



estima
Una proposta educativa
per celebrar la vida!

#DretalLeure

REpte COL·LECTIU PEL DRET AL
BENESTAR EMOCIONAL

20 de novembre de 2023



Reivindiquem el Dret al Lleure i el Dret al benestar emocional

Com cada any, continuarem reivindicant el **dret al lleure** però també posarem l'accent en d'altres drets que es relacionen més específicament amb els **continguts de la proposta educativa Estima**.

- **Article 31.** L'infant té **dret a l'esbarjo, al joc** i a participar en les activitats artístiques i culturals.
- **Article 24 i 27(1).** l'infant té **dret a gaudir** del més alt nivell possible de **benestar físic, mental, espiritual, moral i social**.

Coneix la Convenció dels Drets de la Infància (ONU 1989)





què proposem



**El benestar
emocional és
un dret bàsic**



Objectius



activitats



**acció
col·lectiva i
manifest**





Què proposem

Mobilitzar els infants i joves per reivindicar el benestar emocional com a dret humà essencial

A través d'**activitats de sensibilització al voltant dels Drets de l'Infant i el benestar**. Prèvies al 20 de novembre.

I d'una **acció col·lectiva i simultània** descentralitzada als territoris:

- ➔ **Esplais de cap de setmana:** dissabtes 18 o 25 de novembre.
- ➔ **Escoles i esplais de diari:** dilluns 20 o de novembre.



El benestar emocional és un dret bàsic



Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), **el benestar emocional «és un estat d'ànim en el qual la persona s'adona de les pròpies aptituds, pot afrontar les pressions normals de la vida, treballar productivament i contribuir a la comunitat»**. L'OMS defineix, per altra banda, la salut mental com «un estat de benestar en què cada individu desenvolupa el seu potencial, pot afrontar les tensions de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera, i pot aportar alguna cosa a la seva comunitat». **El benestar emocional i la salut mental malgrat no sé exactament el mateix són interdependents i l'una afecta a l'altra.**

L'absència de recursos bàsics com l'alimentació adequada, l'aigua potable, l'accés a l'educació i als serveis de salut té un **impacte directe en la salut emocional** de les persones. Per això, la salut mental també **és una qüestió de justícia social.**

Tenir-nos cura és imprescindible per poder tenir cura dels altres. Són camins que es complementen i s'enriqueixen mútuament.



Objectius

- Conèixer i reflexionar sobre els drets dels infants.
- Comprendre que el benestar emocional forma part de la nostra salut integral.
- Transmetre la responsabilitat que tenim de tenir-nos cura, tant d'un/a mateix com dels altres per viure amb més benestar.
- Promoure valors de participació i ciutadania activa a través d'expressar opinions i propostes per contribuir al benestar de tothom.



Acció
col·lectiva

El 18, el 20 o el 25 de
novembre sortim al carrer i
al pati de les escoles!

Organitzem la gran **gimcana ESTIMA** que
culminarà amb la **construcció creativa** de la
paraula estima.

Lectura del **manifest #DretaLleure**.



Difonem les **reivindicacions dels infants i la imatge ESTIMA** a través de les **xarxes socials**.

Utilitzem les **etiquetes #DretaLleure i #Estima** per visibilitzar-nos col·lectivament.



Activitats

Adapteu-les als interessos i necessitats dels vostres grups d'infants.

Encoratgeu els infants i joves a mobilitzar-se i transmeteu-los el sentit de participar d'una gran activitat col·lectiva que unirà a milers de nens i nenes d'arreu de Catalunya sota la mateixa causa.

Itinerari didàctic proposat per als espais de diari i els espais del Temps del Migdia

grups de petits i mitjans

grups de joves

Activitat per als espais de dissabte

Dia 1
Els drets de l'infant



Dia 2
Laberint balsàmic



Dia 3
Toca toca



Dia 4
Pesca intercanvia



ACCIÓ COL·LECTIVA
Dilluns 20 de novembre
Gimcana Estima

Dia 1
vídeo fòrum



Dia 2
Laberint balsàmic



Dia 3 i 4
Preparem la gimcana i el manifest



ACCIÓ COL·LECTIVA
Dissabte 18 o 25 de novembre
Gimcana Estima



Activitat Els Drets de l'Infant

Objectius

- Conèixer els Drets de l'infant.
- Relacionar les necessitats de les persones amb els drets humans.
- Identificar què ens aporta benestar emocional.

Descripció de l'activitat

Per començar expliqueu als infants **què és La Convenció dels Drets de l'Infant de les Nacions Unides**: Els infants necessiten una cura especial i aquesta és la raó per la qual tenen **els seus propis drets humans**, recollits en la Convenció dels Drets de l'Infant de les Nacions Unides. Molts països van crear aquesta Convenció l'any 1989. Tot infant menor de 18 anys gaudeix d'aquests drets. Cada any, **el dia 20 de novembre** és el **Dia Universal dels Drets de l'Infant**.

A continuació us proposem desenvolupar l'activitat **Els drets del Conill** que trobareu [aquí](#)

Els mostrem **el pòster dels Drets de l'Infant** i fem un repàs dels 10 drets. El podeu descarregar [aquí](#).

Amb els més petits i petites podeu jugar al memory amb les vinyetes que conté el pòster.

Continuem **parlant més a fons sobre el significat del dret al benestar emocional**. Què em fa sentir bé? què necessito per estar tranquil·la, calmat/a ? amb els més grans parlem de la responsabilitat que tenim totes i tots de tenir cura de nosaltres i els altres.

Us proposem que **recolliu de forma plàstica totes aquestes idees**: un gran mural Estima amb frases, dibuixos o bé un mural urbà de grafitis. O potser, ho plasmem a través de figuretes de fang o plastilina; o fem ús de les tecnologies i enregistrem petits vídeos que penjarem del web de l'escola, etc.





Activitat Laberint balsàmic

Objectius

- Posar consciència a les emocions que ens desperten situacions, objectes, paraules.
- Parar atenció al diàleg intern.
- Estimular converses constructives amb un/a mateix/a.

Descripció de l'activitat

Preparem un recorregut (a l'estil d'un laberint), amb capses, teles o material que tinguem; en cas de fer-ho al pati, podem realitzar un circuit per fer amb patins, bicis o superant obstacles.

Per torns, els infants entren dins del recorregut i hi troben paraules balsàmiques (poden ser valors, expressions...), imatges, papers, colors, olors, sons, etc. L'objectiu és que els vagin agafant i al sortir els classifiquin, amb allò que els produeix a nivell emocional per anar parlant de les sensacions, sentiments, experiències...

Podem fer un plafó i que les vagin enganxant o en acabar fer una rotllana i compartir-les i classificar-les plegades.

Imaginació lliure per a crear l'espai del laberint, però el cartró, les teles i el joc de llum i foscó ens pot ajudar en la construcció d'aquest efecte d'endinsar-nos-hi. Les paraules, els sons, les olors, imatges i papers, es poden amagar dins del laberint i els infants han de superar petits obstacles (córrer, arrastrar-se, utilitzar el tacte), per a trobar-les.

En funció de l'edat, trobar-les pot ser més fàcil o més complicat o que necessitis ajuda del grup o poder fer-ho sola, etc.

Idees d'imatges: cartes del joc del Dixit, **cartes emocions Dept Educació**, fotos de cares dels monis, fotos d'espais naturals que ells i elles coneguin de la ciutat...). Si utilitzem color, intentem que no els relacionin amb una emoció fixa, hem de recordar que cada color segons l'estat i el moment pot inspirar a cada infant una emoció diversa.

Tancament

Un cop els infants hagin recopilat totes les imatges, paraules, sons..., s'ha de tenir en compte que no és un debat sobre allò que l'objecte o paraula provoca a les altres, sinó poder cercar allò que ens produeix a cadascuna sense sentir-nos jutjades. Per tal de poder extreure al màxim del diàleg intern, es recomana que cadascú pugui tenir un temps individualment per trobar allò que li fa sentir, per després exposar-ho al grup.





Activitat Toca toca

Objectius

- Posar nom i comprendre les emocions que sentim.
- Ampliar el vocabulari emocional.

Descripció de l'activitat

Creació d'un **espai sensorial** on a partir de les experiències més vivencials dels sentits (vista, oïda, tacte i olfacte), els infants experimenten sensacions més o menys agradables.

Preparem les caixes toca-toca. Caixes amb objectes de diferents textures; caixes amb pots d'olor; caixes amb cascos per escoltar música, etc. Poden ser caixes al descobert o tancades. La intriga també pot fer que aflorin o desencadenin altres emocions.

Per fer l'activitat necessitem crear un plafó amb noms d'emocions sentiments, també poden ser pictogrames, dibuixos senzills (en funció de l'edat dels infants), per tal de poder agafar-ne una quan acabem de tocar, olorar, veure...Les emocions han d'estar repetides, ja que els infants han de poder compartir una emoció o tenir la mateixa en diferents experiències.

Per torns, els infants descobreixen què senten al tocar el que hi ha en una determinada caixa. Són sensacions agradables o desagradables? com es diu el que sentim?

Tot seguit els infants agafen del plafó l'emoció que els genera.

Tancament

En rotllana compartim l'experiència i animem als infants a relacionar les emocions amb d'altres situacions de vida.

Donem peu a fer la reflexió de tot allò que ens fa sentir bé i poder-ho relacionar amb el dret a poder gaudir d'un entorn que ens aportin el màxim benestar emocional.





Activitat Pesca Intercanvia

Objectius

- Promoure la valoració d'una mateixa, tant de les capacitats com de les limitacions.
- Compartir i aprendre dels altres.

Descripció de l'activitat

Preparem **el joc de pescar** (el típic dels aneguets de la fira) amb tapes de metall de pots de conserves i canyes de pescar amb petits imans. Substituïm l'aigua per papers reciclats o similar per tal d'evitar el malbartament d'aquest recurs escàs. Deixem anar la imaginació per a la construcció.

Els infants es troben en cada tapa paraules, dibuixos, frases escrites relacionades amb capacitats, habilitats, emocions, etc. Per torns hauran de pescar 1 o 2 amb les que s'identifiquin o no.

Exemples de paraules, frases:

- Em sento bé quan comparteixo les meves coses.
- M'agrada escoltar els demés.
- Em costa desenfadar-me.
- Demanar perdó no és el meu fort.
- Sento tristesa sovint.
- Sento alegria gairebé sempre.
- M'agrada estar sol/a.
- etc.

Un cop cada infant *ha pescat aquella emoció, capacitat, frase o dibuix amb la que s'identifica o no*, va al **mercat de l'intercanvi** i comparteix aquella habilitat o capacitat que se li doni molt bé amb algú que tingui alguna que a ell/a no se li doni tant bé. És a dir, farem un intercanvi amb les altres companyes per tal d'obtenir habilitats o capacitats que ens reconeixem a nosaltres mateixes.

Aquesta activitat ha d'estar dinamitzada i acompanyada per l'equip educatiu, que pot anar dient, per exemple, en el moment de la pesca, diferents situacions o ensenyant fotos i els infants han de pescar allò que el hi expressa o si s'identifiquin o no. En el mercat de l'intercanvi, l'equip pot fer preguntes, per exemple hi ha algú que se l'hi doni molt bé escoltar a les companyes i a algú que no o necessiti que algú l'escolti.... i fer match i que intercanviïn o pactin o es donin consells...





Activitat de vídeo fòrum i preparació del manifest i la gimcana amb els grups de joves

1 o 2 sessions de treball

Objectius

- Crear clima i obrir el debat amb els grups de joves.
- Estimular la participació dels grups de joves en la preparació del Manifest i l'organització de la gimcana ESTIMA del 20 de novembre.

Descripció de l'activitat

Una bona manera d'apropar-nos al tema de la salut mental amb els grups de joves és a partir del **visionat d'una pel·lícula**. Us proposem el film "**Las ventajas de ser un marginado**" del director Stephen Chbosky. Explica la història de Charlie, **un noi que pateix problemes psicològics a la seva adolescència**. L'amistat i els primers amors juguen un paper fonamental en la superació de problemes. Recomanada per a majors de 12 anys. Disponible a la plataforma Amazon Prime. Naturalment no us oblideu de preparar crispetes!



Amb els grups de **joves més grans** us recomanem aquesta sèrie de **converses del projecte "Desfent nusos"** de l'Hospital de Sant Joan de Déu. Podeu trobar el recurs [aquí](#).

Després del debat, i sempre respectant els ritmes i les necessitats del grup de compartir o no les seves opinions i vivències, **parlem plegats sobre tot allò que ens ajuda a trobar-nos bé**, en pau, calmades, en definitiva, amb benestar.

Disposem al terra **les 10 necessitats i drets dels infants** per a un creixement emocional sa **de la pedagoga Eva Bach** (en la *Bellesa de sentir*) i animem-los a escollir aquells amb els que connecten de forma especial.

1. **Dret a ser considerat, tractat i educat com una persona que pensa i sent.** A ser respectat pel que pensa i sent. I a ser estimat pel que és.
2. **Dret a ser considerat emocionalment capaç** i a la confiança adulta en la seva bondat i el seu potencial.
3. **Dret al fet que totes les seves emocions siguin escoltades**, legítimes i ateses.
4. **Dret a expressar el que sent i dret a no expressar-ho**, a rebre ajut per aprendre a expressar-ho adequadament i al fet que siguin respectats els seus temps i el seu estil emocional propi.
5. **Dret a riure i dret a plorar.** A riure i a plorar alhora. A sentir emocions ambivalents i contraposades. I a plorar primer, per riure o somriure més plenament després.





6. Dret a rebre orientació, ajut, referents i recursos per identificar, transitar, regular, elaborar i donar sentit a les situacions adverses, desfavorables o ingrates que li toquin viure i a les emocions que en derivin.

7. Dret a la veritat. I dret a conèixer el seu origen i el seu llegat emocional familiar: els fets i les emocions significatives dels seus pares, avis i avantpassats.

8. Dret a rebre una herència emocional sanejada de mans de la seva família i la seva cultura, a ser protegit de les emocions tòxiques o nocives de l'adult, i a ser tractat amb amor incondicional, amb tendresa i amb dignitat.

9. Dret al fet que la seva història emocional familiar pugui ser dignificada i transformada, a experimentar emocions saludables en relació amb els seus vincles familiars i a ser contagiats d'optimisme i d'alegria de viure.

10. Dret a ser consolats i rescatats de l'adversitat amb paraules balsàmiques, relats reparadors, carícies físiques i carícies del'ànima. I dret a rebre carícies per celebrar la seva vida i el tresor que són.

El Manifest

Transformem aquestes idees junt amb les que podem recollir de la resta de grups d'infants de l'esplai o del menjador escolar en les reivindicacions que inclourem en el **Manifest dels Drets de l'Infant**.

Gimcana ESTIMA

Convideu els i les joves a preparar junt amb vosaltres algunes de les proves de la gimcana. Ben segur que se'ls acudirán moltes altres idees i gaudiran de convertir-se per un dia en ajudants dels monitors i les monitores.





Gimcana Estima, pel dret al benestar emocional

Objectius

- Promoure la cura del benestar emocional.
- Reivindicar col·lectivament el dret a la salut mental.

Descripció de l'activitat

L'activitat es pot plantejar com una gimcana, de manera que els infants participen en petits grups i han de superar una sèrie de proves tot seguint un ordre o bé com una gran kermesse amb estacions de jocs i activitats on els infants participen de forma lliure.

A continuació us proposem un **l·listat de possibles activitats i jocs** que podeu adaptar fàcilment a les edats dels vostres nens i nenes. **Selecioneu les que més us agradin** i ja sabeu, imaginació al poder!.

Proves de Jocs tradicionals adaptats

- **El mocador emocionant!:** Qui no ha jugat al mocador? Totes sabem o hem jugat de grans, de petites i amb el grup de l'esplai a aquest joc. Doncs farem un petit canvi. Quan et trobis amb un company o acompanya haureu de fer una "morra" de paraules emocionants, és a dir, un anomena una emoció i l'altre l'hi respon amb una altra, fins que una de les dues es quedi sense saber dir una emoció. Quan això passi és el moment que, aquest (el que no sap o no recordar cap emoció) perd el mocador i l'altra persona l'hi pot agafar i continuar jugant.
- **La xarranca de les emocions:** substituïm els números per emojis d'emocions i utilitzem una fitxa en forma de cor. abans d'agafar la fitxa de la casella on ha caigut, haurem de representar l'emoció que expressa l'emoji de la casella.
- **Circuit emocionant:** muntem un recorregut on els infants, participen en parelles i amb un dels peus unit al del company/a. Hauran de superar tot d'obstacles, en un temps acotat, mentre agafen el màxim de boles que continguin aspectes que els aporta benestar i salut mental.
- **Memory d'emocions:** creem targetes d'emocions (dibuix, cares, emojis...) i targetes amb els noms de les emocions i que els infants les hagin de relacionar.





Gimcana pel dret a la salut mental

Proves d'activitats plàstiques

- **Gran Mandala Estima col·lectiu:** podem plasmar el logotip Estima al terra i pintar-lo amb guix entre totes les persones participants.
- **Papiroflexia:** i si creem un mòbil amb elements que representen el benestar fets amb la tècnica de la papiroflexia? un cor, el colom de la Pau, una flor (benestar i natura)....
- **Come cocos de les emocions:** construïm un come-cocos i pensem quines emocions hi dibuixarem.
- **EmocioART.** Aconseguim uns quants caballets amb paper perquè els infants dibuixin una emoció. Prèviament els infants visiten una petita galeria d'art amb imatges de quadres d'artistes cèlebres: el Crit de Edward Munch; Moonlit Cove. Albert Pinkham Ryder; la vaca groga de Franz Marc; emoció profunda de Kandinsky, etc. La visita servirà per a inspirar-los.
- **Pilota antiestrès.** En aquest [vídeo](#) aprendràs a fer unes pilotes-emojis molt útils per a relaxa-nos i també per fer malabars.
- **Potets decorats d'oli de lavanda.** Aquest oli té propietats calmants. Animeu els infants a decorar un potet de vidre on hi posarem aquest preuat oli. Per olorar o fer suaus massatges.

Proves de coneixements i enginy

- **Mots encreuats:** preparem jocs de diferents nivells amb paraules d'emocions.
- **Cos humà i emocions.** Sabrieu col·locar cada emoció en la part del cos on més la notem? dibuixeu un cos humà i prepareu targetes amb les emocions. Els infants hauran d'esbrinar on col·locar-les. [Aquí podreu extreure la informació.](#)
- **El mur de les Paraules balsàmiques.** quina és la paraula que et fa sentir bé? creem un gran mural de paraules que ens aporten salut i benestar.

PROVA FINAL

Col·lectivament recreem la paraula ESTIMA i prenem una foto per penjar-la a les xarxes. Poseu-hi molta imaginació!





ESTIMA Manifest #DretalLeure 2023



El 20 de novembre, els infants i Joves, celebrem el dia Universal dels Drets de la Infància.

Enguany ens mobilitzem col·lectivament als carrers, patis de les escoles i a través de les xarxes per reivindicar el #DretalLeure i molt especialment el Dret a la salut i el benestar emocional.

Sense salut mental no tenim salut, per això, els infants i joves manifestem que:

ELS INFANTS I JOVES MANIFESTEM:



Som infants! Som ciutadanes i ciutadans del món, compromeses amb un present i un demà millor! Deixeu-nos participar-hi, recolliu les nostres idees i ajudeu-nos a fer-ho realitat!

#DretalLeure

Fundesplai

Federació Catalana de l'Esplai Fundesplai



PER TOTES AQUESTES RAONS, REIVINDIQUEM:

- 1 Que l'educació emocional s'estengui a tots els contextos educatius.
- 2 Que preserveu el nostre dret al lleure. L'educació en el lleure (esplais, extraescolars, colònies, casals, temps del migdia...) forma part integral del sistema educatiu i esdevé un element fonamental en el desenvolupament dels infants i joves, tal com reconeixen les normes legals de Catalunya com l'Estatut d'autonomia, la llei d'infància (14/2010) i el pacte per a la infància de Catalunya.
- 3 Que l'educació en el lleure esdevingui activitat essencial per a tots els infants i joves.
- 4 Que les Administracions haurien d'ajudar a aconseguir que cap infant no es quedi sense activitat de lleure. L'educació en el lleure esdevé un element compensador de les desigualtats en la infància, especialment en un moment en què la pandèmia està eixamplant l'esclera educativa i social.
- 5 Que es reconegui la importància de les entitats i espais de lleure educatiu així com la professionalitat, el compromís i l'esforç de les monitores i els monitors en un moment tant extraordinari com el que estem vivint.

El Manifest

Completeu el requadre verd amb les idees i reivindicacions dels infants.

Llegiu el Manifest públicament i pugeu-lo a les xarxes per estendre la veu dels infants.

