



Realización: autónoma o con ayuda.
Duración: libre (de 1 a 3 sesiones).



Sigue la estrella

Recordar significa **pasar de nuevo por el corazón**. Durante todo el curso has vivido muchas experiencias importantes. Vamos a recordarlas.

Estas últimas semanas, nos ha acompañado un símbolo, una estrella de cinco puntas. Cada una de sus puntas nos han recordado la importancia de cuidar lo que somos: **mis pensamientos, mi relación con el mundo, mis emociones, mi cuerpo y mi mundo interior**. Recuerda cómo los Reyes Magos siguieron una estrella hasta el portal de Belén. También los antiguos marineros se orientaban durante la noche mirando y siguiendo las estrellas. Los peregrinos del camino de Santiago quieren llegar a Compostela, que significa “campo de estrellas”. Las estrellas brillan con luz propia en el cielo y nos guían.

.....¿Qué he **aprendido**?

Las estrellas no solo están en el cielo. “La **ESTRELLA** del cuidado” está también dentro de nosotros. Desde allí nos ilumina y podemos compartir esa luz que tenemos.

Nuestra estrella interior se carga de energía cada vez que vivimos experiencias. Unas veces son alegres, y otras un poco más tristes. Pero todas nos enseñan. Todas son luminosas.

Vamos a repasar nuestro curso para recordar todo lo que hemos aprendido. Lo dividiremos en dos partes:

- Antes de marzo, que es cuando seguíamos un ritmo de vida normal.
- Después de marzo, cuando hemos cambiado nuestras rutinas por la presencia del coronavirus.





ANTES DE MARZO he aprendido...



En el colegio

- ¿Cómo era mi rendimiento en el colegio hasta el confinamiento?
- La asignatura que más me gustaba era.....
- ¿Qué momento del colegio era el que más me gustaba? ¿El recreo? ¿Alguna clase? ¿Las excursiones?
- ¿Me iba bien en los estudios? ¿Cuál era la asignatura que más me costaba?
- ¿Qué tal me organizaba con los deberes y las actividades que hacía fuera del colegio?



Con la familia

- ¿Cómo estábamos en casa?
- ¿Nos juntábamos toda la familia en algún momento del día?
- ¿Tuvimos alguna celebración familiar importante? ¿Cuál?
- ¿Hicimos algún viaje todos juntos que habíamos planificado? ¿Dónde fuimos?
- ¿Veía con frecuencia a los abuelos, tíos, primos...?
- Lo que más me gustaba de estar juntos era.....



Con los amigos

- ¿Qué tal lo pasaba con mis amigos?.....
.....
- De todo lo que hicimos, ¿qué es lo que recuerdo con más cariño?.....
.....
- Mi última aventura con ellos fue.....
.....
- Celebramos el cumpleaños de.....
.....
- La última vez que nos vimos juntos fue.....
.....



Conmigo mismo

- Mi recuerdo más agradable de este curso antes de la cuarentena es.....
.....
- Uno de mis logros más importantes fue
- Me sentí muy bien cuando(poner nombre) me dijo que...?.....
.....
- ¡Por fin conseguí.....!
.....!



DESPUÉS DE MARZO he aprendido...



En el colegio

- ¿Cómo es mi rendimiento en el colegio estos días? ¿He notado alguna diferencia?
- ¿Avanzo en mis estudios? ¿Necesito ayuda?
- La asignatura que más me gusta es y la que más me cuesta
- ¿Qué tal me organizo? ¿Me ayuda alguien en casa? ¿Y on line?.....
- ¿He dejado actividades extraescolares sin terminar?
- ¿Qué es lo que más echo de menos del colegio?



Con la familia

- ¿Cómo estábamos en casa?
- ¿Qué momento familiar es el que más me gusta?
- ¿Ha quedado alguna celebración familiar pendiente? ¿Cuál?
- ¿Había algún viaje planificado en familia que no hemos podido realizar? ¿A dónde? ¿Con quién?.....
- ¿Cómo ha sido mi relación con mis abuelos, tíos, primos...?
- Lo que más me gusta de estar tanto tiempo juntos y en familia es...



Con los amigos

- ¿Cómo me he relacionado con mis amigos?
- Lo que he echado de menos de ellos es... ..
- ¿Teníamos algo planificado que no hayamos podido hacer?
- Queda pendiente la celebración de los cumpleaños de
- Estos últimos días, ya he podido ver a algunos de mis amigos, por ejemplo... ..
- He descubierto que lo mejor de tener amigos es... ..



Conmigo mismo

- Mi recuerdo más agradable durante este confinamiento es... ..
- Uno de mis logros más importante ha sido... ..
- Me sentí muy bien cuando (poner nombre) me ha dicho que...?
- ¡Por fin conseguí... ..!
- Mi mayor aprendizaje ha sido... ..
- Lo mejor de este tiempo de quedarme en casa ha sido... ..



.....¿Qué quiero **transmitir**?.....

Después de todo lo que has vivido este curso tan especial, imagina que puedes dejar escrito aquello que te parece más importante para otras personas o para las generaciones futuras. ¿Qué les dirías?

Hemos recordado antes que los marineros se guiaban por las estrellas para orientarse. El ejercicio que te proponemos también tiene que ver con el mar. ¿Has oído hablar de “mensajes en una botella”? Son **mensajes que se meten en una botella**, se cierra bien y se envían por el mar para quien los encuentre. Hay mensajes de socorro, cartas de amor, homenajes a personas e incluso estudios científicos.

Una vez, un biólogo marino quiso estudiar las corrientes del Mar de Norte. Introdujo en una botella una encuesta y en la parte exterior puso “romper”. La persona que la encontrara, tenía que romper la botella y enviar las respuestas de la encuesta a una dirección que aparecía dentro de la botella. Mucho tiempo después se encontró y comprobaron que esa botella había estado en el mar 108 años y 138 días. **¡Todo un récord Guinness!**

Mensajes en una botella

- Escribe una carta para ti mismo y guárdala en dentro de una botella Solo podrás leerla pasado un año.
- Recoge en ella cinco elementos que representen los aprendizajes de este curso, uno por cada dimensión: una mascarilla, un arcoíris dibujado, una foto...
- Escribe también lo que te gustaría o no te gustaría haber hecho dentro de un año.
- ¡Recuerda! Es muy importante que no la abras hasta junio de 2021. Entonces, si quieres, puedes escribirte una nueva carta para el año siguiente.



Mis pensamientos

- Mensaje



Mi relación con el mundo

- Mensaje



Mis emociones

- Mensaje



Mi cuerpo

- Mensaje



Mi mundo interior

- Mensaje



.....Cúidate.....

Dentro de poco llegarán las vacaciones de verano. ¿Qué vas a hacer durante ese tiempo? Aquí te dejamos la ruleta de la sabiduría con **10 consejos sobre el cuidado de nosotros mismos**, de los demás y de la naturaleza. ¡Aprovecha tu tiempo de vacaciones y disfrútalo mucho!

