¿En qué momento la usarías? ¿Cuál le recomendarías a un amigo? ¿Qué otras herramientas conoces?