

## SESIÓN 1 “CONVIVENCIA VIRTUAL” NARÓN

Boas clase!

Son Raquel, que tal estades? Agardo que ben tanto vós como as vosas familias. Fáiseme moi raro todo isto de non poder mirarvos aos ollos, saudarvos en persoa, vervos facendo o noso “círculo”, e escoitar as vosas contestacións sobre como estades ou como vos foi no tempo que non nos vimos.

Supoño que estes días estades sentindo unha montaña rusa de pensamentos e emocións, a min polo menos estame pasando: hai días que lle vexo certas “vantaxes” a isto de estar na casa, sen moitos horarios, sen tantas obrigas e compromisos, “teletraballar” en chándal e zapatillas, poder durmir un pouco mais polas mañás e dedicar mais tempo a ler e ver algunha serie ou película e sobre todo, ter moi pretiño á miña familia. Pero hai outros momentos que desexo que o espertador soe, e dar-me conta que isto foi un pesadelo, que podo saír felizmente a traballar, compartir conversas, aprendizaxes e cariño con toda a xente que vexo diariamente; pasear pola rúa; ir ao parque coa miña filla; reunirme coas miñas amizades e familia e mercar o necesario con tranquilidade, sabendo que a miña vida é “coma sempre”, que son privilexiada e libre para facer e ter moitas cousas, ante todo un teito, comida, saúde e amor da miña xente (aínda que isto sigo tendo, por agora polo menos!). Pásavos un pouco o mesmo ca min? Botades de menos algo ou alguén da clase? Estades falando entre vós? Como vos sentides ou que facedes para levar mellor este encerro? Contádeme...:)

Gustaríame compartir con vós un conto que xa vira hai tempo, pero que volví a ler estes días e paréceme bonito que o coñezades e a mensaxe que nos ensina:

### LAS ESTRELLAS DE MAR

Un hombre que salía a pasear cada día por la playa, se entristeció al ver miles de estrellas de mar sobre la arena, pues sabía que estas apenas podían vivir unos minutos fuera del agua. Comenzó a caminar pensando en lo fugaz que es la vida.

A los minutos, distinguió a lo lejos una pequeña figura que se movía velozmente entre la arena y el agua. Al aproximarse descubrió que era una niña que no paraba de correr de un lado para otro y decidió acercarse para ver qué ocurría:

-Hola -saludó.

-Hola -le respondió la niña.

-¿Qué haces corriendo de aquí para allá? -le preguntó.

La niña se detuvo, cogió aire y le miró a los ojos.

-¿No lo ves? -contestó sorprendida- Estoy devolviendo las estrellas al mar para que no se mueran.

El hombre asintió con lástima.

-Sí, ya lo veo, pero no te das cuenta de que hay miles de estrellas en la arena, por muy rápido que vayas jamás podrás salvarlas a todas... tu esfuerzo no tiene sentido.

La niña se agachó, cogió una estrella que estaba a sus pies y la lanzó con fuerza al mar.

-Para esta sí que ha tenido sentido.

*Del libro "Cuentos para entender el mundo". [www.eloymoreno.com](http://www.eloymoreno.com)*

### CUENTOS PARA ENTENDER EL MUNDO



ADAPTACIÓN DE UN CUENTO DE LOREN EISELEY  
ILUSTRACIÓN: PABLO ZERDÁ

- **Gustouvos o conto? Por que que credes que a nena estaba a facer iso, que sentía? E o home, por que credes que pensaba desa maneira e lle dixo á nena iso? Reflexionade un pouco sobre estas cuestións e pensade con quen vos identificades mais.**

Propoño vos tamén, para cando vos apeteza ou se queredes compartir con alguén estes días, que escribades unha carta ou un pequeno conto, poesía ou canción (o que se vos ocorra) sobre como vos sentides (acordádevos de poñerlle nome ás vosas emocións, en lugar de dicir so: estou "ben"; "mal"; "regular"; "fatal"; "normal"; "xenial"; "coma sempre"... ) lembrade que hai mooitas emocións, tratade de recoñecer e expresar cales son as que sentides vós...



Agardo as vosas reflexións, comentarios, emocións ou saudíños no meu mail; faríame moita ilusión saber de vós, así que aquí estou para o que necesitedes mentres non poidamos retomar as clases:

[raquel.atalaiasocial@gmail.com](mailto:raquel.atalaiasocial@gmail.com)

Mándovos unha aperta virtual 😊

Raquel

#euquedonacasa

#todovaisairbenconcabezaecorazón

#convivenciavirtualnaron

#empatiaegradecementoparasuperarestedifícilmomento