



## MARTES: NUESTRO PLAN

### ANEXO 3

### ORACIÓN

#### 3.1. SOMOS IGUALES, SOMOS DIFERENTES

*Enséñanos, Señor Jesús, a que nuestras actitudes sean agradables, que tengamos gestos de amabilidad con nuestros compañeros, educadores y familiares.*

*Ayúdanos a cambiar nuestros pensamientos negativos y que ofenden.*

*Danos un corazón suave y amable para respetar a los demás*

*y que no olvidemos que las diferencias nos enriquecen.*

*Amén.*

#### 3.2. MI PIZARRA DIGITAL

1.- Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad. En esta sesión vamos a utilizar la imagen de la pizarra digital y de las pantallas digitales, que son muy conocidas entre los alumnos y alumnas para trabajar los objetivos y contenidos propuestos.

Hacer un semicírculo en torno a una pizarra que tengamos en el aula de trabajo o en la sala donde estamos acostumbrados a trabajar. Este símbolo vamos a acompañarlo de un gesto: Escribir palabras en el aire estirando el dedo índice.

En este primer momento de silencio cada alumno y alumna piensa en un sentimiento o una persona que para él o ella sea importante y escribe su nombre en el aire, como si estuviera escribiendo en un papel. Al símbolo de la pizarra digital y al gesto de escribir en el aire les va a acompañar la palabra «todos». Todos tenemos que aprender de los demás. Repetir esta palabra nos va a ayudar a tomar conciencia de que lo que hagamos con nuestro dedo, lo que escribamos o dibujemos, tiene relación con todo lo que nos rodea.

2.- El descubrimiento de esta sesión girará en torno a ir integrando en cada uno personalmente lo que hay de bueno en los demás. Hablaremos de las cosas que sentimos tanto de las que





son buenas y nos ayudan, como de las que nos despistan, nos perturban o nos hacen daño. Asimismo, comentaremos que lo que hacemos a otras personas también influye en nosotros y nosotras.

3.- Esta sesión estará centrada en trabajar algunos movimientos que van a ayudar a integrar en los alumnos y alumnas, la experiencia personal de que lo que somos puede estar enriquecido por lo que son los demás. Vamos a intentar que integren en cada uno de ellos y ellas, la presencia de otras personas con sus características peculiares. Como antes ya han escrito o dibujado en el aire los sentimientos y personas que para ellos y ellas son importantes, la experiencia consistirá en hacerlo de una manera ordenada y pautada. Los alumnos y alumnas se sientan en semicírculo o en círculo, con las piernas cruzadas mirando hacia la pizarra digital que estará delante del semicírculo. En un primer momento, les diremos que la miren y que se fijen en que está en blanco, vacía. Que cierren los ojos y la imaginen en blanco. A continuación, con su dedo índice, escribirán el nombre o harán el dibujo de una persona importante para ellos y ellas, por ejemplo, su padre, su madre, un familiar, un amigo o alguna persona de la clase. No importa que lo hagan bien o mal, sino que, al mover su dedo índice, imaginen que esa persona está siendo dibujada por ellos y ellas. Una vez dibujada, que la dejen sobre su pizarra como si la hubieran pintado de verdad. En un segundo momento, que imaginen algo que sea importante para ellos y ellas y que lo dibujen en el aire. Una vez dibujado también lo dejarán imaginariamente en su pizarra. De esta manera irán incluyendo paulatinamente diferentes personas y cosas en su pizarra personal, para integrar a otras personas y a lo que les rodea en su vida.

4.- Terminamos sentados y sentadas en círculo, pero sin mover los brazos ni el dedo. En silencio y con los ojos cerrados les invitamos a que se fijen en las cosas que haya dibujadas o escritas en su pizarra personal-mental-digital. Hacer este ejercicio de visualización y contemplación de su pizarra digital durante dos minutos.

5.- En casa, busca fotos que tengan personas importantes para ti.

