

## SESIÓN 11: LAS JIRAFAS

Durante las próximas sesiones a la vez que nuestra memoria insistiremos en varios aspectos que promueven la autodeterminación. Muchos habréis oído alguna vez esta palabra, tiene distintos significados y está muy de moda al hablar del adulto mayor.

En nuestro caso en concreto, nos referimos a la autodeterminación cuando hablamos de la capacidad de una persona para decidir por sí misma en los temas que le conciernen.

Para ello es imprescindible mantenerse activos, por ello os animamos a trabajar la ficha de actividades de esta semana.

### ACTIVIDAD 1: LAS JIRAFAS NO PUEDEN BAILAR.

Para comenzar os planteamos la lectura en este cuento, es fundamental que lo releas tantas veces como te sea necesario para sacar su moraleja. Escríbela en el recuadro que está al final del texto, si te atreves puedes hacerlo con la mano que no sueles utilizar.

*Chufa es una jirafa con varias habilidades, pero entre ellas no se encuentra bailar. Ha llegado el día del “Baile de la Selva” y está preocupada por no poder disfrutar de la celebración como los demás. De todas formas, se arma de valor y decide salir a la pista de baile para intentarlo. Pero nada más poner un pie en ella empiezan las risas y las burlas de los demás animales, así que se retira sintiéndose más sola y triste que nunca. Afortunadamente, un saltamontes lo ha visto todo y se ofrece para ayudarla. Le pide que cierre los ojos y que conecte con ella misma, que crea en sus posibilidades y que, aunque sea diferente al resto de animales, encuentre el ritmo que más le gusta. Tras seguir los consejos de su amigo, consigue relajarse y danzar de tal manera que sorprende a todos los demás animales, que no*

*les queda otra que admirar a Chufa y a sus habilidades para bailar, hasta el momento desconocidas.*

Moraleja de este cuento es una de las claves de la autodeterminación:

## ACTIVIDAD 2: MEMORIA DE TRABAJO.

Todos nos hemos sentido como Chufa, la jirafa del cuento alguna vez. Tal vez por respeto al qué dirán, al sentir que no vamos a estar a la altura de las circunstancias, no tener confianza en nosotros mismos....

A continuación, os proponemos poneros a pensar en 10 cosas que nos hubiera gustado hacer y no hayáis hecho hasta ahora.

| Cosas que me hubiera gustado hacer, pero aún no he conseguido |
|---|
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |
| 5.  |
| 6.  |
| 7.  |
| 8.  |
| 9.  |
| 10.   |

### ACTIVIDAD 3: EL SALTAMONTES

Como hemos leído en el cuento de la jirafa, es un animal del bosque, el saltamontes es el que le ayuda y da consejos a Chufa (la jirafa) para confiar en ella misma y dar el paso para lanzarse a la pista a bailar.

Ahora, piensa en un regalo que te daría el saltamontes para poder llevar a cabo tu lista de deseos de la actividad anterior.

En la primera línea te pongo un ejemplo para que lo comprendas mejor.

| MI DESEO               | REGALO SALTAMONTES     |
|------------------------|------------------------|
| <i>Ejemplo: Pintar</i> | <i>Ejemplo: Cuadro</i> |
| 1.                     |                        |
| 2.                     |                        |
| 3.                     |                        |
| 4.                     |                        |
| 5.                     |                        |
| 6.                     |                        |
| 7.                     |                        |
| 8.                     |                        |
| 9.                     |                        |
| 10.                    |                        |

### ACTIVIDAD 4: NUESTROS AGRADECIMIENTOS

Un refrán dice que: “Es de bien \_ \_ \_ \_ \_ , ser agradecidos”. Nuestra manera de agradecer al saltamontes los consejos que nos ha dado, es recordar la lista de los regalos que nos ha hecho para conseguir nuestros deseos en orden. Puedes leerla y memorizarla durante un minuto antes de escribirla, si crees que después de trabajar la actividad anterior estás capacitado para rellenarla bien no hace falta que la vuelvas a leer.

## LISTA DE REGALOS DEL SALTAMONTES

|     |
|-----|
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |
| 5.  |
| 6.  |
| 7.  |
| 8.  |
| 9.  |
| 10. |

## ACTIVIDAD 5: “YO QUIERO, YO PUEDO, YO SOY CAPAZ”

En la última actividad os invitamos a memorizar y analizar esta frase.



RECUERDA  
LA FRASE:  
YO QUIERO,  
YO PUEDO Y  
SOY CAPAZ

Con esta sesión además de la memoria de trabajo, la estimulación del lenguaje, la comprensión lectora, la atención... También hemos querido trabajar vuestra autoestima y la autoconfianza en uno mismo.

## PARA APRENDER UN POCO MÁS:

La autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo. Ésta determina nuestro comportamiento en el entorno social

y familiar. Las personas con una buena autoestima afrontan los obstáculos y los desafíos con mayor confianza.

El quererse a uno mismo sirve a cualquier edad y circunstancia, pero en ocasiones se pierde. Por este y otros motivos, y para que siempre lo tengáis en cuenta, os queremos recordar que:

- Aprendemos juntos en cada una de las sesiones.
- Nos ayudáis a mejorar con vuestras aportaciones.
- Nos encantan vuestra experiencia y conocimientos.

Os animamos a continuar cuidándoos y siendo activos, con actividades como el ejercicio físico y otras actividades que os apetezca hacer y con las que disfrutéis realmente, como, por ejemplo: pasear, leer, bailar, cocinar, jugar con los nietos....

**"NO TE EQUIVOCASTE,  
ESTABAS APRENDIENDO."**



WEBGRAFÍA:

[https://www.google.com/search?q=autodeterminacion&rlz=1C1OKWWM\\_esES935ES935&og=AUTODETERMINACION&ags=chrome.0.0i271j69i57j0i20i263j0i7.7931j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=autodeterminacion&rlz=1C1OKWWM_esES935ES935&og=AUTODETERMINACION&ags=chrome.0.0i271j69i57j0i20i263j0i7.7931j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

<https://cuentosquecontar.com/2019/05/29/las-jirafas-no-pueden-bailar/>

[https://www.google.com/search?q=yo+quiero+yo+puedo+yo+soy+capaz&tbm=isch&ved=2ahUKEwiXi7upnPfvAhVCiRoKHU32C54Q2-cCeqQIABAA&og=YO+QUIERO%2C+YO+&gs\\_lcp=CgNpbWcQARqAMqIIADICCAAYAggAMqIIADICCAAYAggAMqIIADICCAAYAggAMqIIADoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgclABCxAXBDOgQIABBDUJ6DBViauwVgzNIFaAFwAHgCgAFSiAGoH5IBajU5mAEAoAEBgqELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&scient=img&ei=mXVzYNfal8KSas3sr\\_AJ&bih=680&biw=1522&rlz=1C1OKWWM\\_esES935ES935&hl=es#imgrc=Vulfox0R92CiMM](https://www.google.com/search?q=yo+quiero+yo+puedo+yo+soy+capaz&tbm=isch&ved=2ahUKEwiXi7upnPfvAhVCiRoKHU32C54Q2-cCeqQIABAA&og=YO+QUIERO%2C+YO+&gs_lcp=CgNpbWcQARqAMqIIADICCAAYAggAMqIIADICCAAYAggAMqIIADICCAAYAggAMqIIADoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgclABCxAXBDOgQIABBDUJ6DBViauwVgzNIFaAFwAHgCgAFSiAGoH5IBajU5mAEAoAEBgqELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&scient=img&ei=mXVzYNfal8KSas3sr_AJ&bih=680&biw=1522&rlz=1C1OKWWM_esES935ES935&hl=es#imgrc=Vulfox0R92CiMM)

<https://www.cuidum.com/blog/autoestima/>

**SESIÓN 10: PAISAJES.****ACTIVIDAD 1:**

Se trata de un paisaje rural. Vemos dos casas de campo a diferentes alturas. Una de ellas sobre un bloque de rocas cercado por un muro construido con piedras. Al lado de la otra se observa un sembrado de lo que podrían ser sandías. Vemos también 5 árboles. Al fondo unas montañas y por encima de éstas unas nubes.

**ACTIVIDAD 2: SÓLO HABÍA QUE SEGUIR INSTRUCCIONES E IR DIBUJANDO**

**ACTIVIDAD 3:**

A lo largo de las actividades anteriores hemos utilizado muchas palabras para describir el paisaje. En esta actividad tendréis que clasificar por orden alfabético algunas de las que os proponemos a continuación.

HIERBA- ÁRBOLES- NIEBLA- FRONDOSO-SITIO-  
BOSQUE-MONTAÑAS-NUBES- LAGO- BARCA-  
VIENTO-PICNIC- IDEAL- ABUNDANTE

|             |            |
|-------------|------------|
| 1.ABUNDANTE | 2.ÁRBOLES  |
| 3.BARCA     | 4.BOSQUE   |
| 5.FRONDOSO  | 6.HIERBA   |
| 7.IDEAL     | 8.LAGO     |
| 9.MONTAÑAS  | 10. NIEBLA |
| 11. NUBES   | 12. NIEBLA |
| 13. SITIO   | 14. VIENTO |

**ACTIVIDAD 4:**

PEINE- CUCHARA- ARDILLA- LÁPIZ – PLÁTANO-  
CACAHUETE-TENEDOR- PINCEL-CUCHILLO-  
PESCADO-TIENDA INDIA- MAZORCA DE MAÍZ

### ACTIVIDAD 5:

Palabras con:

| 5 letras       | 6 letras | 7 letras  | 8 letras | 9 letras  | +10<br>letras                         |
|----------------|----------|---|----------|-----------|---------------------------------------|
| PEINE<br>LÁPIZ | PINCEL   | CUCHARA<br>ARDILLA<br>PLATANO<br>PESCADO<br>TENEDOR | CUCHILLO | CACAHUETE | TIENDA<br>INDIA<br>MAZORCA<br>DE MAÍZ |