

## **Tema: “A movernos”**

**Propósito: Bajar los niveles de ansiedad mediante el movimiento del cuerpo y canciones**

### **Enseñanza (20 minutos)**

El líder o lideresa pedirá anticipadamente a los niños que puedan vestir con ropa cómoda (tenis, pants, camisetas). Si fuera posible, el líder puede buscar un lugar al aire libre para desarrollar la jornada.

El líder deberá dibujar en un cartel un niño y una niña; explicará que cuando pasamos momentos estresantes como sobrecarga escolar, no ver a nuestros amigos, no poder salir de casa, o la muerte de algún familiar; nuestro cuerpo manifiesta esa tensión por medio de dolores o malestares físicos. Se les preguntará a los niños si han sentido dolores físicos en los últimos días, por ejemplo: dolores de cabeza, dolor en su cuello u hombros; si los niños mencionan alguno, se irá colocando una pequeña marca al cuerpo que se ha ilustrado en el cartel.

Se explicará a los niños que para bajar los niveles de estrés es necesario mover nuestro cuerpo, además de cantar o realizar alguna actividad placentera como dibujar, pintar o colorear.

En un lugar amplio, se les pedirá a los niños que puedan distribuirse tomando distancia y se empezarán a mover caminando por el lugar sin acercarse, se les dará la indicación que cuando el líder mencione una palabra, deberán tomar la posición física de esa palabra, ejemplo: “piedra”, deberán tensar su cuerpo como simulando una roca; “ramas”, deberán mover su cuerpo como los árboles al viento; “tronco de árbol”, deberán mantenerse firmes tensando sus músculos; “gelatina”, deberán mover su cuerpo como gelatina. Es importante que el líder busque palabras que hagan que los niños y niñas puedan tensar su cuerpo o destensarlo, y que cada palabra vaya alternándose.

**Se crearán canciones dinámicas para recordar el lavado de manos correctamente.**

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

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