

Tema: “Mi cuerpo también habla”

Propósito: comprender la somatización e identificar su efecto en los niños

Enseñanza (5 minutos)

En el tema anterior hablamos sobre las emociones y sentimientos que durante este tiempo de pandemia hemos experimentado, pero es importante saber que no solo se trata de las emociones que hemos sentido sino también lo que esto provoca en nuestro cuerpo, ya que las emociones reprimidas muchas veces tienen la capacidad de generar algo que se llama somatización, que consiste en la expresión de lo psicológico y emocional mediante síntomas físicos, de manera que el cuerpo también sufre hasta el grado de poder enfermarse. Por lo anterior, es probable que en nuestro cuerpo hayan pasado cosas que es importante que mencionemos. Ante situaciones de estrés, los seres humanos reaccionamos de maneras diferentes, a veces con cambios en nuestro comportamiento, con malestares en nuestro cuerpo, y algunas veces, sin señales de malestar aparente; por ello, es importante tener conciencia sobre lo que sucede en tu cuerpo.

Dinámica (15 minutos)

La siguiente historia tiene el objetivo de facilitar la identificación síntomas físicos y rasgos conductuales en los niños, producto de problemas propios como ansiedad y estrés.

Juan y la pandemia. Juan es un niño de 8 años que estaba cursando segundo grado cuando comenzó la pandemia, esto lo tomó por sorpresa, jamás pensó que pasaría tanto tiempo en casa, sin salir, y sobre todo, que no volvería a la escuela y la célula. Al principio, Juan se sintió contento que no iba a ir a la escuela, pero con el paso de los días, empezó a sentir que siempre hacía lo mismo, comenzó a extrañar a sus compañeros y maestros; ya no pudo visitar a sus familiares, y cada vez más notaba la preocupación en sus papás. Con el paso de los días, Juan sintió mucho miedo, por las noches le costaba dormir, escuchaba muchas noticias y comentarios de los adultos sobre lo que estaba sucediendo, que lo hacían sentir triste; cada vez que escuchaba hablar del coronavirus, a Juan le dolía el estómago, perdía el apetito, sus manos se ponían frías y comenzaba a sentir temor. ¿Qué piensan que le sucede a Juan? ¿Durante la pandemia, les pasó algo parecido a lo de Juan? ¿Qué hacen cuando se sienten tristes, con miedo o enojados?

Recomendaciones para facilitar el desahogo:

- Brinde un ambiente de confianza donde los niños puedan opinar con libertad.
- Anote cualquier comportamiento significativo que observe.

**Invitación para recibir a Jesús
(1 minuto)**

**Oración final y ofrenda
(5 minutos)**