

Escuela de Crecimiento Personal Promentium

Para niños de 3 a 12 años



Contenido

Información general	3
¿Quiénes somos?	4
Inscripción	4
Competencias	4
Horario orientativo diario.....	5
Días especiales	5
Objetivos	6
Ejemplos de actividades	9
Actividades planteadas por temáticas.....	10

Información general

Desde Promentium lanzamos en verano la Escuela de Crecimiento Personal Promentium, un concepto diferente, pensado para que los niños se lo pasen bien al tiempo que aprenden habilidades sociales, inteligencia emocional, responsabilidad, pensamiento lógico, iniciación a la lengua de signos... mientras trabajan y estimulan su autoestima y creatividad.

La fecha de inicio será el 27 de Junio, y finalizará el 31 de Julio.

Habrán 2 cursos para niños de 3 a 12 años:

- Infantil y
- 1º Primaria
- 2º Primaria
- 3º Primaria

Los grupos serán de máximo 12 niños.

El horario se mantendrá de lunes a viernes, de **9:00 a 14:00**.

Las opciones para llevar a los niños serán variadas, intentando ajustarlo a las necesidades de los cuidadores.

- Coste última semana de Junio (del 27 de Junio al 1 de Julio inclusive): 85€
- Coste p/día: 17€
- Coste p/semana: 85€
- Coste p/mes de Julio (del 1 al 31 de Julio): 295€
- **Coste total** (del 27 de Junio al 31 de Julio): 320

Se podrán beneficiar de un **descuento** del 10% sobre el mes completo (del 27 de Junio al 31 de Julio), para aquellos que realicen la inscripción **antes del 31 de Mayo**. Además, ofrecemos un 10% de **descuento** adicional por **hermano** sobre el mes completo (del 27 de Junio al 31 de Julio).

La compra e inscripción se realizará a través de nuestra web: www.centropromentium.com/evento/escuela-de-crecimiento-personal, o bien presencialmente en nuestro centro: en Plaza de la Fuensanta, número 2, 2ºB, cp. 30008.

Además, se llevarán a cabo dos sesiones con los interesados para exponer los objetivos de la escuela y resolver dudas de los padres. Las sesiones serán a través de zoom:

- **15 de Junio, a las 12:30h y a las 15:45h.**

¿Quiénes somos?

Inscripción

Para realizar la inscripción, debéis seguir los siguientes pasos:

1. Clickar en “comprar”, para adquirir las fechas que os interesen.
2. En caso de estar realizando la compra antes del 31 de Mayo, tendréis acceso a un descuento del 10% sobre el **coste total** (del 27 de Junio al 31 de Julio). El 10% adicional por hermano podréis utilizarlo con el cupón: *EscuelaDescuentoHermano*, hasta un límite de 3 veces.
3. Una vez confirmada la reserva de plaza, los interesados recibirán un email explicándoles el procedimiento de recogida de datos, así como las indicaciones y horario de la escuela.
4. Por último, tendréis que enviarnos la documentación completada de vuelta, y daremos por finalizado el proceso de inscripción.

Competencias

- Inteligencia emocional
- Creatividad y pensamiento lateral
- Exploración sensorial
- Iniciación en lengua de signos
- Regulación emocional
- Expresarse con asertividad
- Hábitos saludables
- Pensamiento lógico
- Habilidades de comunicación
- Construcción de una sana autoestima
- Fomento de la responsabilidad
- Educación ante intentos de abusos sexuales

Horario orientativo diario

Horas	Actividad:
9:00	Recepción, canción de buenos días, yoga, asignación del responsable de aula.
10:30	Aprendizaje de competencia mediante actividad creativa.
11:30	Recreo/ juego libre / almuerzo.
12:00	Aprendizaje de competencias mediante cuento terapéutico.
12:30	Aprendizaje de competencias mediante actividad física.
13:50	Relajación / estiramientos / autocuidado
14:00	Recogida

Días especiales

- Primer día: Juego de presentación de alumnos y cuidadores, exposición de las normas del centro, actividades de presentación y búsqueda del tesoro.
- Cumpleaños: corona, creación de decoración y mini fiesta de cumpleaños (cantar el cumpleaños, le toca ser el responsable del aula y juego siendo protagonista).
- Invitado especial de los viernes:
 - Hada: visionado de la película “El bosque de Ferngully”, charla sobre reciclaje y naturaleza, actividad de separación de basura.
 - Anna: lectura de Frozen, charla sobre la fraternidad y el amor real, entrevista al personaje.
 - Ariel: lectura del cuento, análisis y charla sobre no fiarse de los extraños, entrevista al personaje.
- Último día:
 - Fiesta de disfraces.
 - Devolución de los resultados y de la evolución del comportamiento.
 - Entrega de diplomas y premios, talleres de fin de escuela: calcomanías, trenzas de colores, pintapelo, globoflexia, manicura, pintacaras...

Objetivos

El Objetivo principal de esta escuela de verano tan diferente, es estimular el crecimiento interior de los niños. A través de la práctica de distintas competencias psicosociales:

- **Inteligencia emocional**
 - Desarrollar la empatía y la conexión emocional hacia el otro.
 - Conocer las distintas emociones.
 - Reconocer las emociones en mí y en otros.
 - Aprender a regular mis emociones en mí y en otros.
 - Valorar la importancia de la gratitud.
 - Conocer y aceptar la diversidad.
 - Aprender la importancia del trabajo en equipo y la unidad, ante situaciones adversas.
 - Adquirir habilidades de protección ante el bullying (para mí y otros).

- **Creatividad y pensamiento lateral**
 - Estimular la creatividad de cada niño.
 - Entrenar el pensamiento abstracto.
 - Entrenar la solución de problemas de forma creativa.
 - Generar un clima de creación colaborativa.
 - Fomentar la extroversión y la sociabilidad mediante la creatividad.
 - Fomentar la imaginación y la creatividad, mediante la creación de historias.
 - Trabajar el miedo escénico y a hablar en grupo mediante actividades de discurso personal o interpretación grupal.

- **Exploración sensorial**
 - Estimular la percepción de los distintos sentidos.
 - Favorecer la atención plena mediante ejercicios sensoriales.
 - Incrementar la calidad de la imaginación, integrando todos los sentidos en ella.
 - Conocer las propias sensaciones interoceptivas.
 - Entrenar los sentidos menos desarrollados (cinestesia y tacto).

- **Iniciación en lengua de signos (LDS).**
 - Estimular la motricidad fina mediante la posición del alfabeto.
 - Conocer vocabulario básico: hola, gracias, buenos días y similares.
 - Aprender mediante la música vocabulario básico variado.
 - Empatizar con las personas que padezcan deficiencias verbales, auditivas o visuales.

- Reconocer las señales informativas que los sujetos invidentes muestran con su bastón.
- Aprender y practicar el modo correcto de prestar ayuda a sujetos invidentes.

- **Regulación emocional**
 - Conocer las diferencias y consecuencias, de una reacción conductual (adecuada e inadecuada) a nuestras emociones.
 - Aprender a manejar el enfado en mí y en otras personas.
 - Aprender a manejar la tristeza en mí y en otras personas.
 - Aprender a manejar el miedo en mí y en otras personas.
 - Aprender a manejar la frustración en mí y en otras personas.
 - Aprender a manejar la felicidad en mí y en otras personas.
 - Aprender a controlar la impulsividad.
 - Aprender diferentes técnicas de relajación.

- **Expresarse con asertividad**
 - Conocer los peligros de la gente desconocida.
 - Aprender la importancia de comunicar siempre a los padres donde vamos a estar.
 - Establecer la diferencia entre secretos buenos y secretos malos.
 - Aprender la importancia de comunicar los secretos malos, o lo que nos haga sentir mal.
 - Aprender a respetar u hacer respetar los límites corporales y el espacio personal.
 - Aprender la importancia de comunicar a los padres si alguien nos incomoda o invade nuestro espacio personal.
 - Conseguir expresarse y hacerse oír amablemente sin gritar.
 - Aprender la importancia del no y el respeto a la opinión del otro (asertividad).
 - Aprender a decir y tolerar un NO, sin enfados (asertividad).
 - Reconocer las distintas formas de expresar y recibir amor
 - Conocer los mitos y límites del amor y las relaciones.

- **Hábitos saludables**
 - Conocer la pirámide alimenticia.
 - Sentar las bases de una alimentación saludable.
 - Conocer la función e importancia de cada alimento.
 - Conocer la importancia y beneficios de la actividad física.
 - Conocer la importancia y beneficios del lavado de dientes.
 - Interiorizar las pautas y tiempo necesario del lavado de dientes.
 - Interiorizar las pautas y tiempo necesario del lavado de manos.

- **Pensamiento lógico**
 - Aprender y aplicar el protocolo de solución de problemas.
 - Practicar la solución lógica y creativa de problemas.
 - Ejercitar la lógica mediante resolución de problemas y acertijos.

- **Habilidades de comunicación**
 - Romper las limitaciones mentales de hablar en público.
 - Aprender a dar discursos en público, con estrategias de apoyo.
 - Poder expresarse de forma asertiva.
 - Saber agradecer y aceptar el agradecimiento.
 - Aprender a pedir correctamente disculpas y aceptarlas.

- **Construcción de una sana autoestima**
 - Observar y valorar los rasgos positivos en los demás.
 - Observar y valorar los rasgos positivos propios.
 - Aprender a dar y recibir cumplidos.
 - Encontrar y destacar tus puntos fuertes.
 - Aprender a relativizar tus puntos débiles.
 - Adquirir un locus de control interno para tu autoestima.
 - Comprender que la influencia de las palabras de otros no debe influirnos.
 - Aprender a rechazar interiormente la influencia de las palabras de otros.

- **Fomento de la responsabilidad**
 - Ganar responsabilidad con las tareas del responsable del aula cuando sea el turno.
 - Hacerse cargo de forma adecuada de las necesidades de alguien/algo a su cargo (la mascota de peluche).
 - Aprender a ser más independiente a la hora de para comer, asearse o vestirse.
 - Aprender a autogestionarse y a adaptarse a un horario y rutina.
 - Entender que cada actividad tiene su momento y lugar.
 - Comprender que se tiene la responsabilidad de las propias acciones y que estas conllevan consecuencias (tanto negativas, como positivas).

Educación ante intentos de abusos sexuales**

- Aprender a distinguir secretos buenos y malos.
- Conocerlos límites corporales y espacio personal.

**Esta competencia será de libre elección por parte de los padres, que deben dejar constancia de su preferencia en los formularios. En caso de no dar el consentimiento, los niños deberán no acudir ese día (que será comunicado con al inicio de la escuela). Para más información sobre cómo se va a tratar el tema, miren la sección actividades.

Ejemplos de actividades

Objetivo a cumplir: Interiorizar las pautas y tiempo necesario del lavado de manos.

Actividad: experimento científico de la evolución de las bacterias en tarros de cultivo o en rodajas de pan en bolsas zip.

Proceso:

- Se les explica a los menores la importancia del lavado de manos, mediante el ejemplo visual de cómo huye la pimienta en el agua si tocas con un poco de jabón.
- Se escogen tres niños: uno con las manos sin lavar, pero aparentemente limpias, otro lavado solo con agua y otro con agua y jabón.
- Ponen su mano en un trozo de pan.
- Este se etiqueta y se guarda en una bolsa zip.
- Se cuelga en el mural de química para que se vea la evolución de las bacterias.
- Tras unas semanas se repite la actividad de la pimienta y se debate sobre el efecto de las bacterias en el pan.
- Se lee un cuento interactivo sobre el tema, para afianzar el aprendizaje.



Objetivo a cumplir: Hacerse cargo de forma adecuada de las necesidades de alguien/algo a su cargo.

Actividad: responsabilidad rotada del cuidado de un osito de peluche de grandes dimensiones.

Proceso: Se asigna en una lista pública para cada día, un responsable del cuidado de la mascota. Entre sus tareas se encuentran: “lavar sus dientes” después del recreo, vestirlo adecuadamente, ubicarlo donde se estén desarrollando las actividades, así como “lavar sus manos” y acostarlo a descansar antes de irse.

Objetivo a cumplir: Aprender a dar discursos en público, con estrategias de apoyo.

Actividad: psicoeducación mediante historietas cortas y “Enseña y cuenta”.

Proceso: Aunque las habilidades sociales se irán trabajando a lo largo de toda la escuela en distintas actividades, las exposiciones individuales son un punto de inflexión para perder la vergüenza e interiorizar técnicas para hablar en público.

Con distintos cuentos, historietas y micro charlas, los niños adquirirán estas herramientas que podrán ir practicando del roleplaying por grupos. También someteremos a debate en nuestras charlas de equipo, cuáles son los motivos por los que sienten vergüenza y cómo superarlos.

Mediante la actividad de Enseña y cuenta, no solo se trabajará la gratitud, también estas habilidades tan necesarias. Los niños tendrán que traer un objeto o una foto de algo o alguien por quien se sientan agradecidos y realizar una pequeña exposición en clase, poniendo en práctica lo aprendido.

Actividades planteadas por temáticas

- Las actividades están adaptadas a las capacidades que presentan los niños de esta franja de edad: escaso uso del lenguaje escrito, tareas estimulantes, simples y breves para mantener su atención, distintos niveles de estructuración para poder aprender, pero también para hacerlo libremente y a un ritmo personal, etc.
- El aprendizaje presenta las limitaciones normativas propias de la etapa cognitiva de los niños: no adquisición de la etapa lógica matemática, primeras etapas del desarrollo moral, baja conciencia de las diferencias personales, etc. Todo ello tenido en cuenta en la exigencia y desarrollo de cada actividad.

Inteligencia emocional

- Las emociones:
A través de la lectura de “Inside Out”, se hablará de la utilidad de las emociones. Mediante teatrillos y distintos juegos se aprenderá a reconocer en nosotros y en otras personas diferentes emociones, así como a expresarlas.
- La gratitud:
Charla sobre el poder de la gratitud, meditación guiada sobre las cosas que tenemos y no apreciamos, taller de dibujos enfocado a la felicidad de las pequeñas cosas y exposición de los alumnos “estoy agradecido por...”, exposición de enseña y cuenta (foto de algo o alguien que quieras y explicación de por qué estás agradecido por haberlo tenido en tu vida).

- La amabilidad:
Juego del globo con nombre y del lobo, para aprender la importancia de colaborar y pedir ayuda para lo que no se puede hacer solo. Cuento sobre los beneficios de la amabilidad, de compartir y de la cooperación.
- La igualdad
Cuento o corto sobre la marginación, debate sobre el respeto al otro. Roleplaying o teatrillos para generar empatía. Cuentos de cambio de rol con final abierto para generar empatía y resolución de problemas mediante la comunicación asertiva.
- Bullying
Cuento terapéutico o corto sobre el bullying y debate en el aula. Charla y actividad para adquirir herramientas contra el acoso escolar.

Creatividad, pensamiento lateral y pensamiento lógico

- Creatividad:
Creación de arte y manualidades, en diferentes modalidades (plastilina, témpera, arena, collage, papel maché, ceras, etc.). Teatrillos, juego de adivinar animales, creación grupal de cuentos cortos...
- Trabajaremos la Resolución creativa de problemas:
Psicoeducación sobre protocolo de resolución de problemas y cambio de enfoque ante puntos muertos. Juegos de resolución de problemas, juegos de lógica, adivinanzas, scape room, búsqueda del tesoro, el misterio de la mascota desaparecida.

Exploración sensorial

- Estimulación centrada en distintos sentidos:
Camino de las sensaciones (estimulación de la planta de los pies con distintas texturas), el paseo de la fama (estimulación de la planta de las manos con distintas texturas), las cajas de los cinco sentidos (con debate sobre su contenido).
- Entrenando y poniendo a prueba los sentidos:
Juego de adivina al compañero, adivinación del objeto mediante pistas (acercamientos mediante sentidos menos usados y preguntando a la clase) y estimulación de la estereognosia (adivinación del objeto a ciegas, mediante el tacto) con debate sobre las limitaciones de los sentidos y la aceptación de la incertidumbre, como parte de la vida.

Iniciación en lengua de signos (LDS).

- Estimulación de la motricidad fina mediante el aprendizaje del abecedario.
- Vocabulario inicial básico en LDS

Saludos, gracias y piropos, canción de los días de la semana y el tiempo en LDS.

- Sensibilidad a la discapacidad:
Charla mediante cuento terapéutico sobre la discapacidad auditiva y visual, aprendizaje del significado de los bastones en invidentes, aprendizaje sobre el guiado de las personas con necesidades especiales.

Regulación emocional

- Aprender y practicar estrategias de relajación, respiración y meditación.
- Aprender a reconocer en mí y en otros: enfado, miedo, frustración, felicidad...
Visualización de imágenes y votación sobre las emociones representadas, localización de la emoción en el cuerpo y las sensaciones despertadas.
- Manejar en mí y en otros: enfado, tristeza, miedo, frustración, felicidad...
Psicoeducación, cuentos terapéuticos, debate de situaciones hipotéticas y roleplaying/teatro.

Expresarse con asertividad

- Aprender sobre los desconocidos:
Cuento de Ariel y debate con la sirenita invitada, aprender sobre sus trucos y engaños, herramientas para pedir ayuda.
- Expresarse sin gritar, pero hacerse oír amablemente:
Mediante cuentos terapéuticos, psicoeducación, teatrillos y viñetas, roleplaying...
- NO, sin enfadarnos.
Mediante cuentos terapéuticos, psicoeducación, teatrillos y viñetas, roleplaying, aprender a encajar un no y a negociar para llegar a acuerdos justos, sin rabietas.
- Formas de expresar amor:
Brain storming de las formas de expresar amor (verbales, faciales, contacto, acciones, detalles...), de los límites y los celos, debate con Anna (de Frozen).

Educación ante intentos de abusos sexuales

- Aprender sobre secretos buenos y malos (con Ariel).
Con esto evitamos que oculten información importante, por motivos erróneos.
- Límites corporales y espacio personal.
Con el cuento de Kiko se trabajará en los límites personales y en la importancia de transmitir a los padres cualquier intromisión de esos límites (como medida para la pronta detección de un posible caso de abuso sexual).
En ningún caso se hablará explícitamente de actos sexuales, los términos se mantendrán asexuales y adaptados a su edad e inocencia.

Hábitos saludables

- Pirámide alimenticia:
Charla formativa, colorear fichas de alimentos, construir una cesta de la compra sana, crear una pirámide alimenticia, aprender a seleccionar los alimentos
- Importancia del ejercicio físico:
Charla educativa, establecimiento de mínimos, práctica de ejercicio como hábito, actividades físicas en el aula, pilates infantil, estiramientos...
- Lavado de dientes:
Cuento sobre su importancia, coreografía para limpiar dientes adecuadamente, actividades y juegos de concienciación.
- Lavado de manos:
Experimento del agua, la pimienta y el jabón, experimento científico de la evolución de las bacterias, ejemplo con témperas de cómo lavarse las manos, coreografía sobre el adecuado lavado de manos, juego con témperas de cuantas veces nos tocamos la cara para la concienciación de las manos limpias (solo la psicóloga).

Habilidades de comunicación

- Hablar en público:
Cuentos terapéuticos para controlar la vergüenza, aprendizaje de herramientas para hablar en público mediante psicoeducación y cuentos de aprendizaje por modelos, exposiciones orales frente al aula, ejercicios para vencer la vergüenza, debate del aula sobre las dificultades de hablar con otros o en público, show de talentos individuales (fin de curso).

Construcción de una sana autoestima

- Ejercicios sobre valorar a otros y a sí mismos:
Elección de medallas personales, actividades creativas y dinámicas de grupo para: destacar lo bueno, aceptar y relativizar nuestros puntos débiles, aprender a hacer y recibir piropos, calmar pensamientos negativos, ser bondadosos con nosotros mismos, perdonar y aprender de los errores...

Fomento de la responsabilidad

- Responsabilidad en el aula:
Evaluación mediante sistema de pegatinas del comportamiento y cumplimiento de las normas, premios de "fin de curso" y asignación diaria del Responsable del

Aula (encargado de “la limpieza y orden”, atención de las necesidades de la mascota, mano derecha de la psicóloga ese día y ayudante para las tareas).

- La mascota del aula:

El responsable debe lavar sus dientes tras el recreo, vestirlo, acompañarlo a donde se estén desarrollando las actividades y acostarlo a dormir antes de irse.

- Trabajando la independencia:

Actividades y juegos para comer, asearse, vestirse y solicitar ayuda.

- Fomento de organización y rutinas:

Actividad “El reloj de las tareas”, charla sobre el reloj y saber entender que cada actividad tiene su momento, manejo del calendario, priorización de tareas y deseos.

- Ecorresponsabilidad:

Visionado de la peli de “El bosque de Ferngully”, entrevista en el aula con un hada del bosque, juegos para el aprendizaje del reciclado (cuento sobre las tres erres, creación de contenedores), juego sobre la separación de basura...