



Aprendizaje en casa

Aprenderemos...

- PARA IDENTIFICAR EL IRA.
- COSAS QUE NOS HACEN 😡.
- POR QUÉ NOS SENTIMOS ASÍ.
- TÉCNICAS PARA CALMARSE.
- ANTES DE ACTUAR.

Conexiones

IDEAS RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD.

¿SABÍAS QUÉ?

EL IRA ES UNA DE LAS EMOCIONES BÁSICAS. ES COMÚN A TODOS LOS MAMÍFEROS Y ALGUNOS OTROS 🐶🐱🐼🐻🐨.

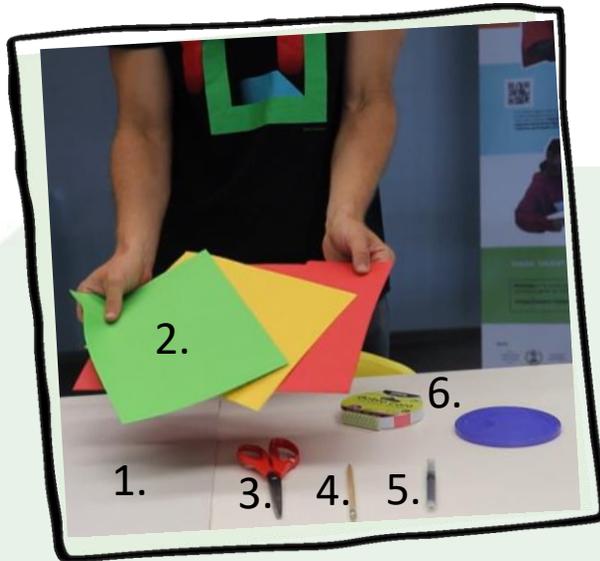
LA RABIA ES LA FORMA 🤔 DE EL IRA (KIDDLE, KIDS ENCYCLOPEDIA FACTS)

ESTA ES UNA ACTIVIDAD DE INTROSPECCIÓN. VAS A REFLEXIONAR SOBRE CÓMO ACTÚAS Y CÓMO TE GUSTARÍA ACTUAR CUANDO TE SIENTES ENOJADO A TRAVÉS DE UNA HISTORIA INTERACTIVA.



¡Prepárate!

REÚNE TODOS LOS MATERIALES NECESARIOS PARA EMPEZAR.



Materiales

- 1. CARTÓN
- 2. 3 PAPELES DE COLOR
- 3. TIJERAS
- 4. LÁPIZ
- 5. MARCADOR NEGRO
- 6. CINTA DE DOBLE CARA
- 7. OBJETO CIRCULAR

*Marca los
materiales
que ya
tengas*

Otros materiales

TAMBIÉN NECESITARÁS:



- DISPOSITIVO CON ACCESO A SCRATCH
- MAKEY MAKEY
- PAPEL DE ALUMINIO

¿TE FALTA ALGÚN MATERIAL? ¿POR CUAL PODRÍAS REEMPLAZARLO?
¿UTILIZARÁS OTROS PARA DECORAR?
ANÓTALOS.

Imagina

DIBUJA UNA SITUACIÓN EN LA QUE TE SENTISTE (ENFADADO/TRISTE//SOL@/ETC.).

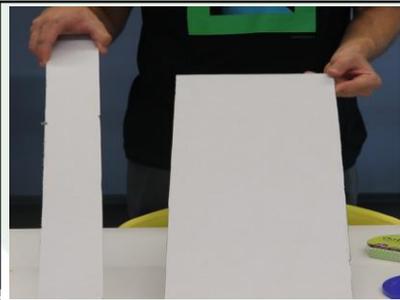
¿QUÉ PRÁCTICA ZEN TE IMAGINAS CON ESTOS MATERIALES?

¡A crear!

SIGUE LAS INSTRUCCIONES Y PIDE LA SUPERVISIÓN O AYUDA DE UN ADULTO CUANDO SEA NECESARIO.

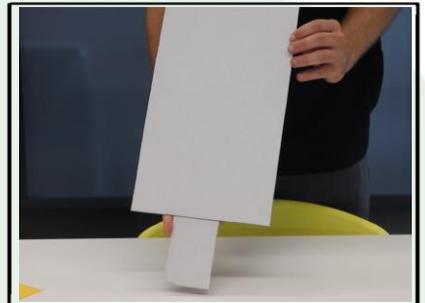
ESCRIBE LOS PASOS QUE SIGUES Y PIDE SUPERVISIÓN O AYUDA A UN ADULTO CUANDO SEA NECESARIO.

1- ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL
VIDEO PASO A PASO.



2- DIBUJA UN RECTÁNGULO EN EL CARTÓN Y
CÓRTALO PARA QUE TE QUEDEN DOS: 1
GRANDE Y 1 PEQUEÑO

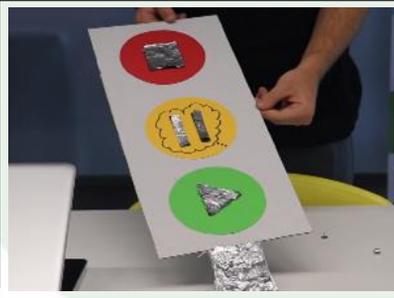
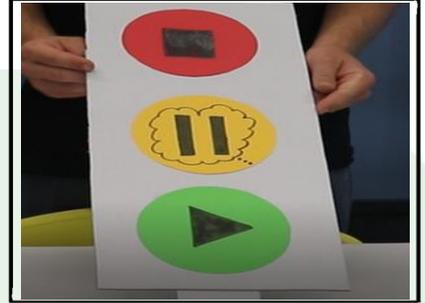
3- USA LA CINTA DE DOBLE CARA PARA FIJAR
LOS 2 RECTÁNGULOS JUNTOS PARA CREAR TU 📺.



4- DIBUJA Y RECORTA UN ○ EN
CADA PAPEL DE COLOR UTILIZANDO
UN OBJETO CIRCULAR.



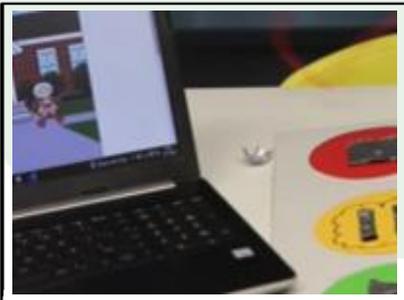
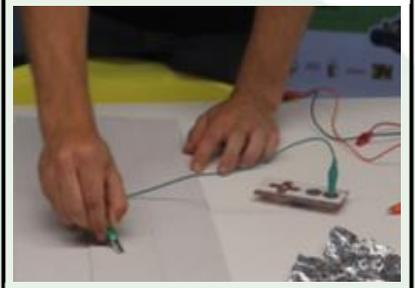
5- PEGA LOS CÍRCULOS EN LA CARTULINA Y
DIBUJA LOS SÍMBOLOS (■, ||, ▶).



6- CUBRE LOS SÍMBOLOS Y EL MANGO DEL 
CON PAPEL DE ALUMINIO Y UTILIZA
CHINCHETAS PARA FIJARLO.

7- ABRE  Y LA EXTENSIÓN DE MAKEY MAKEY. ENGANCHA
CADA CLAVIJA DE COCODRILO DEL MAKEY MAKEY A:

- CADA SÍMBOLO (■, ||, ▶).
- EN EL MANGO DEL .



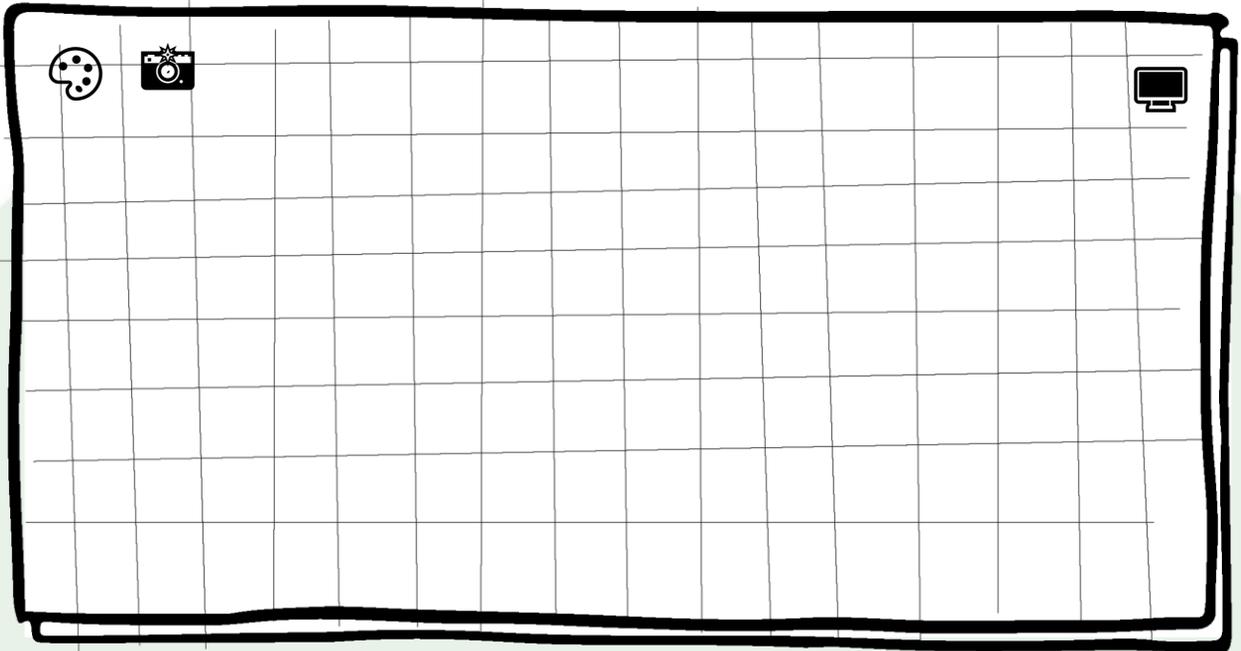
8- CREA UNA HISTORIA EN EL  SOBRE
UNA SITUACIÓN DONDE ALGUIEN SE
ENFADA. **TOCANDO EL MANGO Y EL
SÍMBOLO CORRECTO PARA QUE LA
SITUACIÓN SE SOLUCIONE.**



Jugar y compartir

DIBUJA O GRABA UN VÍDEO DE TU PRÁCTICA.

COMPÁRTELA EN PADLET.



He compartido mi práctica Zen con...



Reflexionar

ELIGE UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y DESARROLLA SU RESPUESTA.

1. EXPLICA A ALGUIEN CUANDO HAS UTILIZADO TU PENSAMIENTO CRÍTICO DURANTE LA CÁPSULA.
2. DA UNA PISTA A ALGUIEN SOBRE CÓMO ACTUAR AL SENTIRSE ENOJADO PARA ENFRIARSE.
3. TERMINA LA ORACIÓN: ME SENTÍ ENOJADO CUANDO... PORQUE...

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!





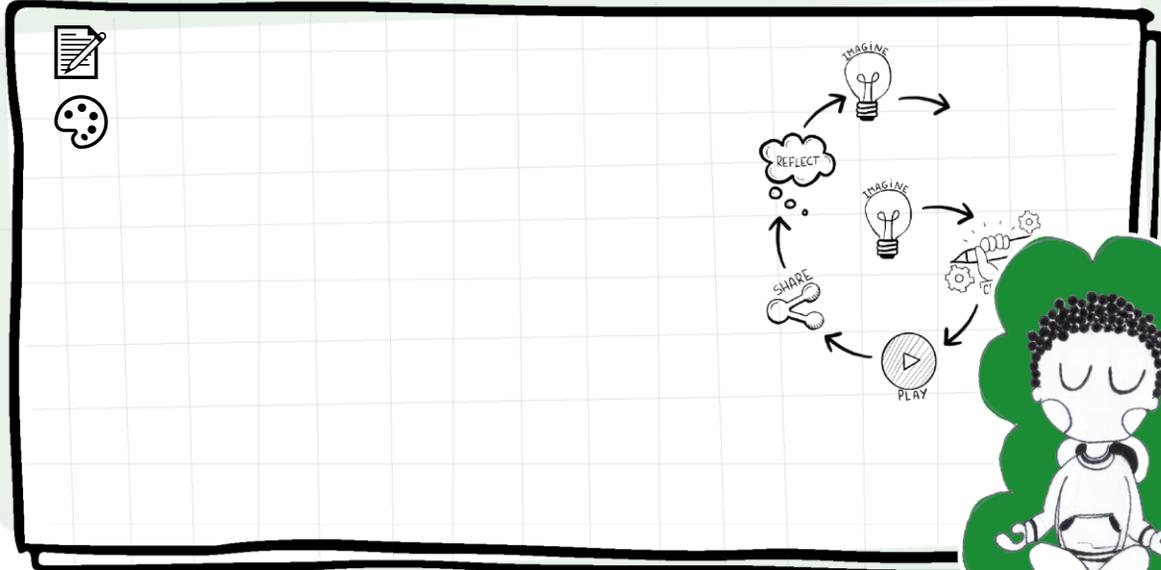
Taller en la escuela



Imagina

¿QUÉ PRÁCTICA ZEN TE IMAGINAS CON ESTOS MATERIALES? REPRESENTALA.

DIBUJA UNA SITUACIÓN EN LA QUE TE SENTISTE (ENFADADO/TRISTE/SOL@/ETC.).



Reflexiona

ELIGE UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y DESARROLLA SU RESPUESTA.

1. EXPLICA A ALGUIEN CUANDO HAS UTILIZADO TU PENSAMIENTO CRÍTICO DURANTE LA CÁPSULA.
2. DA UNA PISTA A ALGUIEN SOBRE CÓMO ACTUAR AL SENTIRSE ENOJADO PARA ENFRIARSE.
3. TERMINA LA ORACIÓN: ME SENTÍ ENOJADO CUANDO... PORQUE...

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!

