www.colegiosangabriel.com
Avda. Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650
direccion@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

PROGRAMA DE INTERIORIDAD

EL CUIDADO DEL SER

- **¿Qué es la Interioridad?**

Cada niño posee un mundo interior único, formado por sus emociones, pensamientos, experiencias, ilusiones y necesidades. Aprender a conocer ese mundo, comprender lo que sentimos y descubrir pequeñas herramientas para cuidarnos es un aprendizaje tan importante como cualquier otro que realizamos en la escuela.

En el Colegio San Gabriel entendemos la **Interioridad** como un camino de crecimiento personal que ayuda a los niños a conocerse mejor, desarrollar la atención, reconocer sus emociones, aprender a respirar, descubrir la calma y construir relaciones más sanas y respetuosas con quienes les rodean.

Desde Educación Infantil acompañamos este proceso de una manera natural, respetando el ritmo evolutivo de cada niño y ofreciendo experiencias significativas que les permitan conectar con su cuerpo, sus emociones y su mundo interior.

www.colegiosangabriel.com
Avda. Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650
direccion@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

Porque creemos que educar también es enseñar a parar, a escucharse y a descubrir que el mayor bienestar comienza siempre en nuestro interior.

- **¿Por qué comenzar en Educación Infantil?**

Los primeros años de vida son una etapa fundamental para el desarrollo de la persona. Es en este momento cuando los niños comienzan a descubrir quiénes son, a identificar sus emociones, a relacionarse con los demás y a construir la forma en la que comprenderán el mundo que les rodea.

Al mismo tiempo que aprenden a hablar, a contar o a escribir sus primeras letras, también necesitan aprender a reconocer cómo se sienten, a esperar, a expresar lo que les ocurre y a encontrar pequeñas estrategias que les ayuden a recuperar la calma cuando la necesitan.

El colegio desempeña un papel esencial en este proceso. Por ello, **en San Gabriel entendemos que educar significa acompañar el desarrollo integral de cada niño, ofreciendo experiencias que favorezcan no solo el aprendizaje académico, sino también el crecimiento emocional, personal y social.**

Trabajar la Interioridad desde edades tempranas ayuda a que los niños desarrollen progresivamente habilidades que los acompañarán durante toda su vida, como la atención, la escucha, la conciencia corporal, la regulación emocional, la empatía, la autoestima y el cuidado de los demás.

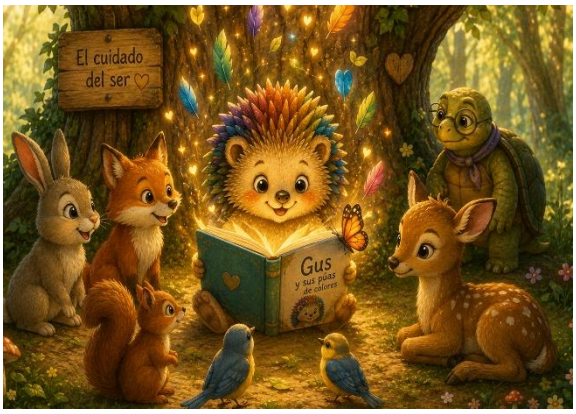
Porque un niño que aprende a conocerse, a escucharse y a cuidar su mundo interior estará también mejor preparado para aprender, convivir y crecer de manera equilibrada.

- **Gus nos acompaña en este viaje**

Cuando comenzamos a diseñar el Proyecto de Interioridad para Educación Infantil, buscábamos una forma de acercar a los niños conceptos tan importantes como las emociones, la calma, la atención o el cuidado personal de una manera sencilla y cercana.

Así nació **Gus**, un pequeño erizo que acompaña a nuestros alumnos durante toda la etapa de Infantil y los primeros cursos de Primaria.

Gus no es un personaje cualquiera. Como todos los erizos, tiene púas que le protegen. Pero, cuando por dentro siente muchas emociones juntas, sus púas cambian de color. A través de él, los niños descubren que todos sentimos alegría, miedo, enfado, tristeza o ilusión, y que aprender a reconocer lo que nos ocurre es el primer paso para poder cuidarnos.



Su historia, recogida en el cuento ***"Gus y sus púas de colores"***, constituye el punto de partida del proyecto. A través de sus vivencias, los niños conocen recursos tan valiosos como la respiración consciente, la atención, la calma, la escucha, la expresión de las emociones y el cuidado de uno mismo y de los demás.

Gus se convierte así en un compañero de viaje que aparece en los cuentos, las sesiones de Interioridad, las píldoras semanales y muchas de las experiencias que viven los alumnos en el aula, creando un vínculo afectivo que les ayuda a comprender su propio mundo interior de una forma cercana, significativa y adaptada a su edad.

- **¿Cómo vivimos la Interioridad en Infantil?**

En Educación Infantil la Interioridad se trabaja a través de pequeñas experiencias cotidianas, cercanas y adaptadas al desarrollo de los niños. Las llamamos **"píldoras de Interioridad"**, porque son momentos breves que, poco a poco, ayudan a crear hábitos de calma, atención y bienestar.

Varias veces a la semana, dedicamos unos minutos a realizar actividades sencillas que favorecen el conocimiento de uno mismo y el cuidado del mundo interior. A través de la

respiración, la atención consciente, el movimiento, la relajación, la expresión emocional y pequeñas visualizaciones, los niños aprenden a detenerse, escuchar su cuerpo y reconocer cómo se sienten.

Todas estas experiencias están acompañadas por Gus, el erizo protagonista del proyecto, que se convierte en un referente cercano para recordar que cuidar lo que llevamos por dentro es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

Más que enseñar técnicas, buscamos ofrecer a los niños herramientas que puedan utilizar en su vida diaria: antes de resolver un conflicto, cuando sienten enfado, tristeza, miedo o nervios, o simplemente para disfrutar de un momento de calma.

De este modo, la Interioridad se integra de forma natural en la vida del aula, favoreciendo un clima más sereno, respetuoso y consciente para todos.

- **¿Qué queremos cultivar?**

Con este proyecto no buscamos únicamente transmitir conocimientos, sino ayudar a los niños a descubrir recursos que les permitan conocerse mejor y crecer de forma equilibrada.

Cada respiración, cada cuento, cada momento de calma o cada conversación compartida es una pequeña semilla que, con el tiempo, irá dando sus frutos.

A través de estas experiencias pretendemos favorecer el desarrollo de habilidades que acompañarán a nuestros alumnos durante toda su vida.

Conocerse a sí mismos Aprender a reconocer lo que sienten, poner nombre a sus emociones y descubrir que todas ellas tienen un mensaje que escuchar.	**Cuidar su mundo interior** Descubrir pequeñas herramientas para recuperar la calma, respirar, detenerse y sentirse mejor cuando algo les preocupa.
Relacionarse con los demás Fomentar la empatía, el respeto, la escucha y el cuidado mutuo, comprendiendo que cada persona vive las situaciones de una manera diferente.	**Crecer felices** Desarrollar una autoestima positiva, la confianza en uno mismo y la seguridad necesaria para afrontar los pequeños retos del día a día.

www.colegiosangabriel.com
Avda. Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650
direccion@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

- **Un camino que crece con ellos**

La Interioridad no es una experiencia puntual, sino **un proceso de crecimiento que acompaña al alumnado durante toda su vida escolar.**

Lo que comienza en Educación Infantil con Gus, los cuentos, el juego, la respiración y las pequeñas experiencias de atención consciente, continúa desarrollándose en Educación Primaria y Secundaria mediante propuestas adaptadas a cada etapa evolutiva.

De esta manera, el proyecto evoluciona junto a nuestros alumnos, ofreciéndoles nuevas herramientas para conocerse mejor, cuidar de su bienestar emocional, fortalecer sus relaciones con los demás y afrontar los retos de cada momento de su vida con mayor serenidad y confianza.

Porque creemos que aprender a mirar hacia dentro es un regalo que les acompañará siempre, dentro y fuera de la escuela.