

SESIONES COMPARTIDAS: Caminando juntos.

En estas sesiones la idea es que alumnos de niveles superiores (ESO y Bachillerato) puedan acompañar a alumnos de niveles inferiores (Infantil y primeros cursos de primaria) en una experiencia de interioridad.

En primer lugar se hará la sesión para los mayores y después ellos prepararán la misma sesión adaptando lo que sea necesario para los pequeños, explicándolas ellos mismos y acompañando a los pequeños durante la sesión realizándola en parejas.

Se podrán crear las sesiones como se decida en cada centro. Se porpone aquí algún modelo.

SESIÓN COMPARTIDA 2: Todo Cambia.

(Esta sesión se hará primero con los mayores. Después la repetirán con los pequeños. En el momento de ponerse en parejas se pondrán un mayor con un pequeño.)

Objetivos:

- ❖ *Aceptar que en la vida “todo cambia”. La impermanencia de las cosas.*
- ❖ *Promover la ternura y los sentimientos positivos por seres queridos.*

Materiales:

- ❖ Pinceles, hojas de papel y vasos con agua.
- ❖ Música. Altavoces y música tranquila.

- **Ambientación:** vamos a hacer una sesión de interioridad para educar la ternura por los seres queridos y la aceptación del cambio.

➤ **Dinámica activa (10´)**

Atención al momento y aprender que todo cambia en la vida cuando pensábamos que todo estaba seguro. (10´)

Juego de inquilinos, casas y terremotos. Se ponen de tres en tres. Dos agarrados de las manos (casa) y uno dentro (Inquilino). Si el animador dice casa, los que son casas se separan y buscan una nueva pareja y un inquilino corriendo por el espacio. Si se dice inquilinos serán los inquilinos los que se muevan y busquen nueva casa. Si se dice terremoto todos se deshacen y buscan nuevos tríos. Siempre hay alguno que empieza fuera y debe incorporarse al juego de tal manera que otro quedará fuera. Al hacer los tríos si no son múltiplos de tres quedará alguno en esta situación. Si son múltiplos de tres se puede elegir un trío que quede fuera. En parejas con los pinceles secos uno acaricia al otro y no debe reírse. Estas parejas serán las que después compartan entre sí la experiencia.

➤ **Dinámica pasiva (10 o 15´)**

Relajación tumbados o sentados realizando un escáner corporal de 5 o 10 minutos. (Se puede poner uno de los videos aconsejados o hacerlo de viva voz.)

Visualización de un ser querido. (5 mins) Imaginarse el encuentro cómo sería.

Imagina que abres un puerta y al otro lado hay un campo verde y en el medio a esta alguien que quieres mucho.

¿Qué le dirías? ¿Cómo te gustaría saludarle? Si querrías hacerle un gesto de cariño y cómo te despedirías.

➤ **Expresión de lo vivido. (10´)**

Con música tranquila pinceles y un vaso de agua pintar con el agua sobre un papel, imaginándote que pintas a ese ser querido y que cada pincelada es una caricia.

Después en parejas comparten lo vivido. ¿Qué tal ha ido? ¿A quién has pintado? ¿Qué has sentido al verle?