

Dinámicas con alma

para cuidar la convivencia ♥

INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA

27 propuestas visuales para fortalecer la pertenencia, la cooperación, el diálogo, la ayuda entre iguales y el bienestar del grupo.

Incluye

Guía docente + 27 dinámicas + 3 plantillas de seguimiento

RECURSO AMPLIADO

Material orientativo para tutoría, convivencia y bienestar educativo.



ÍNDICE VISUAL

Elige la etapa y trabaja una dinámica por semana o según las necesidades del grupo.

INFANTIL

- 06 La alfombra nos saluda
- 07 La nube de emociones
- 08 Manos que ayudan
- 09 El cuento se arregla
- 10 Caminamos juntos
- 11 Rincón de calma compartido
- 12 La caja de palabras bonitas
- 13 El tren de los turnos
- 14 Semáforo del aula

PRIMARIA

- 15 Dibujo cooperativo
- 16 Tres cosas que nos unen
- 17 Una página entre todos
- 18 Lo valioso que veo en ti
- 19 Círculo para volver
- 20 Misión equipo
- 21 La red que nos sostiene
- 22 Detectives de fortalezas
- 23 Semáforo del clima

SECUNDARIA

- 24 Mapa de pertenencia
- 25 Radar de señales
- 26 Diálogo restaurativo breve
- 27 Decido ante la presión
- 28 Convivencia digital
- 29 Aliados visibles
- 30 Rumor o realidad
- 31 Acuerdos que funcionan
- 32 Semáforo de convivencia

GUÍA RÁPIDA DE USO

1

1. Elige el momento

Tutorías, asambleas, inicio de trimestre, vuelta tras un conflicto o semanas de convivencia.

2

2. Presenta el propósito

Explica que la dinámica sirve para cuidar el grupo, mejorar la escucha y aprender a convivir.

3

3. Observa sin etiquetar

Registra conductas, formas de participación, necesidades de ayuda y clima general.

4

4. Cierra con una mejora

Termina con un acuerdo pequeño, visible y revisable en la siguiente sesión.

Sugerencia: una ficha por semana ayuda a construir rutina, lenguaje común y seguridad emocional sin saturar al grupo.

PREVENCIÓN Y CUIDADO



LO QUE CUIDAMOS

- No fuerces relatos personales ni confesiones públicas.
- Evita señalar, comparar o convertir la dinámica en un diagnóstico.
- Observa hechos: quién participa, quién queda fuera, como se piden ayuda y como se reparan daños.
- Si aparecen indicios de acoso, activa el protocolo del centro y registra la información con rigor.



CÓMO ACOMPAÑAMOS

- Haz grupos flexibles y revisa que nadie quede aislado de forma repetida.
- Ofrece siempre una salida discreta para pedir ayuda a una persona adulta.
- Adapta lenguaje, tiempos y apoyos visuales a cada etapa y a cada necesidad.
- Cierra con acuerdos concretos que puedan revisarse y no con promesas generales.

Estas actividades orientan la convivencia, pero no sustituyen la intervención educativa, la coordinación con el equipo directivo ni los protocolos oficiales.

SOBRE LETY



Soy Leticia

Maestra con vocación y mirada cuidadora. Creo materiales para ayudar a que las aulas sean espacios donde cada alumno y alumna pueda sentirse visto, escuchado y valorado.

Una propuesta con mirada docente

Bienestar y aprendizaje

La convivencia se trabaja cada día, en pequeños gestos, rutinas y oportunidades para reparar.

Prevención

Las dinámicas favorecen pertenencia, escucha, cooperación y detección temprana de necesidades.

Acompañamiento

Cada ficha está pensada para que el profesorado pueda aplicarla con calma, criterio y sensibilidad.

LA ALFOMBRA NOS SALUDA

Rutina de entrada para que cada criatura se sienta esperada y parte del grupo.

OBJETIVO

Crear pertenencia desde el inicio del día mediante saludos seguros y elegidos.

MATERIALES

- Tarjetas de saludo
- Canción breve
- Alfombra o círculo

ORGANIZACIÓN

- 10 minutos
- Gran grupo
- Asamblea

DESARROLLO

- 1 Muestra 3 formas de saludo: mirar, gesto con mano o palabra amable.
- 2 Cada participante elige su saludo sin obligar al contacto físico.
- 3 El grupo responde con una frase corta: nos alegra verte.
- 4 Observa quién necesita más tiempo o acompañamiento para entrar.

FOCO

1. Elige

Decide su saludo.

2. Respeta

Acepta el saludo elegido.

3. Acompaña

Ayuda a recordar la rutina.

4. Celebra

Reconoce que estamos juntos.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Pregunta: qué saludo te ha hecho sentir bien hoy?

Idea clave: La bienvenida cotidiana construye seguridad.

Pertenencia

Elección segura

Lenguaje amable

Rutina de aula

LA NUBE DE EMOCIONES

Actividad visual para nombrar emociones basicas sin exigir explicaciones personales.

OBJETIVO

Ampliar vocabulario emocional y detectar necesidades de calma o apoyo.

MATERIALES

- Nubes de colores
- Caritas o pictos
- Pinzas o gomets

ORGANIZACIÓN

- 15 minutos
- Gran grupo
- Asamblea

DESARROLLO

- 1 Presenta cuatro nubes: alegría, calma, enfado y tristeza.
- 2 Cada participante coloca un gomet donde quiera, también puede pasar.
- 3 Nombra estrategias sencillas para cada emoción.
- 4 Elige una acción de grupo para cuidar el clima del día.

FOCO

1. Miro

Observo las nubes.

2. Nombro

Digo una emoción si quiero.

3. Cuido

No pregunto de más.

4. Ayudo

Ofrezco una estrategia.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: hoy nuestro grupo necesita más...

Idea clave: Nombrar no significa contar todo.

Emociones básicas

Respeto

Calma

Apoyo adulto

MANOS QUE AYUDAN

Juego breve para descubrir pequeñas acciones de ayuda en el aula.

OBJETIVO

Hacer visible la ayuda cotidiana y practicar peticiones sencillas.

MATERIALES

- Siluetas de manos
- Rotuladores
- Cesto o mural

ORGANIZACIÓN

- 20 minutos
- Parejas
- Rincón tranquilo

DESARROLLO

- 1 Cuenta una situación sencilla: alguien no encuentra su material.
- 2 Cada pareja piensa una forma de ayudar sin invadir.
- 3 Dibujan o dictan la acción en una mano.
- 4 Colocan las manos en el mural de ayuda del aula.

FOCO

1. Pido

Uso una frase clara.

2. Ofrezco

Ayudo con permiso.

3. Espero

Respeto el turno.

4. Gracias

Valoro la ayuda.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Practicad: puedes ayudarme? gracias por esperar.

Idea clave: La ayuda se enseña con gestos pequeños.

Ayuda

Turnos

Cuidado

Frases utiles

EL CUENTO SE ARREGLA

Una historia breve para ensayar reparación después de un conflicto cotidiano.

OBJETIVO

Aprender pasos sencillos para reparar: parar, escuchar, decir y cuidar.

MATERIALES

- Mini cuento
- Muñecos o dibujos
- Tarjetas de pasos

ORGANIZACIÓN

- 20 minutos
- Gran grupo
- Cuento guiado

DESARROLLO

- 1 Lee una historia donde dos personajes quieren el mismo material.
- 2 Deten el cuento y pregunta que pueden hacer para cuidarse.
- 3 Ordena las tarjetas: paro, escucho, digo, reparo.
- 4 Representad una solución respetuosa con apoyo adulto.

FOCO

1. Paro

Respiro antes de actuar.

2. Escucho

Oigo la otra idea.

3. Digo

Uso palabras claras.

4. Reparo

Busco una solución.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué paso ayuda más cuando hay un problema?

Idea clave: La reparación se aprende antes de necesitarla.

Conflicto

Reparación

Escucha

Cuento

CAMINAMOS JUNTOS

Juego de movimiento para entrenar coordinación, espera y cooperación.

OBJETIVO

Favorecer la conexión corporal y el respeto a diferentes ritmos.

MATERIALES

- Música suave
- Cintas o aros
- Espacio despejado

ORGANIZACIÓN

- 15 minutos
- Parejas
- Movimiento

DESARROLLO

- 1 Cada pareja camina manteniendo una cinta entre las manos.
- 2 Cambiad ritmos: lento, pausa, vuelta y saludo.
- 3 Si la cinta cae, paramos, sonreimos y volvemos a empezar.
- 4 Comentad que ayudaba a seguir juntos sin tirar.

FOCO

1. Guía

Propone un ritmo.

2. Sigue

Observa el movimiento.

3. Pausa

Recuerda parar.

4. Anima

Celebra el intento.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: cómo sabes que tu pareja va cómoda?

Idea clave: Cooperar es ajustar mi ritmo al otro.

Movimiento

Ritmo

Cooperación

Cuidado corporal

RINCÓN DE CALMA COMPARTIDO

Rutina para conocer y cuidar un espacio de regulacion emocional.

OBJETIVO

Usar el rincón de calma como apoyo, no como castigo ni aislamiento.

MATERIALES

- Cojin
- Botella sensorial
- Tarjetas de respiracion

ORGANIZACIÓN

- 15 minutos
- Pequeno grupo
- Rincón de calma

DESARROLLO

- 1 Presenta el rincón como lugar para volver a estar bien.
- 2 Explora cada material y explica una norma de cuidado.
- 3 Ensaya una respiracion corta con tarjeta visual.
- 4 Decidid cuando puede pedirlo alguien y como se avisa.

FOCO

1. Cuido

Uso el material con calma.

2. Pido

Aviso si lo necesito.

3. Espero

Respeto el espacio.

4. Vuelvo

Regreso cuando estoy listo.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reimos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué objeto ayuda a tu cuerpo a estar tranquilo?

Idea clave: La calma se practica cuando el grupo esta disponible.

Regulacion

Autonomia

Seguridad

Rutina

LA CAJA DE PALABRAS BONITAS

Actividad oral para llenar el aula de frases amables y concretas.

OBJETIVO

Construir lenguaje positivo sin halagos vacíos ni comparaciones.

MATERIALES

- Caja decorada
- Tarjetas
- Dibujos de acciones

ORGANIZACIÓN

- 20 minutos
- Gran grupo
- Asamblea

DESARROLLO

- 1 Muestra dibujos de acciones: ayudar, esperar, compartir, consolar.
- 2 El grupo transforma cada dibujo en una frase amable.
- 3 Guardad las frases en la caja y sacad una al día.
- 4 Usad la frase en una situación real del aula.

FOCO

1. Pienso

Busco una acción.

2. Digo

Uso voz amable.

3. Escucho

Espero mi turno.

4. Guardo

Cuido la caja.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué frase queremos practicar mañana?

Idea clave: Las palabras crean clima cuando se unen a acciones.

Lenguaje

Amabilidad

Acciones

Clima

EL TREN DE LOS TURNOS

Juego visual para practicar espera, participación y respeto del turno.

OBJETIVO

Reducir interrupciones y dar seguridad en actividades compartidas.

MATERIALES

- Vagones de papel
- Pinzas con nombres
- Canción corta

ORGANIZACIÓN

- 15 minutos
- Gran grupo
- Rutina visual

DESARROLLO

- 1 Coloca los vagones en orden visible para el grupo.
- 2 Cada participante sabe cuando llega su turno.
- 3 El grupo canta o hace un gesto de espera tranquila.
- 4 Cambia el orden en otra ronda para que sea flexible.

FOCO

1. Espero

Miro el tren.

2. Participo

Uso mi turno.

3. Animo

Acompaño a otros.

4. Cambio

Acepto otro orden.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué nos ayuda a esperar mejor?

Idea clave: La espera mejora cuando es visible y previsible.

Turnos

Previsión

Participación

Paciencia

SEMÁFORO DEL AULA

Lectura visual del clima del grupo con colores y acciones sencillas.

OBJETIVO

Identificar como esta el grupo y elegir una mejora común.

MATERIALES

- Semáforo grande
- Gometes
- Tarjetas de acciones

ORGANIZACIÓN

- 10 minutos
- Gran grupo
- Fin de jornada

DESARROLLO

- 1 Recuerda que el color habla del grupo, no de una persona.
- 2 Elegid verde, amarillo o rojo según el clima del momento.
- 3 Nombrad una evidencia sencilla: hay ruido, nos ayudamos, estamos cansados.
- 4 Escoged una acción pequeña para cuidar el resto del día.

FOCO

1. Observo

Miro el grupo.

2. Marco

Elijo un color.

3. Cuido

No culpo.

4. Mejoro

Propongo una acción.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué color queremos construir mañana?

Idea clave: El clima de aula se puede mirar y cuidar.

Clima

Prevención

Grupo

Acuerdos

DIBUJO COOPERATIVO

Actividad para fomentar cooperación, escucha y creación conjunta dentro del grupo.



OBJETIVO

Crear un dibujo compartido combinando ideas y valorando la participación de todos.



MATERIALES

- Folio grande
- Lápices o rotuladores
- Grupos de 4



ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Equipos
- Mesa cooperativa

DESARROLLO

1

En grupos de 4, usad toda la hoja para crear un dibujo común.

2

Podeis empezar por cualquier parte y combinar ideas.

3

Cada participante aporta algo y respeta las propuestas del grupo.

4

Al terminar, comentad como habeis trabajado juntos.



FOCO

1. Dibujante

Añade líneas y detalles.

2. Coordina

Ordena turnos e ideas.

3. Ideas

Propone mejoras.

4. Anima

Recuerda que importa hacerlo juntos.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Pregunta: qué parte ha hecho cada uno y que habeis hecho bien juntos?

Idea clave: Lo importante no es que quede perfecto, sino que lo hemos creado juntos.



Participación



Escucha



Creatividad



Valoración

TRES COSAS QUE NOS UNEN

Descubrir coincidencias para fortalecer pertenencia sin dejar a nadie fuera.

OBJETIVO

Encontrar puntos comunes y ampliar la mirada sobre el grupo.

MATERIALES

- Plantilla de tres círculos
- Lápices
- Reloj visible

ORGANIZACIÓN

- 25 minutos
- Trios
- Tutoría

DESARROLLO

- 1 Formad trios procurando mezclar amistades y ritmos.
- 2 Cada persona dice gustos o experiencias no privadas.
- 3 Anotad tres coincidencias y una diferencia respetada.
- 4 Compartid una coincidencia sin obligar a explicar lo personal.

FOCO

1. Pregunta

Abre conversación.

2. Anota

Recoge acuerdos.

3. Cuida

Evita bromas.

4. Comparte

Cuenta una idea común.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué descubrimiento nos acerca un poco más?

Idea clave: Pertenecer no exige ser iguales.

Pertenencia

Respeto

Diversidad

Vinculos

UNA PÁGINA ENTRE TODOS

Construcción colectiva de una página que represente al grupo.



OBJETIVO

Practicar reparto de tareas, escucha y toma de decisiones compartida.



MATERIALES

- Cartulina
- Post-it
- Rotuladores
- Pegamento



ORGANIZACIÓN

- 35 minutos
- Equipos
- Proyecto breve

DESARROLLO

1

Elegid un tema: aula que cuida, recreo seguro o grupo que ayuda.

2

Repartid zonas de la página para que todos aporten.

3

Acordad un título y una frase final.

4

Exponed como habeis decidido y que habeis cuidado.



FOCO

1. Diseño

Organiza espacios.

2. Texto

Cuida las frases.

3. Material

Reparte y recoge.

4. Voz

Presenta el proceso.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué decisión fue fácil y cual necesito más diálogo?

Idea clave: El proceso también es contenido.



Cooperación



Organización



Consenso



Responsabilidad

LO VALIOSO QUE VEO EN TI

Reconocimiento respetuoso basado en acciones concretas observadas.

OBJETIVO

Aumentar la valoración entre iguales sin comparar ni idealizar.

MATERIALES

- Tarjetas
- Sobres
- Banco de frases

ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Parejas rotativas
- Clima tranquilo

DESARROLLO

- 1 Explica que solo se escriben acciones observables y cuidadosas.
- 2 Cada persona recibe una tarjeta con una frase incompleta.
- 3 Escribe: valoro cuando... porque ayuda a...
- 4 Entrega la tarjeta de forma respetuosa y sin leerla en publico.

FOCO

1. Observa

Busca una acción real.

2. Escribe

Concreta la frase.

3. Entrega

Cuida el momento.

4. Recibe

Acepta sin bromas.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué se siente cuando alguien reconoce una acción concreta?

Idea clave: Reconocer acciones fortalece vínculos seguros.

Reconocimiento

Autoestima

Respeto

Cuidado

CÍRCULO PARA VOLVER

Círculo restaurativo sencillo tras una tensión o para revisar convivencia.

OBJETIVO

Aprender a escuchar, reparar y construir un acuerdo posible.

MATERIALES

- Objeto de palabra
- Tarjetas de pregunta
- Normas visibles

ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Gran grupo
- Círculo

DESARROLLO

- 1 Recuerda las normas: hablar desde uno mismo y no acusar.
- 2 Usad el objeto de palabra para responder preguntas breves.
- 3 Recoged necesidades comunes sin buscar culpables.
- 4 Acordad una acción concreta para probar esta semana.

FOCO

1. Escucha

No interrumpes.

2. Habla

Usa frases cuidadosas.

3. Sintetiza

Resume necesidades.

4. Acuerda

Propone un paso realista.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué podemos hacer diferente desde hoy?

Idea clave: Reparar es mirar el daño y cuidar el futuro.

Diálogo

Reparación

Acuerdos

Escucha

MISIÓN EQUIPO

Reto cooperativo para observar roles, ayuda y participación.

OBJETIVO

Favorecer colaboración equilibrada y estrategias de equipo.

MATERIALES

- Tarjetas de reto
- Material escolar
- Cronometro

ORGANIZACIÓN

- 25 minutos
- Equipos
- Reto breve

DESARROLLO

- 1 Presenta una misión con tiempo y materiales limitados.
- 2 Cada equipo reparte roles antes de empezar.
- 3 Durante el reto, el docente observa ayuda, turnos y escucha.
- 4 Revisad que estrategia ayudo y que mejoraria el equipo.

FOCO

1. Planifica

Ordena pasos.

2. Material

Cuida recursos.

3. Tiempo

Avisa con calma.

4. Apoyo

Pregunta quién necesita ayuda.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué hizo que el equipo funcionara mejor?

Idea clave: El éxito cooperativo depende de como nos organizamos.

Equipo

Roles

Ayuda

Estrategia

LA RED QUE NOS SOSTIENE

Mapa visual de apoyos dentro y fuera del aula.

OBJETIVO

Reconocer que pedir ayuda es una estrategia de cuidado.

MATERIALES

- Ovillo o cuerda
- Tarjetas de apoyo
- Cartulina

ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Gran grupo
- Círculo

DESARROLLO

- 1 Nombra situaciones escolares en las que se puede necesitar ayuda.
- 2 Cada persona elige un apoyo posible: compañero, docente, familia o servicio.
- 3 Unid tarjetas con cuerda para crear una red visible.
- 4 Diferenciad ayuda urgente, ayuda emocional y ayuda académica.

FOCO

1. Nombra

Dice una necesidad.

2. Conecta

Une apoyos.

3. Cuida

No pregunta detalles.

4. Recuerda

Señala adultos seguros.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: a quién puedo acudir si algo no va bien?

Idea clave: Pedir ayuda también es valentía.

Ayuda

Adultos seguros

Red

Prevención

DETECTIVES DE FORTALEZAS

Observación amable para identificar fortalezas del grupo.

OBJETIVO

Cambiar la mirada desde el problema hacia recursos y posibilidades.

MATERIALES

- Lupa de papel
- Lista de fortalezas
- Tarjetas

ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Parejas
- Observación guiada

DESARROLLO

- 1 Presenta fortalezas: paciencia, creatividad, ayuda, esfuerzo.
- 2 Durante una tarea, cada detective observa una acción positiva.
- 3 Escribe la evidencia sin exagerar ni comparar.
- 4 Compartid fortalezas del grupo y elegid una para potenciar.

FOCO

1. Detecta

Mira acciones.

2. Anota

Escribe evidencias.

3. Respeta

No invade.

4. Comparte

Habla del grupo.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué fortaleza queremos usar más?

Idea clave: Las fortalezas aparecen cuando las sabemos mirar.

Fortalezas

Mirada positiva

Evidencias

Motivación

SEMÁFORO DEL CLIMA

Herramienta sencilla para leer el clima del grupo y prevenir malestar.

OBJETIVO

Identificar señales de convivencia y acordar una mejora inmediata.

MATERIALES

- Semáforo
- Tarjetas de evidencia
- Buzón de ayuda

ORGANIZACIÓN

- 15 minutos
- Gran grupo
- Cierre semanal

DESARROLLO

- 1 Explica que el color habla del clima, no de personas concretas.
- 2 El grupo marca verde, amarillo o rojo con evidencias.
- 3 Recoge propuestas de mejora pequeñas y alcanzables.
- 4 Ofrece una vía privada para pedir ayuda si alguien lo necesita.

FOCO

1. Observa

Mira el clima.

2. Evidencia

Aporta hechos.

3. Propone

Sugiere mejora.

4. Cuida

No senala.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué acción concreta haremos esta semana?

Idea clave: Mirar el clima permite cuidar antes de que sea tarde.

Clima

Prevencion

Evidencias

Acuerdos

MAPA DE PERTENENCIA

Lectura respetuosa de espacios, grupos y momentos donde se siente inclusión.



OBJETIVO

Detectar zonas de pertenencia y barreras sin exponer casos personales.



MATERIALES

- Plano del centro
- Post-it anónimos
- Panel



ORGANIZACIÓN

- 40 minutos
- Grupos
- Tutoría

DESARROLLO

1

Presenta espacios: aula, pasillos, recreo, redes, actividades.

2

En post-it anónimos escriben donde se sienten incluidos o fuera.

3

Agrupad patrones sin buscar nombres ni culpables.

4

Elegid una mejora del entorno que dependa del grupo o del centro.



FOCO

1. Analiza

Busca patrones.

2. Cuida

Protege anonimato.

3. Propone

Piensa mejoras.

4. Sintetiza

Resume sin señalar.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué espacio necesita más cuidado?

Idea clave: La pertenencia también depende de como organizamos los espacios.

Pertenencia



Anonimato



Centro



Inclusión

RADAR DE SEÑALES

Identificar señales tempranas de malestar, aislamiento o tensión grupal.

OBJETIVO

Entrenar una mirada preventiva basada en evidencias y ayuda adulta.

MATERIALES

- Tarjetas de señales
- Panel de riesgo
- Buzón privado

ORGANIZACIÓN

- 40 minutos
- Equipos
- Análisis guiado

DESARROLLO

- 1 Presenta señales: aislamiento repetido, burlas, miedo, cambios bruscos.
- 2 Clasifícalas por nivel de preocupación sin asociarlas a nombres.
- 3 Diferencia broma, conflicto y posible acoso.
- 4 Recordad canales seguros para comunicar preocupaciones.

FOCO

1. Distingue

Compara situaciones.

2. Evidencia

Busca hechos.

3. Protege

No difunde rumores.

4. Deriva

Pide ayuda adulta.

NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: ¿qué señal nunca debemos normalizar?

Idea clave: Prevenir es mirar pronto y actuar con cuidado.

Prevención

Evidencias

Acoso

Ayuda

DIÁLOGO RESTAURATIVO BREVE

Guion sencillo para conversar despues de un daño o tension.



OBJETIVO

Practicar escucha, responsabilidad y reparación con seguridad.



MATERIALES

- Guion de preguntas
- Objeto de palabra
- Acuerdo escrito



ORGANIZACIÓN

- 35 minutos
- Grupo pequeño
- Acompañado

DESARROLLO

- 1 Asegura que la conversación es voluntaria y con condiciones de respeto.
- 2 Usad preguntas: que paso, como afecto, que necesitas, que puedes reparar.
- 3 El adulto cuida tiempos y evita acusaciones cruzadas.
- 4 Cerrad con un acuerdo pequeño y revisable.



FOCO

1. Escucha

Atiende sin interrumpir.

2. Responsabiliza

Habla de sus actos.

3. Repara

Propone acciones.

4. Acompaña

Cuida el clima.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reimos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué necesita seguimiento adulto?

Idea clave: La reparación no sustituye la protección.

Restaurativo



Responsabilidad



Reparacion



Seguridad



DECIDO ANTE LA PRESIÓN

Análisis de situaciones donde el grupo empuja a actuar contra el propio criterio.



OBJETIVO

Fortalecer respuestas ante presión grupal y buscar aliados.



MATERIALES

- Casos breves
- Tarjetas de respuesta
- Pizarra



ORGANIZACIÓN

- 45 minutos
- Grupos
- Debate cuidado

DESARROLLO

1

Leed casos sin nombres reales: burla, exclusion, reto o silencio cómplice.

2

Identificad la presión: que espera el grupo y que riesgo hay.

3

Construid frases de salida: no entro, paro, busco ayuda, cambio de tema.

4

Ensayad respuestas con alternativas seguras y realistas.



FOCO

1. Detecta

Nombra la presión.

2. Piensa

Valora consecuencias.

3. Responde

Propone salida.

4. Aliado

Busca apoyo.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué frase puedo usar si no quiero participar?

Idea clave: Tener una salida preparada aumenta la libertad.

Presión



Decisión



Aliados



Autoprotección



CONVIVENCIA DIGITAL

Revisión de conductas online que impactan en el bienestar del grupo.



OBJETIVO

Promover uso responsable de redes, chats y mensajes del aula.



MATERIALES

- Tarjetas de situaciones
- Acuerdos digitales
- Pizarra



ORGANIZACIÓN

- 45 minutos
- Gran grupo
- Tutoría

DESARROLLO

1

Analizad situaciones: captura, exclusion de chat, meme, rumor o silencio.

2

Decidid que daño puede causar aunque parezca pequeño.

3

Clasificad acciones: cuidar, parar, pedir ayuda o reparar.

4

Redactad 5 acuerdos digitales para el grupo.



FOCO

1. Analiza

Mira el impacto.

2. Protege

Cuida privacidad.

3. Para

No comparte daño.

4. Repara

Propone respuesta.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué acuerdo digital necesitamos más?

Idea clave: Lo digital también forma parte de la convivencia.

Privacidad

Impacto

Acuerdos

ALIADOS VISIBLES

Construcción de respuestas para no dejar sola a una persona ante una situación injusta.

 OBJETIVO

Practicar ayuda entre iguales sin ponerse en riesgo ni aumentar el daño.

 MATERIALES

- Escenas breves
- Tarjetas de aliado
- Panel

 ORGANIZACIÓN

- 40 minutos
- Grupos
- Role-play cuidado

DESARROLLO

- 1 Presenta formas de ayuda: acercarse, distraer, acompañar, avisar a un adulto.
- 2 En grupos, elegid una escena y tres formas de apoyo seguro.
- 3 Representad respuestas breves sin ridiculizar la situación.
- 4 Cread un banco de frases de aliado visible.

 FOCO**1. Acompaña**

No deja sola.

2. Distrae

Corta la escena.

3. Avisas

Busca adulto.

4. Repara

Apoya después.

 NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: ¿qué ayuda es segura y posible en nuestro centro?

Idea clave: Ser aliado no es exponerse, es cuidar con estrategia.

Ayuda

Aliados

Seguridad

Intervención

RUMOR O REALIDAD

Actividad para frenar rumores y revisar información antes de difundir.



OBJETIVO

Reducir daño social causado por mensajes no verificados.



MATERIALES

- Tarjetas de rumor
- Escalera de decisiones
- Acuerdos



ORGANIZACIÓN

- 35 minutos
- Equipos
- Análisis

DESARROLLO

1

Leed ejemplos neutros de rumores o mensajes incompletos.

2

Preguntad: lo se, lo supongo o me lo han contado?

3

Decidid que hacer: no reenviar, preguntar a adulto, apoyar a quién recibe daño.

4

Cread una frase de grupo para cortar rumores.



FOCO

1. Comprueba

Distingue dato y suposición.

2. Frena

No reenvía.

3. Cuida

Piensa en el daño.

4. Deriva

Pide ayuda.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reírnos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué frase nos ayuda a parar un rumor?

Idea clave: No difundir también es proteger.

Pensamiento crítico

Protección

Daño social

ACUERDOS QUE FUNCIONAN

Revisión de normas de convivencia para convertirlas en acciones observables.



OBJETIVO

Crear acuerdos concretos, medibles y compartidos por el grupo.



MATERIALES

- Lista de normas
- Plantilla de acuerdos
- Post-it



ORGANIZACIÓN

- 45 minutos
- Gran grupo
- Trabajo cooperativo

DESARROLLO

1

Elegid una norma que suene general: respetar, participar, cuidar.

2

Transformadla en acciones visibles: que se ve y que se oye.

3

Definid que hara el grupo cuando el acuerdo no se cumpla.

4

Poned fecha de revisión y responsable adulto de seguimiento.



FOCO

1. Concreta

Baja la norma a acciones.

2. Observa

Busca indicadores.

3. Acuerda

Propone revisión.

4. Sostiene

Recuerda sin acusar.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reímos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué acuerdo podemos revisar la próxima semana?

Idea clave: Una norma funciona cuando se puede practicar y revisar.

Normas



Acciones



Seguimiento



Grupo



SEMÁFORO DE CONVIVENCIA

Lectura compartida del clima para decidir prioridades de cuidado.



OBJETIVO

Detectar necesidades de convivencia y planificar una acción preventiva.



MATERIALES

- Semáforo
- Tarjetas anonimas
- Plan de acción



ORGANIZACIÓN

- 30 minutos
- Grupo tutor
- Revisión mensual

DESARROLLO

1

Cada persona marca de forma anonima verde, amarillo o rojo.

2

Agrupad evidencias por temas: respeto, aislamiento, redes, conflictos.

3

Elegid una prioridad de mejora sin nombrar personas.

4

Completad un plan de acción con responsable y fecha de revisión.



FOCO

1. Observa

Aporta evidencia.

2. Agrupa

Busca temas.

3. Prioriza

Elige mejora.

4. Revisa

Marca seguimiento.



NORMAS

- Todos participamos a nuestra manera.
- Escuchamos sin reimos.
- Cuidamos el material.
- Pedimos ayuda si algo incómoda.

CIERRE

Cierre: qué prioridad necesita una acción ya?

Idea clave: Lo que se revisa con cuidado se puede mejorar.

Clima



Prioridades



Centro



Prevencion

PLANTILLA DE OBSERVACIÓN

Para registrar evidencias de clima, participación, ayuda y bienestar sin etiquetar al alumnado.

Fecha	Actividad	Evidencias observadas	Necesidades	Siguiente paso

Recuerda: escribe acciones concretas y contexto. Evita interpretaciones cerradas o etiquetas personales.



SEGUIMIENTO DEL GRUPO

Una mirada sencilla para revisar avances cada dos o tres semanas.

	Participación	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Escucha	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Ayuda entre iguales	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Resolución de conflictos	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Pertenencia	Lo que esta funcionando		Lo que necesita más cuidado	

PLAN DE ACCION CUIDADOR

Para transformar lo observado en acuerdos pequeños, visibles y revisables.

Necesidad detectada

Objetivo de mejora

Acción concreta

Quién acompaña

Cuándo revisamos

Evidencias de avance

Compromiso del grupo

Esta semana vamos a cuidar especialmente: _____