



MANUAL DIDÁCTICO
PARA LA PRÁCTICA DE
LAS HABILIDADES
SOCIALES EN ADULTOS
CON SÍNDROME DE
DOWN

Por: Jackeline Anabel Cabrera Córdón

Índice

Introducción.....	4
Uso del manual.....	7
Qué son las habilidades sociales.....	8
Áreas de desarrollo de habilidades sociales.....	9
Modelo.....	10
Habilidades sociales básicas.....	11
Actividades.....	12
Habilidades sociales avanzadas	18
Actividades.....	25
Habilidades sociales afectivas.....	26

Actividades.....	33
Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad.....	34
Actividades.....	42
Habilidades para hacer frente al estrés....	43
Actividades.....	50
Habilidades de planificación.....	51
Actividades.....	61
Referencias.....	62

Introducción

El presente manual es un plan piloto para ofrecer a los educadores actividades para la práctica de las habilidades sociales en adultos con Síndrome de Down.

De acuerdo con Roviara (2021), las habilidades sociales se clasifican en 6 tipos distintos:

- Habilidades sociales básicas: son las primeras que se adquieren para mantener una comunicación satisfactoria en los ámbitos de la vida.

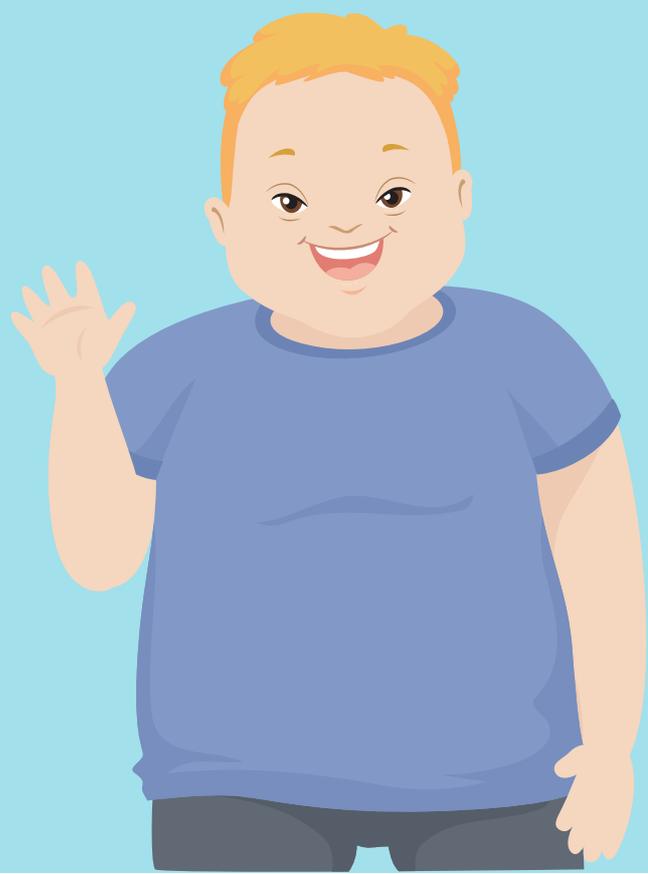


- Habilidades sociales avanzadas: son aquellas que proveen estrategias para gestionar las relaciones sociales.
- Habilidades sociales afectivas: se relacionan con la capacidad de identificar y gestionar los sentimientos propios y los de las demás personas.
- Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad: son aquellas que permiten evitar el conflicto de manera adecuada.



- Habilidades para resolver conflictos: son aquellas necesarias para la resolución exitosa de conflictos.
- Habilidades de planificación: se enfocan en la proyección hacia el futuro creando estrategias para resolver problemas.

Los educadores identifican que las habilidades sociales en las que los adultos con Síndrome de Down tienen más necesidades son espacio personal, autocontrol, gestión de emociones, autonomía, comunicación, resolución de problemas y autoconocimiento, por lo que se abordan de manera integral, con base en el modelo anterior.



Uso del manual

Este manual está clasificado en seis áreas que ayudarán al desarrollo de las habilidades sociales. En cada una, se exponen las categorías y se proponen actividades que se pueden implementar en adultos con Síndrome de Down. El manual se puede consultar por capítulos, para abordar el área concreta en la que requieran más apoyo.



¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son las estrategias que las personas utilizan para interactuar ante determinados sucesos de la vida. Los seres humanos adquirimos las habilidades sociales observando cómo se comportan los demás, y es así como por medio de la imitación se llegan a internalizar las propias conductas. Esto quiere decir que pueden y deben ser enseñadas. Las habilidades sociales preparan a las personas con Síndrome de Down para su plena inclusión en la sociedad. (Jara, Olivera y Elmer, 2018)



Áreas de desarrollo de habilidades sociales



Modelo

El presente manual se basa en el modelo que describe Roviara (2021).

Habilidades sociales básicas

Habilidades sociales avanzadas

Habilidades sociales afectivas

Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad

Habilidades para hacer frente al estrés

Habilidades de planificación



Habilidades sociales básicas

Estas incluyen:

- Saber iniciar un diálogo.
- Saber mantener una conversación.
- Habilidades de escucha activa.
- Formulación de preguntas.
- Presentarse a uno mismo.
- Dar las gracias.
- Autonomía.
- Capacidad para hacer cumplidos.
- Habilidades empáticas.
- Autoconocimiento.



Nombre de la actividad:

"Quién soy"



Objetivo

- Tener conciencia de ellos mismos y saber escuchar a los demás.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Pedirle al adulto que se dibuje utilizando los materiales que se le facilitarán. Al finalizar, los educadores lanzarán una pelota y quien la tome tendrá que mostrar su dibujo al resto de compañeros, contándoles un poco de ellos, que les gusta y que no, y así hasta que todos los adultos terminen de pasar. Si el adulto tiene dificultad para comunicarse de forma verbal se le brinda su nombre en una hoja para que la decoren y con apoyo de los educadores expondrán quién es.

Materiales: revistas, goma, tijeras, pintura, crayones, lápices, marcadores, brillantina, plásticina y materias que tengamos.

Nombre de la actividad:

"Preparo mi refacción"



Objetivo

- Desarrollar en los adultos autonomía e independencia a la hora de realizar sus actividades.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se le pedirá a los adultos que lleven a la clase lechuga, tomate, pan, queso, jamón y los ingredientes que a ellos más les gusten (en caso los alumnos no cuenten con esos ingredientes se les dice que pueden traer lo que ellos puedan) para que a la hora de la refacción ellos se preparen su pan sin ayuda de nadie (se puede enseñar primero por medio de imágenes). En caso el adulto no pueda realizarlo se buscarán otras alternativas como: mostrarles primero como se hace y luego dejarlos que ellos lo hagan. Al finalizar se les dice a los adultos que si desean compartir un pedazo de su pan lo pueden hacer.

Materiales: ingredientes que a ellos le gusten (lechuga, tomate, pan, queso, jamón, etc.)

Nombre de la actividad: "Cómo me visto"



Objetivo

- Desarrollar en los adultos la autonomía a la hora de vestirse y que reconozcan la ropa adecuada para cada ocasión.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Un día antes se les manda a los adultos una nota para que lleven diferente ropa (formal e informal), luego dentro del período de clase se les muestran imágenes de como vestirse para distintas ocasiones. A continuación de eso se le pide que se cambien y que escojan la ropa adecuada para ir a trabajar, al llegar de cambiarse se les pide a los adultos que se presenten para que le enseñen a sus compañeros como se vistieron y por qué eligieron esa ropa.

Materiales: distinta ropa e imágenes expuestas en la siguiente página.



Nombre de la actividad: "Vamos al cine"



Objetivo

- Desarrollar en los adultos la independencia a la hora de ir a algún lugar.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Planificar en familia o con amigos una ida al cine. Previo a la ida al cine proporcionarles dinero o bien si los adultos trabajan que ellos lleven su dinero. Al momento de estar en el cine dejar que entre los adultos decidan la película que quieren ver y que ellos compren sus entradas, luego dejar que ellos decidan que quieren comer (si no quieren comer también es válido) y que ellos lo pidan en ventanilla. Si el adulto no se puede comunicar se buscan otras alternativas como ayudas visuales.

Recursos: dinero, transporte, acompañantes o amigos que los supervisarán y les brindarán apoyo.

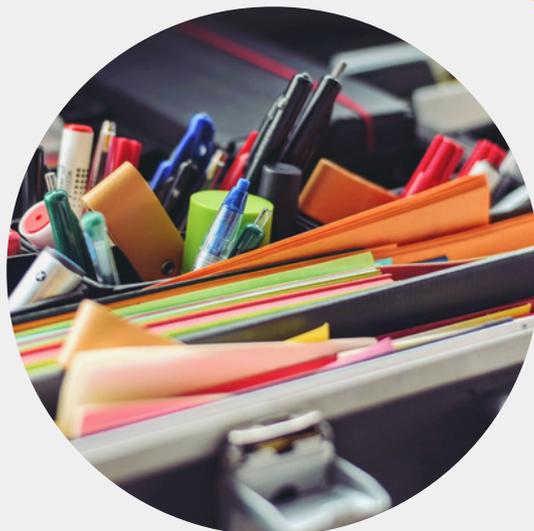
Habilidades sociales avanzadas

Esta categoría comprende las siguientes destrezas:

- Capacidad para ofrecer una opinión.
- Pedir ayuda.
- Capacidad para pedir disculpas.
- Participación.
- Sugerir y dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Capacidad de convicción.
- Comunicación.



Nombre de la actividad: "Secretario"



Objetivo

Enriquecer las relaciones sociales, solicitar y ofrecer ayuda, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pedir ayuda cuando lo necesite.

Modalidad de trabajo

- Individual.

Desarrollo

Cada semana se escogerá a un adulto, se le explica que él será su ayudante durante esa semana, en la cual los educadores los enviarán hacer distintas actividades en donde el adulto deberá poner en práctica: normas de cortesía, ofrecer ayuda, etc. Por ejemplo "Necesito que ayudes a la persona de servicio a limpiar las mesas". En caso el adulto no pueda comunicarse se buscarán otras alternativas como: escribir en un papel lo que se requiere, pictogramas o apoyos visuales.

Materiales: dependerá de lo que se le ponga hacer al alumno.

Nombre de la actividad:

"Reconociendo a mis compañeros"



Objetivo

Enriquecer las relaciones sociales, reconociendo a los demás, comunicándose y dando opiniones.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

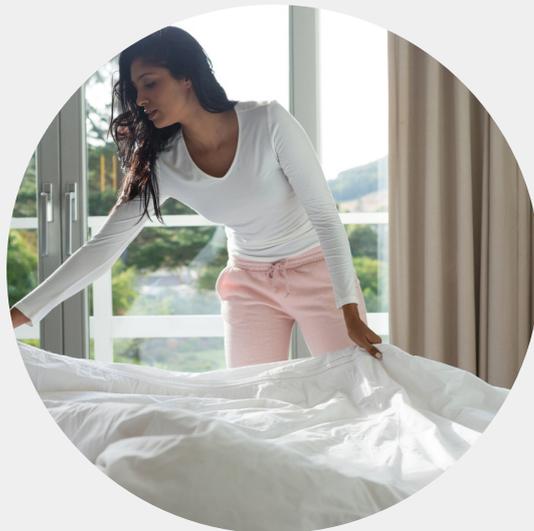
Desarrollo

Un día antes de la actividad se le entrega a cada adulto un papel o fotografía con el nombre del compañero al que deben describir, se les pide que en casa realicen una presentación en donde describan a su compañero. En clase el día de la actividad cada uno pasará a exponer a su compañero sin decir el nombre y sus demás compañeros deberán dar opiniones acerca de quién creen que es, cuando hayan descubierto quien es, le tocará a ese adulto presentar.

Materiales: presentación.

Nombre de la actividad:

"Qué puedo hacer solo"



Objetivo

Que el adulto reconozca lo que puede hacer solo y cuándo puede pedir ayuda.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se le pide a los adultos un día antes a la actividad que lleven a la clase recortes de tareas en el hogar, dentro del periodo de clase se le muestran una serie de imágenes de actividades que pueden hacer solos y otras en las que pueden pedir ayuda, al finalizar la explicación se pegará en el pizarrón dos cartulinas una verde y una roja en la cual los adultos tendrán que clasificar las imágenes que llevaron, en el verde pondrán las actividades que pueden realizar solos y en el rojo las que pueden pedir ayuda. Y dirán el porque colocaron la imagen en ese color de cartulina.

Materiales: recortes, cartulina roja y verde, goma y las imágenes (en la siguiente hoja se adjunta un ejemplo).

Pido ayuda



Yo puedo solo



Nombre de la actividad:
"La ruleta"



Objetivo

Aprender a esperar su turno así como el seguimiento de instrucciones y escuchar a los demás.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se les explica a la clase que se proyectará un juego en donde cada uno tendrá que seguir una instrucción (ejemplos en el juego o se puede realizar con actividades de la vida diaria), así mismo se les dice que cada uno tendrá que esperar su turno y escuchar a los demás.

Link para ingresar al juego: <https://wordwall.net/es/resource/18192854/seguir-instrucciones>

Materiales: cañonera, computadora y acceso a internet.

Nombre de la actividad:

"Mi huerto"



Objetivo

Que los adultos se involucren en el cuidado con el medio ambiente.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Planificar en familia un día para realizar un huerto casero. Previo a la actividad ir a buscar las semillas y con ayuda del adulto escoger lo que se sembrará, luego se realiza una pequeña explicación de lo que se hará y de como se siembra (explicación en la siguiente hoja), el día que se realice la actividad antes de sembrar tener las herramientas, tierra y semillas listas.

Materiales: herramientas (se encuentran en la siguiente hoja), tierra y semillas.

huerto en casa

necesitarás:
herramientas



1 Elegir el lugar para el huerto

- Necesitarás luz solar
- Mantenlo alejado del aire
- Mantenlo alejado de tus mascotas



3 Sembrar las semillas

- Dibuja surcos en la tierra con el rastrillo
- Coloca las semillas*
- Cubre las semillas
- Riega la tierra



*Sigue las instrucciones de siembra, cosecha y riego que vienen en los paquetes de semillas

2 Preparar la caja

- Limpia la caja
- Forra el interior con plástico (engrápalo)
- Deja agujeros al fondo de la caja
- Rellena la caja con una capa gruesa de tierra



4 Mantener tu huerto

- Crea un calendario para riego y abono de tus plantas

• ¡Síguelo!



Habilidades sociales afectivas

Dentro de esta categoría se encuentra:

- Identificar y conocer las emociones y sentimientos.
- Entender los sentimientos de los demás.
- Capacidad de expresar sentimientos y emociones.
- Expresión de afectos y espacio personal.
- Respetar los sentimientos de otros.
- Capacidad para afrontar el enfado de los demás.
- Capacidad de auto-recompensa.
- Gestión del miedo a hablar con la gente.
- Gestión de emociones.
- Capacidad para animar a los demás.
- Capacidad para consolar a los demás.



Nombre de la actividad:

"Caja de emociones"



Objetivo

Que los adultos identifiquen y clasifiquen las emociones.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Primero se dividen a los adultos en grupos de 5, se les proporciona a cada grupo las cajas de emociones y tarjetas con situaciones descritas (en la hoja adjunta se encuentra una idea de cómo realizarlas). Se pregunta a cada adulto qué emoción sienten en cada situación y todos juntos deben clasificar dicha situación en la caja correspondiente. (Pueden utilizar ejemplos de situaciones que ellos han experimentado y preguntarles cómo han reaccionado).

Materiales: caja de emociones y tarjetas de situaciones.



¿CÓMO ESTÁ EL NIÑO?
¿QUÉ CREES QUE LE HA PASADO?

Imagen de freepik.es



¿CÓMO ESTÁ EL NIÑO?
¿QUÉ CREES QUE LE HA PASADO?

Imagen de freepik.es



¿CÓMO ESTÁ LA NIÑA?
¿QUÉ CREES QUE LE HA PASADO?

Imagen de freepik.es



¿CÓMO ESTÁ EL NIÑO?
¿QUÉ CREES QUE LE HA PASADO?

Imagen de freepik.es



Nombre de la actividad: "Mesa redonda"



Objetivo

Que los adultos identifiquen cómo reaccionar ante diferentes situaciones.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se acomodan los escritorios en círculo, los educadores se ponen en medio a leer diferentes historias reales (ejemplo casilla azul) en ellas se encuentran diferentes situaciones en donde se involucran los sentimientos. Luego se le pide a cada adulto que comente que haría él en determinada situación. En caso el adulto no pueda comunicarse se buscarán otras alternativas como: pictogramas o apoyos visuales.

Materiales: historias reales de situaciones que puedan experimentar en el trabajo o historias del área sociosexual por ejemplo : que haría si alguien me abraza sin mi consentimiento, en qué contexto es correcta la masturbación, diferenciar que en algunos contextos ciertas actividades son apropiadas y en otras no.

Nombre de la actividad:

"Fiesta de la amistad"



Objetivo

Que los adultos puedan expresar sus sentimientos de diferentes maneras.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Un día antes de la actividad se le pide al adulto que lleve a la clase una refacción especial, un chocolate y una tarjeta. El día de la actividad se presentará un video sobre "Emociones" y se discute en clase lo que sintieron al ver el video, se explica que hay muchas formas de demostrar el afecto. Luego se divide a la clase en parejas y se les pide que compartan lo que trajeron con su compañero y se les va explicando que compartir también es una forma de expresar lo que sentimos, así como podemos expresar afecto por medio de una tarjeta o por medio de pequeños detalles como un chocolate.

Materiales: refacción, chocolate, tarjeta y video.
(<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss&t=418s>)

Nombre de la actividad: "Descubriendo"



Objetivo

Que los adultos se apoyen mutuamente a la hora de realizar distintas actividades.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se acomodan los escritorios en media luna, se asigna a cada uno un gafete con un número. Se pega en el pizarrón la silueta (imagen en la siguiente hoja) y se les explica a los alumnos que deben estar atentos a escuchar su número (que esta en el gafete) así cuando sean llamados deben ir a la pizarra a descubrir que expresión les toca y pegarla (los educadores les dirán el nombre de la emoción para que ellos busquen la expresión), mientras que el resto de la clase anima a su compañero a descubrir la expresión que le toco, cada alumno tendrá un tiempo de 5 minutos para completar la expresión.

Materiales: cartulina de colores, marcador permanente, caja, nombres de emociones, velcro e imágenes de expresiones cortadas a la mitad.



Nombre de la actividad:

"Adivina cómo me siento"



Objetivo

Que los adultos identifiquen los sentimientos en los demás.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Es un juego para realizarlo en familia o con amigos, el objetivo es tratar de identificar las emociones en los demás. El juego consiste en que cada miembro de la familia o amigos explica una situación que le ha ocurrido hoy, por ejemplo: recibir una buena noticia, olvidar algo en casa, escuchar un ruido extraño, recibir un insulto, etc. Y los demás tratarán de adivinar cómo se siente la persona que explica la situación. Si el adulto tiene dificultad para expresarse se buscan otras alternativas como imágenes de situaciones, etc.

Materiales: no se necesitan materiales.

Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad

Estas incluyen:

- Saber pedir permiso.
- Capacidad para compartir.
- Capacidad de ayudar a los demás.
- Capacidad para quererse a uno mismo.
- Capacidad para tolerar y responder a las bromas.
- Habilidades de negociación.
- Autocontrol.
- Capacidad de defender los propios derechos.
- No entrar en peleas.
- Capacidad para evitarle problemas a otras personas.



Nombre de la actividad:

"Aprendo a respirar"



Objetivo

Esta actividad se basa en la importancia de la respiración como proceso para relajarse.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Para esta actividad se proporcionará a cada adulto un globo y se les explica que deben inflarlo inhalando aire por la nariz y exhalando por la boca. Luego se les explica que cuando el aire sale los pulmones se quedan limpios. Se les pide que tomen aire (inhalen) por la nariz y que lo pongan en su estómago, como si fueran globos. Estando acostados se ponen un saquito con poco peso en el estómago, para que vean cómo sube y baja con la respiración. Se practicará la respiración estando los adultos en el suelo, cada uno en su colchoneta, inhalando aire y exhalando. En caso el adulto no pueda inflar globos se le puede dar una pajilla para inhalar y exhalar.

Materiales: bolsitas con peso (adentro puede haber arroz, frijol, harina, etc.), globos, pajillas y colchonetas.

Nombre de la actividad: "Arteterapia"



Objetivo

Que los adultos aprendan a compartir materiales de trabajo así como aprender distintas técnicas de relajamiento.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se divide la clase en parejas y se les brinda a cada pareja una caja de materiales (marcadores, crayones y témperas). Ellos deberán de compartir los materiales para realizar su mandala al finalizarla deberán de presentarla a la clase y compartir con sus compañeros cómo se sintieron realizando la mandala y compartiendo sus materiales en pareja. Mientras realizan la actividad se les puede poner música relajante.

Materiales: marcadores, crayones, temperas y mandalas (adjunta en la siguiente página).



Nombre de la actividad: "Voluntariado"



Objetivo

Que los adultos conozcan el valor de ayudar a los demás.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

La institución debe buscar con anticipación un hogar o escuela de niños en donde pueda realizarse el voluntariado. Previo a esta actividad, los educadores deben impartir una clase de inducción de que es un voluntariado y organizar las dinámicas acordes a la edad de los niños que visitarán y de los artículos que llevarán. Para ayudarlos a planificar las actividades, se utilizarán apoyos visuales.

Cada adulto tendrá un rol:

- Los encargados de realizar los juegos dinámicos.
- Los encargados organizar que se dará de refacción.
- Los encargados de organizar que juguetes se darán.

Materiales: refacciones, juguetes y permiso de la institución para asistir al hogar.
Apoyo visual en la siguiente página.

Planificación

Juegos dinámicos

1.El grupo encargado de esta actividad preparará los juegos en clase con ayuda de la educadora y apoyos visuales.



2.Tener listos los materiales para el día de la actividad. (preparados en clase)



3.El día de la actividad los encargados dirigir las actividades.



Refacción

1.Se le pide a la clase colaborar con lo siguiente: Tortrix, jugos y galletas asignándole a cada adulto lo que le corresponde.



2.Los adultos encargados de esta actividad empacarán las refacciones en bolsas antes de la actividad.



3.Los adultos encargados repartirán las refacciones el día de la actividad.



Juguetes

1.Se Recolectan juguetes para los niños del hogar. (pedir donaciones)



2.Los encargados de esta actividad empacarán los juguetes antes de la actividad.



3.Los encargados repartirán los juguetes el día de la actividad.



Nombre de la actividad:

"Ayudante"



Objetivo

Que los adultos conozcan el valor de ayudar a los demás.

Modalidad de trabajo

- Individual.

Desarrollo

Primero se pide permiso a coordinación para que los adultos sean encargados de apoyar a subir a un alumno más pequeño a los buses a la hora de la salida. Se deja salir a los adultos 15 minutos antes de la hora de la salida para que tengan todo arreglado y luego puedan ir a buscar a su alumno para poder llevarlo al bus (a cada adulto se le asignará un niño y se le explicará a que bus debe llevarlo) . Esto creará en los adultos el sentido de ofrecer ayuda y de tener una responsabilidad.

Materiales: no se necesitan materiales.

Nombre de la actividad: "Caminatas"



Objetivo

Que los adultos tengan estrategias para el autocontrol.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Planificar en familia al menos 3 días a la semana para salir a caminar ya sea a un lugar cerca de donde viven o poder ir a un parque, si se dificulta 3 días a la semana se puede sustituir por el fin de semana, es recomendable realizar al menos 45min. Se puede ir realizando pequeños descansos o hacer rallies con diferentes materiales (pueden ser materiales reciclados). Ya que esto ayuda a mejorar la resolución de problemas, el trabajo en equipo y las habilidades sociales.

Materiales: materiales reciclados para rallies (ejemplo en la siguiente hoja).



Habilidades resolver conflictos

Dentro este grupo se encuentran:

- Capacidad para gestionar el sentimiento de vergüenza.
- Capacidad para defender al otro.
- Tolerancia al fracaso.
- Capacidad para responder a la persuasión.
- Capacidad para responder a una acusación.
- Capacidad para formular quejas o reclamaciones.
- Capacidad para responder a quejas o reclamaciones.
- Resolución de problemas.
- Saber enfrentarse a las presiones del grupo.
- Gestionar una conversación complicada.
- Tolerancia a ser ignorado.
- Capacidad para confrontar mensajes contradictorios.



Nombre de la actividad: "Qué hago"



Objetivo

Que los adultos aprendan la importancia de escuchar y de tolerar las opiniones de los demás y convivir con las diferencias.

Modalidad de trabajo

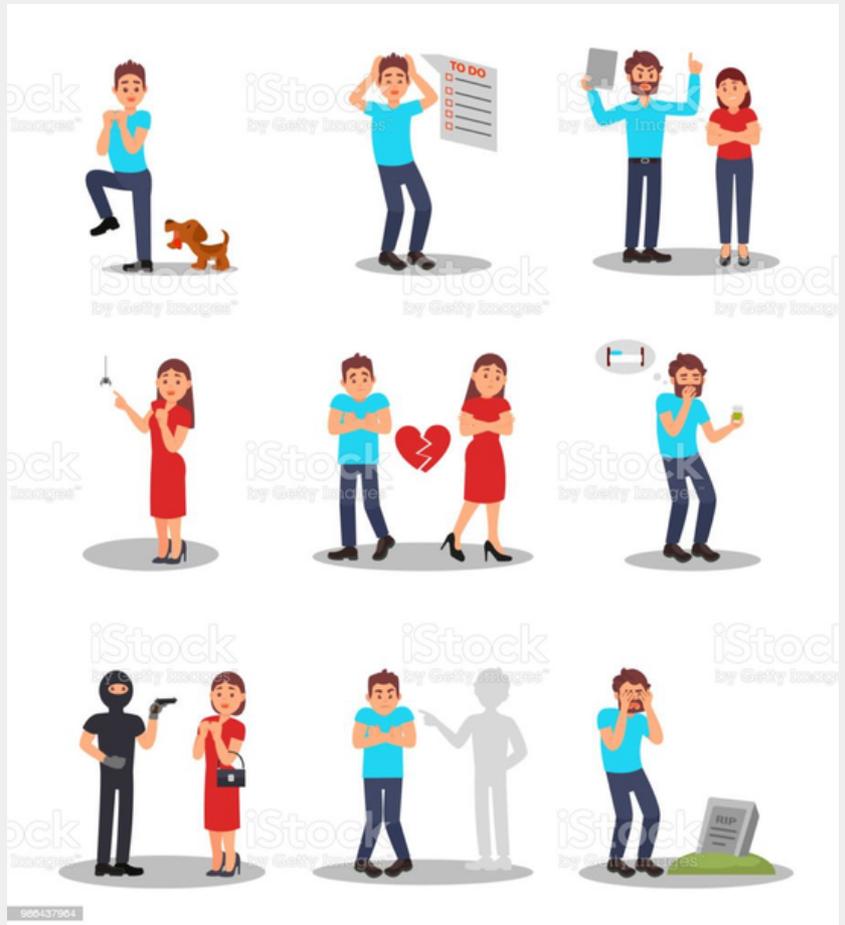
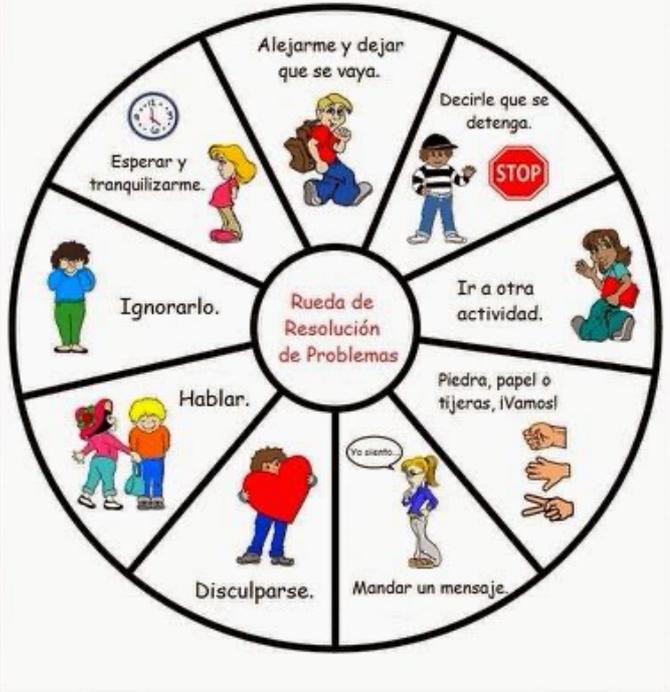
- Grupal.

Desarrollo

Como primera actividad se les brinda a cada uno, una hoja con una ruleta que armarán junto a los educadores. Luego se les proyecta a los adultos una serie de imágenes de distintas situaciones sociales para que ellos identifiquen y con su ruleta señalen la acción que ellos harían, para solucionar el conflicto. Se le dará el turno a cada uno para que comente la acción que haría y así todos podrán escuchar la opinión de sus compañeros.

Materiales: una hoja de cartulina, ataches, goma, tijeras, hoja de ruleta e imágenes colocadas en la siguiente hoja.

¿Qué puedo hacer?



Nombre de la actividad:

"El barco que se encoge"



Objetivo

Que los adultos aprendan a resolver problemas.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Con papel periódico se realiza un barco que tenga espacio para todos los adultos. A continuación, se les explica que el barco cambiará de tamaño, en un período de tiempo de 1 minuto (se arranca un pedazo de periódico) en lo que todos los adultos salen del barco y se preparan para entrar. Los adultos que se encuentren dentro del espacio tendrán que colaborar para tratar de hallar la solución para que todos puedan permanecer dentro de los límites que poco a poco se van reduciendo.

Materiales: barco de papel en periódico.

Nombre de la actividad:

"Qué hago en diferentes situaciones"



Objetivo

Resolución de problemas y comunicación.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

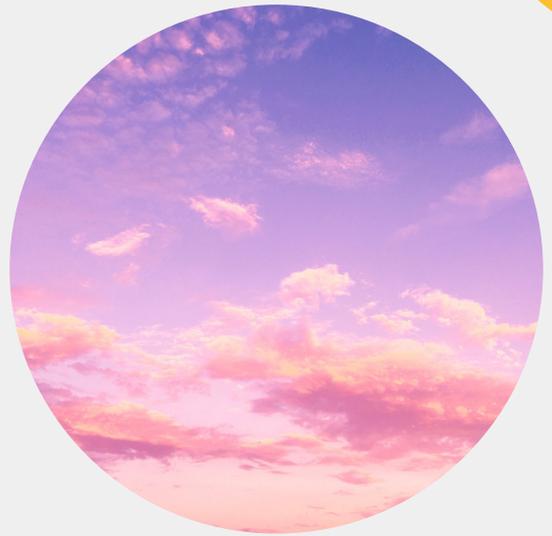
Primero se les explica a los adultos que pueden atravesar distintas situaciones difíciles pero que se pueden encontrar soluciones. Luego se le presenta a la clase una serie de situaciones con sus posibles soluciones que estarán pegadas en el pizarrón (de un lado las situaciones y del otro lado las posibles soluciones desordenadas), los educadores les dicen la situación y luego se le pregunta a los adultos como enfrentan diferentes situaciones en familia, trabajo, fundación o con amigos. (ejemplo en la siguiente hoja).

Materiales: tape, imágenes y marcadores de pizarrón.



Nombre de la actividad:

"Nube de azúcar"



Objetivo

Que los adultos aprendan a resolver problemas, así como a trabajar en equipo.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

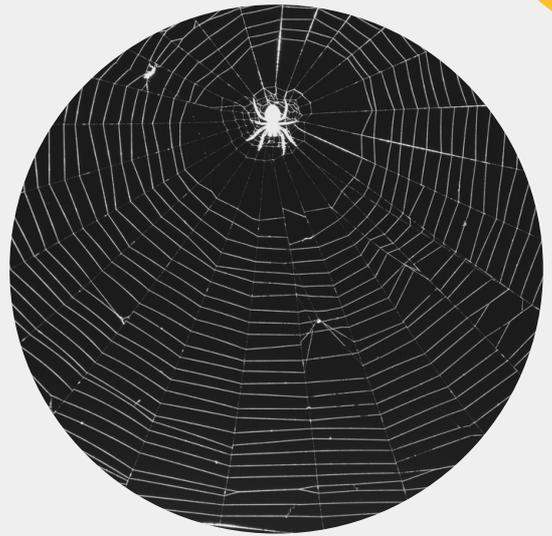
Desarrollo

Primero se divide a la clase en grupos de 5 integrantes. El objetivo de esta actividad es ver qué equipo es el primero en construir la torre más alta (que se pueda sostener sola) con el material que se les brinde. Se les dice a los adultos que deben llegar a la nube de azúcar que esta puesta en el pizarrón y que en equipo deben construir la torre. El equipo ganador será quien haya trabajado mejor en equipo y quien se acerque a la nube de azúcar (se puede realizar la nube con algodón y brillantina).

Materiales: nubes para cada equipo, 20 paletas y plasticina para cada equipo.

Nombre de la actividad:

"Telaraña"



Objetivo

Que los adultos aprendan a resolver problemas, así como a trabajar en equipo.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se puede realizar esta actividad con los miembros de la comunidad, amigos o familia . Primero se forma un círculo en el cual uno de los participantes tendrá la lana y se la tirará a otro participante así hasta formar una telaraña, luego juntos tendrán que buscar una solución para desenredar la telaraña.

Materiales: lana.

Habilidades de planificación

Dentro de la categoría de habilidades sociales relativas a la planificación podemos encontrar:

- Reconocimiento de las propias habilidades.
- Capacidad para tomar decisiones.
- Determinación de objetivos.
- Identificar la causa de los problemas y resolverlos.
- Recogida de información.
- Capacidad de concentración en una tarea.
- Respeto mi espacio y el de los demás.



Nombre de la actividad: "Golosinas"



Objetivo

Hacer conciencia a los adultos de la toma de decisiones.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Primero se realiza un círculo con todos los adultos, y se pone en el centro una bolsa de golosinas y un reloj de arena (de una duración de dos minutos aproximadamente o cronómetro con sonido al terminar). Se les dirá a los adultos que pueden tomar una ahora o, si esperan a que baje toda la arena del reloj, se les darán dos. Al finalizar el tiempo del reloj de arena se les felicitará a los alumnos que han esperado y se les entregará sus dos merecidas golosinas.

Materiales: bolsa de golosinas.

Nombre de la actividad:

"Dentro de mi espacio"



Objetivo

Que el adulto sea capaz de reconocer su espacio personal y el de los demás.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Se les presenta a los adultos un video acerca del espacio personal, luego se hacen preguntas acerca del video y por último se le entrega a cada uno un hula-hula y se les lleva al patio. Se les explica que dentro del hula-hula es su límite y que si quieren acercarse a alguien deben respetar el límite. Se prosigue dividiendo el grupo en dos y los educadores dan la instrucción de que los número uno deben ir a visitar a los número dos, respetando su espacio al ir con su pareja deben comentar lo que les gusta hacer y luego al revés. Posteriormente se reflexiona acerca del respeto hacia su cuerpo y el de los demás (ejemplo en la página adjunta).

Materiales: hula-hulas y link (https://www.youtube.com/watch?v=FDC39YmUH_k)

Aprende a respetar tu cuerpo y el de los demás

- Tu cuerpo también es un medio de comunicación con las otras personas. El respeto a las demás personas implica escuchar y tomar en cuenta sus decisiones, opiniones, sentimientos y espacios personales.
- Relacionarse con las demás personas es una oportunidad para comunicarse, respetar y mantener relaciones saludables e igualitarias.
- El cuerpo de cada persona es su “Espacio Personal” y nadie puede tocar el cuerpo de otra persona si eso la hace sentir incómodo.
- Es muy importante aprender a decir “NO” frente a caricias, palabras, hostigamiento o peticiones que nos hacen sentir incómodos o incómodas. El acoso es ofensivo y todas las personas tenemos que ayudar a evitarlo. Habla con un adulto de confianza si en algún momento te has sentido incómodo ante el acoso de cualquier persona.
- La sexualidad se expresa en la relación que mantenemos con las otras personas y con nuestro propio cuerpo.

Nombre de la actividad:
"No olvido nada"



Objetivo

Que el adulto sea capaz de organizarse.

Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Primero se les da una explicación de los objetos que pueden llevar al trabajo y de los que no pueden llevar (ejemplo de imágenes adjuntas en la siguiente hoja). Luego se les brinda una hoja de trabajo en donde ellos mismos crearán su checklist, con la guía de los educadores, en donde deben de recortar y pegar los objetos en el espacio correspondiente. Podrán marcar en casa su checklist con los objetos que deben de llevar antes de irse al trabajo.

Materiales: imágenes, hoja de trabajo, goma y tijeras.



<input type="checkbox"/>	



Nombre de la actividad: "Mi horario"



Objetivo

Que el adulto planifique su horario de trabajo.

Modalidad de trabajo

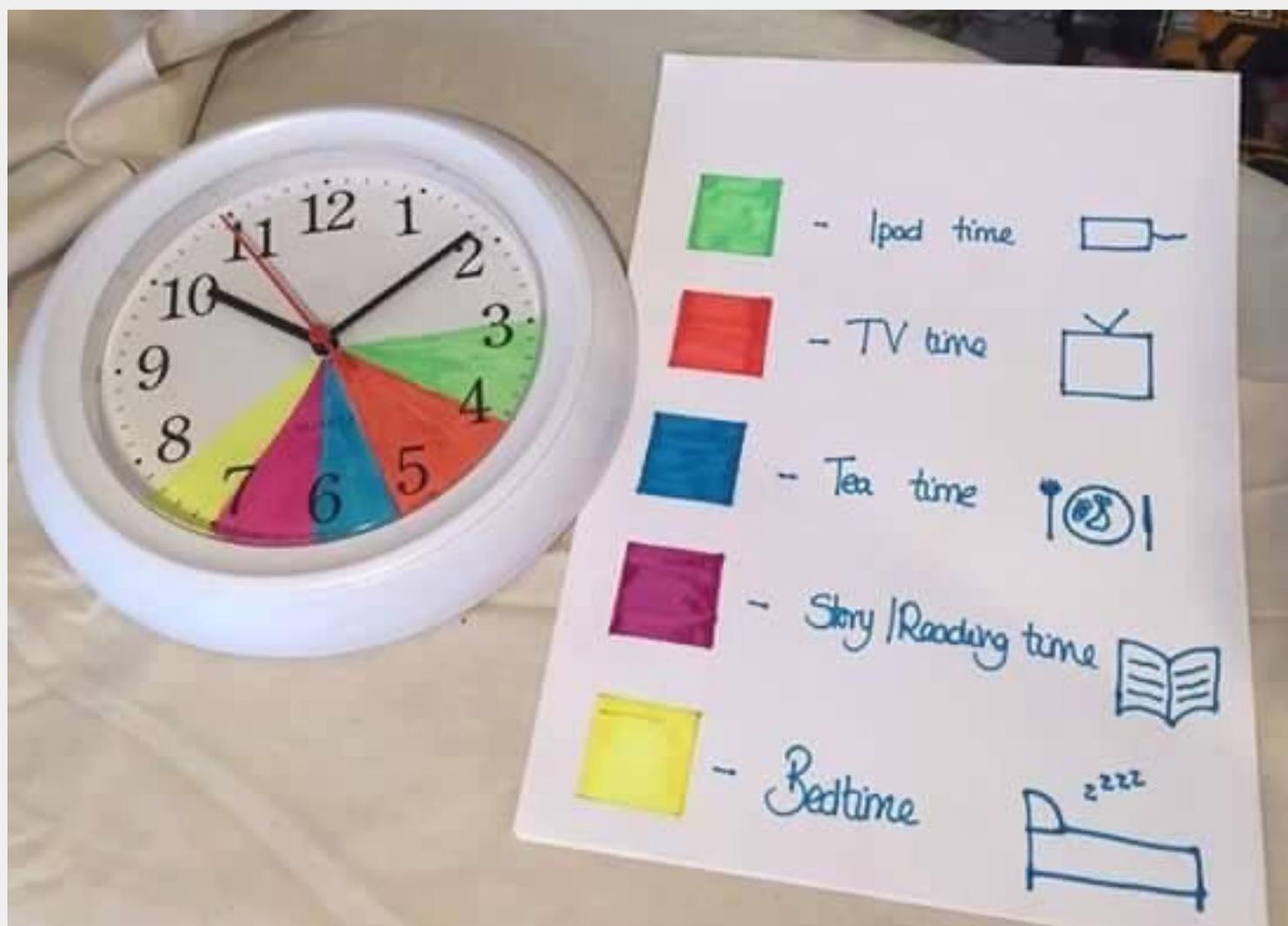
- Grupal.

Desarrollo

Previo a esta actividad en clase se enseñará el uso del reloj (método de código de colores, adjunto en la siguiente página). Se les presenta a los alumnos un video acerca de que es el horario laboral (en la siguiente casilla se encuentra el link del video), luego se les brinda a cada uno una hoja en donde juntos armarán el horario laboral. Primero deben de pintar los dibujos y luego los educadores los irán guiando de que deben recortar y en donde deben de pegarlo (por ejemplo en donde pegar a la persona trabajando, en donde pegar la refacción y en donde pegar a la persona descansando).

Materiales: hoja de trabajo, crayones, goma y tijeras. Link del video (<https://www.youtube.com/watch?v=TzuzeazwuHI>)

Ejemplo de método de código de color:





horas



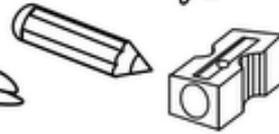
LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES

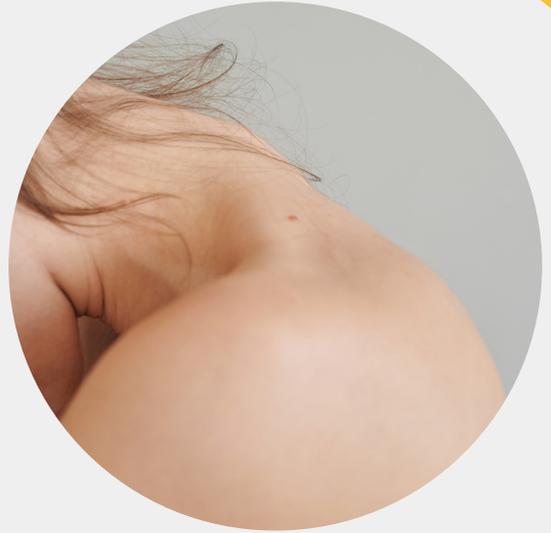
HORARIO

7:00 a 8:00					
8:00 a 9:00					
9:00 a 10:00					
10:00 a 11:00					
11:00 a 12:00					
12:00 a 13:00					
13:00 a 14:00					
14:00 a 15:00					



Nombre de la actividad:

"Mi cuerpo"



Objetivo

Que el adulto reconozca su propio cuerpo.

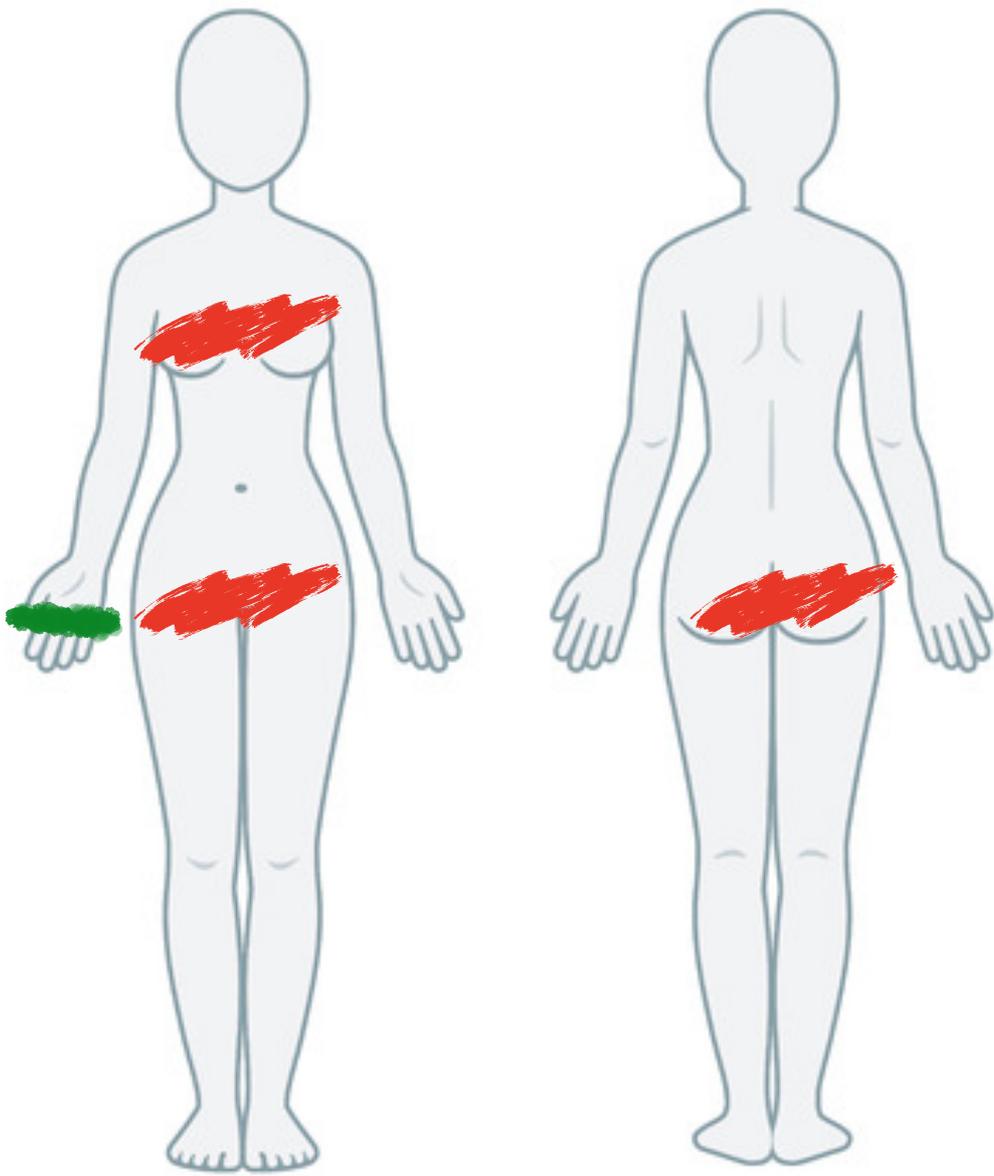
Modalidad de trabajo

- Grupal.

Desarrollo

Esta es una dinámica para trabajar en casa primeros se le dará al adulto una explicación de los cuidados del cuerpo (puede ser con imágenes o videos, es importante que no sean dibujos animados) luego se prosigue a dibujar todos juntos el cuerpo del adulto en cartulinas y se le pide al adulto que coloree de rojo las partes del cuerpo que no se pueden tocar y con verde las que si se pueden tocar siempre y cuando sea con el consentimiento del adulto (ejemplo en la siguiente hoja).

Materiales: crayones o marcadores, cartulinas y video o imágenes.



Referencias:

- 10 juegos sobre tolerancia para niños y niñas. (2019, junio 25). Cuaderno de Valores: el blog de Educo. <https://www.educo.org/Blog/10-juegos-sobre-tolerancia-para-ninos-y-ninas>
- 3 dinámicas de comunicación interna empresarial. (s/f). Kyoceradocumentsolutions.es. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://www.kyoceradocumentsolutions.es/es/smarter-workspaces/business-challenges/paperless/3-dinamicas-de-comunicacion-interna-empresarial.html>
- Actividades para niños sobre el espacio personal. (2012, noviembre 20). Ehowenespanol.com. https://www.ehowenespanol.com/actividades-ninos-espacio-personal-info_182894/
- Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas... (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from https://www.youtube.com/watch?v=Wt0_wULjNBE
- COSAS QUE PUEDE HACER SIN AYUDA UN NIÑO. (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from <https://www.youtube.com/watch?v=gfYbnC-J-Y4&t=200s>
- Dayanrozas. (s/f). Seguir instrucciones. Wordwall - Cree mejores lecciones de forma más rápida. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://wordwall.net/es/resource/18192854/seguir-instrucciones>
- Dinámica: ¿Quién soy? (s/f). Gerza.Com. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de https://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/quien_soy.html
- Esteban, E. (2021, mayo 5). Fábula del elefante que perdió su anillo de boda. Tu Cuento Favorito. <https://tucuentofavorito.com/fabula-del-elefante-que-perdio-su-anillo-de-boda-historia-para-reflexionar/>
- Kinesfera. (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from https://www.youtube.com/watch?v=FDC39YmUH_k
- Las 15 principales actividades de resolución de problemas que debe dominar tu equipo. (s/f). Wrike.com. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://www.wrike.com/es/blog/15-actividades-resolucion-de-problemas-para-equipos/>
- Lorente, E. (2015, diciembre 4). 7 Juegos para desarrollar habilidades sociales. Emocionesbasicas.com. <http://emocionesbasicas.com/2015/12/04/juegos-desarrollar-habilidades-sociales/>
- Los 6 tipos de habilidades sociales, y para qué sirven. (2018, enero 4). Psicologiyamente.com. <https://psicologiyamente.com/psicologia/tipos-de-habilidades-sociales>
- Meditación para principiantes. 6 minutos. (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from <https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg>
- Respetar tu cuerpo y el de los demás. (s/f). Miradajoven.org. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de <https://miradajoven.org/respetar-tu-cuerpo-y-el-de-los-demas/>
- Super User. (2017, mayo 14). Aprendo a controlar las emociones. Downciclopedia.org; Super User. <https://www.downciclopedia.org/psicologia/inteligencia-emocional/3020-aprendo-a-controlar-las-emociones.html>
- Super User. (2018, enero 31). Puedo tomar decisiones. Downciclopedia.org; Super User. <https://www.downciclopedia.org/psicologia/inteligencia-emocional/3022-puedo-tomar-decisiones.html>
- Taller "Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones". (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from <https://www.youtube.com/watch?v=MeQc8-mHN9A&t=3s>
- Video para trabajar las emociones. (n.d.). Ww.youtube.com. Retrieved March 20, 2022, from <https://www.youtube.com/watch?v=LSOSkf74dss&t=101s>

