



## ACTIVIDAD

# “Las caricias del algodón”

## Adaptación del Juego de las Esponjas de Gemma Sánchez

Autoría:

Eva Pilar Ruiz Lozano, Iluminada Jurado Ruiz, Verónica Gil Casado y Laura Peralta Contreras.

**DESMONTA**  
*tu lado*  
**HATER**  
Activa el modo friendly



## Descripción

Es una sesión de interioridad dirigida a la etapa de infantil donde se pretende tomar conciencia del momento presente, conocer las sensaciones que percibimos y ponerle nombre a cada una de ella.

Se fomenta el diálogo expresivo de lo vivimos a nivel individual y en grupo.

## Objetivos

- Iniciar una mirada al interior centrandolo el pensamiento en el momento presente mediante actividades relacionadas con reconocer las sensaciones.
- Potenciar la paciencia y el saber esperar.

## Recursos

- Conexión a internet.
- Proyector.
- Algodones.
- Foamy.
- Rotuladores.
- Tijeras.

## Tiempo de actividad

- 1 hora.

## Edad recomendada

- 3 a 6 años.





## Desarrollo

### Parte 1: análisis personal de la información recogida

Introducir la actividad con la cercanía de las vacaciones donde disfrutamos de actividades diferentes, de la llegada del invierno (y se supone) que llega el frío.

Música de concentración. Por ejemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=9Trg3mr6VVI>.

Ejercicios de sentir y controlar la respiración para centrarnos en el momento presente.

Relaja tus músculos y relajarás tu mente. Hacer un recorrido por el cuerpo destensando los músculos. Empieza por los pies y posteriormente las piernas, después recorre tu zona abdominal, los hombros y el cuello y por último la cabeza y la cara.

### Parte 2: análisis de equipo

Sentados en un lugar cómodo. Con los ojos abiertos o cerrados. Nos centramos en nuestra respiración. Observamos cómo entra el aire por nuestra nariz y vuelve a salir, cómo llega a los pulmones. No hace falta que hagas respiraciones más largas. Si nos ponemos la mano en la barriga podemos sentir la respiración.

Puede que en algún momento necesites respirar más profundamente o suspirar. Hazlo.

Junta tus manos una con otra e imagina que entre ellas estás creando un algodón: se le da un algodón a cada niño, muy especial...

Con la imaginación...escogemos el color del que está hecho: de color naranja, mariposas multicolor, plumas suaves, nubes rosas, rayos de sol violetas o naranja, flores, tela de peluche verde... Lo frotamos entre las manos y sentimos su suavidad, calor, frescor, suavidad...

Y ahora nos vamos a dar un masaje con él. Empezamos por la cabeza. Despacio y con cariño nos frotamos el pelo, las orejas, los ojos, la nariz, los labios, las mejillas, el cuello...

Si en algún momento empezamos a pensar en otra cosa que no sea lo que hacemos, nos damos cuenta y volvemos a concentrarnos en esa parte del cuerpo que frotamos con la esponja.

Suavemente, seguimos con los hombros, brazos, manos, dedo a dedo, el pecho y la tripa. Frotamos las distintas partes de nuestro cuerpo con nuestra esponja y sentimos la sensación que



nos produce: nos hace cosquillas, estamos contentos, nos sentimos con más energía. Cuando llegamos a los pies, frotamos cada dedo, poco a poco.

El algodón puede ir cambiando de color o textura. Sólo tenemos que estar atentos, nuestra imaginación no tiene límite.

Ahora podemos tocar cualquier parte de nuestro cuerpo libremente, porque nos gusta o quizás nos duele el algodón nos ayuda a calmarnos y a sentirnos mejor.





### Parte 3: cierre de la actividad y conclusiones.

Sentados cada cual en su silla, podemos dar el turno de palabra para comentar cada uno cómo imaginaba que era su algodón.

Recalamos la importancia de estar atentos y atentas en cada momento de la actividad que estamos realizando.

Apuntamos que, en cualquier lugar, ellos pueden repetir la actividad y además se la pueden enseñar en casa a su familia porque es muy sencilla y tendrán «su amigo algodón» para hacerlo.

Le damos a cada alumno/a los materiales para construir su muñeco de algodón «su amigo algodón». Destacando que tiene unido la cabeza y el corazón, que son sus pies.

Así lo que pensamos y sentimos debe estar en equilibrio para nuestra tranquilidad.

### Evaluación

Se recogerá en un papel las palabras que cada alumno y cada alumna digan cuando comenten cómo era su algodón.

