

Vida · Guía para docentes

Una sesión completa por capítulo para trabajar el libro en el aula.

David Codina Fuillerat · cuentovida.es

Antes de empezar

Qué es «Vida»

«Vida» es un cuento ilustrado para quienes sienten en grande y todavía están buscando las palabras para contarlo. Acompaña a siete compañeros de clase, cada uno con una emoción básica (alegría, tristeza, amor, sorpresa, asco, enfado y miedo), y a un olivo centenario que lo observa todo desde el patio del colegio El Olivar. Cada capítulo cuenta una situación cotidiana del cole —el recreo, el comedor, una exposición, un micrófono abierto— y la emoción aparece de forma natural, sin moralejas forzadas.

Cómo está organizado

Antes de empezar, el olivo presenta el lugar y el ambiente sin adelantar nada. El capítulo 1 presenta al grupo; los capítulos 2 a 8 se centran en un personaje y su emoción; el capítulo 9 los reúne a todos. Cada capítulo sigue la misma estructura: escena ilustrada, actividades para el lector, diálogo entre los personajes, «La idea que me llevo» (con espacio para escribir o dibujar) y un objeto clave que simboliza lo vivido. El libro termina con «Para seguir jugando»: la pulsera de las emociones, la galería de objetos, la ruleta «¿Qué emoción soy hoy?» y el juego «¿Quién soy?».

Cómo leerlo en el aula

Un capítulo por sesión, sin prisa. Funciona muy bien como lectura en voz alta del docente en los primeros cursos, como lectura compartida en los intermedios y como lectura autónoma con puesta en común en los últimos. La estructura repetida da seguridad: el alumnado sabe que después de la historia viene el momento de hablar, de hacer y de guardar una idea.

Cómo hablar de emociones

No hay emociones buenas ni malas: todas son válidas y todas cuentan algo. Lo que se trabaja es cómo se expresan. Escuchad antes de corregir, poned nombre a lo que el niño o la niña siente («parece que estás frustrado») y evitad frases que lo niegan («no pasa nada», «no llores»). Nadie está obligado a compartir algo personal en voz alta: ofreced siempre la opción de escribir, dibujar o pasar.

Temas sensibles

El capítulo 3 trata la muerte de una mascota y el 4 la enfermedad de una abuela que vive en una residencia. Conviene conocer antes la situación del grupo y, si hay un duelo reciente, hablar con la familia y adaptar el momento de lectura. En el capítulo 6 se hace una cata: revisad alergias e intolerancias.

Según la edad

Con los más pequeños: lectura en voz alta del adulto, preguntas orales, respuestas con dibujos y caritas. Con quienes empiezan a leer solos: lectura compartida, diario de emociones escrito y actividades en pequeño grupo. Con lectores mayores: lectura autónoma, debate a partir de las preguntas para pensar, escritura creativa (cartas, poemas, crónicas) y proyectos como el puente de los sentires.



CAPÍTULO 1 · LAS EMOCIONES

Un grupo, un lugar, mil emociones

De qué trata

Suena el timbre del recreo y siete compañeros se juntan, como cada día, en la esquina del patio junto al gran olivo. Emma enseña sus piedrecitas pintadas, Martín relee en silencio una carta a medio escribir, Julia llega con una hoja enorme que parece un mapa del tesoro, Nico y Ariadna discuten junto al grifo, Pablo se queja de que todo le molesta y Hugo dibuja en el polvo. Ariadna propone un juego y acaban inventando una búsqueda del tesoro llena de pistas absurdas. No pasa nada extraordinario, pero el capítulo deja claro que en lo pequeño de cada día caben muchas emociones.

Ideas clave

Lo cotidiano también importa · Cada persona siente a su manera · El grupo como lugar seguro · Presentación de los siete protagonistas y del olivo

Objetivo de la sesión

Reconocer que en lo cotidiano (el recreo, el patio) aparecen muchas emociones distintas y que todas son válidas.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué lugar del cole te hace sentir bien? Paseo de dos minutos por el patio o mirada por la ventana antes de leer.

Durante · 20 min
Parad en cada personaje del recreo: ¿qué hace?, ¿cómo crees que se siente? Anotad en la pizarra una palabra por personaje.

Después · 10 min
¿Qué emoción has visto en cada personaje? ¿Con quién te pareces más hoy?

Preguntas de comprensión

1. ¿Dónde se reúne el grupo cada día?
2. ¿Qué lleva Emma en su caja? ¿Y Martín en el bolsillo?
3. ¿A qué acaban jugando y por qué lo pasan bien?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Por qué crees que Martín mira su carta sin decir nada?
2. Pablo dice «hoy todo me molesta». ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué te ayudó?
3. ¿Tienes tú un lugar en el cole donde te sientas «en casa»?

Vocabulario

recreo, bullicio, improvisada, rincón, compañía.

Actividad · 15 min

«Mi lugar del patio»: cada alumno dibuja su rincón y escribe qué siente allí. Se montan en un mapa colectivo del cole (Mapa de los Sentires).

Producto final

Mapa de los Sentires de la clase.

Qué observar

Nombra al menos tres emociones y las asocia a situaciones del recreo.

Objeto clave

El gran olivo. Debajo de sus ramas se junta el grupo cada día. Todo cole tiene un rincón donde sentirse en casa.

Para que todos participen

Ofrecer tarjetas con caras para quien aún no escribe; permitir responder señalando o dibujando.



CAPÍTULO 2 · ALEGRÍA

Emma y la chispa de la alegría

De qué trata

En clase de Plástica, el maestro David pide un trabajo libre «usando el corazón». Emma dibuja una gran flor naranja con la frase «Hoy puede ser un buen día para alguien si tú le regalas una sonrisa» y, en el recreo, la deja doblada sobre la papelera para que la encuentre quien la necesite. Un niño de primero, que pasea solo y cabizbajo, la recoge y sonríe. Al día siguiente, Emma encuentra una nota anónima de agradecimiento. Siente una alegría tranquila, de las que no gritan, y empieza otro dibujo.

Ideas clave

La alegría que se comparte crece · Dar sin esperar nada a cambio · Alegría ruidosa y alegría tranquila · Fijarse en quien está solo

Objetivo de la sesión

Identificar la alegría y descubrir que crece al compartirla.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué te hace sonreír sin querer? Ronda rápida de una palabra cada uno.

Durante · 20 min
Detenerse en el momento en que Emma deja el dibujo: ¿por qué lo hace sin poner su nombre?

Después · 10 min
¿Por qué la alegría crece al compartirla? ¿Cómo se sintió quien encontró el dibujo?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué dibuja Emma y qué frase escribe?
2. ¿Dónde deja el dibujo y por qué no se lo queda?
3. ¿Qué encuentra Emma al día siguiente?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Por qué Emma no firma su dibujo?
2. ¿Cómo crees que estaba el niño de primero antes de encontrarlo? ¿Y después?
3. ¿Se puede llorar de alegría? ¿Te ha pasado?

Vocabulario

chispa, festín de colores, anónimo, sonrosadas, cálida.

Actividad · 15 min

«Regalo anónimo»: cada alumno hace un dibujo o nota bonita para otra clase o para el profesorado. Se reparten sin firmar.

Producto final

Buzón de regalos anónimos.

Qué observar

Explica con sus palabras qué siente cuando hace algo por otra persona.

Objeto clave

El dibujo de la flor. Emma lo dejó para quien lo necesitara. Lo que haces con cariño puede alegrarle el día a alguien.

Para que todos participen

Plantillas de flor para colorear o recortar; modelo de frase «Te regalo… porque…».



CAPÍTULO 3 · TRISTEZA

Martín y la nube de la tristeza

De qué trata

Martín está más callado que nunca: su perro Tuno, con el que vivía desde los cinco años, ya no está. No llora en clase, pero siente un nudo que no sabe soltar. En el taller de escritura le sale una carta: «Querido Tuno: hoy te echo de menos». Al escribir, el nudo se afloja un poco. En el recreo se sienta bajo el olivo; Hugo se sienta a su lado sin hablar y Pablo llega después y hace una figurita con una hoja. Ese silencio compartido es el primer rayo de luz: se puede estar triste y estar acompañado.

Ideas clave

La tristeza no se esconde ni se corrige: se acompaña · El duelo por una mascota · Escribir para soltar lo que pesa · Acompañar en silencio también es ayudar

Objetivo de la sesión

Aceptar la tristeza como emoción necesaria y conocer formas de acompañarla.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué haces cuando estás triste? Recoger respuestas sin juzgar.

Durante · 20 min
Leer en voz baja y lenta la carta a Tuno. Pausa de silencio de diez segundos al terminar.

Después · 10 min
¿Qué ayudó a Martín? ¿Qué hizo Hugo cuando no sabía qué decir?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué le ha pasado a Martín esa semana?
2. ¿Qué escribe en el taller de escritura?
3. ¿Qué hacen Hugo y Pablo en el recreo?

Preguntas para pensar y dialogar

1. Martín dice que está cansado. ¿Por qué no cuenta toda la verdad?
2. ¿Por qué crees que el silencio de sus amigos le ayudó?
3. ¿Qué harías tú si un amigo estuviera triste y no quisiera hablar?

Vocabulario

nudo, echar de menos, aflojarse, silencio compartido, nube.

Actividad · 15 min

«Carta sin sobre»: escribir a alguien (persona, mascota, etapa) que echamos de menos. Nadie está obligado a leerla en voz alta.

Producto final

Carta personal (privada) o nube con rayo de sol.

Qué observar

Propone al menos una forma de acompañar a alguien triste.

Objeto clave

La carta a Tuno. Martín escribió lo que no sabía decir. Cuando escribes lo que sientes, pesa un poco menos.

Para que todos participen

Opción de dibujar la carta; ofrecer inicios de frase: «Te echo de menos cuando…». Avisar a las familias si hay un duelo reciente en clase.



CAPÍTULO 4 · AMOR

Ariadna y el calor del amor

De qué trata

Ariadna llega al cole con una caja atada con lana roja. Es para su abuela, que está enferma y vive ahora en una residencia. Su abuela le contaba historias, le enseñó a tejer y le regaló su primer microscopio: «lo pequeño también tiene mucho que contar». En Plástica, Ariadna termina un «jardín para llevar», una casita con flores secas y semillas de margarita, y deja dentro una nota: «Donde estés tú, abuela, también florece la primavera». En el recreo, bajo el olivo, Hugo le regala una hoja con forma de corazón. A veces el amor no necesita palabras: solo estar.

Ideas clave

El amor se demuestra con gestos pequeños · Cuidar a quien está lejos o enfermo · La relación con los abuelos · Amor y tristeza pueden ir juntos

Objetivo de la sesión

Reconocer el amor y el cariño en los gestos cotidianos y el cuidado de otros.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿A quién cuidas tú? ¿Quién te cuida a ti?

Durante · 20 min
Fijarse en el microscopio de la abuela y en el «jardín para llevar»: ¿qué significan para Ariadna?

Después · 10 min
¿Qué gestos pequeños demuestran cariño? Haced una lista en la pizarra.

Preguntas de comprensión

1. ¿Para quién es la caja de Ariadna?
2. ¿Qué le regaló su abuela y qué le decía?
3. ¿Qué le da Hugo en el recreo?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Por qué Ariadna lo llama «jardín para llevar»?
2. ¿Qué quiere decir que «el amor no necesita palabras»?
3. ¿Por qué Ariadna no enseña su trabajo a toda la clase?

Vocabulario

residencia, ternura, margarita, presencia, cuidar.

Actividad · 15 min

Plantar una semilla en un vaso de yogur con una etiqueta: «Para...». Se riega y se observa durante las semanas siguientes.

Producto final

Jardín de clase y diario de crecimiento.

Qué observar

Identifica gestos de cariño sin palabras en su entorno.

Objeto clave

El jardín para llevar. Ariadna lo hizo con sus manos para su abuela. El cariño viaja lejos y crece despacio, como las margaritas.

Para que todos participen

Trabajo en parejas; pictogramas con los pasos para plantar.



CAPÍTULO 5 · SORPRESA

Nico y el ¡oh! de la sorpresa

De qué trata

Nico llega preparadísimo a la clase de Ciencias para presentar «Los bichos del patio del colegio». Pero al abrir la carpeta descubre que no es la suya: solo hay deberes de Matemáticas. Le invade una mezcla de nervios, susto y frustración. Sus amigos le ayudan a buscarla y Pablo la encuentra en el rincón de lectura. Al abrirla, sale andando una cochinilla de verdad. Nico la observa con su lupa y decide presentar «con una pequeña modificación»: lo inesperado también enseña, por ejemplo, que los amigos están ahí cuando los necesitas.

Ideas clave

La sorpresa dura poco y se convierte en otra emoción · Tolerar los errores y los imprevistos · Flexibilidad: plan A, plan B, plan C · Pedir y aceptar ayuda

Objetivo de la sesión

Comprender la sorpresa y aprender a reaccionar con flexibilidad cuando algo no sale como esperábamos.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Cuál es la mayor sorpresa que te han dado? ¿Fue buena o mala?

Durante · 20 min
Parar cuando a Nico se le tuerce el plan: ¿qué harías tú?

Después · 10 min
¿Cómo cambió la sorpresa de Nico? ¿Qué papel tuvo la cochinilla?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué iba a presentar Nico?
2. ¿Qué había en la carpeta equivocada?
3. ¿Quién encuentra la carpeta buena y qué sale de ella?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Qué emociones siente Nico cuando descubre el error?
2. ¿Por qué cambia su presentación? ¿Fue buena idea?
3. ¿Puede un error convertirse en algo bueno? Busca un ejemplo tuyo.

Vocabulario

isópodo, imprevisto, frustración, admiración, modificación.

Actividad · 15 min

«Caja misteriosa»: adivinar objetos por el tacto y describir qué se siente antes y después de descubrirlo. Después, escribir un plan A, B y C.

Producto final

Ficha «Plan A, plan B… y plan C».

Qué observar

Propone alternativas ante un imprevisto.

Objeto clave

La lupa de Nico. Con ella encontró la cochinilla justo el día en que todo salía al revés. Mira de cerca: hasta un error puede esconder algo bonito.

Para que todos participen

Objetos con texturas muy distintas; apoyo visual con caras de sorpresa, susto y alegría.



CAPÍTULO 6 · ASCO

Pablo y el fruncido del asco

De qué trata

Es el Día de la Diversidad Culinaria y en el comedor hay platos del mundo. A Pablo le sirven una crema verde con arroz y un pan en espiral de la India; lo prueba y grita «¡Puaj! ¡Sabe a colonia mezclada con barro!». Algunos se ríen, Emma le pide que lo diga de otra forma y él se pasa la comida enfurruñado. Después, en la crónica del comedor, escribe con sinceridad y respeto que no le gustó, que a Ariadna le encanta y que quizá otro día pruebe el pan. El maestro le contesta: «Eso también es ser valiente».

Ideas clave

El asco nos protege, pero no da permiso para herir · Decir «no me gusta» con respeto · Respeto a otras culturas y costumbres · Atreverse a probar

Objetivo de la sesión

Entender la función protectora del asco y expresar el desagrado con respeto.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué comida no probarías nunca? ¿Por qué?

Durante · 20 min
Detenerse en la reacción de Pablo en el comedor: ¿cómo lo dijo?, ¿cómo se sintió Ariadna?

Después · 10 min
¿Qué descubrió Pablo al dar una oportunidad? ¿Cómo se puede decir «no me gusta» sin herir?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué se celebra ese día en el comedor?
2. ¿Qué dice Pablo al probar la comida?
3. ¿Qué escribe después en su crónica y qué le responde el maestro?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Cómo crees que se sintió Ariadna cuando Pablo gritó «¡puaj!»?
2. ¿Qué diferencia hay entre lo que dijo en el comedor y lo que escribió?
3. ¿Por qué el maestro dice que eso también es ser valiente?

Vocabulario

diversidad, paladar, enfurruñado, crónica, sinceridad.

Actividad · 15 min

Cata a ciegas de alimentos sanos (consultar antes alergias e intolerancias). Después, escribir dos formas de decir «no me gusta»: con respeto y sin él.

Producto final

Lista «puaj» y «mmm» de la clase.

Qué observar

Formula el desagrado de forma respetuosa.

Objeto clave

El pan en espiral. A Pablo no le gustó, y lo dijo con respeto. Probar algo nuevo también es ser valiente.

Para que todos participen

Sustituir la cata por olores o texturas si hay alergias; tarjetas con frases modelo.



CAPÍTULO 7 · ENFADO

Julia y la llama del enfado

De qué trata

Julia, Emma, Hugo y Nico llevan días construyendo un refugio para animales con cartón reciclado y un cartel que dice «Ellos también merecen un hogar». El viernes lo encuentran destrozado: alguien lo empujó sin querer al recoger las sillas. Julia siente que le hierve el pecho, grita «¿Quién lo ha tocado?», da una patada a una caja y sale al pasillo. Hugo se sienta a su lado en las escaleras y le dice que se enfadó porque le importaba. Julia respira, pide perdón y, entre los cuatro, reconstruyen el refugio. Deja el cartel con sus arrugas: ahora cuenta dos historias.

Ideas clave

El enfado aparece cuando algo nos importa · Señales del enfado en el cuerpo · Calmarse antes de actuar · Pedir perdón y reparar

Objetivo de la sesión

Reconocer el enfado, sus señales en el cuerpo y estrategias para canalizarlo sin hacer daño.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué te hace enfadar mucho? ¿Dónde lo notas en el cuerpo?

Durante · 20 min
Pausa cuando el refugio se cae: ¿qué siente Julia?, ¿qué podría pasar ahora?

Después · 10 min
¿Cómo sacó Julia su enfado sin hacer daño? ¿Qué hizo el grupo?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué estaban construyendo Julia y su equipo?
2. ¿Qué le pasó a la maqueta?
3. ¿Qué hace Hugo cuando Julia sale al pasillo?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Dónde notaba Julia el enfado en el cuerpo?
2. Hugo dice: «Porque te importaba». ¿Qué quiere decir?
3. ¿Por qué Julia decide dejar el cartel arrugado?

Vocabulario

reto, rabia, paralizada, reconstruir, arrugas.

Actividad · 15 min

«El semáforo»: rojo (paro), amarillo (respiro y cuento hasta cinco), verde (hablo o busco una solución). Cada alumno crea su «kit del enfado».

Producto final

Semáforo de la calma para el aula.

Qué observar

Describe al menos una estrategia propia para calmarse.

Objeto clave

El cartel arrugado. «Ellos también merecen un hogar». Julia quiso tirarlo, pero lo alisó con las manos. Ahora tiene arrugas… y dos historias.

Para que todos participen

Semáforo físico en la mesa; rincón de la calma con botella sensorial.



CAPÍTULO 8 · MIEDO

Hugo y la sombra del miedo

De qué trata

El viernes hay «Micrófono abierto» en clase. Hugo lleva en la mochila un poema sobre una gata que vive entre libros y sueña con volar, pero al ver la fila se le hace un nudo en el estómago: ¿y si se le traba la voz?, ¿y si se ríen? Echa de menos a su labrador, que se tumba a su lado en las tormentas. Emma se queda junto a él sin insistir y Martín le da una carta: «Cuando yo estuve triste, tú te sentaste a mi lado. Si hoy decides leer tu poema, aquí estaremos. Y si no, también». Hugo se levanta, lee temblando y la clase le escucha con respeto.

Ideas clave

El miedo nos protege, pero a veces nos frena · La vergüenza y el miedo a hablar en público · Valentía no es no tener miedo · Lo que damos vuelve: Martín devuelve el apoyo

Objetivo de la sesión

Identificar el miedo, entender que nos protege y que se hace más pequeño cuando nos acompañan.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué te da miedo hacer delante de otros?

Durante · 20 min
Leer el poema de la gata en voz alta, despacio. ¿Qué crees que sentía Hugo mientras lo leía?

Después · 10 min
¿Qué ayudó a Hugo a dar el paso? ¿Quién le acompañó?

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué actividad hay el viernes en clase?
2. ¿De qué trata el poema de Hugo?
3. ¿Qué le da Martín y qué le dice?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Qué preguntas se hacía Hugo antes de leer?
2. ¿Por qué la carta de Martín le ayudó tanto?
3. ¿Qué significa que el miedo «se atraviesa con ternura»?

Vocabulario

micrófono abierto, frágil, tarima, alivio, superación.

Actividad · 15 min

Escribir un poema de cuatro versos (o de uno) sobre algo que da miedo y algo que da seguridad. Lectura voluntaria en pequeño grupo.

Producto final

Poemario de la clase.

Qué observar

Expresa un miedo propio y una estrategia o apoyo para afrontarlo.

Objeto clave

El poema de la gata. Hugo lo leyó con la voz temblando. Lo que llevas dentro también merece ser escuchado.

Para que todos participen

Lectura en parejas en lugar de ante toda la clase; poema con estructura dada («Tengo miedo de… / Me siento seguro cuando…»).



CAPÍTULO 9 · LA AMISTAD

El puente de los sentires

De qué trata

Un viernes por la tarde, los siete se sientan en círculo bajo el olivo, «el árbol de las historias». Uno a uno sacan su objeto: Emma dibuja al grupo con la frase «Estamos aquí», Martín deja su carta en el centro, Ariadna guarda en el jardín para llevar la hoja de corazón de Hugo antes de dárselo a su abuela, Nico pasa su lupa, Julia mira su cartel arrugado, Hugo sostiene su poema y Pablo confiesa que ha probado el pan en espiral: «No está tan mal». El maestro David los mira de lejos. Entre todos han construido un puente invisible donde caben todas las emociones.

Ideas clave

Todas las emociones tienen su lugar · La amistad como red de apoyo · Cada personaje ha cambiado sin dejar de ser él mismo · Cierre del viaje: el lector también forma parte

Objetivo de la sesión

Integrar las siete emociones y valorar la amistad como apoyo para gestionarlas.

La sesión, paso a paso (unos 60 minutos)

Antes · 10 min
¿Qué tienen en común tus amigos y tú?

Durante · 20 min
Repasar los siete objetos que aparecen en el puente: ¿de quién es cada uno?

Después · 10 min
¿Qué ha aprendido el grupo? ¿Qué te llevas tú del libro?

Preguntas de comprensión

1. ¿Dónde se reúnen los siete al final?
2. ¿Qué objeto lleva cada personaje?
3. ¿Qué hace Ariadna con la hoja de corazón?

Preguntas para pensar y dialogar

1. ¿Qué ha aprendido cada personaje a lo largo del libro?
2. ¿Qué es el «puente de los sentires»?
3. Si tú fueras parte del grupo, ¿qué objeto llevarías?

Vocabulario

testigo, puente invisible, círculo, pertenecer, sentires.

Actividad · 15 min

«El puente de los sentires de la clase»: cada alumno aporta un objeto o dibujo que represente una emoción vivida durante la lectura y se monta un puente en el pasillo.

Producto final

Puente de los sentires y entrega del certificado de viajero emocional.

Qué observar

Relaciona cada personaje con su emoción y su objeto clave.

Objeto clave

El puente de los sentires. Siete objetos, siete emociones y un grupo que se cuida.

Para que todos participen

Tarjetas de personajes y objetos para emparejar; participación oral, escrita o plástica a elegir.