

la Buena  Compañía

EL BOSQUE DE COCO



Guía didáctica



Agencia Andaluza de Instituciones Culturales
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte

La Nave
del Duende
Centro de Recreación Infantil

Guía Didáctica

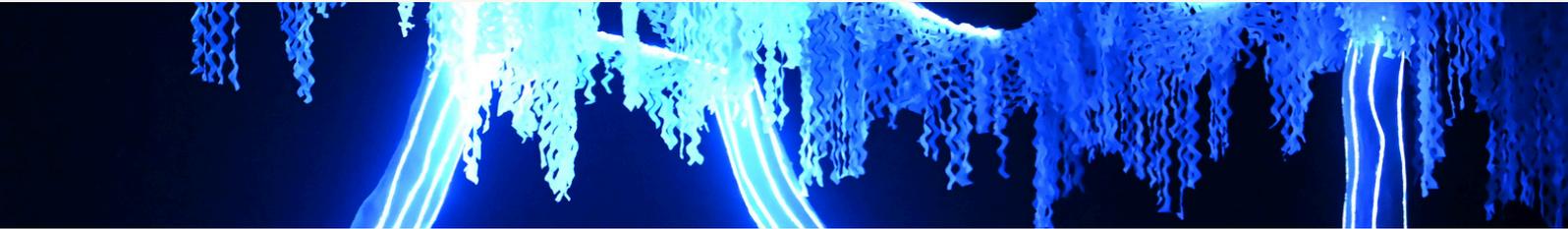
EL BOSQUE DE COCO

NIVEL EDUCATIVO

Los contenidos y lenguajes artísticos que se plantean en el espectáculo “**El Bosque de Coco**” son adecuados al ciclo evolutivo y educativo de PRIMARIA

OBJETIVO

El objetivo principal es generar una obra teatral de interés artístico y educativo que ayude a los niños y niñas a comprender de manera sencilla y atractiva cómo funciona el cerebro y explorar cómo expresan y sienten sus emociones, ayudándoles a entenderlas mejor.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introducción al funcionamiento del cerebro mencionando de forma sencilla estructuras relacionadas con la regulación emocional y la memoria, como la **amígdala y el hipocampo**.
- Ayudar a los niños y niñas a **identificar y reconocer las emociones** que aparecen durante la obra.
- Reflexionar sobre la importancia de **expresar y manejar las emociones**, fomentando el desarrollo de habilidades emocionales.
- Fomentar el **respeto** hacia las diferencias emocionales de cada persona y valorar cómo cada uno vive sus sentimientos.
- Estimular la **creatividad y la expresión artística** a través de actividades relacionadas con el espectáculo.
- Facilitar la **comprensión del mundo que nos rodea** ante posibles situaciones cotidianas y familiares.
- Practicar **técnicas de relajación y mindfulness** para aprender a gestionar las emociones de manera saludable.



Introducción

EL BOSQUE DE COCO es un viaje al interior del imaginario de Coco, una niña que está viviendo la separación de sus padres. Para hablar de cómo afecta este cambio de situación familiar a su comportamiento y gestión emocional, situaremos la acción dentro de un bosque metafórico: **El bosque neuronal.**

Justificación

El **Bosque de Coco** surge de la necesidad de abordar la salud mental infantil, fundamental para el bienestar y desarrollo armónico de niños y niñas. A través de una herramienta visual y creativa como el teatro, la danza y los títeres, pretendemos que los más pequeños descubran las emociones mediante el viaje de Coco a través del bosque de su cabeza.

Aprender cómo funciona el cerebro, nos ayuda a poner en práctica ciertas herramientas y a gestionar adecuadamente acontecimientos en nuestro día a día que nos afectan emocionalmente y que, a veces, es difícil manejar.



Personajes



Coco es la protagonista de nuestra historia. Tiene una desbordante imaginación y le encanta pasar tiempo con sus padres y dibujar. Es traviesa y divertida. Siempre que puede le da sustos a su padre y cuando su madre está en casa le encanta escuchar su violín.



Estos son **los padres de Coco**. A su madre le encanta la música. Es violinista en una orquesta importante. Viaja mucho. Por todo el mundo. Pasa largas temporadas fuera de casa y no puede jugar con su hija tanto como quisiera.

Al papá de Coco le encanta leer. Escribe poesía y siempre está rodeado de libros. Le hubiera gustado ser aviador. Se hizo poeta. La poesía le hace volar. Pasa mucho tiempo en casa con Coco. Juegan a ser osos. Últimamente ha estado muy triste. Echa de menos pasar tiempo con la mamá de Coco. Le enfada que trabaje tanto tiempo lejos de casa.

A veces se pelean. A Coco no le gusta que sus padres se peleen.

¿Qué vamos a ver?



¿Alguna vez te has preguntado qué tenemos dentro de la cabeza?

Coco es una niña curiosa con una imaginación desbordante. Ella piensa que dentro de su cabeza hay un bosque. Un **bosque lleno de árboles** altos y fuertes. Coco imagina que esos árboles hablan entre ellos con electricidad de colores, que la ayudan a entender el mundo que la rodea.

Coco no lo sabe... pero tiene mucha razón. Hace 100 años, un científico llamado Ramon y Cajal descubrió con su microscopio que existe un bosque diminuto dentro de nuestra cabeza conocido como El Bosque Neuronal.

Coco imagina que pasea dentro de su bosque neuronal



Dentro de la cabeza tenemos muchas cosas. Ideas, emociones, pensamientos... Coco imagina que sus ideas son **conejos saltarines** y que las cosas que aprende en el colegio son **osos** que la hacen sentir grande y fuerte.





Algunas veces, mientras pasea por el bosque de su cabeza, Coco se encuentra con un **gigantesco caracol**. Un caracol muy especial. Ella no lo sabe, pero se llama hipocampo. Es el encargado de guardar los recuerdos de Coco. Dentro de cada **pequeña caracola se esconde un recuerdo**. Recuerdos felices pero también tristes...

VER PÁGINA 20
"EL HIPOCAMPO"





Cuando Coco recuerda el día en que se rompió el violín de mamá, se pone muy triste. Desde ese día, sus padres no paraban de discutir. A veces, el bosque quedaba totalmente en silencio... otras veces, se llenaba gritos.

Cuando Coco piensa en las peleas de sus padres, siempre aparecen unos **zorros traviesos** que no dejan de molestarla. Son muy pesados y no la dejan pensar en cosas bonitas.

Cuando respira profundamente, dejan de molestarla y desaparecen...



Un día los padres de Coco se pelearon por ella. No querían compartirla. Cada uno quería llevársela consigo, lejos del otro. Tiraron tanto de sus brazos que Coco imaginó que se le daban de sí y que se hacían tan largos como una noche sin estrellas.

A Coco no le gustó nada que sus padres discutieran y, mucho menos, que le tiraran de los brazos. Se puso muy triste y lloró mucho aquel día. No le gustan las noches sin estrellas.





Cuando los padres de Coco le piden perdón y consiguen calmarla, cientos de **luciérnagas** empiezan a volar a su alrededor. Parecen estrellas. Siente que puede volar como ellas.

Coco vuelve a sentir que sus padres están a su lado. Estando con ellos se siente feliz, segura y amada. Se queda dormida en sus brazos.





Pero cuando Coco despierta siente que no está sola, que hay alguien junto a ella. **Otra Coco...** Pero ¿Quién es? ¿Qué hace aquí?

Es como si fuera una Coco más mayor que vive en el bosque.



Sus padres le explican que se van a separar y empiezan a meter sus cosas en cajas. Coco no sabe que **a veces los papás y las mamás deciden dejar de vivir juntos** para no hacerse daño, ni entre ellos ni a sus hijos o hijas.

Coco no lo entiende...

Coco está confusa...

Coco llora y patalea...

Se enfada. Se enfada mucho, muchísimo. El bosque se vuelve oscuro. Está furiosa y triste al mismo tiempo.

Coco se da cuenta de que ahora sus **pensamientos negativos** se hacen más y más grandes... Y Coco no sabe que hacer....





Sin embargo, la Coco del bosque vuelve para ayudarla. Desde la calma, la hace comprender que hay cosas que están mejor separadas. El día y la noche, el perro y el gato, o en su caso, mamá y papá.

Es como si hubiera otra Coco. Una Coco más madura que es capaz de entender que, a veces, las personas cambian o quieren cosas diferentes.

Coco sabe que **hay muchos tipos de familias** y, aunque sus padres han decidido vivir en casas diferentes, también sabe que siempre la querrán tanto como cuando vivían juntos.



Este es el Bosque de Coco. Y todos tenemos uno. Un bosque con árboles grandes y fuertes que nos ayudan a entender el mundo...

A veces no es fácil, ¿Verdad?

Fin

Preparación del alumnado antes del espectáculo

Sesión de preguntas previas al espectáculo para despertar
la curiosidad de los niños y niñas



Todos y todas sabemos dónde está el cerebro, pero,
¿para qué sirve?

¿Sabías que está formado por un bosque? Un bosque
de neuronas

¿Sabías que esas neuronas o árboles dan instrucciones
al resto del cuerpo?



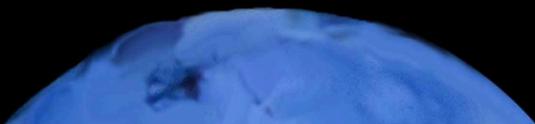
¿Has oído hablar de las emociones? ¿Puedes mencionar algunas?

¿Qué cosas te hacen sentir triste? ¿Y enfadado? ¿Qué te pone contento/a?

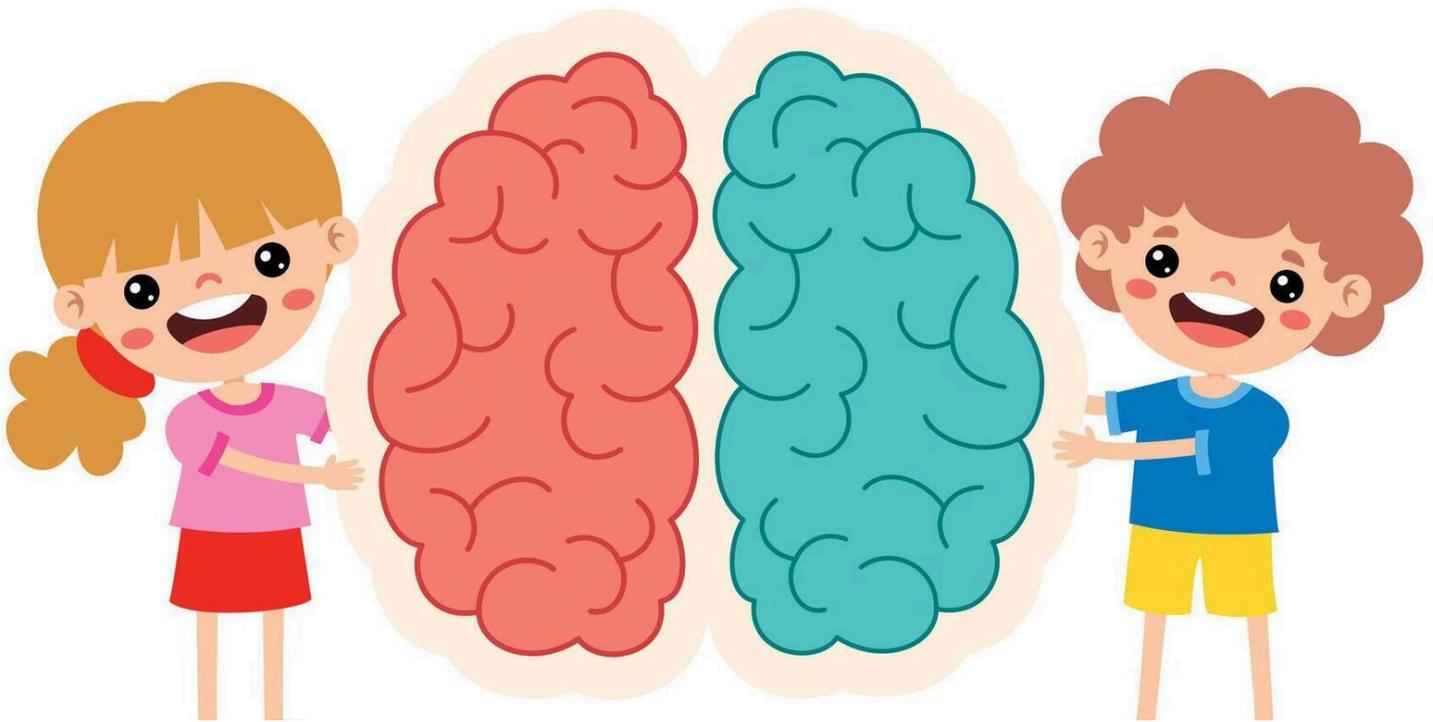
¿Alguna vez has respirado profundo cuando te sientes enfadado/a o triste?
¿Crees que eso puede ayudar a calmarte?

¿Dónde se guardan nuestros recuerdos?

¿Qué partes de tu cuerpo se mueven cuando estás contento/a? ¿Saltas, bailas,
corres?



El cerebro



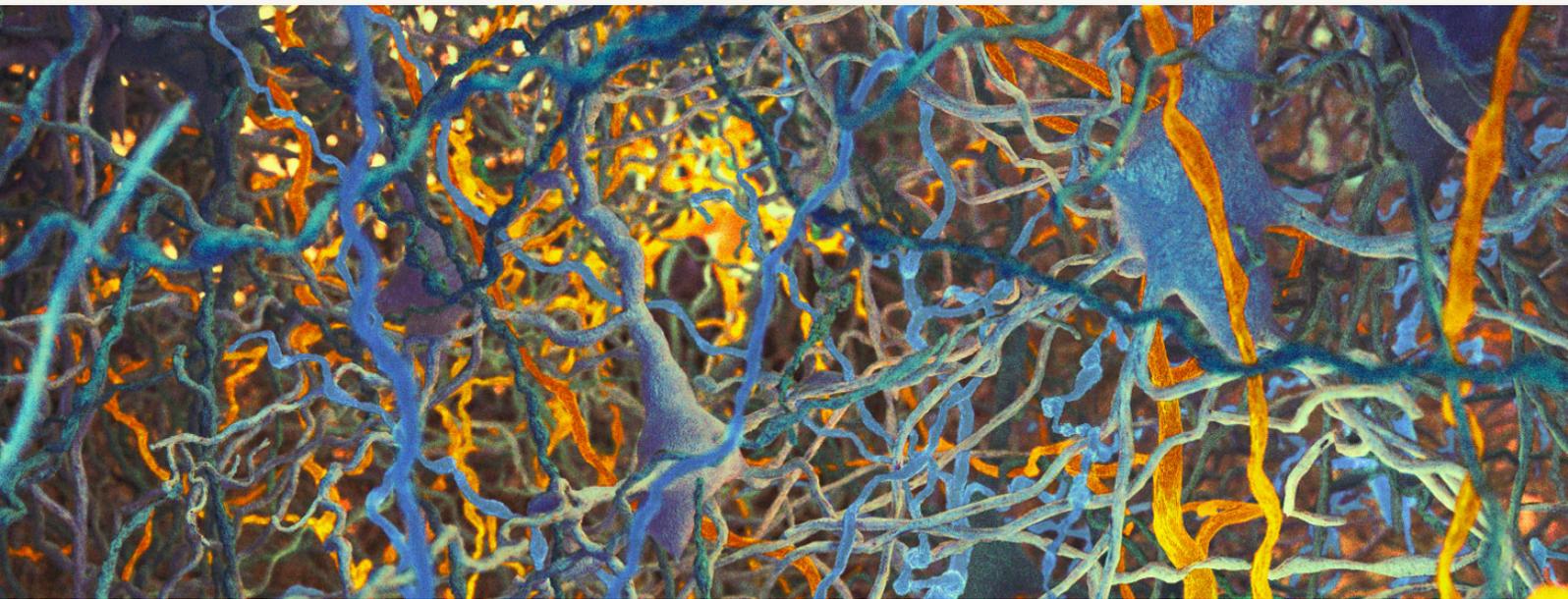
¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

El cerebro es un órgano, como el corazón o los pulmones, y está dentro de nuestra cabeza. El cerebro nos ayuda a pensar, aprender, sentir y movernos.

El cerebro controla tus movimientos y equilibrio y se encarga de que respiremos sin que tengamos que pensar en hacerlo.

Además, el cerebro es un experto en emociones. Por ejemplo, cuando estás feliz, emocionado o triste, una parte llamada la amígdala está trabajando. ¡Tu cerebro nunca descansa y siempre está cuidándote!

El Bosque Neuronal



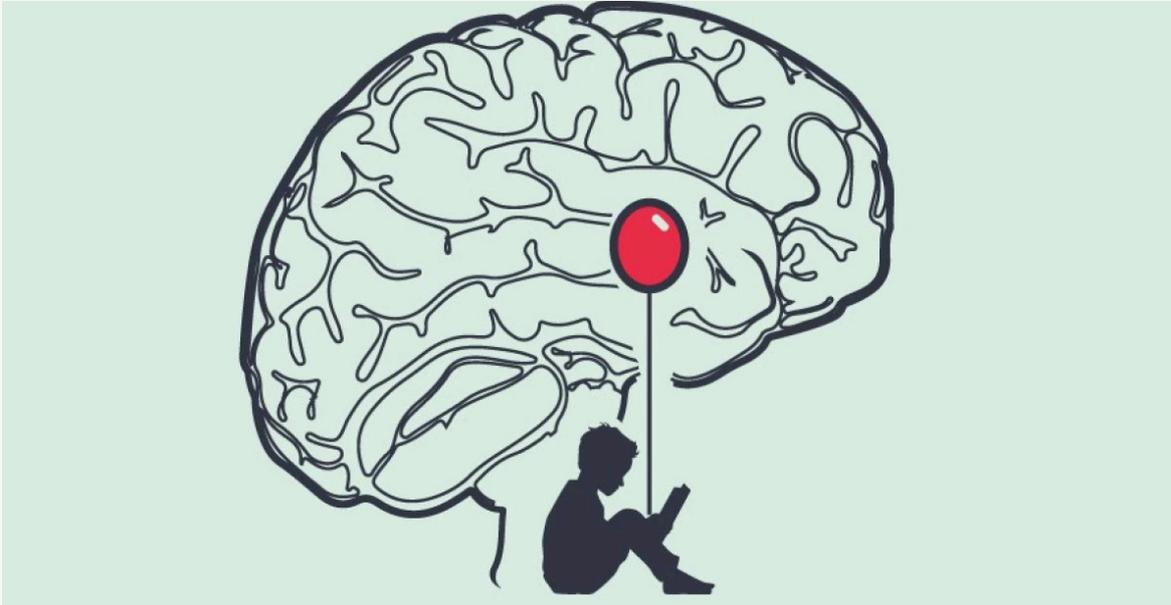
¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

Imagina que dentro de tu cerebro hay un enorme bosque mágico lleno de árboles. Estos árboles son las **neuronas**, que se conectan entre sí como si fueran ramas que se tocan. Cada vez que aprendes algo nuevo o recuerdas algo, estos árboles se comunican con **electricidad de distintos colores**.

Cuando aprendes a leer, a escribir o a resolver problemas en matemáticas, el bosque se vuelve más fuerte y rápido. ¡Es como si los árboles crecieran más deprisa! Por eso, aprender y practicar cosas nuevas hace que tu bosque neuronal crezca y sea más poderoso.

Cuida tu cerebro durmiendo bien, comiendo sano y jugando, porque así tu bosque siempre estará lleno de vida y energía. ¡Es un lugar mágico dentro de ti!

La amígdala



¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

El bosque neuronal no solo se encarga de que pienses o aprendas, ¡también es el lugar donde nacen tus emociones! Dentro de este bosque hay un rincón especial llamado **amígdala**, que es como un globo de sentimientos.

Cuando estás tranquilo/a la electricidad en el bosque ilumina las neuronas y el globo es pequeñito. Pero si te enfadas o tienes miedo, el globo se hace muy grande y la electricidad de los árboles es rápida como un relámpago que avisa al resto del bosque que algo malo está pasando.

Por ejemplo:

- Cuando alguien te abraza, la amígdala dice "¡Esto es amor!".
- Cuando algo te da miedo, la amígdala te dice: "¡Ten cuidado!".

Respirar profundamente o estar con alguien que nos calma y nos hace sentir tranquilo/as, es la mejor manera de que la amígdala vuelva a hacerse pequeña.

El hipocampo



¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

Dentro de tu cerebro hay un caracol llamado **hipocampo**. Este caracol es el encargado de guardar tus recuerdos. El caracol recoge nuestras vivencias y las guarda en su concha, como si fueran pequeños tesoros.

Cuando necesitas recordar algo, podemos escuchar el interior de su concha, ya sea una canción que aprendiste, un recuerdo bonito con tus amigos o cómo se siente el abrazo de mamá.

Pero este caracol necesita ayuda para guardar bien los recuerdos: dormir lo suficiente, comer sano y estar feliz lo hacen trabajar mejor. Si lo cuidas, tu caracol siempre estará listo para guardar y encontrar tus recuerdos más valiosos.

La oxitocina



¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

Cuando sientes amor, es como si en tu cerebro aparecieran un montón de luciérnagas. Estas luciérnagas son mensajes que vuelan de una neurona a otra, iluminando el bosque neuronal y se las conoce como **oxitocina**.

Primero, empiezan a brillar, llenándote de felicidad y energía. Luego crean un calorcito en tu corazón y te hacen sentir conectado con las personas que amas.

Estas luciérnagas viajan por todo el bosque, iluminando lugares importantes:

- La amígdala, donde se sienten las emociones.
- El hipocampo, para que guardes esos momentos felices.
- Las neuronas para reconocas ese sentimiento especial.

Cada vez que piensas en el amor o lo sientes, estas luciérnagas vuelan otra vez, haciendo que tu bosque brille más fuerte. ¡Por eso cuando sentimos amor es como si voláramos!

Los pensamientos



¿QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN?

Tus pensamientos son como animales que viven en el bosque. Algunos son conejos saltarines (ideas felices), otros son osos (cosas que aprendes y te hacen fuerte), ¡pero a veces pueden ser zorros traviesos!

Estos zorros representan los **pensamientos intrusivos**. Aparecen de repente, corriendo por el bosque, haciendo ruido y molestándote. Los zorros no son malos, solo están confundidos y no saben dónde ir, pero pueden llegar a molestarte si te fijas mucho en ellos.

Cuanto más tratas de perseguirlos o espantarlos, más corretean por tu mente. Pero aquí está el truco: hablar con alguien que conozca bien cómo se comportan los zorros para que te enseñe. A veces, también puedes ignorarlos y seguir caminando, los zorros se aburren y se van solos.

Recuerda, aunque los zorros aparezcan a veces, ¡tu bosque sigue siendo un lugar bonito lleno de cosas buenas!

Actividades tras la visualización del espectáculo



Asistir a la representación teatral de “El Bosque de Coco”.

Llevar a cabo las normas de comportamiento aprendidas en clase.

Disfrutar y atender a los aspectos que más les llamen la atención para comentarlos después en clase, con el fin de consolidar los objetivos que se han descrito previamente.

Análisis y Reflexión

Asamblea ¿Debatimos?

Conversar sobre el contenido de la obra, preguntando a los niños y niñas sobre la misma: qué sucedía, qué personajes y objetos aparecían, qué les ha llamado la atención, etc. Debate grupal sobre la obra y su conexión con la vida cotidiana. Identificación y discusión de los procesos emocionales experimentados por la protagonista, Coco.

Ejercicios prácticos

Dibujar tu bosque cerebral, recuerda que, aunque todos tenemos un bosque dentro de la cabeza, cada uno tiene sus propias peculiaridades. Proporciona a cada niño una hoja de papel y pídeles que dibujen el interior de su cerebro, las diferentes partes del cerebro, como la amígdala, el hipocampo, etc. Después, los niños pueden compartir sus creaciones y explicar qué hacen esas partes del cerebro.

Actividad de respiración consciente

Dirige una actividad de respiración consciente en la que los niños se sienten cómodamente y practiquen respiraciones profundas y lentas. Hinchando su barriga como un globo y expulsando el aire como si soplaran las velas de una tarta. Después, pueden describir cómo se siente su cuerpo antes y después de la práctica, y cómo pueden utilizarlo si están enfadados, nerviosos o asustados.

Integración de movimiento y emociones

Invita a los niños a realizar movimientos corporales que expresen diferentes emociones, como saltar de alegría, golpear suavemente el suelo para liberar la ira o abrazarse a sí mismos para consolarse en momentos de tristeza.

Dibujos o comics (dependiendo de la edad)

Mediante las artes plásticas se invita a los alumnos/as a hacer su propia representación de una situación emocionalmente significativa o bien a representar el miedo, la alegría, la tristeza, ayudándose por ejemplo, de diferentes colores en función de la emoción...aunque sea de forma abstracta ¡Cada uno vivimos o experimentamos las emociones de forma subjetiva!

Recuerda adaptar las actividades según la edad y nivel de comprensión de los niños. Fomenta la participación activa, la creatividad y el respeto por las experiencias individuales de cada niño.





Teatro inspirado en las emociones y experiencias propias

El arte como medio de expresión y gestión emocional

Actividad teatral en grupo:

1. Divide a los niños en grupos de 4 o 5 personas.
2. Cada grupo recibe una tarjeta con una emoción (por ejemplo, alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).
3. Los grupos deben discutir cómo representarán esa emoción en una breve escena improvisada. Pueden usar gestos, expresiones faciales y movimientos corporales o danza para transmitir la emoción.
4. Después de unos minutos de preparación, cada grupo presenta su escena emocional ante los demás. Los demás grupos deben adivinar qué emoción están representando.
5. Después de que todos los grupos hayan presentado sus escenas, se puede abrir una discusión para reflexionar sobre cómo se sienten las diferentes emociones, qué pensamientos o situaciones pueden desencadenar esas emociones y cómo se puede manejar de manera saludable cada una de ellas.

Este juego promueve la empatía al permitir que los niños se pongan en el lugar de diferentes emociones y también fomenta la comunicación y la colaboración en grupo.

Evaluación

Sesión de reflexión final sobre los aprendizajes adquiridos a través del espectáculo y las actividades.



SUGERIMOS

Libros o cuentos infantiles relacionados

- Alicia y el cerebro maravilloso. Nazareth Castellanos
- Mamá tiene truenos en la cabeza. Beatriz Taboada



Ángela Bodega es licenciada en Psicología, Universidad de Granada, especialista en neurodesarrollo, psicología infanto-juvenil y adultos. Coordina talleres infantiles artísticos y terapéuticos en el Centro de Psicología y Neurodesarrollo La Metáfora. Formadora en charlas y talleres dirigidos a profesionales, familias y estudiantes, dirige, además, la compañía de artes escénicas “La Buena Compañía”

“Me entusiasma trabajar con la infancia y adolescencia pues son etapas que considero de vital importancia. Mis intereses profesionales en los últimos años se han enfocado en el estudio de la neurociencia, concretamente en la importancia de nuestro cuerpo y del movimiento en el desarrollo cerebral y en el procesamiento emocional”

la Buena Compañía