

## SESIÓN: LOS CAMBIOS

La vida nos enfrenta continuamente a numerosos cambios. Aceptar que la vida es cambio nos permite vivir el aquí y ahora más tranquilamente, disfrutar de lo que tenemos entre manos, sin preocuparnos de si lo perderemos o no.

Hoy trabajaremos nuestra sesión de memoria con actividades relacionadas con el cambio. Para ello hemos ambientado las actividades en el libro “¿Quién se ha llevado mi queso?”

### ACTIVIDAD 1: ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?

Lee en voz alta el resumen del libro que hacemos a continuación:

La historia narra el día a día de dos ratones y dos liliputienses. Los cuatro protagonistas pasan sus días corriendo por los pasillos de un laberinto en busca de queso. En un momento determinado, encuentran una habitación repleta de queso, por lo que deciden acudir a ella diariamente y alimentarse allí. Pero, como todo, el queso también se acaba. ¿Qué hacen los cuatro personajes cuando esto sucede? Mientras Fisgón y Escurridizo no dudan ni un segundo y salen a la búsqueda de más queso en cualquier otro rincón, Kif y Kof, se bloquean y niegan lo evidente deseando que un día vuelva a aparecer en aquel mismo lugar. Algo que nunca sucederá y que acabará frustrando a los liliputienses. Tras una larga etapa de desencanto, acaban comprendiendo que deben cambiar de actitud y salir a buscarlo a otro lugar. Finalmente, lo hallan en otra habitación en la que se encuentran con Fisgón y Escurridizo. Estos últimos ya llevan tiempo allí, tranquilos y felices comiendo su queso.

Intenta explicarle a alguien con tus palabras lo que has leído.

**ACTIVIDAD 2: RECONOCER ERRORES**

Todas las personas pasan por algún momento de su vida en el que algo no va como se espera, en el que las cosas no van bien y se tambalea. En estos momentos es cuando hay que pararse a pensar, saber reaccionar a tiempo y tomar las decisiones para seguir adelante.

Ahora queremos que te fijas bien en los dibujos y busques las cinco diferencias. Cuando hayas terminado, mira en tu interior y piensa un poco en las cosas que últimamente no te salen como pensabas e intenta buscar en qué puedes estar fallando.



**BUSCA LAS CINCO DIFERENCIAS.**

[Escriba aquí]

**ACTIVIDAD 3: DEJAR ATRÁS TUS MIEDOS.**

Esta es la segunda recomendación que nos dan en el cuento: ¿Quién se ha llevado mi queso?

Para hacer esta actividad tienes que leer la poesía que te ponemos a continuación. Después buscar el número de letras que hay de cada una de las que te decimos y anotarlas en su recuadro.

*No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños.*

MARIO BENEDETTI

C	A	M	B	I	O

[Escriba aquí]

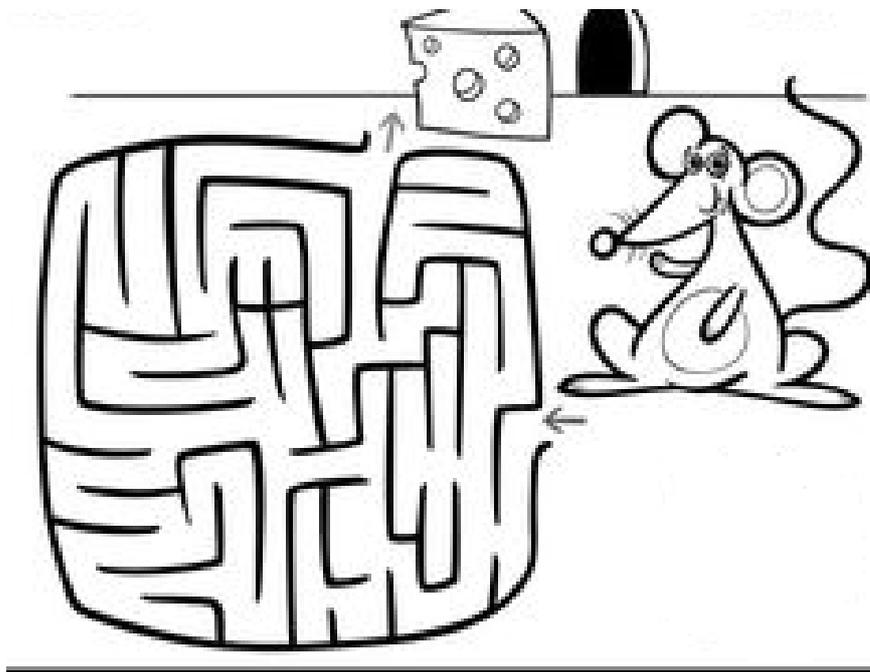
## ¿CUÁLES SON TUS MIEDOS AHORA?

### ACTIVIDAD 4: TRAZAR UN PLAN

Otra de las recomendaciones que nos dan en el cuento de ¿Quién se ha llevado mi queso? Es buscar alternativas para salir de aquellas situaciones que no nos hacen sentir bien.

Es importantísimo aprender a cerrar etapas, capítulos o historias de nuestra vida porque precisamente eso es vivir: cambiar, renovarse.

En esta actividad debéis ayudar al ratón a llegar hasta su pedazo de queso. Con ella trabajaréis la orientación espacial, la atención y la concentración.



¿Has pensado alguna solución para cambiar las cosas que no te están haciendo sentir bien?

### ACTIVIDAD 4: APRENDER A CONVIVIR CON ELLO.

[Escriba aquí]

El que busca encuentra soluciones, el ratón de la imagen de abajo se siente feliz, parece haber encontrado aquello que se había propuesto.

Para la realización de esta actividad debes fijarte bien en la imagen y anotar en una hoja aquellas palabras que encuentres que comiencen con la letra r.



### REFLEXIÓN FINAL:

Cuando uno se queda anclado en una vida que no le está aportando nada por miedo al cambio, en realidad ya está dejando de vivir con plenitud, os animamos a que reflexiones los aspectos de que están en vuestras manos cambiar y pongáis empeño en buscar soluciones.

Características del cambio:

- Reconocer errores cometidos.
- Dejar atrás los miedos.
- Trazar un plan de futuro.

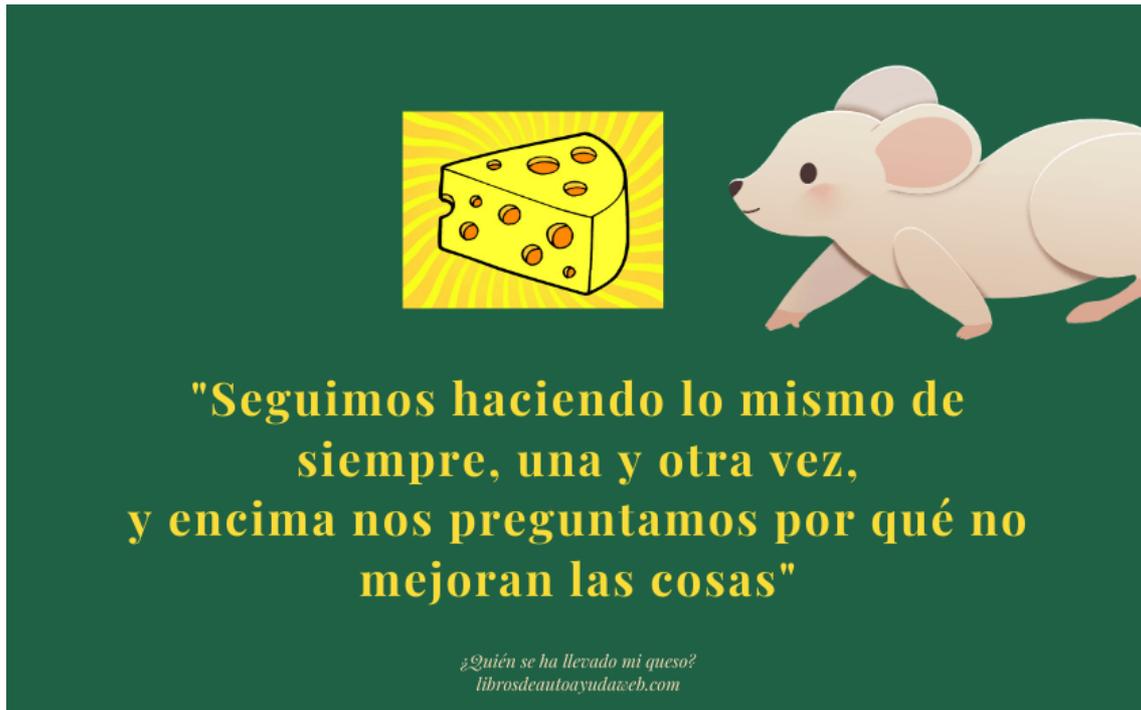
[Escriba aquí]

- Aprender a convivir con ellos.

Si os ha gustado la sesión de hoy, os recomendamos leer este pequeño libro: ¿Quién se ha llevado mi queso?. Podéis encontrarlo en bibliotecas y cualquier librería.

ISBN:

9788495787095



¡FELIZ SEMANA!

WEBGRAFÍA:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-vida-es-cambio-constante/>

<https://ar.pinterest.com/pin/352054895872853384/>

<https://denisesoyletras.tumblr.com/post/123675735694>

[Escriba aquí]

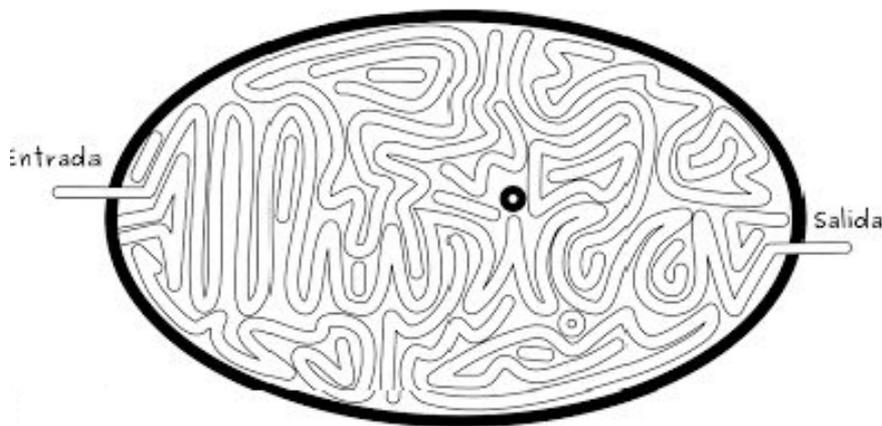
[https://ar.pinterest.com/search/pins/?q=raton%20labyrintho&rs=typed&term meta\[\]=raton%7Ctyped&term meta\[\]=labyrintho%7Ctyped](https://ar.pinterest.com/search/pins/?q=raton%20labyrintho&rs=typed&term meta[]=raton%7Ctyped&term meta[]=labyrintho%7Ctyped)

## Sesión 2: JUEGOS MUSICALES

Es importante contar con una abundante red de aficiones para tener una vida completa y enriquecedora. Según estudios recientes una de las aficiones preferidas de los españoles es la música. Pitágoras a Aristóteles o Platón ya creían que la música era un bálsamo para el alma, y podía influir a nivel físico y emocional, y estaban convencidos de que aumenta el bienestar social y mejora la calidad de vida. Por eso, hoy hemos decidido ambientar la sesión en la música, esperemos que aprendáis un poquito con estos juegos musicales.

### ACTIVIDAD1: EL LABERINTO

Trabajaremos nuestra orientación espacial y nuestra atención con la realización de este laberinto. Empezaremos en el margen izquierdo y debemos encontrar la salida de este laberinto. Si realizáis bien esta actividad podréis ver escrita la temática de esta semana. ¡Ánimo!



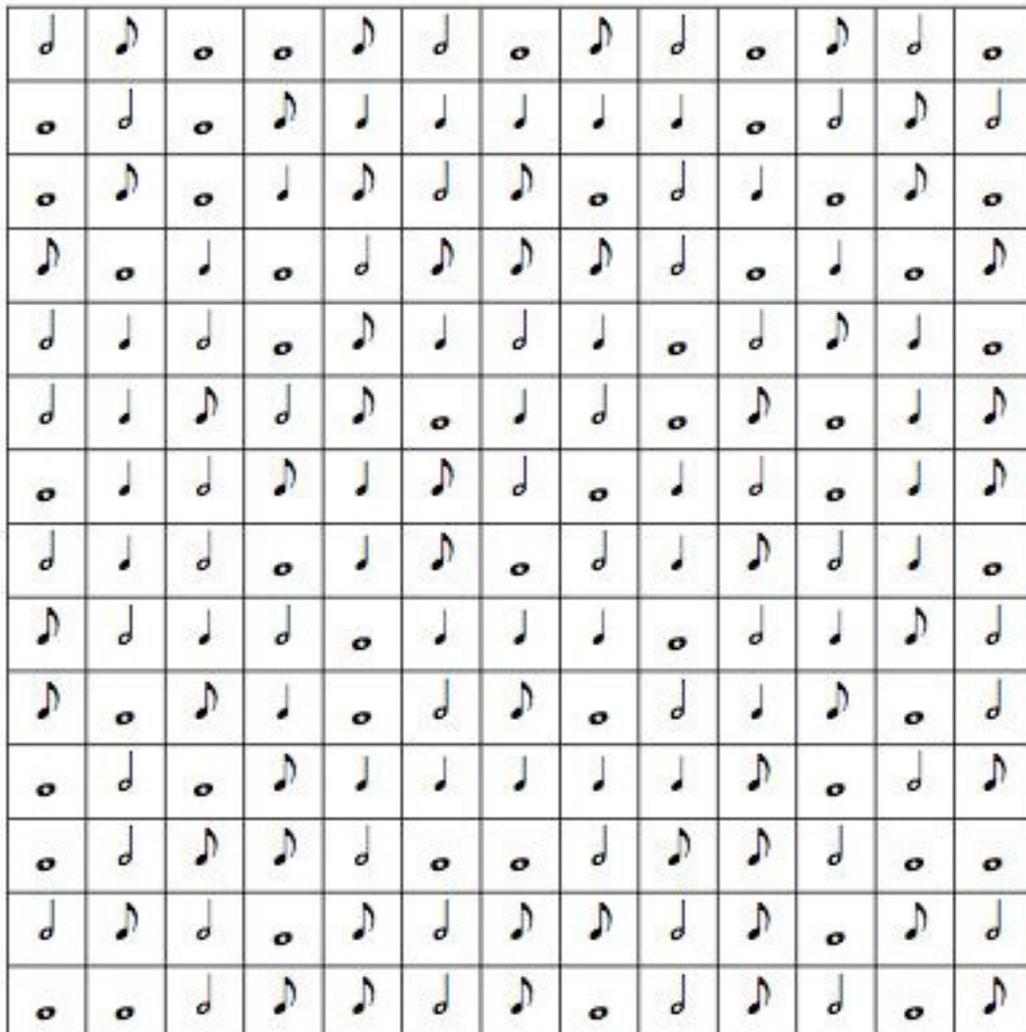
Si lo has hecho bien te debe aparecer la palabra música.

### ACTIVIDAD 2: EL LENGUAJE MUSICAL

Los músicos utilizan para la realización de sus composiciones un lenguaje especial. El lenguaje musical. Utilizan distintos símbolos, a los que llaman figuras musicales, para realizar sus melodías. Cada figura tiene un

tiempo de duración y según las coloquen en una línea u otra del pentagrama emite un sonido u otro, entonces forman las notas musicales. Esta vez vamos a buscar y colorear las negras en el recuadro que se os muestra a continuación. Si lo hacéis bien, habréis trabajado vuestra atención y conseguiréis descifrar un dibujo que aparece en el recuadro ¡Adelante!

NEGRA



ACTIVIDAD 3: CADA COSA A SU TIEMPO.

Como ya os hemos dicho antes, cada símbolo del lenguaje musical tiene un valor determinado. Debéis calcular el valor de cada suma sustituyendo cada nota por el valor que tiene. A continuación, os facilitamos el recuadro con el nombre y valor de cada nota.

	4 Tiempos
	2 Tiempos
	1 Tiempo

$$\begin{array}{r}
 \text{Quarter} + \text{Quarter} = \\
 \text{Half} + \text{Half} = \\
 \text{Whole} + \text{Half} = \\
 \text{Quarter} + \text{Quarter} = \\
 \text{Whole} + \text{Half} =
 \end{array}$$

*SOLUCIONES: SUMA 1: 3; SUMA DOS: 4; SUMA 3: 6; SUMA 4: 2; SUMA 5: 5*

#### ACTIVIDAD 4: LLAMAR A CDA COSA POR SU NOMBRE.

Además de tener una duración cada figura tiene su nombre. En el siguiente recuadro veréis como se llama cada una. Debes memorizar el recuadro con los nombres y símbolos de cada una, a continuación, taparlo e intentar leer la secuencia de notas que se os facilita llamando a cada figura por su nombre en voz alta.



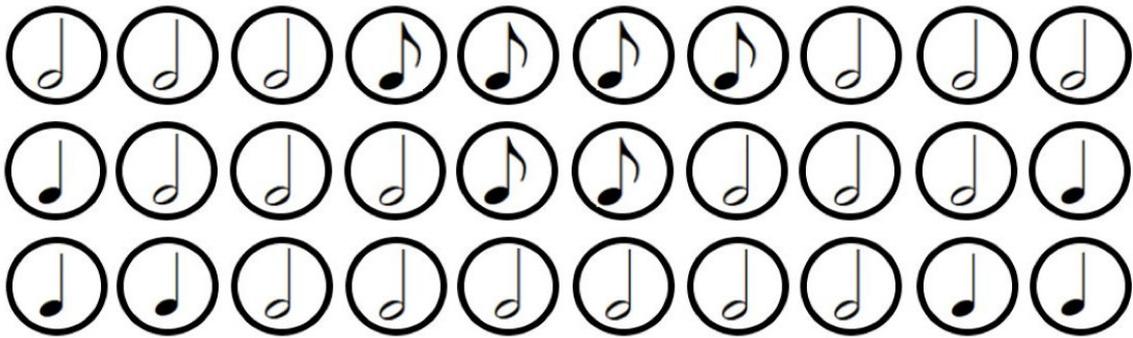
Blanca



Negra



Corchea



### ACTIVIDAD 5: LA MÚSICA Y EL CUERPO.

Por último, trabajaremos la coordinación y memoria a través de un juego de percusión corporal.



En esta actividad debéis leer los dibujos de izquierda a derecha y siguiendo el orden de arriba abajo cada fila. A la vez, debéis imitar los dibujos que se os van indicando. ¿Estáis listos?

La música puede llegar a ser una afición más, no hace falta saber mucho de lenguaje musical para poder disfrutar y aprender de ella. A menudo, escuchamos en la radio numerosas canciones que nos traen recuerdos y nos hacen aflorar distintos sentimientos. El recordar la letra de las canciones que escuchamos y tararearlas es también un buen ejercicio para nuestra memoria.

Os recomendamos realizar este tipo de ejercicios esta semana, para poder trabajar y disfrutar de los numerosos beneficios de la música.

Algunos de los efectos positivos de la música son:

1. **Te ayuda a aliviar el estrés.** te permiten abstraer tus pensamientos de las preocupaciones cotidianas.
2. **Te permite conocer gente.** Siempre contribuyen a mejorar la vida social.
3. **Fortalece la autoestima.** Te permiten levantarte y salir adelante y concreto sobre lo cual sentirte feliz.
4. **Te hace más interesante.** En una fiesta o reunión te ayudan a ampliar temas de conversación.
5. **Te ayuda a combatir el aburrimiento.** Cuando no encontráis nada con qué llenar tu tiempo.
6. **Te mantendrá joven.** Es un hábito saludable, te ayuda a mantenerte activo.
7. **Te permite ampliar tu perspectiva.** Pueden contribuir a tu crecimiento como persona.
8. **Contribuye a que desarrolles nuevas habilidades.** Esto es muy importante para el crecimiento personal y emocional.

#### WEBGRAFIA:

[https://www.google.com/search?q=percusi%C3%B3n+corporal&tbm=isch&ved=2ahUKewjxpebDg9ruAhVF\\_4UKHeIOA\\_gQ2-cCegQIABAA&oq=percusi%C3%B3n+corporal&gs\\_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADoFCAAQsQM6BAgAEEM6CAgAELEDEIMBOgcIABCxAxBDUKi7Klic6Spj\\_cqaABwAHgEgAH4AYgBiBySAQYwLjlyLjGYAQCgAQGgAQtn3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=awshYLFExf6XBOMdjCA](https://www.google.com/search?q=percusi%C3%B3n+corporal&tbm=isch&ved=2ahUKewjxpebDg9ruAhVF_4UKHeIOA_gQ2-cCegQIABAA&oq=percusi%C3%B3n+corporal&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADoFCAAQsQM6BAgAEEM6CAgAELEDEIMBOgcIABCxAxBDUKi7Klic6Spj_cqaABwAHgEgAH4AYgBiBySAQYwLjlyLjGYAQCgAQGgAQtn3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=awshYLFExf6XBOMdjCA)

[P&bih=666&biw=1519&rlz=1C1OKWM esES935ES935&hl=es#imgrc=Vq7-4cAp-5CS9M](#)

<https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/tendencias/2015/06/21/5586fcb4ca4741975d8b457b.htm>

<https://www.instrumentomania.com/module/owlblog/post/304-1-beneficios-de-la-musica-para-las-personas-mayores.html#:~:text=Beneficios%20de%20la%20m%C3%BAsica%20para%20las%20personas%20mayores%20con%20alzh%C3%A9imer&text=La%20m%C3%BAsica%20reduce%20el%20estr%C3%A9s,pensamiento%20negativo%20de%20estar%20enfermos.>