

11 AÑOS

14 AÑOS

MANOS, CEREBROS Y ACCIÓN




Aptus

POTENCIADORA EDUCACIONAL

SIP Red de Colegios | Fundación Reinaldo Solari



Guía de actividades para potenciar el pensamiento crítico,
creativo y la exploración de emociones



Manos, cerebros y acción
1a edición, Aptus Chile
ISBN

(Copyright) Aptus Chile
Santiago, Chile
Primera edición, 2020.

Edición 1
Aptus Chile, Phillips 16
e-mail:
www.aptus.org
Fono:

Diseño y diagramación
Benjamín Becerra

CONTEXTO

A comienzos del año 2020, tuvimos que comenzar a vivir un momento muy complejo a nivel nacional y mundial: la pandemia del COVID-19. Este contexto hace que sea complicado el seguir y disfrutar de nuestras vidas como lo hacíamos antes, yendo a los trabajos y centros educativos sin problemas.

Así queda en claro que afecta tanto a adultos como a los jóvenes del hogar. En cuanto a estos últimos, el asistir a una escuela de forma continua, además de aumentar sus conocimientos, también se transforma en una instancia de recreación, comprensión de sus pares y distracción de las clases que a veces son aburridas. Son momentos en los que los jóvenes pueden abrir su mente y empezar a comprender el mundo que los rodea.

En tiempos de pandemia se hace esencial replicar esta forma de aprendizaje en los hogares, a la distancia, como complemento a las actividades fundamentales del currículum.

En base a esta falta de recreación que se tiene al no poder convivir con compañeros, y jugar libremente, se encuentra una necesidad que necesita ser cubierta: **¿Cómo hacer que los jóvenes puedan seguir estimulando y potenciando su lado creativo y crítico estando en sus hogares sin comunicación física-presencial con sus pares, además de explorar en sentimientos y emociones?**

INTRODUCCIÓN

Si tienes entre 11 y 14 años, ¡Felicitaciones! Este libro es para ti.

En este manual encontrarás actividades divertidas para hacer durante tus tiempos libres en forma familiar con tus padres, hermanos o hermanas. De esta manera, te puedes entretener explorando mediante tus propias habilidades, teniendo en cuenta que necesitaras tener mucha concentración y, lo más importante: **¡Imaginación!**

¿Sabías que no existe solo una forma de pensar? Y esto es excelente, porque queremos que TÚ seas quien analiza la información, de las actividades que proponemos, y guíes cómo quieres que sean tus momentos de recreación.

También debes saber que, como no hay una sola forma de pensar, **tampoco hay una sola respuesta o solución.** Todas las actividades son flexibles y dependen de ti para que resulten bien.

Puedes sentirte libre de hacer preguntas a tus cercanos y pedir ayuda para obtener algunos de los materiales, pero **lo más importante es que sea un espacio que te haga feliz y en el que estés tranquilo/a.**

¡Anímate! Ve por tu familia y tengan un buen rato, entretenido y alegre, para conocerse y matar el tiempo en la casa.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

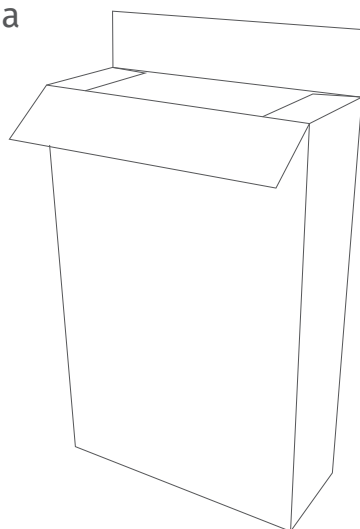
| | |
|---|----|
| 1. MULTI-POLAR _____ | 11 |
| 2. LÚ-C-T _____ | 13 |
| 3. *silencio* _____ | 15 |
| 4. Todos para uno y... ¡Uno para todos! _____ | 17 |
| 5. ¡Vístete! _____ | 19 |
| 6. Viaje en el tiempo _____ | 21 |
| 7. Ronda musical _____ | 23 |
| 8. ¡TE DESAFÍO! _____ | 25 |



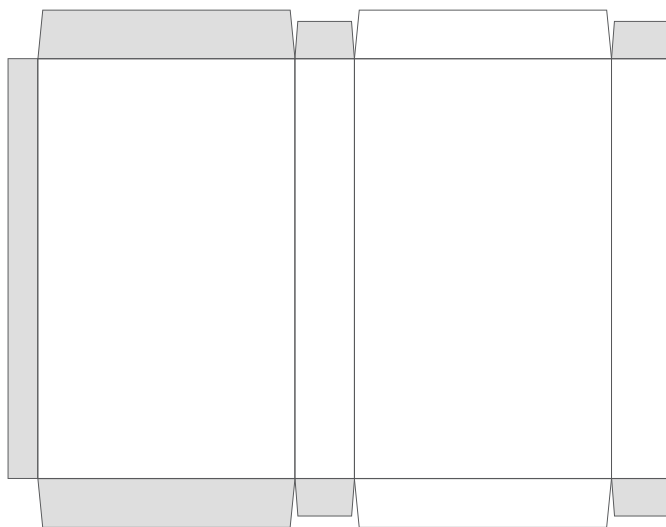
CARPETA DE REGISTRO

La idea es tener una carpeta, hecha a partir de una caja de cereal (o similar), para ir guardando los resultados de las actividades

1 Primero, debes conseguir una caja de cereales y tijeras.

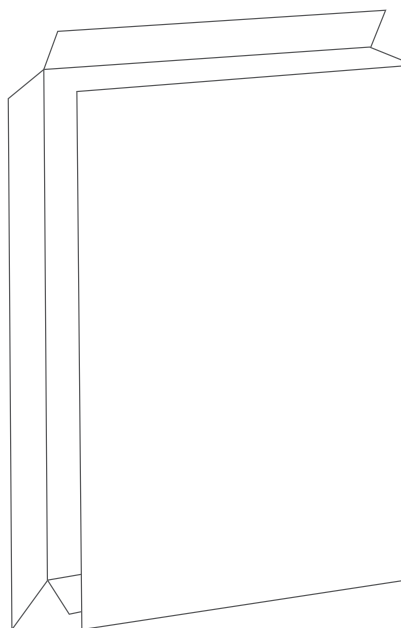


2 Después, abrela cuidadosamente, hasta que quede completamente extendida. Una vez abierta, cortar las áreas marcadas en gris.



3

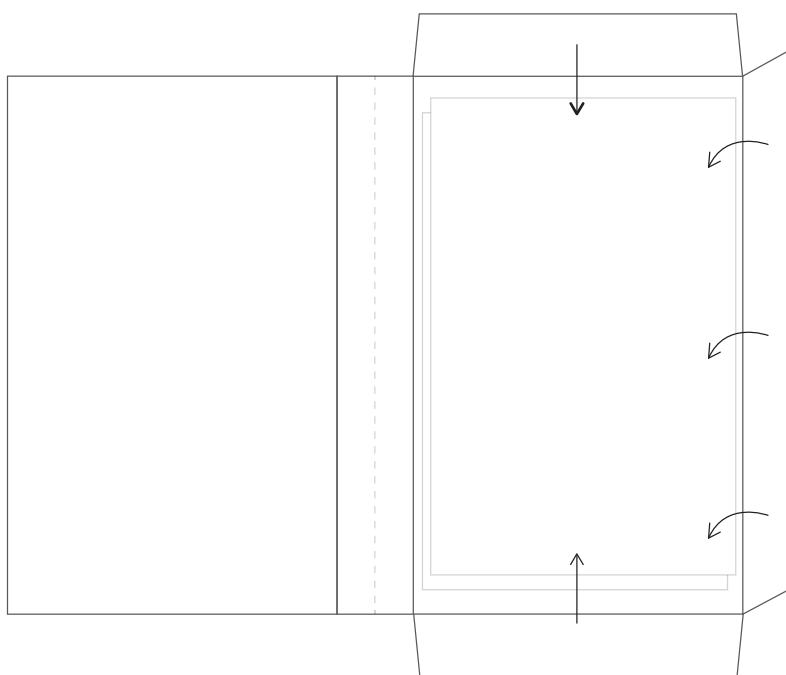
Al completar los primeros pasos la caja debería verse así:



Puedes forrar el exterior con pedazos de cartulina o escribir tu nombre. Da igual lo que hagas, debe quedar a tu pinta.

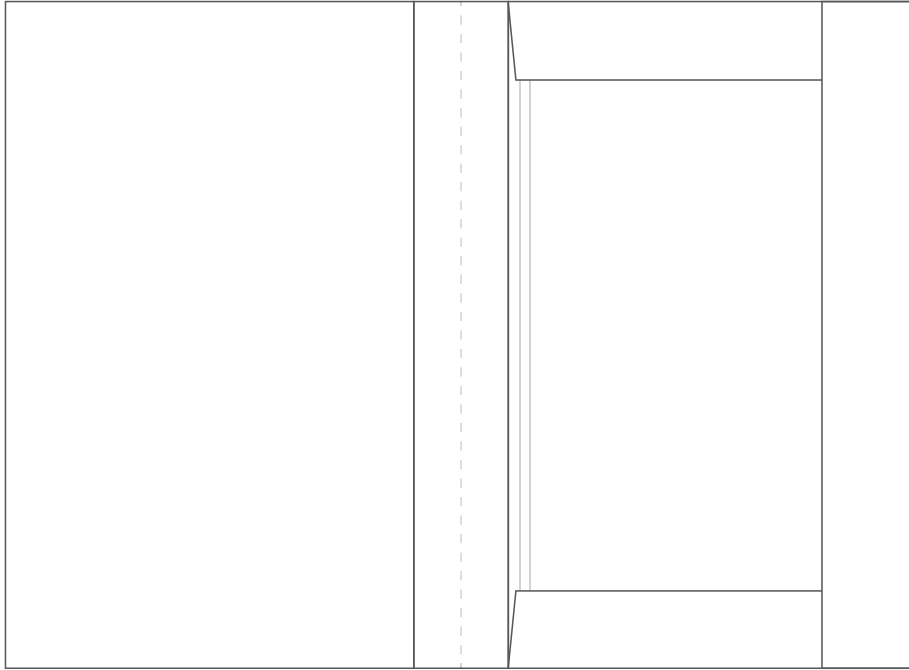
4

Luego, debes doblar la caja por la mitad (siguiendo la línea punteada del dibujo) y doblar, las solapas que no fueron cortadas, hacia adentro.



5

¡ Ya está lista para ser usada!



El doblez sirve para aplanar la carpeta, pero a medida que vayas haciendo las actividades no va a ser necesario.



RECOMENDACIONES A LOS PADRES

¡Manos, cerebros y acción! es un cuadernillo que busca potenciar el pensamiento crítico, creativo y además la expresión de emociones de jóvenes entre 11 y 14 años.

Con lo mencionado anteriormente, es necesario e importante que el/la niño/niña realice las actividades con total libertad y a su propio ritmo. Es por esto que es esencial comprender que no se debe presionar a ciertas respuestas, sino que sea con naturalidad y de forma espontánea. De la mano con esto, también es importante que, si alguna respuesta es fuerte o intensa, no se debe criticar o quedarse asombrado, sino comprender de dónde nace esta y así guiar a un sitio mejor y con mayor entendimiento, canalizando estas emociones.

El listado de a continuación muestra diversos puntos importantes a la hora de querer ayudar a este grupo de niños/niñas para tener mejor relación y que la realización de actividades sea de la mejor forma posible:

1. Cuando experimenten emociones fuertes, es muy importante hablar.
2. No prohibir la manifestación de emociones.
3. Enseñar a canalizar y expresar emociones.
4. No obligarlos a responder algo si no quieren.
5. Mirarse a sí mismo y no replicar lo que no les gusta.
6. Desarrollar inteligencia emocional de la mano con ellos.
7. Mostrar interés en lo que le gusta al/la joven y lo que le llama la atención.

Nota: si no se poseen los materiales o elementos de alguna actividad, esta puede ser saltada y realizarse en otro momento.



ACTIVIDADES

MULTI-POLAR

Actividad 1

En esta actividad, cada jugador tendrá la oportunidad de demostrar cómo se siente en ciertas situaciones y así conversar con los demás y ver si alguien más se siente igual o parecidos.

¿En qué consiste?

1. Antes de comenzar, cada jugador debe encontrar 6 objetos en el hogar que sean de los colores rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado, representando cada uno de estos un sentimiento:

Enojo **Estrés** **Felicidad** **Indiferencia** **Tristeza** **Amor**

2. Ahora que tienes los objetos, debes leer al azar* situaciones que se encuentran en la tabla de la siguiente página, y responder estas de acuerdo a cómo te sientes, levantando el objeto del color correspondiente.

Por ejemplo: “Salir antes de clases en el colegio” -> FELICIDAD (levanto el objeto amarillo).

3. Una vez que se responde, debes contar el por qué de tu decisión para generar conversación y saber si a alguien más le pasa lo mismo (comienza el/la joven).

4. Pueden jugar las rondas que quieran para que todos los participantes den su opinión frente a diversas situaciones.

*Para hacerlo al azar, se pueden anotar las situaciones en pequeños papeles y recortarlos para luego elegir uno sin leerlo, o perfectamente se puede dejar que el/la joven apunte a la pantalla del dispositivo, diciendo STOP y leyendo la opción donde su dedo quedó.

SITUACIONES

| |
|--|
| Estar en un evento con mi familia. |
| Tener que ir al colegio/trabajo temprano. |
| Ayudar a mis padres con cosas en la casa. |
| Salir con primos y primas a tomar un helado. |
| Estar sin mi familia en una isla desértica. |
| Que me reten en mi casa. |
| ¡Inventa tu situación! |
| Que alguien ocupe se meta a mi pieza sin preguntar. |
| Tener que dibujar/pintar. |
| Que me reten en el colegio/trabajo por portarme mal. |
| Tener que ordenar mi pieza. |
| Ayudar a cocinar. |
| Estar en un grupo con mucha gente. |
| Tener que pedir permiso para hacer algo. |
| Que me manden a hacer cosas que no quiero hacer. |
| Tener que quedarme sin mis papas. |
| Que no me dejen hacer lo que me gusta. |
| Tener que decir todo lo que hago. |
| Tener que escuchar como la gente pelea. |
| Estar con mi papá/mamá todos los días, todo el día. |
| Tener que hablar frente a mucha gente. |
| Tener responsabilidades para el colegio/trabajo. |
| Que se metan a revisar mis cosas. |
| Realizar actividades con mi familia. |
| ¡Inventa tu situación! |
| Ver a mi papá o mamá enojado/a. |

LÚ-C-T

Actividad 2

En esta actividad, cada jugador debe crear y personificar un personaje elegido al azar, con el fin de generar conversación, además de tener un momento de entretenimiento y creatividad.

¿En qué consiste?

1. Para comenzar con la actividad, el/la joven debe elegir al azar* un personaje, un color y un lugar del listado presente a continuación. En algunos casos, viene más de un personaje por casilla para que se haga en conjunto con otro participante de la actividad.

Por ejemplo: Pirata, Morado y Polo Sur.

2. Las palabras obtenidas definirán de qué se tiene que disfrazar, teniendo en cuenta el color favorito de este personaje y en qué lugar habita, para así estar más guiado en las decisiones de disfraz. De ayuda, los otros participantes pueden ayudar al jugador actual para tener un mejor disfraz si lo desea.

3. Luego de poseer el disfraz improvisado, debe entrar en el personaje para contarle a los demás su historia, respondiendo preguntas dadas en el listado de la siguiente página.

4. Al finalizar, otro jugador puede realizar la misma dinámica o se puede seguir con las actividades.

*Para hacerlo al azar, se pueden anotar las situaciones en pequeños papeles y recortarlos para luego elegir uno sin leerlo, o perfectamente se puede dejar que el/la joven apunte a la pantalla del dispositivo, diciendo STOP y leyendo la opción donde su dedo quedó.

PERSONAJE**COLOR****LUGAR**

| | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| Brujo/Bruja | Rojo | Saturno |
| Pirata | Naranja | Polo Sur |
| Perro y Gato | Amarillo | Isla desértica |
| Astronauta | Verde | ¡Tú eliges el lugar! |
| Tu animal favorito | Celeste | Desierto |
| Vampiro/Vampira | ¡Tú eliges el color! | Bajo la cama |
| Extraterrestre | Azul | Jungla |
| Tu cantante favorito/a | Morado | Montañas |
| Tu animal favorito | Rosado | Océano |
| Doctor y Doctora | Café | En las nubes |
| Tu mejor amigo/a | Blanco | En la luna |
| ¡Tú eliges el personaje! | Negro | En la playa |

PREGUNTAS

| |
|---|
| ¿Cuál es tu nombre? |
| ¿Qué te gusta hacer? |
| ¿Qué te gusta comer? |
| ¿Cómo es tu familia? |
| ¿Qué haces en tu día a día? |
| ¿Que cosas odias? |
| ¿A qué le tienes miedo? |
| ¿Con qué cosas no puedes vivir? |
| ¿Qué es lo mejor del lugar donde vives? |
| ¿Qué cambiarías de tu vida? |

SILENCIO

Actividad 3

En esta actividad, cada jugador debe abrir su mente e imaginación y completar la frase de la forma en que desee, para luego explicar su decisión y escuchar a los demás orientando sus respuestas.

¿En qué consiste?

1. En conjunto, todos los participantes deben tener lápiz y un papel en mano (cuaderno, papel suelto, lo que se quiera).
2. Luego, se procede a leer una de las frases de la siguiente página al azar*, las cuales poseen espacios en blanco. Este espacio debe ser rellenado, por lo que cada persona debe escribir o dibujar en un papel qué crees que debe ir en el espacio para completar la oración (esto puede ser una palabra o una frase).
Por ejemplo: “La profesora estaba muy tranquila, hasta que vio que su alumno estaba _____ en la sala de clases”, y este espacio lo relleno con “comiendo”.
3. Luego de un tiempo máximo, cada participante debe leer su respuesta y explicar por qué se eligió esa opción para generar instancia de opinión y conversación con los demás.
4. Luego de las primeras respuestas, se puede seguir con cuantas rondas encuentren pertinente.

*Para hacerlo al azar, se pueden anotar las situaciones en pequeños papeles y recortarlos para luego elegir uno sin leerlo, o perfectamente se puede dejar que el/la joven apunte a la pantalla del dispositivo, diciendo STOP y leyendo la opción donde su dedo quedó.

FRASES

| |
|--|
| La profesora se sentía tranquila en clases hasta que vio que su alumno estaba ____ en la sala” |
| El niño estaba triste porque su mamá/papá ____. |
| ¡Ella estaba bailando muy motivada! De seguro estaba escuchando la canción ____. |
| Mientras daba la prueba de matemáticas, vi a Pedro copiando, así que yo ____. |
| ¡Crea tu frase con espacio en blanco! |
| Tengo muchas responsabilidades para la semana pero mañana es mi cumpleaños, así que yo ____. |
| Yo estaba ____ cuando llegó mi mamá a casa, así que tuve que esconder todo. |
| El otro día mi abuela/o me regaló ____ y eso me gustó mucho. |
| Mi primo/a estaba enojado/a, así que yo ____ para que se le quitara. |
| ¡Crea tu frase con espacio en blanco! |
| El perro de mi vecino estuvo ladrando mucho, así que me asome por la ventana y vi que ____. |
| Desperté y vi que el día estaba soleado y agradable, así que decidí que iría a ____. |
| Mis padres ____ y por tanto me enojé. |
| Llegamos a la casa y mis padres estaban enojados. La razón fue que ____. |
| ¡Crea tu frase con espacio en blanco! |
| Bajamos a comer, y al ver el menú se me quitó el hambre. Lo que íbamos a comer era ____. |
| ¡El mundo está loco! Ya no llueve agua, llueven ____. |
| Me voy de viaje con mi familia, así que lo primero y más importante que hecho en el bolso es ____. |
| Si estuviese en una película fantástica, me gustaría que mi poder fuera ____. |
| ¡Crea tu frase con espacio en blanco! |
| Yo estaba ____ cuando llegó mi mamá a casa, y se rió mucho. |
| Mi mejor amiga/o quiere ir a una fiesta de disfraces, así que mi disfraz será ____. |
| Mi primo/a estaba enojado/a, así que yo ____ para que se le quitara. |
| El perro de mi vecino estuvo ladrando mucho, así que me asome por la ventana y vi que ____. |
| ¡Crea tu frase con espacio en blanco! |

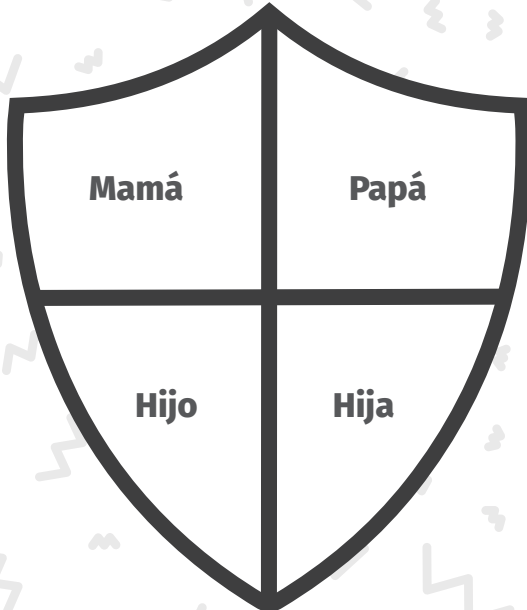
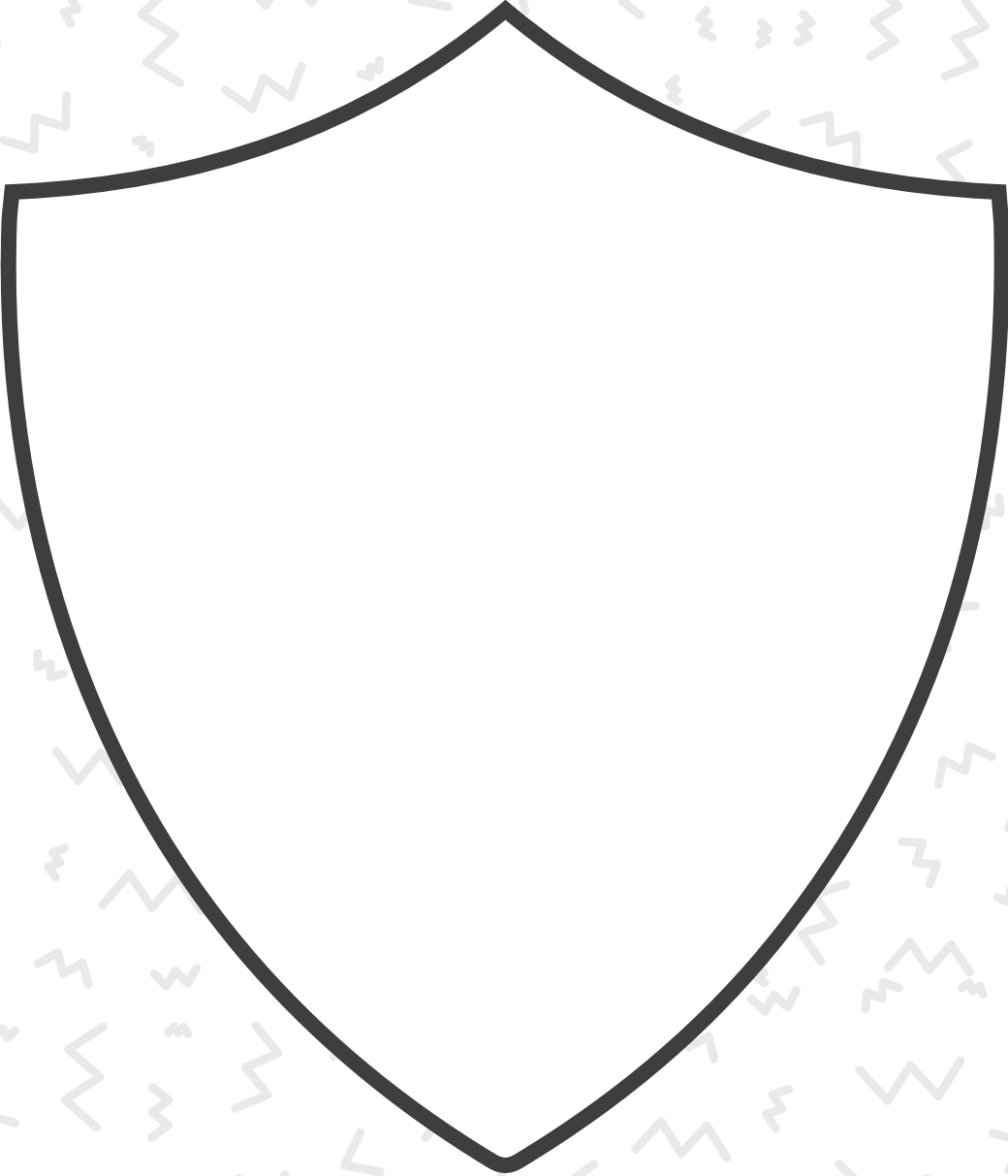
TODOS PARA UNO Y... ¡UNO PARA TODOS!

Actividad 4

Esta actividad sirve para generar un equipo compuesto por todos los participantes del cuadernillo en un solo sitio y así explotar la creatividad de cada uno en base a sus gustos e intereses.

¿En qué consiste?

1. Antes de comenzar la actividad, se debe dibujar el escudo que se ve a en la siguiente página en una hoja no más grande que la carpeta hecha anteriormente para el registro de actividades.
2. Una vez que se tiene el escudo dibujado, este debe ser dividido en el número de participantes que estarán en las actividades del cuadernillo (ver ejemplo en página siguiente).
3. Luego de tener las divisiones, es momento de **¡Crear!** Cada participante debe apropiarse de un segmento del escudo y rellenarlo con lo que se quiera, pero que sea significativo para sí mismo.
Por ejemplo: colores, animales, personajes, texturas, comidas, frases, etc.
4. Finalmente, cuando todos los segmentos están rellenos, se recorta el escudo y se pega en la portada de la carpeta.



Ejemplo de divisiones:

¡VÍSTETE!

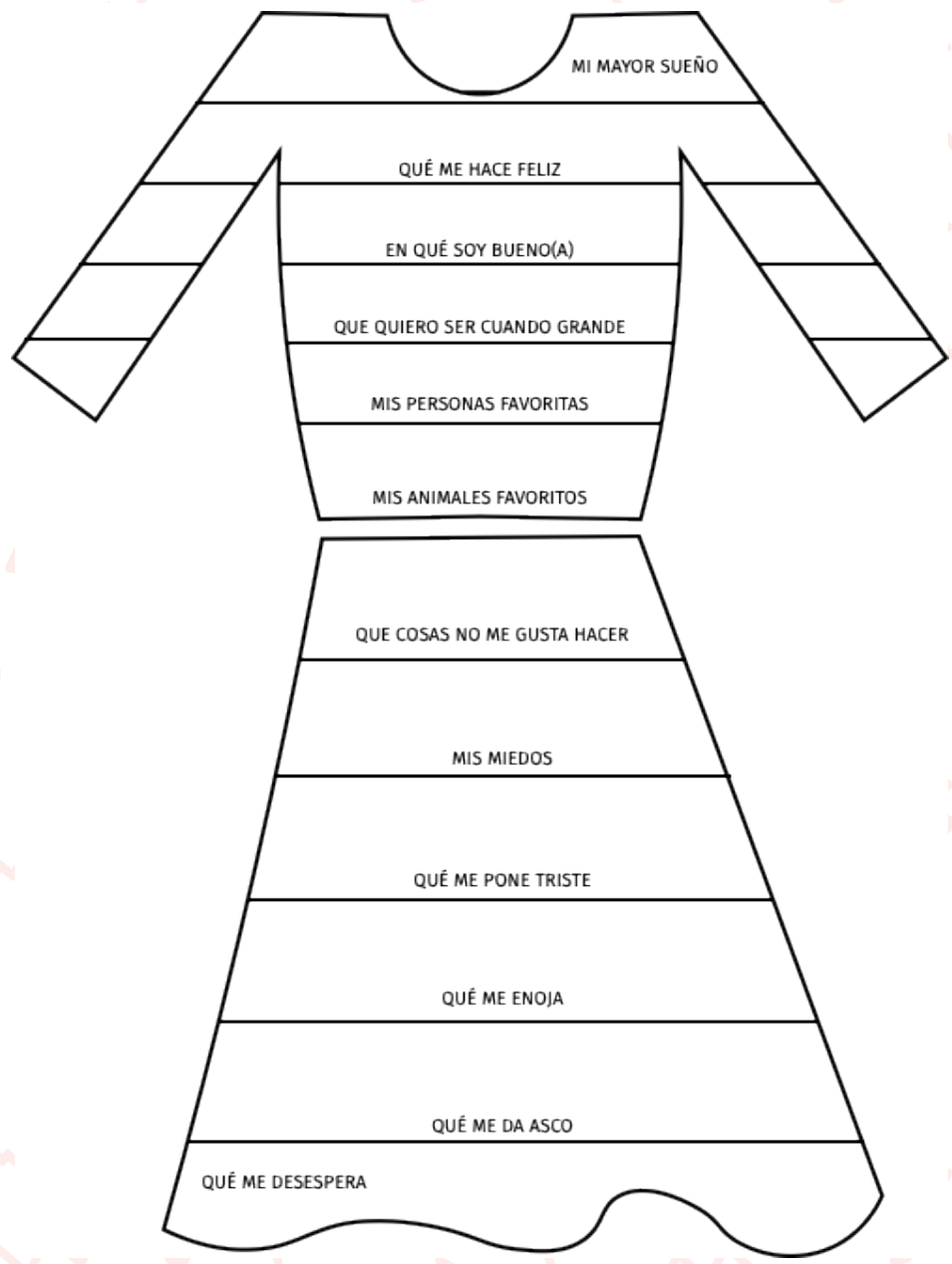
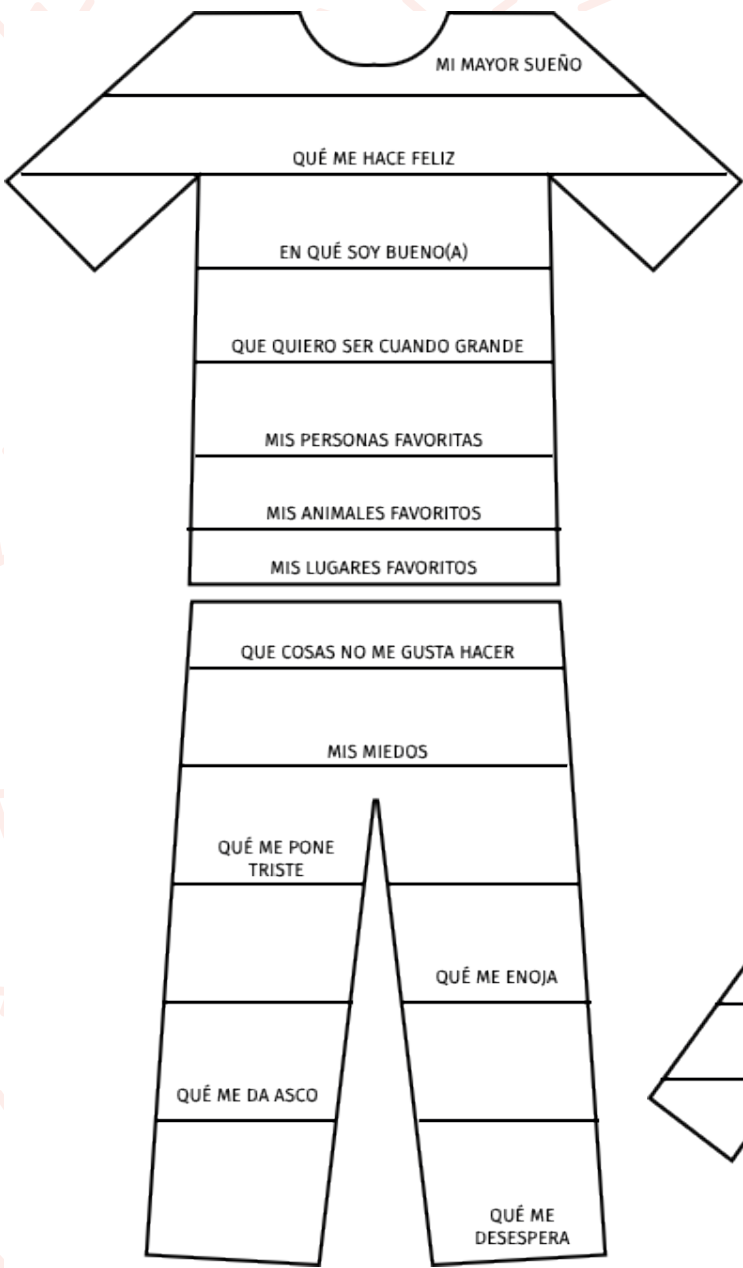
Actividad 5

En esta actividad, cada jugador debe abrir su mente e imaginación y dibujar en cada espacio determinado lo que se les viene a la mente al leer el título de la división, con el objetivo de verse a si mismo.

¿En qué consiste?

1. Antes de comenzar la actividad, se invita a que cada participante dibuje cualquier figura presente en la siguiente página, considerando las divisiones y títulos de estas.
2. Una vez que se tiene dibujada la opción escogida, se prosigue con leer el título de cada división y rellenar el espacio completo con dibujos y palabras asociadas a lo que se pide.
Por ejemplo: “Mi mayor sueño” -> dibujar estrellas, micrófono, persona cantando, notas musicales, color rojo y amarillo.
3. Luego de rellenar los espacios queridos, se procede a compartir con los demás participantes las decisiones y explicar el por qué.

NOTA: No es necesario rellenar todos los espacios en una instancia, algunos de estos se pueden dejar vacíos en caso que se desee seguir con esta actividad otro día.



VIAJE EN EL TIEMPO

Actividad 6

En esta actividad, los jugadores en conjunto podrán armar su propia rutina en base a los gustos personales y grupales, para así todos hacer algo nuevo y conocerse mucho más.

¿En qué consiste?

1. ¡Es momento de volver al pasado y viajar al futuro! En conjunto con los participantes de la actividad, se deben contestar preguntas presentes en el listado de la página siguiente que se relacionan a actividades que uno hace en el día a día, o que le gusta hacer en conjunto con la familia.
2. Una vez que se respondieron las primeras preguntas, se procede a copiar la tabla presente también en la siguiente página para así ir rellenándola con actividades que salieron como respuestas de las preguntas anteriores.
3. Luego de rellenar los espacios queridos, se procede a compartir con los demás participantes las decisiones y explicar el por qué.

NOTA: No es necesario solo acumular las actividades en una semana, sino que pueden ser a más futuro, como en 2 semanas, 1 semana más, etc, cosa que pueda tener estos momentos de entretenimiento e interés más de un día.

PREGUNTAS

| |
|---|
| ¿Qué cosas me gusta hacer? |
| ¿Qué cosas no me gusta hacer? |
| ¿Que disfruto hacer en familia? |
| ¿Que extraño hacer en familia? |
| ¿Qué quiero aprender a hacer? |
| ¿Qué le puedo enseñar a hacer a otra persona? |
| ¿Qué cosas me relajan? |
| ¿Qué me gusta hacer con mis amigos? |

TABLA

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

RONDA MUSICAL

Actividad 7

Esta actividad busca el conocerse mejor entre los participantes, aplicando gustos personales y abriendo un poco más de lo que cada uno siente en ciertas categorías, generando un ambiente agradable y entretenido con música de fondo.

¿En qué consiste?

1. ¡Porque todo es mejor al ritmo de la música! En conjunto con los participantes, se hace una ronda con sillas similar a la sillita musical, pero esta vez se pondrá una silla al frente de cada una mirándose cara a cara (como se ve en la página siguiente).

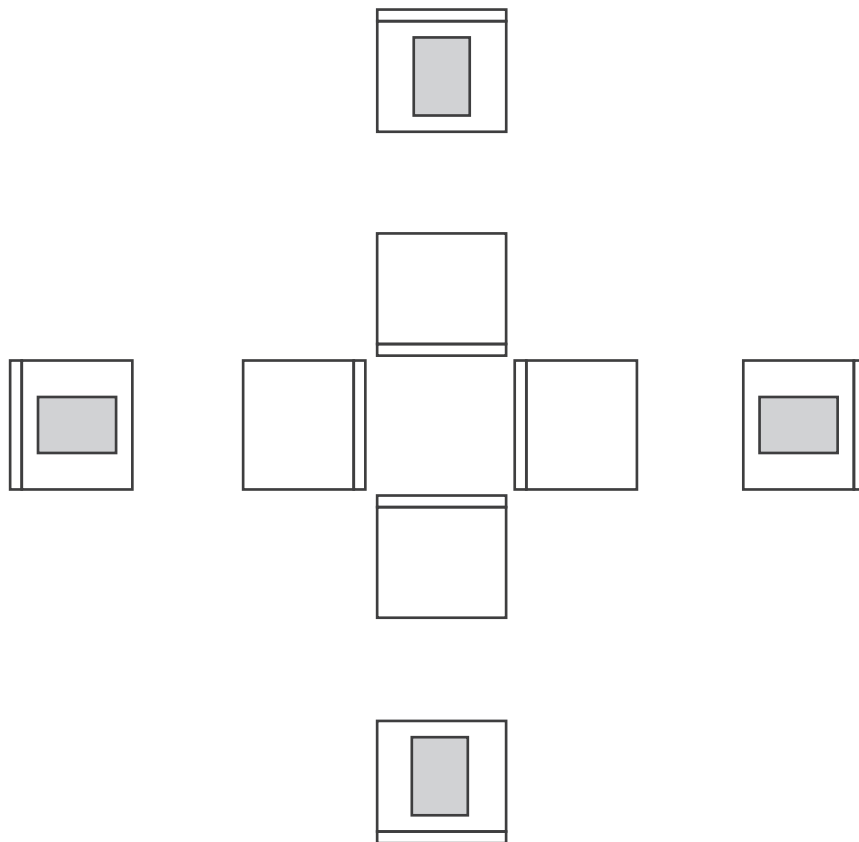
2. En cada una de las sillas que no están en la ronda, se deja un papel con un título de categoría, el cual se escoge en el listado de la siguiente página.

Por ejemplo: “mi mayor miedo”.

3. Similar a la sillita musical, se pone música (que el joven escoja esta) y se comienza a dar vuelta por la ronda, y al momento en que la canción se detenga, se sientan en la silla en que quedaron y se responde lo que hay en la silla de al frente.

4. Para tener registro de la creación, ¡Puedes dibujarla! Así puedes agregarle más cosas y guardarla en tu carpeta.

5. Así se continúa sucesivamente hasta tener hartas respuestas y ordenar el lugar para conversar y dar opiniones sobre las diversas respuestas en cada categoría.



CATEGORÍAS

| |
|-----------------------------|
| Mis mayores sueños |
| Qué cosas no me gusta hacer |
| Qué me hace feliz |
| Qué me da miedo |
| En qué soy bueno/a |
| Qué me apasiona |
| Mis personas favoritas |
| Qué me enoja |
| Qué disfruto hacer |
| Que me pone triste |

¡TE DESAFÍO!

Actividad 8

Esta actividad trata principalmente sobre invitar a los demás jugadores a realizar algo que quizás no hayan hecho antes para así conocer sobre otros mundos y salir de la zona de confort.

¿En qué consiste?

1. En conjunto con participantes de la actividad, se recortan trozos de papel, mínimo 5 por persona.
2. Luego de tener los cortes listos, cada uno debe escribir en sus papeles cosas que quiere que los demás hagan.
Por ejemplo: leer X libro, o cocinar X plato.
3. Al tener los papeles finalizados y con todo escrito, se deben echar en un recipiente y revolverlo. Luego de esto, todos sacan un papel y deben realizar la actividad que se propone en esa elección.
4. Finalmente, luego de realizar la actividad, se responden las siguientes preguntas con el fin de dejar registro de cómo fue la experiencia nueva y poder comentarlo con los demás participantes.

Nota: no es necesario realizar lo que salió en el mismo momento puesto que puede tomar más tiempo.



Aptus

POTENCIADORA EDUCACIONAL

SIP Red de Colegios | Fundación Reinaldo Solari