

AUTOESTIMA



TÍTULO
EL SOL, LA LUNA Y LA BELLEZA

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.
Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector

EDAD RECOMENDADA
De 8 a 10 años.

SINOPSIS
La leyenda africana, además de explicar poéticamente el origen del día y la noche, las fases lunares y los eclipses, muestra a dos astros enfrentados por su afán de ser los más bellos y admirados por el Universo.

Desde el principio de los tiempos el sol y la luna han competido en belleza. El sol sabe que es radiante, luminoso y además es el padre del fuego. La luna, por su parte, es plateada, misteriosa, silenciosa y madre del amor. Quizás por ser cada uno hermoso a su manera se llevan tan mal, y sólo despierta uno cuando el otro se acuesta, dando lugar al día y la noche.

Hace algunos siglos, la luna no se conformó con su reinado nocturno. ¡Al fin y al cabo, mientras ella extendía su belleza los seres vivos acostumbraban a dormir. No era justo!. Entonces decidió visitar al sol, y le habló de esta manera:

-Te odio por ser el preferido de los seres vivos. Si puedo, te mataré.

-¡Pobre luna!. Yo no tengo la culpa de ser querida por las plantas, los animales y los seres humanos. Además, tú eres la reina de la noche. Si yo estuviera despierto todo el día, todos ellos morirían de calor. Como ves, eres tan importante para la vida como yo - dijo el sol.

Pero la luna seguía envidiando la belleza del llamado "astro rey". Pensaba: "¡Soy bella, pero no la más bella!". Así que le declaró la guerra al sol.

Una noche, cuando el sol dormía tranquilamente, la luna se acercó a él lentamente, y cuando se en-

contraba a su lado le tiró, vengativa, un puñado de barro. El sol despertó indignado. Al verse manchado exclamó:

-¡Mira lo que has hecho. Has estropeado mi perfecta belleza!

La luna sonreía malvadamente. Había humillado y afeado a su rival... y así es como se crearon las manchas solares.

El sol, enfadado, se tomó su venganza y cuando en pleno día la luna estaba durmiendo, le arrojó a su vez un puñado de barro. "Ahora te toca a ti sufrir" pensó. La luna despertó asustada.

-¡Me has llenado de barro, ya no podré salir de noche! - dijo.

El sol le respondió:

-No te preocupes. Tardará varios días en ir secándose el barro. Mientras tanto sólo se te verá una parte de la cara. Pero como castigo a tu maldad, cuando luzcas de nuevo brillante, te iré tirando un poco de barro cada mañana durante el mismo número de días. ¡Así aprenderás a respetar mi belleza!

Por este motivo, la luna cambia de cuarto menguante a luna nueva (cuando está completamente cubierta de barro), y de esta pasa a cuarto creciente hasta llegar a luna llena (según se va secando y cayendo el barro).

La luna, parece, perdió la batalla por la belleza, pero a modo de venganza, cada varios años, espera a que el sol esté confiado, y consigue lanzarle todo el barro que consigue ir acumulando poco a poco. El sol, manchado, se esconde en pleno día hasta que sus rayos calientan y deshacen el barro. Ese es el origen de los eclipses.

El sol, la luna y la belleza

[Adaptación de una leyenda africana]

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima es una capacidad que en las edades a las que está destinada esta actividad, resulta inestable y voluble. El niño, en la medida en que se va aproximando a la preadolescencia, se cree a la vez grandioso y frágil. El empleo de cualquier tipo de herramienta pedagógica adecuada para trabajar con los alumnos la aceptación de su propia imagen incide favorablemente en la consolidación de un factor de protección esencial para construir sobre bases sólidas la identidad del niño.

RAZÓN DE SER: A partir de la narración de una antigua leyenda, el educador plantea a los alumnos características personales que facilitan tener un concepto positivo de sí mismo; tanto si se refieren a su físico como a su forma de ser. La explicación de que aceptarse a sí mismo es requisito imprescindible para ser aceptado por los demás es el mensaje que, transmitido por el docente, explica y resume la dinámica.

Un juego final permite a los niños contrastar lo que creen que son capaces de hacer con los resultados de sus acciones. Ello facilita el ajuste de su autoestima.

DESARROLLO

1ª Fase

Leer la leyenda. Dado que aborda en clave poética fenómenos naturales que se trabajan curricularmente en asignaturas tales como Conocimiento del Medio, se invitará a los niños a indagar en los textos las verdaderas causas de los eclipses y las manchas lunares, la duración del día y la noche, así como los orígenes y la periodicidad de los ciclos lunares.

2ª Fase

Se comentará con los alumnos la importancia de sentirse a gusto dentro de uno mismo. Aceptarse y quererse tal y como uno es no supone descuidar el cuerpo, sino "hacer las paces" con él y cuidarlo bien, pues sólo tenemos uno. Si le dañamos seriamente, no tiene recambio.

Se formularán algunas preguntas para estimular la participación en un coloquio centrado en la leyenda y en la autoestima:

- *¿Cuál de los dos astros os parece más bello, el sol o la luna?; ¿por qué?*
- *¿Por qué está tan enfadada la luna?*
- *¿Creéis que tiene razón el sol cuando le dice a la luna que ella también es bella y muy necesaria?*
- *A pesar del comentario del sol, la luna no se lo cree, ¿qué hace?, ¿os parece bien?*
- *¿Os parece tan importante como a la luna ser guapo/a?; ¿qué otras cosas son importantes en una persona?*

El educador comentará al hilo del debate surgido que ser guapo por fuera es interesante pero que mucho más lo es serlo por dentro.

3ª Fase

El docente comenta a los alumnos que también forma parte del cariño hacia uno mismo lo que "se es capaz de hacer". Si alguien piensa que no vale nada, que no merece la pena intentar algunos retos porque fracasará, acabará sintiéndose, sin razón, "menos que los demás".

Se propone un **juego** al grupo-clase. Para ponerlo en práctica, se dejará un espacio libre en el aula (o se trasladarán al gimnasio). El educador pinta con tiza en el suelo una raya; elige un niño al azar, y le pregunta hasta dónde cree que llegará si salta con los ojos cerrados, los pies juntos y sin tomar impulso. Donde el niño señale, trazará una marca. Después vendará los ojos del alumno y le invitará a saltar. Donde caiga, trazará otra marca, de forma que puedan compararse los resultados con las expectativas previas.

Preguntas posteriores:

- *¿Pensabas que llegarías tan lejos? (si el salto fuera más largo de lo esperado); ¿cómo te sientes al ver que no llegaste tan lejos? (si el salto fuese más corto).*

- *¿Crees que en un segundo intento mejorarás tu marca?; ¿por qué?*
- *Si los demás te animan ¿mejorarás tu salto?; ¿por qué?*

Se procederá de la misma manera con los demás alumnos. Si se estima oportuno, habrá un segundo intento con apoyo y gritos de ánimo por parte de los compañeros.

Una variante cooperativa del juego es el salto por parejas: uno de los niños salta desde el lugar en el que aterrizó el primero.

¡Atención! éste no es un juego competitivo (procurar saltar más que otros). Cada niño se mide exclusivamente consigo mismo en un proceso de ajuste de su auto- valoración.