



EDUCASIENTE

Objetivo general sesión Cuidado de mí mismo y de los demás		Grupo etario 6 a 7 años	Cantidad de asistentes 10 niños y niñas
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Todos sentados en un círculo. Ubicando los mat de forma que cuando nos recostemos los pies deben dar hacia el altar. Armaremos un pequeño altar en el centro.		Manta, vela, imagen del planeta tierra.
Meditación de inicio	Se le entrega una plastilina a cada uno. Mientras amasan la plastilina se les invita a pensar en algo que le regalaría al mundo para que fuese un mundo mejor. Que lo representen con letras o figuras con la plastilina. Cada uno coloca en el centro mencionado lo que representó.	5 min.	Plastilina
Para empezar a calentar	Danza circular, todos de pie tomados de las manos seguir pasos básicos de la canción y repetir. Comentar antes de la danza la importancia de expresar lo que deseo.	4 min.	Canción “la llama de tu corazón”, reproductor de música.
Posturas o juegos	Se le entrega a cada uno un trozo de block y envase de yogurt o jalea. En esta debemos escribir (solos o con ayuda) lo que yo le desearía a un amigo para que su vida fuera más bella. Decoramos con plumones el papel y lo pegamos en el envase. En 2 bandejas se colocan un pocillo con tierra, toallas húmedas, un vaso con agua y semillas. La bandeja se va pasando a cada uno para que le coloque la tierra a su envase pensando en deseos positivos y amorosos. Luego un poquito de agua, y finalmente una semilla. Al terminar todos dejamos los envases en el centro.	20 min.	Block cortado en dimensiones, envases de yogurt o jalea, plumones, pegamento, tierra, semillas, agua, 2 bandejas, 2 pocillos, 2 vasos, toallas húmedas.
Ásanas de descanso	Se realiza posturas relacionadas a la canción; sol, tierra, mar, luna, estrella. En esta últimas se realiza meditación guiada en relación a la importancia de cuidar de mí mismo. Concentrándose en su cuerpo y sus emociones. Con el mismo amor que ayudo a mis amigos debo quererme y cuidarme a mí también. Reincorporación lenta para sentarme.	5 a 7 min.	Música de relajación

Meditación de cierre	Regalo mi semilla al compañero de la izquierda, leyendo lo que escribí para que su vida sea más bella. Nos despedimos con un fuerte abrazo.	5 min	
-----------------------------	---	-------	--



EDUCASIENTE