

## SESIÓN 11: NAVIDAD.

Despedimos este curso con la sesión de hoy. Para mí ha sido un placer elaborar y enviar las sesiones semanales. Como en otras ocasiones os agradecería que me hicieseis llegar vuestras propuestas y sugerencias. Sabéis que las pongo en práctica siempre.

Aprovecho para felicitaros a todos. En este año tan duro para vosotros no habéis dejado de sorprenderme: de reír, de caminar (os veo a muchos), de adaptaros a la nueva situación dándonos ejemplo a todos. Como siempre os digo: me enseñáis tantas cosas....

Sé que para muchos de nosotros este año viviremos una Navidad atípica. Echaremos de menos a los seres queridos que se han ido y las multitudinarias cenas que acostumbábamos a celebrar. Nuestros aliados este año para pasar unas fiestas felices serán los recuerdos, éstos provocan muchas emociones en nosotros, recordad que todas ellas son buenas y tienen una función.

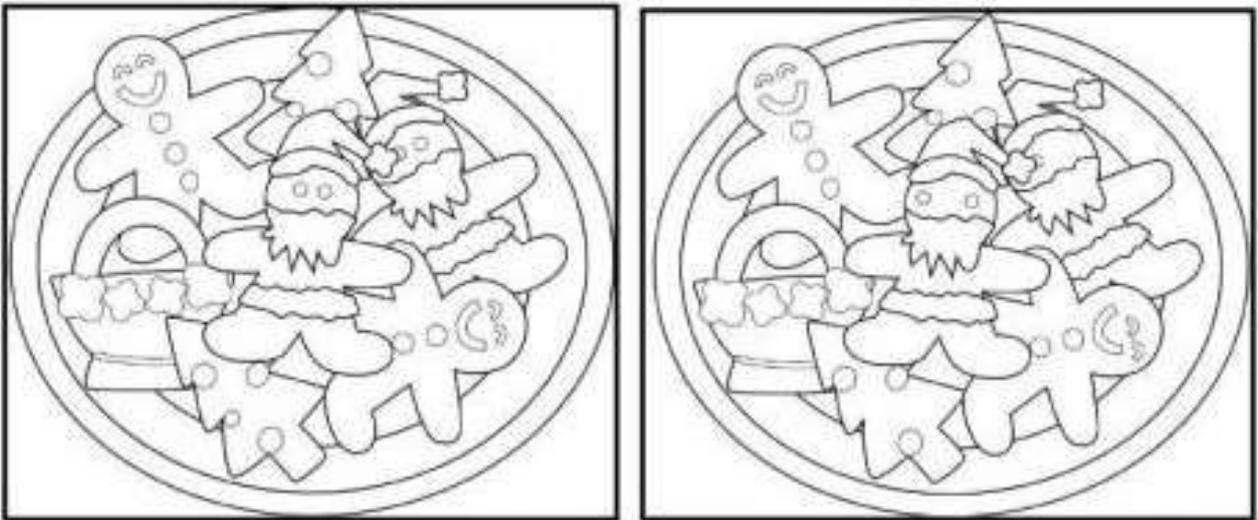
Las más comunes son éstas:

1. Alegría e ilusión por el reencuentro con la familia, por los regalos, etc.
2. Tristeza por las ausencias, cuando no nos podamos juntar los mismos que otros años.
3. Enfado. Las vacaciones y la Navidad suponen una ruptura con las rutinas.
6. Apatía, tristeza, y desanimo al finalizar las fiestas.

## ACTIVIDAD 1:

Como en otras ocasiones para mantener la calma antes emociones que no nos resultan agradables (porque ya hemos hablado otras veces de que no son negativas) o recomendamos actividades de este tipo. Los mándalas nos ayudan a concentrarnos y trabajar la atención y con ello facilitan nuestra calma. En este además debéis encontrar cinco diferencias.

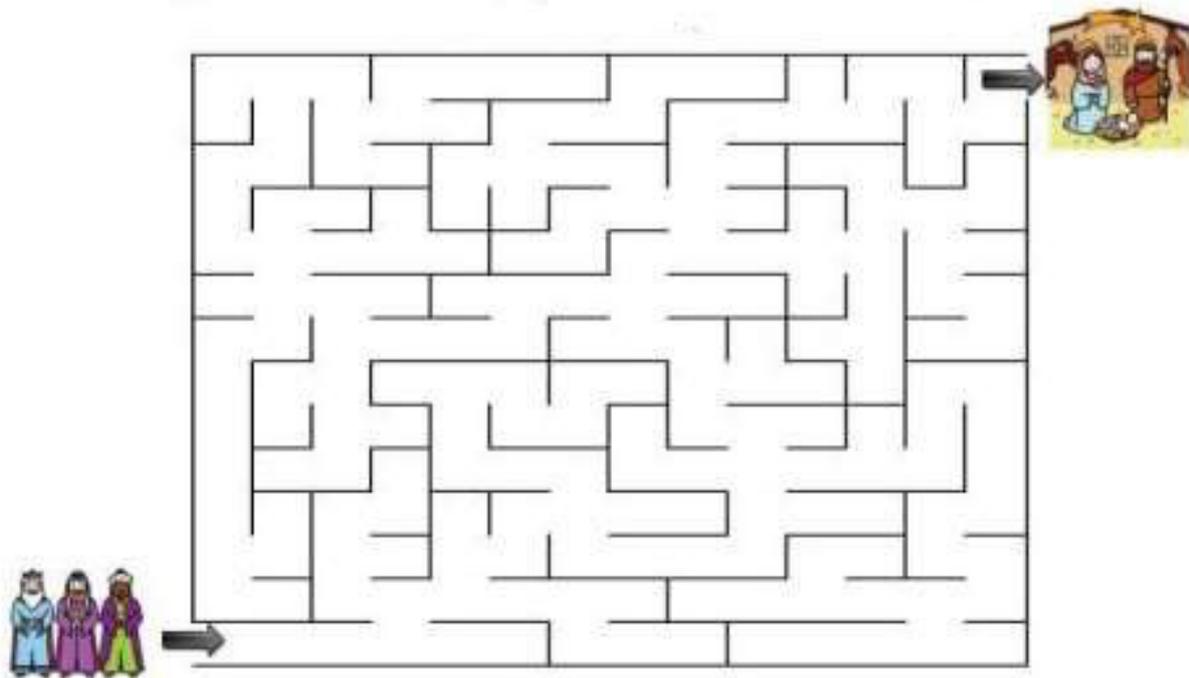
En una buena manera de empezar con la última sesión, verdad??



## ACTIVIDAD 2:

Aunque en las navidades solemos romper con nuestras rutinas, os pedimos que no olvidéis salir a caminar. Ya sabéis que el cuerpo y mente están muy relacionados. Además la realización de ejercicio nos ayuda a liberarnos de estrés que en muchas ocasiones pueden provocarnos estas fechas.

Para que no os olvidéis os proponemos como actividad ayudar a los reyes magos a seguir su camino hacia el portal del belén. Si ellos no dejan de caminar en estas fechas, nosotros podremos hacerlo también.



### ACTIVIDAD 3: CADA OVEJA CON SU PAREJA.

Como todos sabéis este año el Gobierno ha dado unas pautas para reunirnos los días de navidad con los nuestros. Este año podremos juntarnos hasta diez personas en la cena, el toque de queda se amplía hasta las 1:30h, y la movilidad está limitada a los días de fiesta.

Con esta actividad trabajarás la discriminación visual, une cada dibujo con la figura que le corresponde.



## ACTIVIDAD 4: DECORA EL ÁRBOL SIGUIENDO LAS INDICACIONES.

No puede haber navidad sin árbol, con esta actividad trabajareis vuestras funciones ejecutivas. Debéis decorarlos siguiendo las instrucciones.

Bola violeta  
Estrella fucsia  
Bastón de caramelo  
Regalo



Bola verde  
Guante amarillo  
Calcetín rojo  
Estrella amarilla



<p>Gorro amarillo Estrella azul Calcetín verde Lazo rojo</p>	
<p>Campana Bastón de caramelo Papá Noel Regalo</p>	

### ACTIVIDAD 5:

Si la magia existiera y pudieseis pedir tres deseos para el año que viene , ¿cuáles pediríais?

Mis tres deseos

Yo deseo os deseo que:



WEBGRAFÍA:

[https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/12/ecuentra-las-diferencias-especial-navidad-fichas-21-40\\_02.jpeg?resize=500%2C353](https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/12/ecuentra-las-diferencias-especial-navidad-fichas-21-40_02.jpeg?resize=500%2C353)

[https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/12/laberintos-especial-navidad-fichas-1-30\\_10.jpeg?resize=500%2C353](https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/12/laberintos-especial-navidad-fichas-1-30_10.jpeg?resize=500%2C353)

<https://www.orientacionandujar.es/2018/12/10/atencion-y-discriminacion-visual-empareja-cada-dibujo-con-su-silueta-navidad/atencion-siluetas-navidad-004/>

[https://www.google.com/search?q=arbol+de+navidad+para+colorear&sxsrf=ALeKk02zMtFB053R3QvriFG3IZ3363y27Q:1607901431543&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Laf7yjPf\\_5AbIM%252Cb2ZfO89ZfyOBJM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_-kQbJbrBoPhBno1wIVTF\\_650AXvMIg&sa=X&ved=2ahUKewjBjqTNi8ztAhWE3OAKHbr\\_A\\_QQ9QF6BAgXEAE&biw=1920&bih=937#imgsrc=Laf7yjPf\\_5AbIM](https://www.google.com/search?q=arbol+de+navidad+para+colorear&sxsrf=ALeKk02zMtFB053R3QvriFG3IZ3363y27Q:1607901431543&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Laf7yjPf_5AbIM%252Cb2ZfO89ZfyOBJM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQbJbrBoPhBno1wIVTF_650AXvMIg&sa=X&ved=2ahUKewjBjqTNi8ztAhWE3OAKHbr_A_QQ9QF6BAgXEAE&biw=1920&bih=937#imgsrc=Laf7yjPf_5AbIM)

<https://amigosdelosmayores.org/es/navidad-2020>

## Sesión 10: LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA 1978

El pasado 6 de diciembre se celebró la conmemoración del 42º aniversario de la Constitución. Esta semana ambientaremos nuestra sesión de memoria con esta temática. Esperamos que os guste y que podáis aprender un poco más del tema.

### ACTIVIDAD 1: UN POCO DE HISTORIA

A lo largo del siguiente texto os recordaremos varios aspectos básicos de la Constitución. Debéis leerlo y a continuación realizar un conteo de las vocales (a, e, i, o, u) que contiene, con ello trabajareis vuestra atención y concentración. Adelante con ello:

España es una nación muy antigua, históricamente formada por muchos pueblos y que en 1978 decidió regularse por medio de normas civilizadas y democráticas. La Constitución Española de 1978 es la ley esencial por la cual nos regimos en España y gracias a la cual vivimos en pacífica democracia. España es un Estado democrático porque, ante todo busca la libertad, la justicia y la igualdad para todos los que lo formamos y cualquiera tiene derecho a exponer y defender sus ideas en público sin ser perseguido. La bandera de España la inventó el Rey Carlos III para distinguir nuestros barcos de los demás. Sus colores son el rojo y el amarillo. La Capital de España es Madrid desde que el Rey Felipe II trasladó allí la Corte por ser el centro geográfico de la Nación Española. Un estado moderno ha de tener sus funciones bien divididas para que no haya líos y esa división de poder se hace de las siguientes maneras: Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

### ACTIVIDAD 2: ¿CUÁNTO SABES DE...?

Si habéis leído con atención el texto anterior, debéis saber contestar las siguientes preguntas. Intenta no leerlo de nuevo y estarás trabajando tu memoria a largo plazo, empieza a funcionar pasados unos 20 minutos. ¡A por ello!

1. ¿Dónde está la capital de España? Madrid
2. ¿Cómo se llama el rey de España? Felipe Sexto
3. ¿En qué año se aprobó la Constitución Española? 1978
4. ¿Cuáles son los colores de la bandera de España? Rojo, verde y rojo
5. ¿Quién es el sucesor de Rey? Infanta Leonor
6. ¿Cómo se llama la mujer del Rey? Letizia
7. ¿Quién es el Presidente del Gobierno? Pedro Sánchez

### ACTIVIDAD 3: UNA FECHA PARA RECORDAR

Durante estos días se ha repetido en los diversos medios de comunicación la fecha en que la ciudadanía española participó en el referéndum donde fue ratificada la Constitución española de 1978. Buscad en el calendario en qué día de la semana ha caído el 6 de diciembre este año. ¿Y el 27 de diciembre, en qué cae? A continuación debéis buscar en esta sopa de números y letras dicho año tan importante para la ciudadanía española. ¿Cuántas veces lo habéis encontrado?



Como ya sabéis en 1978 se creó la Constitución Española, ésta es un documento como tenemos que comportarnos como ciudadanía tanto en España como con el resto de las naciones. Esta vez os hemos preparado el siguiente juego:

Observa durante tres minutos las banderas de las 17 comunidades autónomas de España. Tápalas e intenta dibujar seis de ellas poniendo su nombre abajo.




Os lo ponemos un poquito más difícil... del recuadro que os facilitamos más abajo sólo una de las banderas pertenece a una comunidad autónoma española, puedes decir cuál es?



#### ACTIVIDAD 4: LOS TRES VALORES BÁSICOS DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA DE 1978

La Constitución nació para unir a todas las personas española, no para dividirnos. En ellas aparecen los derechos y deberes que debemos cumplir o hacer cumplir. Todos ellos persiguen tres objetivos fundamentales: Igualdad, libertad y justicia. Con esta actividad pretendemos que trabajéis el cálculo mental, hemos asignado a cada letra un número, debéis sumar los valores de cada letra y anotar el resultado final en el total. ¡Ánimo!

I	G	U	A	L	D	A	D
3	7	5	1	6	8	1	8

TOTAL:

39

L	I	B	E	R	T	A	D
2	1	6	4	3	5	7	8

TOTAL:

39

J	U	S	T	I	C	I	A
1	5	9	7	4	3	4	2

TOTAL:

35

## ACTIVIDAD 4: EL CASTELLANO.

El castellano es la lengua de nuestro país, y debemos conocerla. Al realizar esta actividad trabajaréis el lenguaje, tenéis que demostrarnos vuestro dominio de la lengua. Para ello hemos seleccionado un trabalenguas famoso, debéis aprendéroslo e intentar repetirlo, sin mirar lo más deprisa posible.

*Cuando cuentas cuentos,  
cuenta cuántos cuentos cuentas;  
porque si no cuentas cuántos  
cuentos cuentas,  
nunca sabrás cuántos  
cuentos sabes contar.*

Esperamos que os haya gustado la sesión de esta semana y hayáis aprendido nuevas cosas con ella. Nos despedimos hasta la próxima con una nota humor...



¡¡¡¡FELIZ SEMANA!!!!

## WEBGRAFÍA:

<https://www.google.com/search?q=banderas%20comunidades%20autonomas&tbm=isch&hl=es&sa=X&ved=0CCYQrNwCKABqFwoTCLjVn-uguu0CFQAAAAAdAAAAABAE&biw=1903&bih=937#imgrc=iw3z-qBgD8zWWM&imgdii=SjMY0-K4Tbz85M>

<https://www.orientacionandujar.es/2013/11/25/la-constitucion-para-ninos-de-infantil-y-primer-ciclo-primaria-presentacion-y-actividades/>

[https://www.google.com/search?q=actividades+constituci%C3%B3n+espa%C3%B1ola+para+nin%C3%B1os&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CzwdA0\\_ANeZtcM%252C6wEsCDYV8BgABM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_-kTu-hxP7tGE\\_aF95ZNkYCu-7PT8Ow&sa=X&ved=2ahUKEwixmpCFnLrtAhVQyoUKHdy9DbYQ9QF6BAgFEAE&biw=1920&bih=937#imgrc=CzwdA0\\_ANeZtcM](https://www.google.com/search?q=actividades+constituci%C3%B3n+espa%C3%B1ola+para+nin%C3%B1os&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CzwdA0_ANeZtcM%252C6wEsCDYV8BgABM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTu-hxP7tGE_aF95ZNkYCu-7PT8Ow&sa=X&ved=2ahUKEwixmpCFnLrtAhVQyoUKHdy9DbYQ9QF6BAgFEAE&biw=1920&bih=937#imgrc=CzwdA0_ANeZtcM)

<https://www.pinterest.es/evamacho/lenguaje-adivanzas-acertijos-trabalenguas/>

[https://www.google.com/search?q=FRASES+CONSTITUCION+ESPA%C3%91OLA&sxsrf=ALeKk03KPH--mplx6lGModIEtebj2Nko-A:1607291345309&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjkzL\\_tqrrtAhUNohQKHe9ECAgQ\\_AUoAXoECBIQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=niuinNNWjjhg2M](https://www.google.com/search?q=FRASES+CONSTITUCION+ESPA%C3%91OLA&sxsrf=ALeKk03KPH--mplx6lGModIEtebj2Nko-A:1607291345309&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjkzL_tqrrtAhUNohQKHe9ECAgQ_AUoAXoECBIQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=niuinNNWjjhg2M)