

GUÍA DIDÁCTICA

para docentes y educadores

“LAS HERIDAS INVISIBLES”



1

La importancia de trabajar las heridas emocionales en el aula

La educación emocional no solo implica reconocer emociones, sino también **comprender cómo nuestras palabras y acciones afectan a los demás.**

Como se observa en la historia de Sofía y Álvaro, las heridas emocionales pueden surgir de **situaciones cotidianas** como la exclusión, las burlas o los comentarios dañinos, y aunque no se vean, pueden **generar un impacto profundo** en el bienestar del niño/a.

Trabajar este tipo de experiencias en el aula permite:

- **Desarrollar** la empatía.
- **Prevenir** situaciones de rechazo o acoso escolar.
- **Mejorar** la convivencia.
- **Favorecer** la expresión emocional.
- **Promover** la reparación del daño.

2

¿Por qué “Las heridas invisibles”?

Este cuento permite a los niños/as:

- Entender que hay **heridas que no se ven.**
- **Identificar** situaciones que pueden hacer daño (exclusión, burlas, palabras).
- Comprender **cómo se sienten los demás.**
- **Reflexionar** sobre sus propias palabras y acciones.
- Aprender que el daño se puede **reparar.**

A través de personajes cercanos, **el alumnado puede identificarse con situaciones reales como:**

- No ser invitado a jugar.
- Recibir burlas.
- Sentirse diferente.
- Dudar de uno mismo.

Como se muestra en el libro, estas experiencias dejan una **cicatriz emocional** que puede sanar mediante el acompañamiento y las palabras amables.



3 Lectura del cuento

Antes de la lectura

Preguntar:

- ¿Qué creéis que es una herida invisible?
- ¿Se puede sentir dolor de un herida que no se ve?

Durante la lectura

Parar en momentos clave:

- Cuando Sofía es excluída.
- Cuando se burlan de Álvaro.

Preguntar:

- ¿Cómo crees que se siente?
- ¿Qué harías tú?

Después de la lectura

Reflexionar:

- ¿Qué otras situaciones podrían hacer daño?
- ¿Cómo podríamos ayudar al otro?
- ¿Qué podemos hacer diferente?

4 Preguntas para fomentar el diálogo y la reflexión

- ¿Cómo sabemos que alguien está triste si no lo dice?
- ¿Alguna vez te has sentido como Sofía?
- ¿Por qué a veces hacemos daño sin querer?
- ¿Qué cosas pueden hacer daño sin que nos demos cuenta?
- ¿Todas las personas sienten lo mismo en esa situación?
- ¿Cómo podemos saber si alguien necesita ayuda?



5

Propuesta de actividades



Actividad 1: Las heridas invisibles

Introducción

El docente llega con una caja de tiritas y dice:

“Hoy he traído tiritas... pero no para heridas que se ven.

Son para otras heridas... las que duelen por dentro.

¿Alguna vez os habéis sentido tristes, solos o enfadados por algo que te dijera o hiciera otra persona?”

Presentación del mural

Se muestra un dibujo grande de un niño/a.

“Este niño/a tiene algunas heridas invisibles. No se ven, pero le duelen igual que las heridas en la piel. Estas heridas aparecen cuando alguien se ríe de ti, cuando no nos dejan jugar, o cuando nos dicen algo que no nos gusta.”

Instrucciones

“Ahora, cada uno va a pensar en alguna vez que se sintiera mal porque alguien le dijo o le hizo algo desagradable”.

Se reparte una tirita a cada alumno/a.

Cada niño/a:

1. Coge una tirita
2. Escribe (o dibuja) una “herida invisible” en la tirita.
3. Va al mural y pega su tirita sobre el cuerpo del niño/a.

Ejemplos:

- “No me dejan jugar”
- “Se ríen de mí”
- “Me dicen cosas feas”

El mural se va llenando de “heridas”. El docente invita a mirar el mural:

“¿Cómo creéis que se siente ahora este niño?”

Actividad 2: Las heridas invisibles

Introducción

Después de observar todas las heridas en el mural, el docente introduce una nueva idea: *“Antes hemos visto cosas que duelen...pero también hay cosas que pueden ayudar a curar o a sanar.”*

El docente reparte tiritas de otro color (por ejemplo, verde o amarillo): *“Estas tiritas no son para contar lo que duele, son para pensar qué podemos hacer para ayudar.”*

Instrucciones

Cada niño:

1. Piensa en una forma de ayudar o cuidar.
2. Escribe o dibuja en su tirita una solución.
3. Los niños colocan sus tiritas encima de una herida o al lado.

Ejemplos:

- Invitar a jugar
- Decir algo bonito
- Pedir perdón
- Escuchar
- Ayudar
- No dejar solo/a

Explicación del docente: *“Cada tirita es algo que puede ayudar a que duela menos.”*

El grupo mira el mural transformado.

Preguntas:

- ¿Qué ha cambiado?
- ¿Cómo creéis que se siente ahora este niño?

“Las heridas invisibles no desaparecen de golpe... pero cuando alguien nos cuida, nos escucha o nos trata bien, pueden empezar a sanar.”



6

Resultados esperados tras trabajar el cuento dentro del aula

Después de trabajar *“Las heridas invisibles”* en el aula, el alumnado puede:

- **Reconocer** que hay situaciones que pueden hacer daño emocional.
- **Comprender** que las palabras y acciones tienen un impacto en los demás.
- **Identificar y expresar** mejor lo que sienten.
- **Desarrollar** empatía hacia sus compañeros.
- **Reflexionar** antes de hablar o actuar.
- **Aprender** formas de reparar el daño.
- **Mejorar** la convivencia en el aula.

Como se muestra en el libro, las experiencias emocionales dejan una cicatriz, pero también pueden **transformarse en aprendizaje y crecimiento**.

7

Orientaciones metodológicas y continuidad en el aula

Para un mejor aprovechamiento del cuento:

- Utilizar **ejemplos cercanos** a la realidad del alumnado.
- Trabajar desde la **experiencia**, no solo desde lo teórico.
- Integrar actividades **manipulativas y visuales**.
- **Repetir y reforzar** los conceptos a lo largo del tiempo.
- Relacionar lo trabajado con **situaciones del día a día**.

El aprendizaje emocional requiere continuidad, no una única intervención

El trabajo con *“Las heridas invisibles”* puede extenderse a lo largo del curso mediante:

- Introducción en la **rutina del alumno**, un espacio para dialogar sobre las heridas.
- Favorecer que los alumnos realicen una “lluvia de ideas” sobre **posibles formas de reparar** cada una de las heridas.
- Reforzar conductas **prosociales**.

El objetivo es que el alumnado integre estas habilidades en su día a día



CADA HERIDA PUEDE CONVERTIRSE EN APRENDIZAJE



Para seguir acompañándote
descubre más recursos,
materiales y herramientas en:

www.sanandoloinvisible.com