

PALABRAS SEMILLA



Guía de actividades

Queridas y queridos docentes, mamás y papás, profesionales de la salud (gabinete psicológico y psicopedagógico) y cualquier adulta o adulto con ganas de trabajar en una convivencia más amorosa entre todos.

Como ustedes saben, los libros abren puertas. A historias, emociones, sensaciones, juegos, anécdotas, sonrisas y más. Son ventanas que nos conectan a los adultos y adultas con las niñas y los niños y con nuestros niños interiores. Son puertas para llegar más rápido. Este libro trata sobre el gran poder que tienen nuestras palabras, miradas y gestos, el efecto de lo que nos dicen y decimos; cómo nos hacen sentir y cómo hacemos sentir a las demás personas. Por eso, sirve para trabajar el acoso escolar, la discriminación y la burla.

Les proponemos algunas actividades. Pueden utilizarlas todas o elegir algunas.*

- 1- Para ustedes, ¿qué palabras funcionan como flechas o como piñas en el estómago, como dice el libro?
- 2- ¿Se acuerdan de alguna palabra que les dijeran que les haya hecho doler el corazón? ¿O algún gesto o mirada?
- 3- ¿Y de alguna frase que les dijeron y les alegró el día? ¿O les generó una sonrisa?
- 4- **Seños:** pueden pedirle a las chicas y a los chicos que escriban en un papel algunas palabras, frases –o un gesto– que les dijeron o que escucharon decirle a otra persona y les dolió. Luego meten los papelitos en una bolsa. Los mezclan, van sacando de a un papelito y van charlando sobre cada palabra fea para ver no solo el significado literal sino la connotación que tiene ese término, es decir, los conceptos asociados y relacionados que tiene esa palabra y que van más allá de lo literal. Para así poder ver la dimensión real y el peso concreto que esa palabra tiene en quien la recibe. De esta manera, les ayudamos a las chicas y a los chicos a darse cuenta de las consecuencias de sus propios actos o palabras.

✿ 5- Ahora que se dieron cuenta de lo poderosas que son nuestras palabras, y que sabemos que decir y que nos digan cosas lindas hace y nos hace bien... ¿Por qué piensan que a veces decimos cosas feas? (Tal vez puede ser porque lo copiamos de otras personas: mamá, papá, hermano, tía, tío, una vecina, un amigo de la familia; porque ese día estábamos muy enojados por algo y entonces dijimos algo feo sin pensar... Es interesante ver qué reflexionan ellas y ellos al respecto).

✿ 6- Como todo en la vida, la empatía también se aprende. Empatía es ponerse en el lugar del otro/a. Así que les vamos a dejar algunas palabras por acá abajo. Elijan las dos que más les gusten y díganse las a su compañera o compañero de banco y a la maestra, o a dos personas que les parezca que andan necesitando alegrar el corazón, ¡o a la portera o portero del cole!

-Sos muy dulce

-Gracias por escucharme

-Gracias por ayudarme

-Te quiero mucho

-Te admiro por (agregarle lo que quieran)

-Me gusta que seas mi amigo

-Tenés una risa contagiosa

-Vos podés (...agregarle lo que quieran)

-Gracias por estar siempre

-(Pueden elegir ustedes la palabra semilla que quieran)

✿ 7- Una **técnica** clave para darnos cuenta de qué palabras o qué gestos le pueden gustar que le digamos o hagamos a nuestro compañero o compañera de banco, nuestro amigo, a mamá, papá o a cualquier persona es muy sencilla: ¿Qué cosas nos gustaría que nos dijeran a nosotros/as? Bueno, esas que a nosotros/as nos gustarían, seguramente también les van a gustar a él o a ella. Y lo mismo con las que no nos gustan que nos digan o nos hacen mal. Esas no las digamos. A todas y todos nos puede pasar de decir algo que al otro o a la otra le hacen doler. Por eso es importante poner en práctica esta técnica. Y así, si te das cuenta de que hiciste o dijiste algo que pudo haber herido a otro/a, ¡no pierdas más tiempo! Pedile disculpas. Hacerlo tiene un efecto sanador y reparador, casi mágico. Con una carta, un dibujo, un caramelo o con tus palabras podés revertir el dolor causado.

✿ 8- Afiche semillero

Otra opción es leerles la definición de “Semilla” del diccionario:

“Grano contenido en el interior del fruto de una planta que al caer o al ser sembrado germina y da origen a una nueva planta de la misma especie.”

Y si hablamos de “palabras semilla” podemos decir que sembrar palabras, gestos y miradas positivas y afectuosas da frutos de Amor.

Qué tal si hacemos un afiche que diga:

“Palabras semilla para plantar”

Pueden enunciar algunas palabras o frases en ese momento y luego, con el transcurrir de los días, ir agregando conceptos amorosos que un compañero/a le dijo a otro/a o a la maestra, y así ir ampliando la lista.

9- Una manera muy ilustrativa para que las chicas y los chicos vean los frutos que dan las palabras-semilla, es llevar al colegio una maceta con tierra y plantar una semilla. Cada determinados días, diferentes alumnos y alumnas la van a ir regando y diciéndole una frase de amor a la futura planta. Otra opción es que el día que la tienen que regar, esa niña o ese niño, diga una frase amorosa para toda la clase. Por ejemplo: “Las y los quiero mucho a todas y a todos”, “Estoy feliz de compartir la semana con ustedes”, “Gracias por ser mis compañeros/as”, etc.

10- Desarrollar la mirada crítica

En los medios de comunicación y redes sociales (YouTube, TikTok, etc.) se pueden escuchar a conductores, youtubers, futbolistas y demás famosos y famosas o referentes sociales pronunciar frases y palabras que lastiman. ¿Les viene a la mente algún ejemplo concreto? ¿Cómo les cae? ¿Cómo se sienten con estas personas maltratando verbalmente a otras?

11- El poder de las palabras semilla

Durante toda esa semana mostrarles notas periodísticas de ayuda, positivas, de alguien que hace algo por otro/a y el efecto que tiene en esa persona.

12- Ir a preguntarles a las mamás, los papás, abuelos, hermanas, tías, tíos o a quien ustedes quieran, ¿qué frase positiva les dijeron que les cambió la vida? ¿O qué gesto de confianza o de apoyo tuvieron hacia ellos o ellas que modificó sus vidas para bien?

13 - Dato para la seño: El 2 de mayo es el Día Internacional contra el Acoso Escolar.

¿Alguien sabe qué es el acoso escolar?

Definición:

El acoso escolar es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro/a. Es una acción negativa, continua e intencionada que crea una relación de dominio-sumisión. Según UNICEF, uno de cada tres estudiantes sufre acoso escolar, una forma de violencia entre pares que genera “miedo, soledad, inseguridad, desconfianza e incluso pensamientos suicidas”.

- 14- Les proponemos un desafío súper lindo:
Tratemos de lograr que al final de cada día las palabras trampolín, puerta y pócimas mágicas que hayamos dicho le ganen por goleada a las otras.
- 15- Es importante charlar con las chicas y los chicos sobre el comportamiento a seguir si ven o escuchan que alguien está siendo burlado o maltratado. Hay que crear conciencia de cuán necesario es que intervengan en favor de esa persona, defendiéndola o recurriendo a un adulto o adulta, con mayores herramientas para actuar. Y lo mismo, si en un grupo están hablando mal de alguien, no sumarse a las críticas e incluso marcarles que esa actitud no suma.

- 16- Y recuerden: es tan importante ser amorosos/as con las y los demás como con nosotros/as mismos/as.

Un ejercicio que nos puede ayudar a querernos cada día más es este:

Una tarde que estemos en casa mirémonos en el espejo y digámonos cosas lindas y démonos una caricia. También podemos escribir en un papel lo que nos gusta de nosotros/as y enumerar lo que sentimos que hacemos bien: me sé lavar los dientes requete bien, me sé atar los cordones, tengo facilidad para escribir historias, la chocolatada me sale riquísima, soy rápido en hacer las cuentas, soy buena en los deportes, tengo una risa contagiosa, soy cariñoso, soy buena dibujando, soy buena amiga, leo de corrido, etc., etc., etc.

Frase para atesorar: El amor genera más amor. En nuestras palabras y en nuestras manos está el poder de embellecer el mundo, que es nuestro y es de todas y todos.



•Esta guía contó con los aportes y la supervisión de la Licenciada en Educación Ivana Rugini (IG: @IvanaRugini), quien desde hace 15 años trabaja en una institución terapéutica para personas con discapacidad mental y, desde hace 11 años, en el Consultorio Terapéutico Interdisciplinario. Allí coordina talleres para adultos y adultas, asesorando a madres y padres y brindando talleres de Habilidades Sociales. También trabaja en su consultorio particular donde ha incorporado terapias holísticas.