

"ESTRELLAS EN EL TECHO"

Edad: 6 años en adelante, si ya han adquirido la lectoescritura

Objetivo:

Que la niña, niño o adolescente (NNA), pueda expresar de manera lúdica a través de la escritura de mensajes a su ser querido fallecido, buscando la contención, expresión y gestión de sus emociones

Habilidades a desarrollar con la actividad:

Trabajo de lectoescritura, coordinación visomotora, expresión escrita, redacción, lenguaje, pensamiento, percepción, atención, memoria, creatividad



"ESTRELLAS EN EL TECHO"

Materiales:

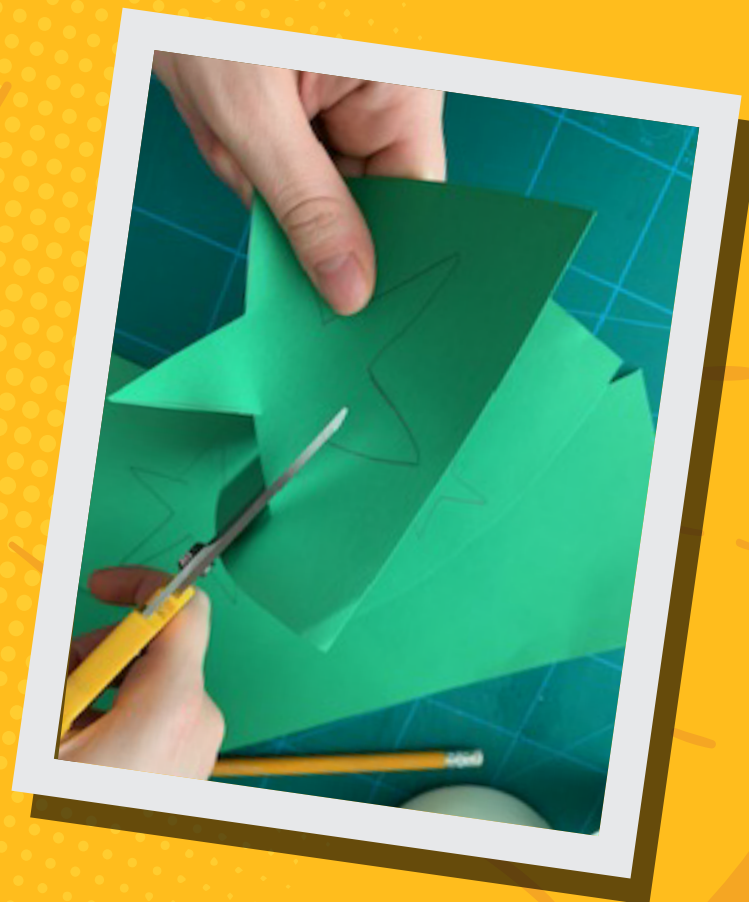
- Hojas o cartulinas de colores, pueden ser recortes de reciclaje
- Goma de plastilina para pegar en la pared o diurex suave para no maltratar la pintura del techo
- Lápiz y tijeras



“ESTRELLAS EN EL TECHO”

Elaboración:

Se recortan los papeles en forma de estrellas suficientemente grandes para que la NNA pueda escribir o dibujar en ellas y pegarlas en el techo del cuarto donde duerme

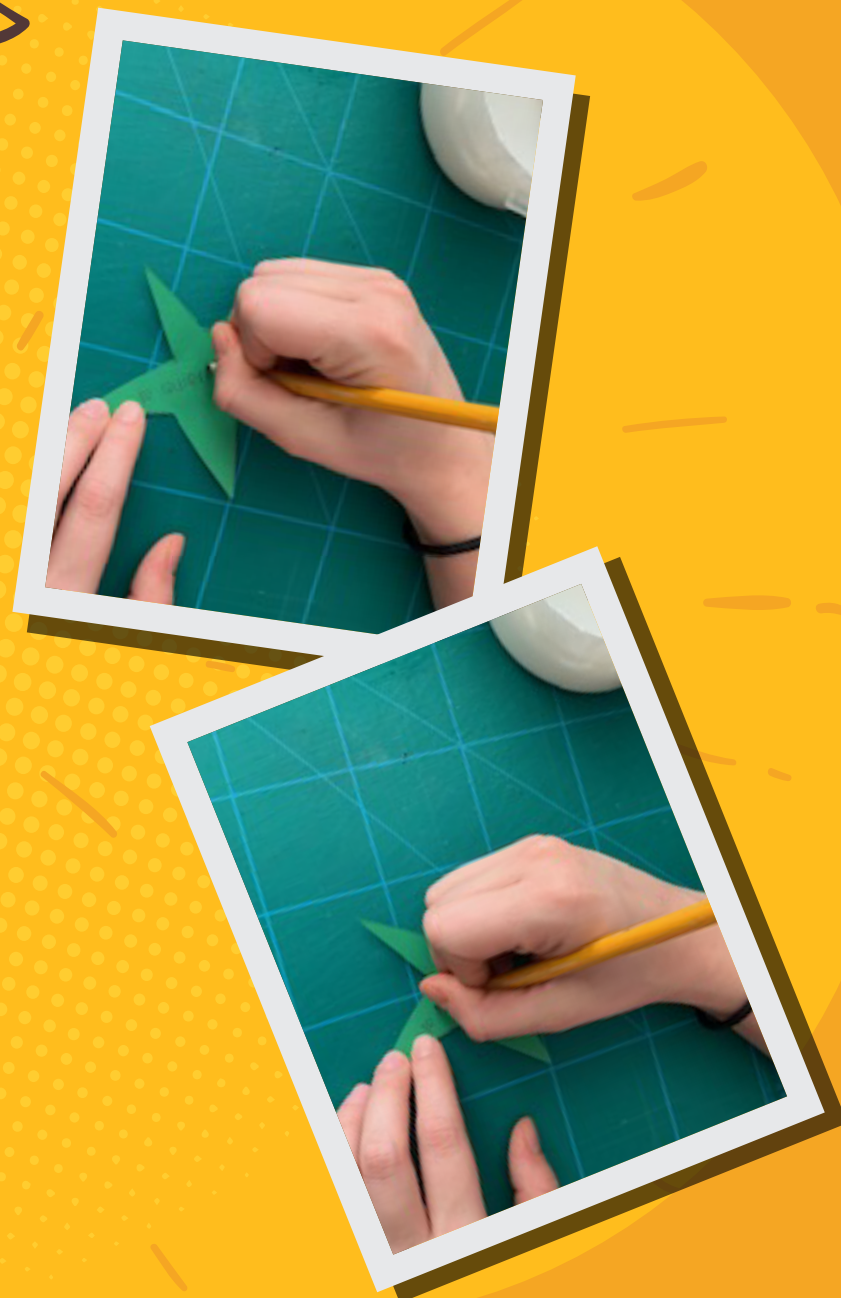


“ESTRELLAS EN EL TECHO”

Intervención:

Se le entregan las estrellas a la NNA y se le explica que, aunque la persona amada ya no está y no volverá, siempre habrá formas de recordarle. Puede escribir un mensaje corto en una estrella, o un recuerdo de algo que vivió con la persona que partió o hacer un pequeño dibujo para desearle buenas noches dónde quiera que esté

Una vez realizada la actividad las estrellas se pueden ir pegando en el techo para que la NNA las pueda contemplar al acostarse, la actividad puede ayudar a distraerse con las estrellas, contarlas o platicar sobre ellas en lo que va conciliando el sueño



ESTRELLAS EN EL TECHO

Recomendación:

Cuidar no generar algún tipo de fantasía, como por ejemplo que el ser querido está en una estrella, es muy importante que la NNA comprenda que la actividad es sólo una manera de recordarle o un ritual para decirle adiós

Otra cosa que puede suceder es que después de esta actividad y justo antes de dormir cuando las NNA se encuentren en relajación, es posible que quieran expresar verbalmente lo que sienten por lo que es muy importante hacer la actividad con tiempo suficiente para que puedan expresarse sin presionarles a dormirse ya, podría suceder incluso que lloren, en ese caso es importante brindarles contención con un abrazo, cariño, algo que les haga sentirse bien y acompañar hasta que se duerman

Se les puede poner música instrumental relajante y enseñarles a respirar para llevarles a estado de tranquilidad y acompañarles hasta que se duerma



Ejercicios de respiración:

<https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE>
<https://www.youtube.com/watch?v=VYDiYdDKDr8>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

DIF