

LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA

Material necesario:

- ordenador, tablet...con el link preparado:

<https://www.facebook.com/meditacion/posts/1771941132863275>

- cojines (uno por participante)
- ropa cómoda y calcetines
- lámpara de luz ambiente (flexo, lámpara pequeña,..)
- pañuelos para tapar los ojos

Desarrollo de la sesión:

Antes de comenzar, es interesante que el que vaya a dirigir la sesión lea todo el documento para que tenga claro el orden en el que va a ir necesitando los materiales que se requieren.

"EL GUÍA Y EL CIEGO" (un juego de confianza y cuidado del otro).

- Propón a los tuyos hacer un juego: "El guía y el ciego"
- Recuerda que antes de empezar es interesante ir al baño.
- Sentados en un lugar de la casa donde estéis cómodos, sin mucho ruido y con luz ambiente, váis a charlar un poco sobre lo que es "confianza" y "cuidar de los demás". Para los más pequeños reemplazar la palabra "confianza" por esta explicación: "personas a las que tú acudes para que te ayuden, tranquilicen, te hagan reir..."

Pregunta a los participantes sobre estos dos temas y tú también comparte con ellos:

- ¿qué es cuidar ?
- ¿a quién buscas cuando tienes problemas o estás triste o enfadado ?
- ¿qué haces para cuidar a otros?
- ¿te gusta que te cuiden?
- ¿cómo te gusta que te cuiden?
- ¿es difícil cuidar a alguien con el que no quieres estar?
- ¿tienes amigos del cole, del trabajo que te cuidan?
- ¿cuidas a tus amigos? ¿cómo?.....
- ...

Alarga o acorta este momento de compartir según veas que estáis a gusto o no dá para más.

- Y ahora váis a jugar al “El guía y el ciego”.
Para ello, os pondréis por parejas, o si sois impares os iréis turnando para que todos podáis sentir lo que pasa cuando se es guía y cuando se es ciego.
El que ahora es ciego luego será guía y viceversa.
Al que va a ser ciego, le tapas los ojos con el pañuelo y compruebas que no vea nada.
El guía se colocará detrás de él y colocará sus manos sobre los hombros del ciego. Si un pequeño va ser guía y el ciego aita o ama, se colocará delante del ciego y será el adulto el que colocará sus manos sobre el guía.
Darás las siguientes indicaciones al ciego:

“Vamos a hacer un recorrido por la casa. CONFÍA en tu guía”

Darás las siguientes indicaciones al guía:

“Vas a llevar a pasear a tu pareja. Despacito para que no se choque, ni se caiga. CUIDA DE ELLA!”

- Y así los guías, empezarán a dirigir a sus parejas por la casa, despacito, por donde ellos quieran.
Cuando tú consideres, dirás a los guías para que vuelvan con sus parejas al lugar de partida.
- Intercambio de roles. Se empezará el segundo recorrido con las mismas indicaciones al guía y al ciego.
Asegúrate que todos habéis sido guías y ciegos (por si sois impares)
- Cuando consideres, llamarás para que las parejas vuelvan al lugar de partida.
- Invítales , en silencio, a coger un cojín y tumbarse o sentarse, cada uno en la posición que quiera, mirando al ordenador o tablet...
Pon el link y... disfrutad de la música y el color en movimiento!
- Para terminar, os sentaréis en los cojines para poder comentar lo que os ha parecido, qué es lo que más os ha gustado, cómo os habéis sentido siendo guías y ciegos...

