

Recordar

La palabra **recordar** tiene mucho que ver con el **corazón**. Viene del latín y se compone del prefijo **re** (“de nuevo”) y de **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. Te proponemos en esta ficha reflexionar y escribir sobre algunas de ellas para que se queden 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 te ayuda a organizar el pensamiento, favorece el autoconocimiento, dota de sentido a lo que se va viviendo, estimula la creatividad e incluso es una buena herramienta para tomar decisiones. Hay estudios científicos que afirman que mejora la salud, tanto mental como física. ¡Vamos a ello!

¿Qué he **aprendido**?

Durante estas últimas semanas, hemos trabajado sobre los cinco aspectos 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 interrelacionada e interdependiente.

Desde este punto de vista, vamos a recordar nuestro curso. Rememorar significa “recordar algo percibido, aprendido o conocido”. Vamos a hacerlo a través de un símbolo: **la vidriera**.

Una vidriera es un conjunto de trozos de cristal unidos que forman un dibujo. 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, nuestros 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 importantes de estos últimos 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 vitalidad y pasión. Así se va formando 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 vivida: 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 en el colegio 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 en los estudios? ¿Qué asignatura era la que más me costaba?
-
- ¿Qué tal me organizaba con los estudios y las actividades que hacía fuera del colegio?
-



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.....
-



CONMIGO MISMO

- Mi recuerdo más agradable de este curso antes de la cuarentena es.....
-
- Una de las cosas que conseguí más importantes 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 escolar después del confinamiento? ¿He notado alguna diferencia?
- ¿Siento que avanzo en mis estudios? ¿Tal vez necesito ayuda?
- La asignatura que más me gusta es y la que más te cuesta.....
- ¿Qué tal me organizo? ¿Me ayuda alguien en casa? ¿Y on line?
- ¿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 estos días?
- ¿Qué momento familiar es el que más me gusta?
- ¿Ha quedado alguna celebración familiar pendiente? ¿Cuál?
- ¿Había algún viaje familiar que no hemos podido hacer? ¿A dónde? ¿Con quién?
- ¿Cómo ha sido mi relación con mis 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 hemos 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... ..



CONMIGO MISMO

- Mi recuerdo más agradable durante este confinamiento es... ..
- Uno de mis logros más importantes ha sido... ..
- Me sentí muy bien cuando (poner nombre) me ha dicho que.....
- ¡Por fin conseguí... ..
- Mi mayor aprendizaje ha sido.....
- Lo mejor de este tiempo de quedarme en casa ha sido... ..

Si juntas los trozos 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 los 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 dentro de 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 este 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...

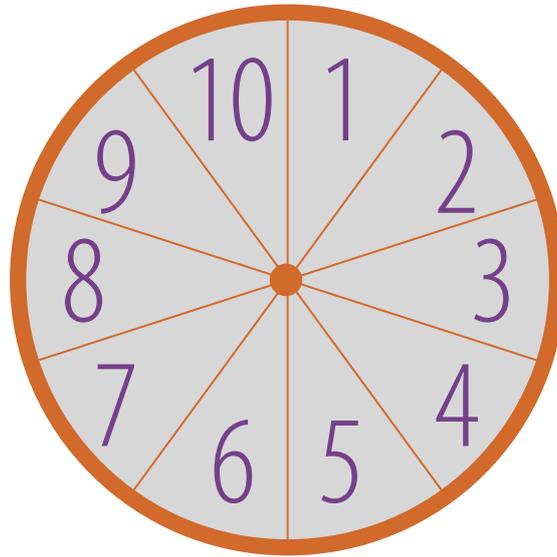
- En mi dimensión intelectual
- En mi dimensión emocional
- En mi dimensión social
- En mi dimensión corporal
- En mi dimensión espiritual



Cuídate

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

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



1

¿Qué cosas echaste de menos durante el confinamiento? Es hora de disfrutarlas, valorarlas y agradecerlas.

2

¿Cuánto tiempo has pasado delante de dispositivos o pantallas? Ahora ya puedes volver a disfrutar del aire libre y dejar las máquinas para momentos concretos.

3

Llega el verano con sus olores, sabores, tacto, vistas y sonidos. Busca una sensación para cada sentido. ¿Qué puedes hacer por cuidarte y por cuidar tu entorno?

4

¿Has tenido un horario y una rutina? ¿Hablabas a menudo con los abuelos, tíos o primos? ¿Jugabas con tus padres o hermanos?... Continúa con las buenas costumbres.

5

¿Qué fue lo que más deseaste hacer durante este tiempo de confinamiento? ¿Puedes hacerlo ahora? ¡Hazlo!

6

¿Hay algo que te ha quedado pendiente? ¿Puedes hacerlo ahora? ¡Hazlo, también!

7

¿Has leído mucho en este tiempo? ¿No has leído nada? ¿Has leído a medias? En verano, lee, lo que quieras y cuando quieras, hay un montón de libros que te encantarán. Pide recomendaciones a quien conozca tus gustos.

8

¿Hace mucho calor? ¿Te aburres? ¿No puedes hacer ese viaje que habíais programado? ... No mires lo que no puedes tener y disfruta de lo que sí tienes.

9

¿Has participado en las tareas de la casa? ¿Has aprendido a hacer cosas nuevas? Colabora con los tuyos, ¡es cosa de todos!

10

Convierte este verano en un verano especial: el verano de después del confinamiento.