

## RECORDAR

La palabra **recordar** tiene mucho que ver con el corazón. Viene del latín y se compone del prefijo **re** ("de nuevo") y **cordare** (cuya raíz es "corazón"); significa por tanto "pasar de nuevo por el corazón".

Has vivido, durante todo el año, muchas experiencias, situaciones y emociones que te han dejado huella. Algunas te han marcado y formarán parte de tus recuerdos vitales. Te proponemos en esta ficha reflexionar y escribir sobre algunas de ellas para asentarnos en tu corazón. John Dewey, un famoso pedagogo, psicólogo y filósofo estadounidense, decía: **"No aprendemos de las experiencias, aprendemos de reflexionar sobre estas."**

Escribir las propias vivencias ayuda a organizar el pensamiento, favorece el autoconocimiento, dota de sentido a lo que se vive, estimula la creatividad e incluso es una buena herramienta para tomar decisiones. Hay estudios científicos que afirman además que mejora la salud, tanto mental como física. ¡Vamos a ello!

### ¿Qué **he aprendido**? \_\_\_\_\_

Durante estas últimas semanas, hemos trabajado sobre las cinco dimensiones de la persona: **intelectual, emocional, social, corporal** y **espiritual**. A través de la idea del pentágono, hemos visto que los seres humanos somos una unidad multidimensional interrelacionada e interdependiente.

Desde esta perspectiva, vamos a rememorar nuestro curso. Rememorar significa "recordar algo percibido, aprendido o conocido". Vamos a hacerlo a través de un símbolo: **la vidriera**.

Una vidriera es una composición o dibujo realizado con trozos de cristal de colores que se unen con varillas de plomo. Seguro que has visto alguna. En España, por ejemplo, las vidrieras de la catedral de León tienen una belleza espectacular. Son fruto de un delicado trabajo de muchas personas durante mucho tiempo.

Te proponemos un ejercicio que hemos titulado: **La luz en la vidriera de mi vida**.



Imaginemos ahora que los vidrios, cada uno con sus colores, son nuestras experiencias y aprendizajes durante este curso. Cada uno de ellos ha proyectado un matiz especial sobre la vidriera de nuestra vida.

**Vamos a recordar las experiencias más significativas que hayamos tenido estos meses.** Algunas tendrán que ver con el color azul de la calma y la serenidad, otras con el verde de la esperanza; algunas con el amarillo de la alegría y el optimismo, y otras con el rojo de la vitalidad y pasión. Así se forma nuestra vidriera, nuestra vida, con mucho colorido y un poco de todo.

Destacamos, en este curso, dos partes que han venido definidas por la situación que vivimos antes de marzo y después de marzo.

## ¿Qué aprendizajes han sido los más significativos para ti ANTES DE MARZO?



### A nivel escolar

¿Cómo era mi rendimiento escolar hasta el confinamiento?

La asignatura que más me gustaba era...

¿Qué momento del colegio era el que más me gustaba? ¿El recreo? ¿Alguna clase concreta? ¿Las salidas escolares?

¿Me iba bien académicamente? ¿Qué asignatura era la que más me costaba?

¿Qué tal me organizaba con los estudios y las actividades extraescolares, si las tenía?



### A nivel familiar

¿Cómo era el ambiente en casa?

¿Nos juntábamos toda la familia en algún momento del día?

¿Tuvimos alguna celebración familiar importante? ¿Cuál?

¿Hicimos algún viaje todos juntos que habíamos planificado hace tiempo? ¿Dónde fuimos?

¿Veía con frecuencia a los abuelos, tíos, primos...?

Lo que más me gustaba de estar juntos era...



## Con los amigos

¿Qué tal lo pasaba con mis amigos?

De todo lo que hicimos, ¿qué es lo que recuerdo con más cariño?

Mi quedada más divertida con ellos fue...

Celebramos el cumpleaños de...

La última vez que nos vimos juntos fue...



## A nivel familiar

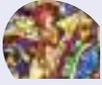
Mi recuerdo más agradable de este curso antes de la cuarentena es...

Uno de mis logros más importante fue ...

Me sentí muy bien cuando (poner nombre) me dijo que...

¡Por fin conseguí...!

## ¿Qué aprendizajes han sido los más significativos para ti DURANTE Y DESPUÉS DEL MES DE MARZO?



### A nivel escolar

¿Cómo es mi rendimiento académico después del confinamiento? ¿He notado alguna diferencia?

¿Siento que estoy avanzando en mis estudios? ¿Tal vez necesito ayuda?

La asignatura que más me gusta es... y la que más me cuesta...

¿Qué tal me organizo? ¿Me ayuda alguien en casa? ¿Y online?

¿He dejado actividades extraescolares sin terminar?

¿Qué es lo que más echo de menos de ir a diario a mi centro escolar?



### A nivel familiar

¿Cómo es el ambiente en casa durante el confinamiento?

¿Qué momento familiar es el que más me gusta?

¿Ha quedado alguna celebración familiar pendiente? ¿Cuál?

¿Había algún viaje familiar planificado que no se haya podido realizar? ¿A dónde? ¿Con quién?

¿Cómo ha sido mi relación con los abuelos, tíos, primos...?

Lo que más me gusta de estar tanto tiempo juntos y en familia es...



## Con los amigos

¿Cómo me he relacionado con mis amigos?

Lo que he echado de menos de ellos es...

¿Teníamos algo planificado que no hayamos podido hacer?

¿Queda pendiente la celebración de algún cumpleaños?

A medida que avanzan los días me he visto con algunos de mis amigos, por ejemplo...

He descubierto que lo más grande de tener amigos es...



## A nivel familiar

Mi recuerdo más agradable durante este confinamiento es...

Uno de mis logros más importantes ha sido...

Me he sentido bien cuando \_\_\_\_\_ (poner nombre) me ha dicho que...

¡Por fin he conseguido...!

Mi mayor aprendizaje ha sido...

Lo mejor de este tiempo de quedarme en casa ha sido...

Si unes los fragmentos de tu vidriera, podrás completar el dibujo de un corazón.

**(Recordar = volver a pasar por el corazón)**



## Mi cápsula del tiempo

Imagina que puedes dejar escrito para otras personas o para generaciones futuras lo que te parece más importante. ¿Qué les dirías?

Las cápsulas del tiempo son recipientes herméticos contruidos con el fin de guardar mensajes y objetos para que futuras generaciones lo encuentren. Te invitamos a hacer una “cápsula del cuidado”.

### La cápsula del cuidado

Escribe una carta dirigida a ti mismo y guárdala en una caja precintada, será tu propia “**cápsula del cuidado**”. Solo podrás abrirla pasado un año.

**Recoge en ella cinco elementos** que representen los aprendizajes de este curso, uno por cada dimensión: una mascarilla, la letra de una canción, una foto...

Anota a continuación lo que te gustaría o no te gustaría hacer durante ese próximo año.

¡Recuerda! Es muy importante que no la abras hasta dentro de un año. Entonces, si quieres, puedes escribirte una nueva carta para el año siguiente.

### Mis aprendizajes del curso 2019-2020:

- En mi dimensión intelectual:
- En mi dimensión emocional:
- En mi dimensión social:
- En mi dimensión corporal:
- En mi dimensión espiritual:

### En junio de 2021...

#### Me gustaría...

- En mi dimensión intelectual:
- En mi dimensión emocional:
- En mi dimensión social:
- En mi dimensión corporal:
- En mi dimensión espiritual:

#### No me gustaría...

- En mi dimensión intelectual:
- En mi dimensión emocional:
- En mi dimensión social:
- En mi dimensión corporal:
- En mi dimensión espiritual:

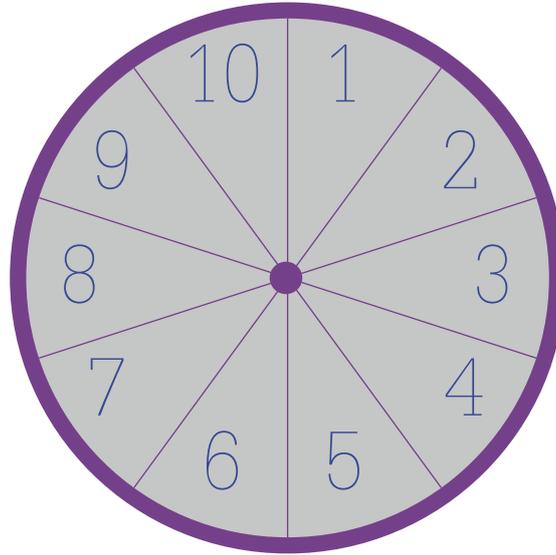


LA CÁPSULA  
DEL CUIDADO

## Cuídate

Dentro de poco llegarán las vacaciones de verano. ¿Qué vas a hacer durante ese tiempo?

Aquí te dejamos la ruleta de la sabiduría con **10 consejos sobre el cuidado de nosotros mismos**, de los demás y de la naturaleza.



### 1

Valora, saborea y agradece aquello que echaste de menos y anhelaste durante el confinamiento.

### 2

“Desempantállate.” Ahora tienes a las personas reales en tu vida real, aprovéchalas. No te acomodes a una vida casi exclusivamente virtual.

### 3

Utiliza los cinco sentidos para explorar el mundo: huele, degusta, toca, mira, escucha. Cúidate y cuida tu entorno.

### 4

Conserva las buenas costumbres y rutinas que adquiriste durante el confinamiento. No dejes que la “vuelta a la normalidad” te haga perderlas.

### 5

Haz algo que estabas deseando hacer. ¡No lo dejes escapar ahora que puedes!

### 6

Lee, porque llena tu mente, porque llena tu tiempo, porque llena tu corazón, porque llena tu vida... Y sobre todo porque hay libros estupendos con los que disfrutarás muchísimo.

### 7

Construye tu “nueva normalidad”, no retomes rutinas que no te gustaban de ti mismo.

### 8

Disfruta del verano, de su calor, de su color, de su sabor... porque ya sabes que el “aquí y el ahora” tienen un sentido muy especial.

### 9

Colabora con los tuyos, han sido tu soporte durante este tiempo y, si puedes, colabora con los demás. Las necesidades, ahora mismo, son muchas.

### 10

Convierte este verano en un verano especial: el verano de después del confinamiento. En realidad, cada día es especial, solo que no nos habíamos dado cuenta.