



**TÍTULO**  
**SILENCIO EN LA SALA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/1xicvd>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autoestima.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 6 a 8 años.

**SINOPSIS**  
La canción propuesta suele ser empleada para que los niños de manera lúdica guarden silencio de forma súbita.

*Silencio en la sala  
Que el burro va a hablar.  
El primero que hable, burro será.*

*Silencio en la sala todos a callar;  
silencio en la sala cuando yo diga "ya",  
¡YA!*

**Silencio en la sala**

**MEDIOS MATERIALES:** Música alegre (instrumental y/o vocal) y música relajante (instrumental, con ritmo suave, lento, repetitivo).

**REFERENTE TEÓRICO:** Desde que los niños son pequeños es importante crear espacios de observación que les permita detenerse en el descubrimiento de su cuerpo y en la búsqueda del bienestar interior. El sentirse bien por dentro contribuirá al enriquecimiento de la persona.

**RAZÓN DE SER:** Se trabajará la autoestima desde la introspección del niño, induciendo al grupo de alumnos hacia un estado de relajación durante el cual trataremos de conseguir que los pequeños presten atención a aspectos de sí mismos, tanto corporales como emocionales, invitándoles a contemplarlos desde una óptica de positiva.

La música ligera será utilizada por el docente para generar en los alumnos un estado de ánimo de activación, que se irá transformando en un estado de relajación potenciado por el sonido de música más tranquila y reposada.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Se introduce la actividad proponiendo a los alumnos una dinámica de relajación, anunciando que se sentirán muy a gusto escuchando música junto a sus compañeros.

Se hace sonar música ligera, invitándose a los alumnos a bailar de forma desordenada por el aula. A una señal del profesor (una voz como "¡ya!") se parará la música y los niños se quedarán "clavados" en el sitio donde estén. Unos segundos después, vuelve a sonar la música y se reinicia el baile. Esta vez los niños deberán bailar, saltar y moverse a ritmo más vivo. Tras una nueva parada, se imprimirá aún mayor velocidad al baile.

Se finaliza esta Fase pidiendo a los niños que pongan las yemas de los dedos de su mano derecha encima del corazón, notando cómo éste palpita deprisa.

**2ª Fase**

Se explica a los alumnos que dirá unas palabras de una antigua poesía, debiendo todos guardar silencio al acabar:

*Silencio en la sala Que el burro va a hablar.  
El primero que hable, burro será.*

*Silencio en la sala todos a callar;  
silencio en la sala cuando yo diga "ya", ¡  
YA!*

Todos los niños se quedarán en absoluto silencio. El educador les pedirá que se tumben boca arriba a una cierta distancia de los compañeros, de tal forma que no se estorben entre sí.

Se hace sonar la música relajante, y con voz pausada el educador dará las siguientes instrucciones:

*“Estamos boca arriba, con las piernas extendidas. Ponemos los brazos sobre el estómago o a lo largo del cuerpo, como más cómodo nos resulte. Cerramos los ojos, y no los volveremos a abrir hasta que pare la música”.*

A continuación, el educador, hablando lentamente, les va guiando hacia un estado de calma:

*“Nos sentimos cada vez más tranquilos. Nuestro cuerpo se relaja. La cabeza está relajada... también el cuello y los hombros, lo notamos... ahora los brazos y las manos, que descansan tranquilamente... la espalda, las piernas y los pies están también relajados, en calma... todo nuestro cuerpo descansa sobre el suelo... relajado... más y más relajado”.*

### 3ª Fase

Se introducen visualizaciones:

*“Imaginamos que estamos en el cine; en la pantalla aparece el color azul... toda la pantalla de color azul clarito... estamos a gusto viendo el color azul... azul como un lago, como el mar, como el cielo...”*

*Ahora... en la pantalla aparece el color verde... todo es verde... como la hierba... como un prado...el verde nos hace sentir más... y más... tranquilos”.*

*“Nos fijamos con el pensamiento en nuestra cara... en la frente...está suave y fresca... en nuestros ojos .debajo de los párpados... en nuestros labios entreabiertos... toda la cara está relajada y tranquila... en calma.. y nos damos cuenta de que es una cara hermosa... es como una estrella.. luminosa... brillante... silenciosa... me gusta mi cara.. .me gustan mis ojos.. .me gusta mi boca... todo es hermoso... mi cara y el resto de mi cuerpo.. estoy a gusto dentro de él.. cómodo.. tranquilo... más y más tranquilo...”*

*“Pienso que mi cuerpo se vuelve ligero... empieza a flotar... más y más alto... veo cómo sube... y me gusta lo que veo... mi cuerpo se mece en el aire... descansa ahora sobre una nube... el color blanco de la nube me envuelve... me rodea... se mete dentro de mí al respirar...y mi cuerpo se vuelve luminoso... brillante... me gusta mi cuerpo... me gusta yo...”*

*“Ahora empiezo a bajar... como una hoja de árbol recién caída... que desciende perezosamente... baja... baja... y se posa sobre la hierba... que me hace cosquillas... me hace sentir bien... fresco... relajado... todo en mí es bueno... está bien cómo soy... me gusta mi forma de ser...”*

*“Ahora imagino que mis brazos se cruzan sobre mi pecho... me abrazo... me acuno... me quiero... todo está bien... por dentro... por fuera... extendiendo mis brazos... y tranquilamente abro los ojos... todavía en silencio... muevo mis pies y mis piernas... mis manos... mi cabeza... muy despacito me voy incorporando... me quedo sentado... miro a mis compañeros... sonrío... sigo tranquilo...”*

### Fase 4ª

Preguntas para la puesta en común:

- ¿Ha resultado agradable?
- ¿Qué color te ha gustado más?
- ¿Has notado que tu cuerpo flotaba?
- ¿Te has sentido a gusto dentro de tu cuerpo?