

Guide

Blowing Bubbles

Descripción breve de la actividad

Esta actividad combina trabajo reflexivo en hoja y experiencia vivencial con burbujas reales. Primero, los niños identifican pensamientos y emociones difíciles, los escriben en burbujas dibujadas en la hoja, y luego realizan un momento simbólico soplando burbujas reales para representar cómo se alejan esas emociones y pensamientos.

Rango recomendado: Niños de 5 a 12 años (adaptable para adolescentes con lenguaje más reflexivo).

Instrucciones

1. Materiales

- Hoja de trabajo con burbujas dibujadas.
- Lápices, colores.
- Pomperos o burbujas reales.
- Espacio abierto para el cierre simbólico.

Fase 1: Introducción

1. Explica la metáfora: "Los pensamientos y emociones son como burbujas: aparecen, flotan y se van. Hoy vamos a aprender a dejarlos ir."
2. Normaliza: "Todos tenemos pensamientos difíciles, no son malos, solo incómodos."

Fase 2: Hoja de trabajo

1. Entrega la hoja con burbujas dibujadas.
2. Indica: "Escribe dentro de cada burbuja un pensamiento o emoción que quieras dejar ir."
 - Ejemplos: "Estoy teniendo el pensamiento de que no soy bueno", "Me siento triste".
3. Opcional: Pide que colorean las burbujas según la intensidad de la emoción (rojo = fuerte, azul = suave).
4. Guía la reflexión:
 - "¿Cómo se siente tener estos pensamientos?"
 - "¿Qué podrías hacer cuando aparecen?"

Fase 3: Visualización

1. Pide que imaginen soplar esas burbujas y ver cómo se alejan.
2. Refuerza la idea: "Así como las burbujas se alejan, los pensamientos también pueden irse sin que los persigamos."

Fase 4 (opcional): Momento simbólico con burbujas reales

1. Lleva al grupo a un espacio abierto.
2. Da un pompero a cada niño.
3. Indica: "Antes de soplar, di en voz baja: 'Estoy teniendo el pensamiento de...' o 'Estoy sintiendo...'."
 - Luego sopla la burbuja y mírala alejarse.
4. Haz varias rondas con diferentes pensamientos/emociones.
5. Cierre grupal:
 - "¿Cómo se sintieron al dejar ir esas burbujas?"
 - "¿Qué aprendieron sobre sus pensamientos?"

WorkSheet

Blowing Bubbles

Nombre: _____

Escribe dentro de cada burbuja un pensamiento o emoción que quieras dejar ir.



¿Qué pasa cuando la
dejas ir?

¿Qué dirían los
comentarios positivos?