



# El cuerpo también habla

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: El cuerpo también habla

Las situaciones que nos provocan ira, alegría, tristeza, miedo o sorpresa pueden ser diferentes. Por ejemplo, la misma canción puede provocar nostalgia o tristeza en una persona y, en otra, alegría y hasta ganas de bailar. Las emociones son también diferentes dependiendo de qué las provoca: es distinta la alegría que sentimos al salir de vacaciones, al jugar con nuestros amigos y al reencontrarnos con alguien después de mucho tiempo.

Lo que sentimos cuando decimos que experimentamos alguna emoción también es diferente para cada persona. Mientras que algunas personas sonríen cuando sienten alegría, otras lloran. **Todas las personas sentimos cosas muy particulares y también reaccionamos de forma distinta.** Hay quien al enojarse siente que su respiración cambia y se agita; otras personas notan que la temperatura de su cuerpo cambia o que les duele la panza. Si estamos nerviosos, tal vez hasta nos suden las manos.

**Es importante que aprendamos a reconocer las emociones que sentimos y cómo expresarlas.** Como a veces es difícil hacerlo con palabras, podemos empezar por reconocer las sensaciones que provocan en nuestro cuerpo. Por ejemplo, nuestra voz cambia según la emoción que sentimos. Si nos enojamos, o si estamos nerviosos, tristes o alegres, hablamos diferente; más allá de lo que decimos, cambian el tono y el volumen de nuestra voz. Muchas veces no nos damos cuenta, pero los demás sí. **¿Tú has notado si tu voz cambia cuando te sientes feliz o cuando te sientes nervioso? Además de ese cambio en la voz, ¿qué otra cosa sientes?**

# ACTIVIDADES

COMUNICACIÓN

## 1.º, 2.º y 3.º

### CON MIS MOVIMIENTOS ME EXPRESO

**Organización:** individual y grupal

**Materiales:** música clásica

1. Dile a los niños que cierren los ojos y, respirando profundamente, imaginen que su cuerpo es tan ligero como una pluma.
2. Pídeles que abran los ojos e imaginen que son pájaros que vuelan, que se muevan como si lo fueran. Diles que muevan sus brazos como alas, que salten y hagan los



- movimientos que sientan. Luego de unos minutos, dídeles que ahora son mariposas que se posan en las flores, luego que son hojas de un árbol que se mueve con el viento.
3. Pregúntales cómo se sintieron y hagan una conclusión respecto de las sensaciones que experimentaron y sobre lo que representaron mediante el movimiento.

---

## 4.º, 5.º y 6.º

### ME VEO COMO ME SIENTO

**Organización:** individual y grupal

1. Pide a los niños que en silencio observen a sus compañeros: cómo caminan, su postura, expresiones, dónde tienen los brazos.
2. Diles a los alumnos que se recuesten o sienten según el espacio disponible. Pídeles que cierren los ojos durante 15 minutos. Guía el siguiente ejercicio diciendo: “Concentren su atención en el latido de su corazón, en cómo se infla y

- desinfla su abdomen al respirar. Sientan sus pies, piernas, caderas, tórax, brazos, cuello y cabeza y suelten la parte de su cuerpo que sientan tensa respirando profundamente”.
3. Pídeles que se acomoden en su lugar y que se observen. Preguntar si cambió algo. Da la palabra a dos o tres alumnos que hayan notado diferencias. A partir de ello explícales cómo podemos cambiar lo que sentimos poniendo atención en nuestras sensaciones, y cómo podemos cambiar nuestro lenguaje corporal.