

COLEGIO SAN LORENZO

Ciclo Inicial y Básico

SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS?”





SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

¡Hola nuevamente!

¡Hoy tenemos otra entretenida sesión!

¿Quieren saber de qué se trata?

Pónganse cómodos y veamos el siguiente video...

PINCHA AQUÍ



https://youtu.be/38y_1EWIE9I



SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

¿Qué fue lo que más te gustó del video?

¿Qué crees que habría pasado si la “abuelita” hubiese estado más atenta?

¿Por qué crees que este video podría relacionarse con la escucha?





SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

Probablemente haz oído hablar muchas veces sobre la importancia de la escucha, incluso es parte de nuestras CARACTERÍSTICAS BENEDICTINAS, por lo que nos ayuda a hacer más fuerte nuestra comunidad pero...
¿Sabes lo que significa realmente?

LA ESCUCHA es acoger la palabra de Dios, buscar su voluntad y ponerla en práctica, por lo que tiene que ver con la obediencia y la fe

Una persona que escucha, es respetuosa con los otros

Una persona que escucha, busca consejo y apoyo para decidir

Una persona que escucha, no habla mal de otros a sus espaldas, sino que busca la unión y el perdón





SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

¿Te ha pasado que estás con alguien y sólo con ponerle atención a su cara y sus movimientos del cuerpo, sabes lo que le pasa? ¡Esto también es escuchar! Y nos entrega mucha información sobre lo que la persona quiere transmitirnos

La escucha no es solo oír lo que el otro me dice y conversar, sino que también tiene que ver con poner toda la atención en sus palabras y en lo que hace con su cuerpo (mueve las manos, sonrío, baja la cabeza, etc)



Entonces como vemos, es muy importante la escucha, por lo que el **OBJETIVO** de esta sesión es identificar cómo podemos escucharnos más y mejor a nosotros mismos y a los que nos rodean, a través de ejercicios y estrategias que nos ayuden a esto ¡Mucho ánimo y manos a la obra!



SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

Entonces, escuchar suena fácil... O, ¿Un poco difícil? Bueno, partamos por nosotros mismos ¿Nos estamos escuchando? ¿Cómo lo hacemos? Los invitamos a leer juntos algunas estrategias que pueden ayudarnos a esto...



Cuando te sientas mal, ya sea por algo que ocurrió, un pensamiento, algo que hiciste o simplemente te sientes mal, detente, has un stop. Respira e intenta **ENCONTRAR** esa emoción que te hace sentir mal

¿La encontraste? ¡Te felicito! No siempre es fácil ponerle nombre a lo que sentimos... Ahora te invito a buscar cómo atraer la **CALMA**. Puedes contarle a alguien lo que sientes, pedir un abrazo, pintar, respirar o lo que a ti te ayude a traer la calma

Por último, no te sientas mal contigo mismo por lo que sientes, **ACÉPTALO** y no te critiques. Está bien no estar bien siempre, todas las emociones son importantes





SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

Y ahora... ¿Cómo le demostramos al otro que realmente lo estamos escuchando?



Mostrando una actitud de **ESCUCHA ACTIVA**, sin distracciones, demostrando interés y curiosidad por lo que el otro me dice en palabras y con su cuerpo. En otras palabras, deja de lado el celular y lo que estás haciendo, mira a los ojos y escucha lo que el otro quiere transmitirte sin interrumpirlo ni juzgarlo

Mostrando interés por conocer los **INTERESES Y GUSTOS** del otro, quizás te sorprenda con alguno de ellos y puedan realizar juntos alguna actividad

Mostrando interés por conocer sus **SUEÑOS Y DESEOS**.

¿Te imaginas ser parte de alguno de ellos?

Mostrando interés por conocer sus **FORTALEZAS Y DEBILIDADES** sin juzgar. Así, puedes ayudarlo a conocerse mejor y quizás apoyarlo en superarse

VALIDAR (no juzgar, aceptar) lo que siente el otro: cada uno tiene sus propias preocupaciones y expresa sus emociones a su manera, **apoyémonos**



SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

ACTIVIDAD: EL DIBUJO DICTADO

¡Pondremos en práctica lo aprendido a través de una entretenida actividad en familia!

Para esto, necesitarán:

Una hoja de papel para cada uno y un lápiz

PASO A PASO:

1. Cada uno pensará en un objeto, persona, emoción que ha sentido en la cuarentena, animal, o lo que sea que le guste y lo dibujará en su hoja
2. Luego, nos separaremos en parejas
3. Un miembro de la pareja le irá describiendo lo que dibujó al otro, sin decir lo que es ni mostrar su dibujo, mientras el otro va dibujando
4. Finalmente se compararán ambos dibujos. Gana un punto si se logró dibujar lo que era

EJEMPLO: Paula dibuja una cara triste en su hoja porque así se ha sentido en la cuarentena. Gustavo es su pareja de juego, por lo que va dibujando en su hoja en blanco el dibujo de Paula según la descripción que ella le va dando. Finalmente ¡Ambos dibujos se parecen muchísimo! Entonces Gustavo gana un punto.



SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”



ACTIVIDAD: ¿CÓMO ESTOY ESCUCHANDO?

Para esta actividad, necesitarás una hoja en blanco, lápices, recortes de revista y lo que tengas para decorar.

PASO A PASO:

1. Tómate un minuto para pensar: ¿Hay alguien a quién se te haga difícil escuchar? ¿Hay algún momento o lugar donde te cueste más escuchar? ¿Hay cosas que se te hace fácil y otras difícil de escuchar? ¿Cuáles?
2. Luego, en tu hoja, dibujarás una gran oreja (como puedas, no es necesario que quede perfecta)
3. Al lado izquierdo de ella, podrás dibujar, escribir o pegar recortes respecto a lo que se te hace fácil escuchar
4. Al lado derecho de ella, podrás dibujar, escribir o pegar recortes respecto a lo que se te hace difícil escuchar
5. Finalmente, pregúntate:
¿Qué haré para escuchar más cuando se me hace difícil (lado derecho de tu oreja)?



SESIÓN N°9: “¿ESCUCHÉMONOS”

¡Y hemos llegado al fin! Pero antes de irnos, los invitamos a cerrar este lindo momento con las siguientes preguntas

- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita?
- ✓ ¿Qué aprendiste de la escucha que no sabías antes?
- ✓ ¿Hubo alguna estrategia que tomaron como familia para la actividad del dibujo dictado?
- ✓ ¿Cómo lo harás ahora para escucharte mejor a ti mismo?
- ✓ ¿Y qué harás para escuchar más y mejor a las personas que te rodean?

Y un último recordatorio: ¡Las actividades diarias también permiten la comunicación! A través de la risa y el buen humor, a través de la rutina (como mientras se cocina, van de compras, desayunan) y a través de cualquier otro momento que esté presente en el día a día.

