



MIS RECETAS

CÓMO MEZCLAR UNOS INGREDIENTES PERFECTOS PARA UN RESULTADO SATISFACTORIO.

INGREDIENTES: los niños y niñas de la clase

CHEF: La tutora o tutor

RESULTADO: Una clase amorosa y tranquila



Desayuno del lunes,

La **asamblea consciente** consiste en escucharnos un ratito y poder hablar sobre el fin de semana, teniendo cada 1, un ratito la palabra. Se puede trabajar sobre un tema que proponga la persona responsable de la actividad, como la familia, actividades hechas, lo que más me ha gustado del fin de semana, lo que menos, etc.

También se puede aprovechar para elegir a la persona responsable del día, quien nos ayudará a llevar la clase, repartir el material, llamar a los y las compis del recreo.

Otra idea es tener una mascota de la clase que se pueda llevar a casa los fines de semana, cada fin de semana un niño o niña, y luego, contar la experiencia, traer fotos o hacer el álbum de la mascota protagonizada por las fotos de los alumnos y alumnas de la clase.

Esta receta va genial para la autoestima, la responsabilidad, trabajar la autonomía y la clase como espacio de resiliencia y seguridad.

Merienda del martes.

Comeremos **EMPATÍA** cocinando con la respiración del compañero o compañera. En parejas, volveremos a la calma poniendo atención al ombligo de la pareja, viendo cómo sube y baja según va respirando. Como ya es habitual al volver del recreo, lo haremos tranquilamente, de 1 en 1 y colocándonos en círculo.

Las instrucciones serán que 1 de la pareja se tumbará y respirará con normalidad. El otro u otra se dedicará a observar su ombligo. Dejar hervir un minuto a cada 1 e ir subiendo con la práctica.



→ Una variante de esta receta es quedarnos de pie, mirar a los ojos a la compañera o el compañero y hacernos cosquillas mutuamente.



Desayuno del Miércoles.

Para empezar con energía, nada mejor que muchos nutrientes en movimiento. Bailaremos con **movimiento expresivo**, poniendo músicas con diferentes ritmos, nos expresaremos por el aula. Hay muchas opciones de olas infantiles en internet.

Como variante, se le puede añadir el ir imitando a cada chico y chica de la clase, él o la protagonista lo pasarán genial cuando sus compis le sigan. De nuevo, baila quien quiere y como quiere, la única norma es no molestar.

Merienda del Jueves.

Hay tantas recetas de meditación como tipos de profes, niñas y niños. Os animamos a que cada día practiquéis 1 misma durante una semana. Lo ideal es merendar meditaciones cuando venimos de actividades movidas o estresantes e iniciar otra con una energía más calmada. Elije la que quieras de todas las practicadas en clase. Te dejamos un anexo con diferentes propuestas.

Cena del viernes.

Antes de irnos, tomaremos un poco de **Túnel de las caricias** para empezar el fin de semana con mucha fuerza. El cariño de los y las compañeras es el mejor aperitivo que pueden tener para llegar a casa con muchísima energía.

Se harán dos filas de niños y niñas enfrentadas entre sí e irán pasando mientras el resto, haciendo ese túnel, le irán tocando, acariciando, abrazando...

Para esta receta es fundamental el respeto. Para ello, cada participante dirá, antes de empezar si quiere que le toquen o no y dónde. Incluso, puede participar solo observando sin llegar a entrar en el túnel.

