

## SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

### VISUALIZACIÓN 4

#### El amigo

Este ejercicio tiene como propósito básico propiciar el recogimiento, la introspección y el pensamiento no discursivo. Favorece además la empatía, la solidaridad y refuerza el valor de la amistad. El cuento "El amigo" insta a pensar en los demás y a tratar de ponerse en su lugar para ser conscientes de sus sentimientos. Ayuda a concienciar sobre el hecho de que, en ocasiones, pequeños gestos hacia los demás pueden ser de gran ayuda y hacer que algunas personas cercanas se sientan bien. Pone también de manifiesto la satisfacción personal que supone poder ayudar a los demás y ser solidario.

Os recomendamos que, en primer lugar, pongáis en práctica el interactivo V1 "El mar", que se centra en promover sensación de bienestar y relajación y funciona a modo de introducción, dado que el animado personaje que presenta la visualización explica, antes de empezar, cuál es la posición corporal que hay que adoptar y la manera en que hay que respirar, siempre que se realiza un ejercicio de este tipo. En V4 "El amigo", se recuerdan de forma breve estas cuestiones antes de iniciar propiamente la visualización.

La práctica de las visualizaciones está especialmente indicada para proporcionar a los alumnos un espacio de recogimiento y serenidad. Esta visualización puede realizarse en cualquier momento que lo creáis oportuno y además puede ser útil para ayudar a reforzar la cohesión del grupo y favorecer la relación y la colaboración entre sus miembros.

Recordad comprobar, al finalizar el ejercicio, que todos los niños se encuentran bien y no hay nadie que se sienta especialmente sensible, preocupado, triste, etc. En este caso, escuchad con atención y sincero respeto lo que os quieran explicar.

Puede ser adecuado, también, proponer que hagan un dibujo para tratar de expresar su experiencia, o bien alentar el uso del lenguaje corporal o del musical para expresarse.

Disponéis de la transcripción de la locución en el apartado "Materiales del recurso", por si queréis preparar la sesión de antemano o necesitáis hacer alguna adaptación, etc.

Os recomendamos practicar esta visualización repetidas veces.

Para los más pequeños, encontraréis una buena colección de visualizaciones en dos libros de Maureen Garth titulados *Luz de estrellas* y *Rayo de luna*, publicados ambos por la editorial Oniro.