

CUADERNILLO de actividades N° 1

Programa Aprender Siempre (PAS)

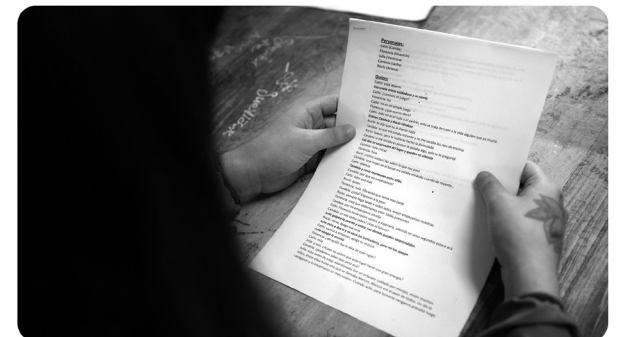
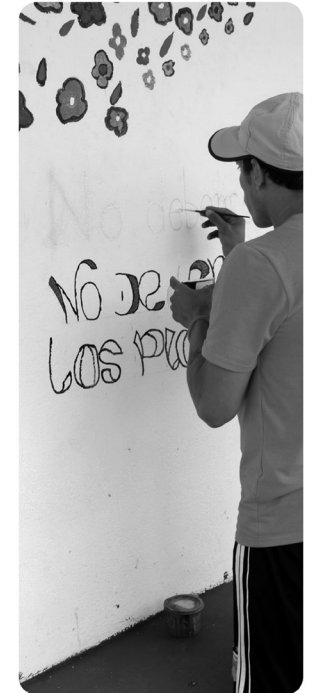
Agradecemos al colectivo de educadores y educadoras del Programa Aprender Siempre (PAS), así como a los funcionarios y funcionarias que han hecho posible que hoy llegue este material a tus manos.



Ministerio
de Educación
y Cultura

Dirección
de Educación

PAS - Programa Aprender Siempre



Abril 2020

¿Qué es el Programa Aprender Siempre?

El Programa Aprender Siempre (PAS) es un programa de educación no formal que pertenece al Ministerio de Educación y Cultura (MEC) y realiza actividades grupales con personas jóvenes y adultas de diferentes contextos.

¿Por qué un cuadernillo de actividades?

Este cuadernillo fue realizado por educadores y educadoras del Programa para mantener el contacto con quienes participan de sus talleres durante el aislamiento por la emergencia sanitaria. Es una forma de estar presentes ante la imposibilidad del encuentro físico.

¿Quiénes pueden realizar las actividades?

Cualquier persona, sin importar género, edad ni si está inscripto/a a alguno de los talleres, puede realizar estas actividades. Así que esperamos que este cuadernillo te acompañe de alguna manera en estos momentos difíciles ¡Animate a realizar los desafíos propuestos!

¿Con qué te vas a encontrar en este cuadernillo?



Entrenamiento físico:

Actividades de educación física, ejercicios para mantenerse en movimiento que pueden hacerse en espacios reducidos y con pocos elementos.



Juegos y recreación:

Encontrarás desafíos y entretenimientos para realizar solo/a o acompañado/a.



Arte:

Actividades vinculadas al uso de las manos y la creatividad.



Escritura:

Propuestas relacionadas al uso del lenguaje escrito y la narración.



Música:

Encontrarás letras de canciones, actividades con sonidos y ritmos.



Construyendo personajes

Te presentamos al siguiente personaje, a quien podrás nombrar como quieras, y colocar todas las características que consideres le pertenecen. Puedes unir con flechas la característica con el personaje.

Luego, en una hoja aparte puedes realizar una breve descripción del mismo, con un dibujo, una frase, palabras sueltas, una estrofa de una canción, en fin, con lo que te sientas más cómodo/a:

- * Escucha Damas gratis.
- * Le gusta jugar al ludo.
- * Su sueño es pasear en tren.
- * Ama las plantas.
- * Colabora en los quehaceres del hogar.
- * Ama la naturaleza y los animales.
- * Toma mucho licuado.
- * Le gusta anotar todo lo que hace en libretitas...
- * Pasea en moto de agua.
- * No le gustan los perros arriba de la cama.
- * Tiene 3 tatuajes.
- * Le tiene miedo a las cucarachas.
- * Le molesta cuando habla y no le escuchan.
- * No come carne.
- * Se siente enamorado/a.
- * Odia andar descalza/o.
- * Escribe cuentos de terror
- * Le gusta coleccionar caracoles y piedras raras.
- * Ama pintar con los dedos.
- * Siempre toma una copa de vino con la cena.
- * No le gusta que saluden con un beso.
- * Ama el carnaval y sale en el grupo de parodistas Momosapiens.



Hagamos que este tiempo de pausa un tiempo de conocimiento y posibilidades.



Contorno de tu mano

Con el fin de seguir conociéndose a sí mismo/a te proponemos dibujar el contorno de tu mano en una hoja y adentro escribir lo siguiente:

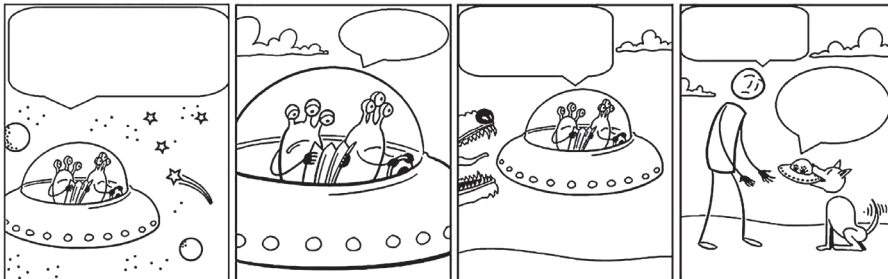
- Palma de la mano: escribir una FRASE POSITIVA. Puede ser una frase de una canción, una frase que siempre tengas en mente o una frase o palabra que un familiar siempre repita y te resuene.
- Dedo meñique: completar cómo soy, cómo me defino
- Dedo anular: escribir tu pasatiempo favorito
- Dedo mayor: detallar “pilares” en tu vida (pueden ser personas, actividades, creencias, etc.)
- Dedo índice: algo en lo que seas fuerte o bueno/a
- Dedo pulgar: ¿cuál es “tu lugar en el mundo”? ¿Qué lugar te gustaría conocer?



Nada de lo que puedas poner en esta actividad tiene posibilidad de estar mal. Todo lo que surge de tu creatividad es importante y valioso. ¡Animate! ¡Dejate llevar!

Seguimos imaginando historias

¿Te animás a completar los globos de diálogo de esta historieta?



¡A escribir se ha dicho!



Leé atentamente la letra de esta canción del cantautor uruguayo Tabaré Cardozo. Seguramente se te ocurran otras diez cosas que “todo el mundo tiene”. Busca una hoja y escribelas en una lista. ¡Esto ya es maravilloso!

Todo el mundo tiene

Autor: Tabaré Cardozo

Todo el mundo tiene, tuvo, tiene o pudo tener. Todo el mundo tiene, casi todo el mundo suele tener.

Un abuelo inmigrante y un amigo que se fue, una tía peluquera, una cuenta a fin de mes, un paraguas que no es suyo, una hermana que cuidar, una historia de marcanos y una caña de pescar. Y ese tío gordo y viejo que no para que no para roncar.

Un consuegro que se adoba y se pone a recitar, un pariente sedicioso y un pariente militar, una prima que se parte, una riña familiar, un padrino mentiroso, que te lleva a debutar.

Y una tía religiosa que no para que no para de rezar. Todo el mundo tiene...

Un vecino boxindanga que en la llaga se murió, una historia de algún

primo que no pudo ser campeón, un amigo que hizo guita y dejó de saludar, y un borracho, vieja y pichi que está loco de estudiar. Y una cábala infalible que no para que no para de fallar.

La vecina que organiza la reunión de tupperweare, un cuñado que se empeda y se viste de mujer, un sobrino karateka, un amor de carnaval, varias noches de fracaso y una noche de galán. Y un patrón hijo de puta que no para que no para de robar.

Todo el mundo tiene... Medio trébol en un libro, un trofeo en un rincón, varios ídolos caídos, una carta en un cajón, un abrazo que no llega para aquél que ya no está, una herida en el costado y una flor en el ojal. Y esa lágrima porfiada que no para que no para de sangrar.

Si estás muuuuy inspirado/a intentá escribir una nueva estrofa para la canción



Si tenés la posibilidad de acceder a internet, podés buscar esta canción por su nombre en YouTube.



Paisaje sonoro real

Busca un lugar cómodo en el que puedas estar quieto/a y tranquilo/a unos 20 minutos a media hora. Trata de respirar pausado, tranquilizar tus pensamientos y dedicarte sólo a escuchar tu entorno sonoro.

De a poco trata de reconocer y diferenciar todos los sonidos que forman parte de ese paisaje sonoro. Al principio será difícil pero con el paso de unos minutos, si logras concentrarte, escucharás cada vez con más detalle. Verás que hay sonidos que ocurren en tu entorno más cercano (tu respiración, los sonidos de la habitación o el espacio en el que estás, etc); otros que suceden a una distancia cercana pero que no puedes ver su fuente aunque la reconozcas; y otros que ocurren a una gran distancia, digamos cerca del límite de tu audición (100mts, 200mts)

Intenta identificar la mayor cantidad posible de fuentes sonoras y en una hoja escribe una lista con esos sonidos. Puedes hacer el ejercicio de audición y luego la lista o ir haciendo la lista a medida que escuches.

A continuación dibuja un mapa sonoro de tu entorno poniéndote a vos en el centro y ubicando al resto de los sonidos a la distancia y en la dirección en que los percibiste. Para representar cada sonido puedes poner el nombre del mismo o mejor un dibujo muy sencillo que lo represente.

Paisaje sonoro imaginado

Ahora la idea es apelar a la imaginación. Vas a imaginar un espacio concreto en el que no has estado nunca. Ese espacio puede existir realmente en este mundo (selva, desierto, montaña, espacio exterior, etc) o puede ser un espacio fantástico (el infierno, el estómago de un monstruo, el interior de una supercomputadora, el paraíso, etc). También puede ser un tiempo específico (el fin del mundo, el comienzo del mundo, una guerra en el pasado o en el futuro, etc).

Ahora vas a tratar de imaginar los sonidos que allí ocurren y esta vez en lugar de realizar un mapa vas a escribir un pequeño relato sobre lo que te pasaría si tuvieras la posibilidad de viajar 5 minutos a ese lugar. Lo importante es que en el relato describas los sonidos que pueblan ese paisaje imaginario.



Estos ejercicios buscan desarrollar principalmente el sentido de la audición externa e interna. Podrás mejorar tu capacidad auditiva si practicas el primer ejercicio 10 minutos por día.

Vamos a escribir historias



Todas las personas tienen la necesidad de comunicarse. Desde la antigüedad el ser humano ha contado historias para darse una explicación del universo y de sí mismo. Al mismo tiempo ha compartido sus relatos como forma de sentirse parte de su comunidad, generar identidad y pertenencia.

Existen muchas maneras de contar una historia. Hoy te invitamos a que seas vos quien la cree. Te proponemos escribir en un cuaderno u hoja aparte una historia del tipo “Cuento fantástico”. Si prefieres, puedes hacerlo en formato de historieta.

El relato debe incluir:

- * Un/a protagonista
- * Un objeto mágico
- * El/la protagonista debe aprender a usar el objeto mágico durante la historia.

¿Cuáles son tus habilidades?



Te proponemos recorrer con la memoria tu historia de vida para redescubrir las habilidades y conocimientos que has aprendido a lo largo de ella. Para ello, haremos el siguiente ejercicio:

1- En una hoja o cuaderno, dibuja un árbol que ocupe toda la hoja, lo más completo posible (raíces, tronco, ramas, hojas, frutos).

2- En las raíces: escribe todas las cosas que aprendiste durante tu crianza. Piensa en tus primeros meses y años de vida, desde que naciste hasta aproximadamente los 6 años, lo que te enseñaron en tu entorno más cercano.

3- En el tronco: escribe lo que aprendiste en los primeros años de tu niñez, por ejemplo en la escuela, un club deportivo, la iglesia, en el barrio, con tu familia, etc.

4- En las ramas: ¿que estás aprendiendo en la actualidad?

5- En las hojas y frutos: ¿qué te gustaría aprender en el futuro?



Tercera etapa: soltando el cuerpo

En esta etapa lo único que debes hacer es todo aquello que tu cuerpo necesita... ¿no lo oyes? ¿necesitas ideas?... Quizás tu mente continúa en el comando. Si es así, no te preocupes y vuelve a las primeras etapas, pero esta vez afina el oído interno y escucha los comandos del corazón.

Permítete hacer berrinches, gritar soltando la voz, sacudir tus piernas y brazos como cuando eras niña/o, tírate al suelo y rueda, haz todos los movimientos que vayan surgiendo, entrégate a tí misma/o; canta; baila; ¡¡DISFRÚTATE!!

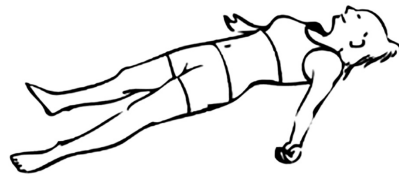
Si todo esto es mucho para tí en este momento simplemente repite la etapa anterior dando un poco más de énfasis a la AMPLITUD DE TUS MOVIMIENTOS.

Cuarta y última etapa: renacer

Ahora acostate boca arriba en el suelo en una superficie amplia y no muy blanda.

Coloca tu atención en tu respiración y observa cómo de a poco tu reloj vuelve al ritmo de la primera etapa.

Usa tus exhalaciones (soltar el aire) para relajarte, dedica una o más a cada una de las partes de tu cuerpo.



Por último, permite que tu cuerpo se relaje y se desparrame en el suelo. ¿Cómo? Dirige tu atención hacia la sabiduría que está en tu corazón y deja que él hable más fuerte y claro que tus pensamientos (quizás sea ésta la etapa más difícil, SÓLO TU PUEDES HACERLO).

El objetivo de esta actividad física es soltar tensiones físicas y mentales, y conectar con el cuerpo y las emociones. Sólo serán necesarios tu cuerpo, tu mente y tus sentidos.



Para conocernos un poco más...

Contesta las siguientes preguntas sobre gustos e intereses personales en esta misma hoja o en una hoja aparte.

¿Cómo te gusta que te llamen?

¿De qué edad te sentís?

¿Cuál es tu juego favorito?

Si tuvieras que elegir entre: escribir, dibujar y leer, ¿cuál elegirías?

¿Cuál es tu forma de comunicación preferida? Por ejemplo: carta, teléfono, etc.

¿Con qué estilo musical te identificás?

¿Con qué personaje te sentís identificado/a?

¿Cuál es tu héroe o heroína favorito/a?

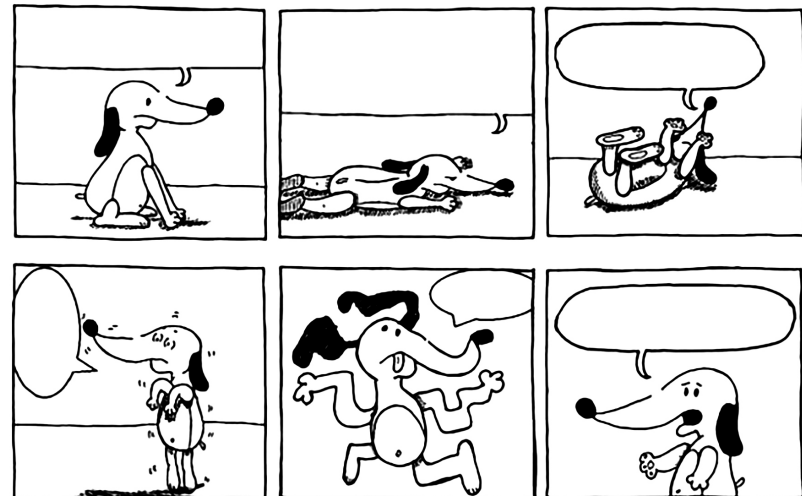
Si tuvieras un superpoder ¿Cuál sería?

¿Con qué color te identificás? ¿Por qué?

¿Qué es lo que mejor te sale en la cocina?

Imaginando historias

¿Te animás a completar los globos de diálogo de la siguiente historieta?

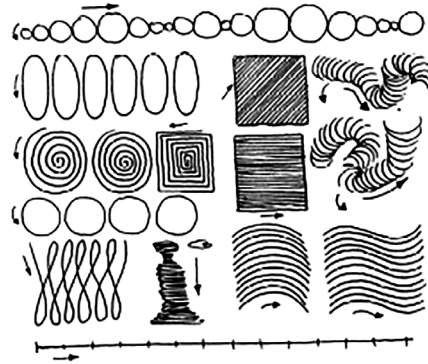




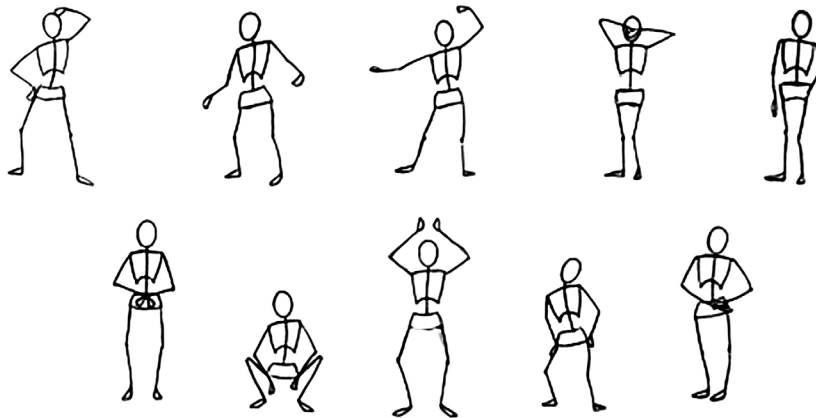
Ejercicios “calienta manos” para soltarse al dibujar

La práctica del dibujo tiene varios beneficios, entre ellos: estimula la creatividad, la comunicación, ayuda a liberar tensiones y da flexibilidad a músculos y tendones de las manos. Por eso, te proponemos algunos ejercicios que podrás realizar en un cuaderno o en una hoja aparte.

Copia los siguientes dibujos para soltar la mano:



Ahora te invitamos a que realices dibujos simples de tu cuerpo o del cuerpo de tus compañeros/as haciendo actividades cotidianas por ejemplo: ejercicio físico, limpiando, bailando, cantando, comiendo, etc.



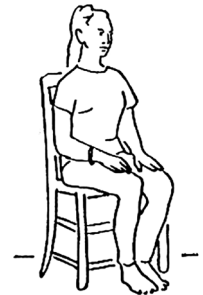
Puedes seguir dibujando agregando libremente un contexto a esos personajes (dónde están situados, qué elementos pondrías a su alrededor, qué hay abajo, qué hay arriba, qué momento del día es, etc.). Usa tu creatividad para inventar esos escenarios.



Me muevo, me escucho, me reconecto y me apodero

Primera etapa: respirando

- * Siéntate cómodo/a y con la columna erguida (espalda recta) y los brazos relajados.
- * Cierra tus ojos o concentra tu mirada en un punto delante de tí.
- * Coloca tu atención en tu respiración y simplemente contémlala tal cual es.
- * Permite que tu respiración se haga cada vez más larga, sobre todo las exhalaciones (cuando el aire sale del cuerpo).



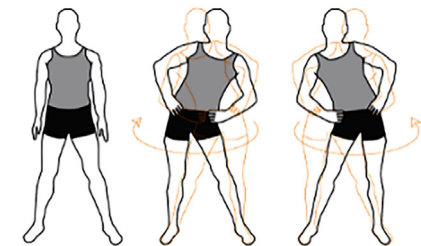
Si te es más cómodo puedes tomar el aire a través de tu nariz y soltarlo por la boca. Realiza este ejercicio durante unas 20 respiraciones por lo menos. Registra tu ritmo respiratorio, es tu reloj.

Segunda etapa: despertando el cuerpo

Ponte de pie, acompañada/o de tu propia respiración, y comienza a mover tus articulaciones. Puedes empezar por los pies e ir escalando una por una hasta llegar a la cabeza.

Ejemplo: dedos de los pies, tobillos, rodillas, cadera, tórax (costillas), cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos... Puedes incluso mover tus ojos cambiando la mirada de lugar y gesticular con tu rostro moviendo la boca y la lengua.

Usa movimientos circulares y suaves, y lo más importante: **ESCÚCHATE**. Es aquí cuando el cuerpo habla. Dedícale más respiraciones con movimientos a aquellas partes donde sientes que lo necesitan más.



NO TE DESANIMES si tus articulaciones no presentan la agilidad que tu mente espera. Con el tiempo, la práctica cuidadosa y con paciencia, el cuerpo recuerda todas sus posibilidades y lo emocionante que es moverse.

Coloca tu pensamiento en lo que estás haciendo y por ningún motivo abandones el ritmo que propone tu reloj.