

SESIÓN 12: ELIGIENDO DESTINO

Durante esta actividad intentaremos fomentar vuestra autodeterminación, para ello hemos preparado una serie de actividades dónde deberéis elegir entre distintas opciones, tomar decisiones y resolver los problemas que os vayamos planteando. Con ello trabajaréis la atención, funciones ejecutivas, el razonamiento lógico... ¡Mucho ánimo! Esperamos que os guste.

La actividad de hoy está ambientada en la búsqueda de unas vacaciones, con lo que ello conlleva (destinos, fechas, hoteles, vuelos...)

ACTIVIDAD 1: DESTINOS TURÍSTICOS

Os proponemos 5 destinos turísticos para viajar vuestras próximas vacaciones. Debéis enumerarlos indicando con un número del 1 al 5 vuestro orden de preferencia. Es decir, marcar con el 1 el que más os guste y con el cinco el que menos. Podéis anotar o escribir debajo la razón de vuestra decisión.

ITALIA	CARIBE	MARRUECOS	IBIZA	SANTANDER

ACTIVIDAD 2: FECHA PARA EL VIAJE

El tiempo que tenéis para realizar el viaje son diez días. Debéis indicar:

- Mes de la fecha del viaje:
- Semana del año:
- Día de la semana en los que caen el primer y último días.
- Fecha de salida:
- Fecha de llegada:
- El motivo por el que habéis decidido realizar el viaje en estas fechas

ACTIVIDAD 3: EL VUELO

Esta vez no viajarás solo. A continuación, te facilitamos los datos que debes poner en los billetes que te hemos comprado:

Nombre pasajero (el tuyo en uno y el de tu acompañante en otro)

Origen: Aeropuerto de Madrid.

Destino: el primero que hayas elegido en el ejercicio primero de la sesión.

Compañía: EL AVIONCHELO.

Vuelo: 2564789441LKJ

Asiento: 10 Fila: 13. (tu billete) ASIENTO: 11 Fila : 13 (el de tu acompañante)

Puerta de embarque: 254B

Tu Billete (Para completarlo puedes mirar las indicaciones del recuadro naranja)

BOARDING PASS				BOARDING PASS		
NOMBRE DEL PASAJERO				NOMBRE		
ORIGEN	COMPañÍA			ORIGEN		
DESTINO	FECHA	HORA			DESTINO	
VUELO	ASIENTO	FILA	PUERTA EMBARQUE	ASIENTO	FILA	
				VUELO		

Recuerda que vas a ir con compañía, ¿A quién te llevarías?
(Esta vez no debes mirar las indicaciones, intenta memorizar los datos que escribiste al rellenar tu billete y completa el billete de tu compañero)



ACTIVIDAD 4. EL HOTEL

Ahora os toca elegir un hotel. Yo he entrado en tripadvisor.es y he buscado uno. Para mí, es importante que cumpla estos requisitos en mi siguiente viaje:

- Ser céntrico, económico, tener buenas críticas.
- Ruidoso, sucio y sin niños.

MALOLIENTE- ESPACIOSO- BARATO- MODERNO- TRANQUILO-CÓMODO- LLENO- OSTENTOSO- MOVIBLE- ESPLÉNDIDO- CON PISCINA- CON WIFI- SIN ASCENSOR-HERMOSO-CÉNTRICO-OSCURO- SIN NIÑOS- CON MASCOTAS- RUIDOSO

En el recuadro de arriba os hemos facilitado muchos adjetivos. Entre todos ellos debes elegir 3 que te ayuden a decidirte por elegir un hotel y 3 que jamás elegirías.

3 RAZONES A FAVOR	3 RAZONES EN CONTRA

ACTIVIDAD 5. PROBLEMA DE ÚLTIMA HORA.

A última hora hemos recibido una llamada de la oficina con quién contratamos el viaje. Esta nos ha informado de que en nuestro hotel se había producido un incendio y que nos van a alojar en otros de la zona. Una vez acoplados llamáis a un amigo para contarle la situación:

¡Ya estoy en el hotel! El hotel está a pocos minutos de la catedral. Hace un mes que había hecho la reserva de la habitación, pero a última hora nos lo han cambiado. La habitación es de tamaño mediano. Tiene mucha luz y una gran ventana. Tengo una cama muy pequeña y una gran caja fuerte. Lamentablemente no tiene cuarto de baño propio, pero hay uno común en el pasillo. Los empleados del hotel son muy amables. Me ha atendido una recepcionista que sabía hablar... ¡8 idiomas! Me gusta mucho la ciudad. La zona vieja es realmente bonita y aquí la gente es muy agradable. Hay un parque muy grande cerca de mi hotel. Me gusta observar a la gente desde mi ventana. El hotel es antiguo, pero está muy bien conservado. Sin embargo, por la noche, oigo muchos ruidos. Continuamente escucho gritos de la habitación contigua. Esta primera noche no he podido dormir.

Escribe en el recuadro la determinación que piensas tomar ante tal situación. Recuerda, debes ser educado e intentar llegar acuerdos comunes.

!!! FELIZ SEMANA!!

WEB GRAFIA

<https://lingua.com/es/espanol/lectura/hotel/>

<https://educacionpermanentehome.files.wordpress.com/2019/03/preparar-un-viaje-watermark.pdf>

[https://www.google.com/search?q=pinterest+espa%C3%B1a&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&oq=PINTEREST&aqs=chrome.1.69i57j0l8.3635j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=pinterest+espa%C3%B1a&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&oq=PINTEREST&aqs=chrome..69j57j0l8.3635j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

SESIÓN 11: LA CARTA

Al igual que en la sesión de memoria inicial, dedicaremos unas sesiones a mejorar nuestra memoria trabajando también aspectos que promueven la autodeterminación.

En el área de psicología, la autodeterminación personal se refiere a la capacidad que tiene una persona para decidir por sí misma aquello que le concierne. Según la autodeterminación personal, cada uno tiene el poder de tomar las decisiones y determinar el propósito de su vida de acuerdo con su voluntad.

En esta sesión insistiremos sobre todo en la flexibilidad cognitiva, importante ya que nos ayuda a buscar alternativas para adaptarnos al entorno cuando algo no nos sale como esperamos y las funciones ejecutivas que nos permiten planificarnos y dar estructura a nuestro día a día.

Para ello es esencial mantenerse activo tanto física como mentalmente, tal y como hacéis vosotros semanalmente. Os animamos a realizar las actividades de esta semana

ACTIVIDAD 1: CARTA A UN HIJO

Leed atentos la siguiente carta (obtenida del libro “mejora tu memoria” de la editorial RBA acipreses, colección “Mente en forma”). Podéis observar que durante éste Josefa, ha intentado buscar soluciones (a su manera) a todas las dificultades que ha ido encontrando.

Además, debes subrayar las siguientes palabras del texto:

LAVADORA- ESCRIBO- CHAQUETA- COCHE-VIRGEN
DIRECCIÓN- CEMENTERIO-PUKY – EMBARAZADA-
BEBÉ- EXPLOSIÓN

Querido hijo:

1. Te pongo estas líneas para que sepas que te **escribo**. Así que si recibes esta carta es porque te llegó; si no, avísame y te la mando de nuevo.
2. Te escribo despacio porque sé que no puedes leer deprisa. El otro día, tu padre leyó que, según las encuestas, la mayoría de los accidentes ocurren a un kilómetro de casa, así que nos hemos mudado más lejos. La casa es preciosa; tiene una **lavadora** que no estoy segura de si funciona o no. Ayer metí la ropa, tiré de la cadena y no he vuelto a ver la ropa desde entonces, pero bueno...
3. Con respecto a **la chaqueta** que querías, tu tío Pepe dijo que si la mandábamos con los botones puestos pesaría demasiado y el envío sería muy caro, así que quitamos los botones y los pusimos en el bolsillo.
4. Te cuento que el otro día hubo una **explosión** por el gas de la cocina, y tu padre y yo salimos disparados por el aire cayendo fuera de la casa. ¡Qué emoción! Era la primera vez que tu padre y yo salíamos juntos en muchos años.
5. Hablando de tu padre, ¡qué orgullo! Te cuento que tiene un nuevo trabajo con cerca de quinientas personas por debajo de él. Y es que lo han contratado como cortacésped del **cementerio**.
6. Tu hermana Julia, la que se casó con su marido, por fin dio a luz, pero como todavía no sé de qué sexo es la criatura, no te sé decir si eres tío o tía. Si el **bebé** es una niña, tu hermana va a llamarla como yo. Se nos va a hacer muy raro llamar a su hija "mamá".
7. Tu padre le preguntó a tu hermana Pilar si estaba **embarazada**. Ella le dijo que sí, que, de cinco meses, pero entonces tu padre le preguntó si ella estaba segura que era de ella. La Pilarica dijo que sí.
8. Por cierto, que tu primo Paco se casó y resulta que le reza todas las noches a la esposa, porque es **virgen**.
9. Tu **perro Puky** nos tiene preocupados, se empeña en perseguir a los coches que están parados.
10. Aunque peor es lo de tu hermano Juancho. Cerró **el coche** y dejó las llaves dentro. Tuvo que ir hasta casa por el duplicado para poder sacarnos a todos del coche.

11. Bueno hijo, no te pongo mi **dirección** en la carta, porque no la sé. Resulta que la última familia que vivió por aquí se llevó los números para no tener que cambiar de domicilio.

Tu madre que te quiere, Josefa.

ACTIVIDAD 2: ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA.

Si estás convencido de que te has quedado con los detalles del texto pasa a elegir la respuesta correcta de las siguientes preguntas, si no vuelve a releerlo tantas veces como necesites y elige la opción correcta sin mirar el texto.

¿Quién dijo que había que quitarle los botones a la chaqueta?

- a. Tío Luis
- b. Tía Manoli
- c. Tío Pepe
- d. Tío Paco.

¿Quién está embarazada?

- a) Tu prima Julia.
- b) Tu Herman Pilar.
- c) Tu hermana Julia.
- d) La prima Pilar.

¿Quién nos dejó encerrados en el coche?

- a) Tu hermano Juancho.
- b) Tu tío Enrique.
- c) Tu padre
- d) Tu hermana Isabel

¿Quién ha dado a luz?

- a) Tu hermana Pilar
- b) Tu hermana Julia.
- c) Tu prima Pilar.
- d) Tu prima Julia.

¿Quién le reza a su esposa?

- a) Tu tío Paco.
- b) Tu primo Aurelio.
- c) Tu primo Paco.
- d) Tu primo Juancho.

ACTIVIDAD 3:

Ordena las palabras según el orden en que aparecen en la carta que le escribe una madre a su hijo, he intentar reconstruir la historia que en la carta cuenta.

LAVADORA- ESCRIBO- CHAQUETA- COCHE-VIRGEN
DIRECCIÓN- CEMENTERIO-PUKY – EMBARAZADA-
BEBÉ- EXPLOSIÓN

Coloca las palabras del recuadro anterior en orden en la siguiente tabla. Para recordarlo mejor, puedes asociar cada palabra a lo que sucedió en la carta. Te ayudamos poniendo la primera y última palabra....

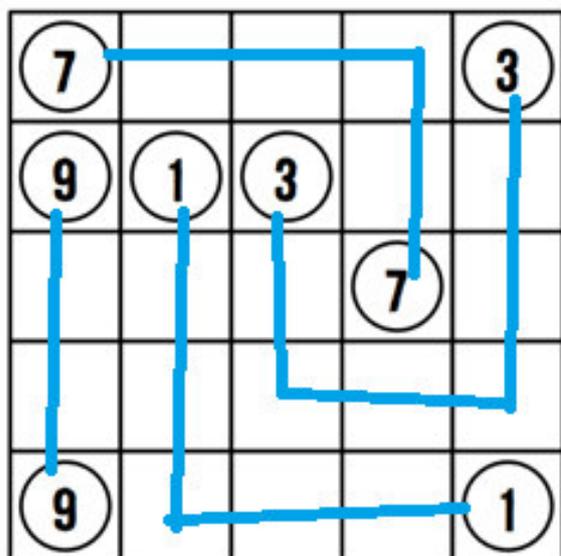
1. ESCRIBO	CARTA
2. LAVADORA	KILOMETRO
3. CHAQUETA	BOTONES
4. EXPLOSIÓN	JUNTOS
5. CEMENTERIO	TRABAJO
6. BEBÉ	JULIA
7. EMBARAZADA	PILAR
8. VIRGEN	PACO
9. PUKY	PERRO
10. COCHE	LLAVES
11. DIRECCIÓN	ACTUAL

ACTIVIDAD 4: ARUKONE

Para trabajar nuestra flexibilidad cognitiva, además de la lógica y la orientación espacial. Os mostramos para esta semana el juego del Arukone. Consiste en una cuadrícula con algunos números repetidos. Nosotros debemos intentar unir los números de igual valor, es decir, aquellos iguales siguiendo las siguientes normas:

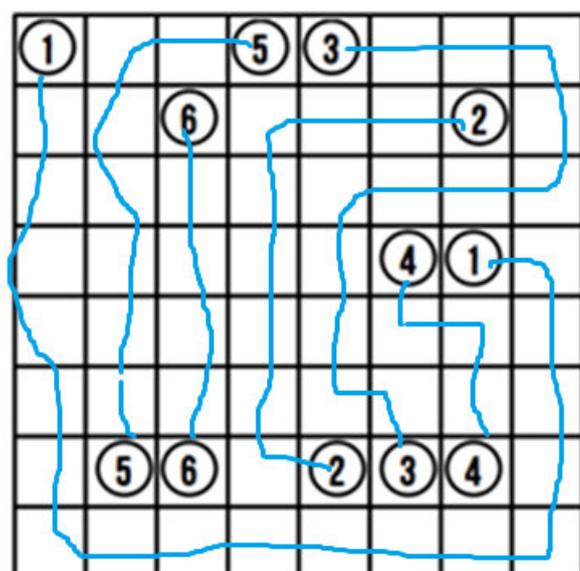
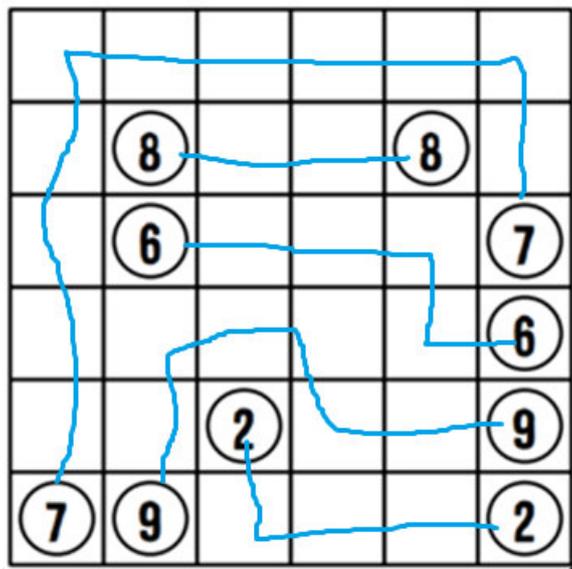
- Debes formar caminos entre todas las casillas numeradas con el mismo número, de forma que queden unidos los dos números iguales. Es decir, el 1 con el 1, el 3 con el 3....
- Los caminos que unen los números no pueden cruzarse.
- Todas las casillas de la cuadrícula deben ser atravesadas por algún camino.

Os ponemos un ejemplo para facilitaros la comprensión del juego.



- Hemos unidos los números iguales.
- Los caminos no se cruzan.
- Por todas las casillas de las cuadrículas pasa algún camino.

Ahora os toca realizar el ejercicio a vosotros con las siguientes cuadrículas. ¡Ánimo!



¡FELIZ SEMANA!



WEBGRAFÍA:

<https://www.google.com/search?q=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSqMSwpPjvAhUGZRoKHYeKA6cQ2->

[cCegQIABAA&oq=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgIIADoECAAQQzoHCAAQsQM6QzoGCAAQCBAeUMjSAViJkwJggZUCaAJwAHgCgAFfiAHwJJIBAjYymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&scliclient=img&ei=QwR0YNL6JobKaYeVjrgK&bih=738&biw=1506&rlz=1C1OKWM esES935ES935&hl=es#imgrc=8C0wxwirUPqZuM](https://www.google.com/search?q=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgIIADoECAAQQzoHCAAQsQM6QzoGCAAQCBAeUMjSAViJkwJggZUCaAJwAHgCgAFfiAHwJJIBAjYymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&scliclient=img&ei=QwR0YNL6JobKaYeVjrgK&bih=738&biw=1506&rlz=1C1OKWM esES935ES935&hl=es#imgrc=8C0wxwirUPqZuM)

<http://diyaprendiendo.blogspot.com/2018/01/arukone.html>

<https://educacionpermanente.home.blog/>