

# Cuadernillo

## Ciencias Sociales y Tutoría

Situación de aprendizaje



Proyecto de Educación de  
Deportes Acuáticos y Playeros  
3<sup>er</sup> ciclo de primaria



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria



# Cuadernillo Ciencias sociales y Tutoría

## Índice

<b>SESIÓN 10</b>	<i>Inteligencias múltiples</i>	<b>3</b>
<b>SESIÓN 11</b>	<i>Fuerza interior</i>	<b>13</b>
<b>SESIÓN 12</b>	<i>Comunicación</i>	<b>21</b>
<b>SESIÓN 13</b>	<i>Seguridad individual</i>	<b>29</b>

### CRÉDITOS:

“Guardamares del Atlántico” ha sido creado por Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia para la Concejalía de Ciudad de Mar del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria bajo la coordinación de Leticia Armas Brito.

**Título:** Situación de aprendizaje “Guardamares del Atlántico”

**Coordinadora editorial y pedagógica:**

Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia S.L. Cristina Fernández Gil

**Autoría:**

Cristina Fernández Gil, Conchi Millet Vicente, Sara Rendal Freire, Sara Díaz Peña y Víctor Olleta Lainez

**Diseño y maquetación:** Eduardo García Calderín y Oceanográfica

**Ilustraciones:** Eduardo García Calderín y Oceanográfica

**Fotografía:** Arturo Boyra López / Oceanográfica

**ISBN:** 978-84-09-24668-7

**Depósito legal:**

## SESIÓN 10

# Inteligencias Múltiples



# Inteligencias Múltiples

## RESUMEN

Se les presentarán las diferentes inteligencias humanas a través de las habilidades de los organismos marinos canarios para que ellos observen la naturaleza desde la admiración y la empatía. Identificarán cuáles son las inteligencias individuales de cada persona y se reflexionará sobre lo poco que valoramos en muchas ocasiones el concepto de nosotros/as mismos/as.

La sesión se compone de 4 actividades:

### 1° INTRODUCCIÓN

### 2° INTELIGENCIA ANIMAL

### 3° ENTREVISTA A TU PAREJA

### 4° MISIÓN: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1° INTRODUCCIÓN

No requiere materiales

### 2° INTELIGENCIA ANIMAL

\* Puzzles inteligencia animal (1 puzzle completo por pareja)

### 3° ENTREVISTA A TU PAREJA

Ficha del cuaderno de bitácora: Inteligencias múltiples (fotocopiar una por persona)

### 4° MISIÓN: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

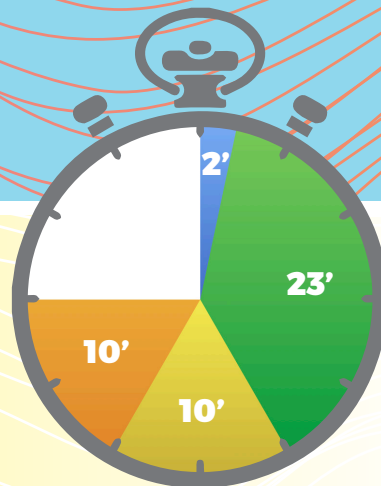
\* Sobre Misión: Inteligencias múltiples

## LUGAR

El aula.

## OBJETIVOS

- Descubrir diferentes habilidades de organismos marinos que habitan en aguas canarias.
- Ser capaces de relacionar organismos con habilidades e inteligencias.
- Conocer los tipos de inteligencias que existen y que todas las personas tenemos.
- Reflexionar sobre cuáles son mis inteligencias más desarrolladas, mis puntos fuertes.



- 1º Introducción
- 2º Los cuerpos marinos
- 3º Reflexiones sobre los cuerpos
- 4º MISIÓN: Inteligencias múltiples

## 1º INTRODUCCIÓN

2'

La persona docente lee lo siguiente:

*¿Sabías que todas las personas somos inteligentes de diferentes maneras? Antiguamente se creía que sólo eran inteligentes aquellas personas a las que se les daban bien las matemáticas o el lenguaje. ¿Te lo puedes creer? Hoy en día se sabe que hay millones de maneras diferentes de ser inteligente. ¿Tú te consideras una persona inteligente? Imagínate que dentro del mar, todos los seres vivos tuvieran que ser iguales, ¿qué pasaría? Hay algunos seres que son de una forma y otros de otra, y así se crea una armonía que hace que el entorno marino funcione a la perfección.*

*A veces, hay personas que nos ayudan a creer en nosotros/as, diciéndonos que algo se nos da bien, pero también pasa, que puede ser que alguien, alguna vez, te haya dicho que no vales para algo, y eso haya hecho que empieces a dudar de ti mismo/a. ¿Te ha ocurrido?*

## 2º INTELIGENCIA ANIMAL

23'

**Materiales:** Puzzles (uno por pareja)

### Descripción:

Se sientan por parejas.

La persona docente reparte un juego completo del puzzle a cada pareja.

Habrán estos 3 tipos de piezas diferentes:

- El nombre de una inteligencia
- La foto y el nombre de un organismo marino

- Una breve explicación de la “habilidad” de ese organismo.

En parejas, deberán consensuar cómo conformar los tríos de las piezas: qué explicación se corresponde con cada animal y, a su vez, con qué inteligencia.

# Inteligencias Múltiples

## Solución del puzzle:

Piezas con la foto y el nombre de un organismo marino:

Piezas con el nombre de una inteligencia:

Piezas con una breve explicación de la "habilidad" de ese organismo:



**1** Estas madres enseñan a sus crías a emitir sonidos (lenguaje desde pequeños). Desde entonces, están permanentemente hablando (se preguntan, se responden...), y cada uno tiene un nombre particular, que repiten continuamente para que el grupo sepa que están todos. Cada familia tiene su propio lenguaje, que les permite avisarse de los peligros, coordinarse en las cacerías, jugar...

Sesión 10: Inteligencias múltiples, Inteligencia animal



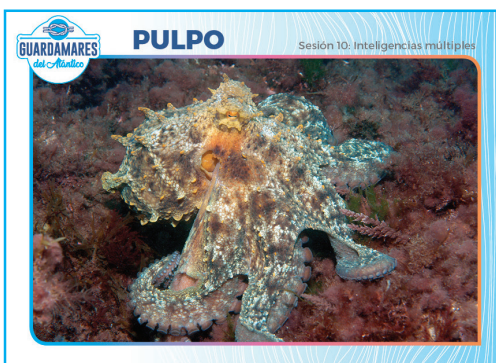
**2** Una concha de caracola crece siguiendo una espiral matemáticamente perfecta, llamada proporción áurea o Espiral de Fibonacci (presente en una pinya, en un girasol, en las ramas de los árboles o en la forma de la galaxia, es decir, en toda la naturaleza). Galileo Galilei afirmaba que "El libro del Universo está escrito en lenguaje matemático".

Sesión 10: Inteligencias múltiples, Inteligencia animal



**3** Estos animales marinos se recorren el mundo y nunca se pierden, saben donde están en cada momento gracias a una especie de brújula interna que los guía y orienta en sus viajes. Además, nunca se olvidan del lugar en el que nacieron, al que vuelven desde donde estén cuando están listos para reproducirse.

Sesión 10: Inteligencias múltiples, Inteligencia animal



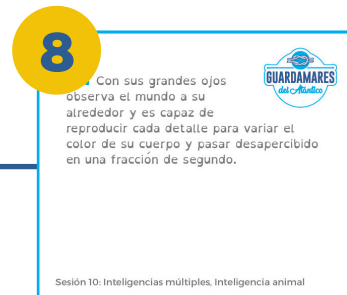
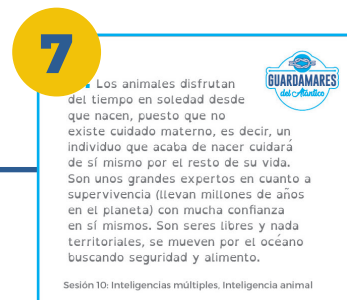
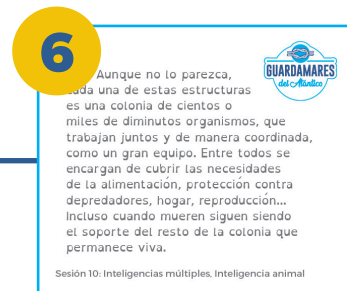
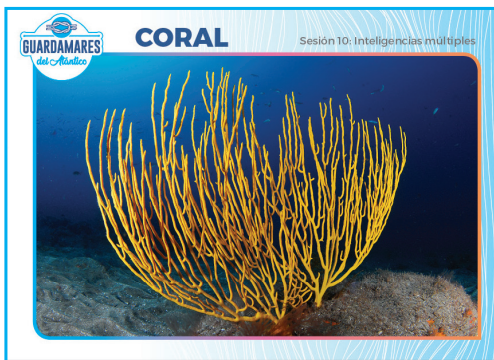
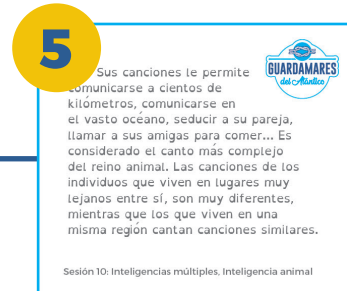
**4** Este animal puede representar con su cuerpo danzas, formas y movimientos armónicos, caminar sobre dos patas o retorcerse para caber por cualquier agujero o adaptarse a cualquier cavidad. Además, es un verdadero maestro del camuflaje: puede disfrazarse de roca, parecer un pez, y mimetizarse con el fondo, adaptando en pocos segundos su color y hasta la textura de su piel.

Sesión 10: Inteligencias múltiples, Inteligencia animal

Piezas con la foto y el nombre de un organismo marino:

Piezas con el nombre de una inteligencia:

Piezas con una breve explicación de la "habilidad" de ese organismo:



# Inteligencias Múltiples

## 3° ENTREVISTA A TU PAREJA

10'

Ahora que has descubierto que todos los animales son inteligentes de diferentes maneras, necesitamos que empieces a mirarte a ti y a las personas que te rodean de otra forma. Nos gustaría que te convirtieras en una especie de detective de inteligencias a tu alrededor, y para comenzar te vamos a pedir que completes una misión.

Deberás realizar la entrevista que encontrarás en tu cuaderno de bitácora a tu compañero o compañera.

¡A ver qué descubres!

- **¿Qué se te da mejor y qué es lo que más te gusta?**
- **¿Qué se te da peor y qué es lo que menos te gusta?**
- **¿Alguna vez alguien te ha dicho que vales para algo en especial? ¿Cómo ha sido?**
- **¿Has tenido alguna experiencia de alguien que te diga que algo no se te da bien? ¿Cómo ha sido?**

## 4° MISIÓN: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

10'

**Materiales:** Sobre Misión: Inteligencias múltiples

**Desarrollo:** Como guardamares sentimos orgullo de cada una de las personas de nuestro equipo. Por eso vamos a presentar a la pareja que hemos entrevistado al resto. En un gran círculo y por turnos, cada persona dice:

**“Ella/él es \_\_\_\_\_ le encanta \_\_\_\_\_ y se le da muy bien \_\_\_\_\_”**

*(Ej: Ella es Silvia, le encantan los animales y se le da muy bien cuidar de su perro)*

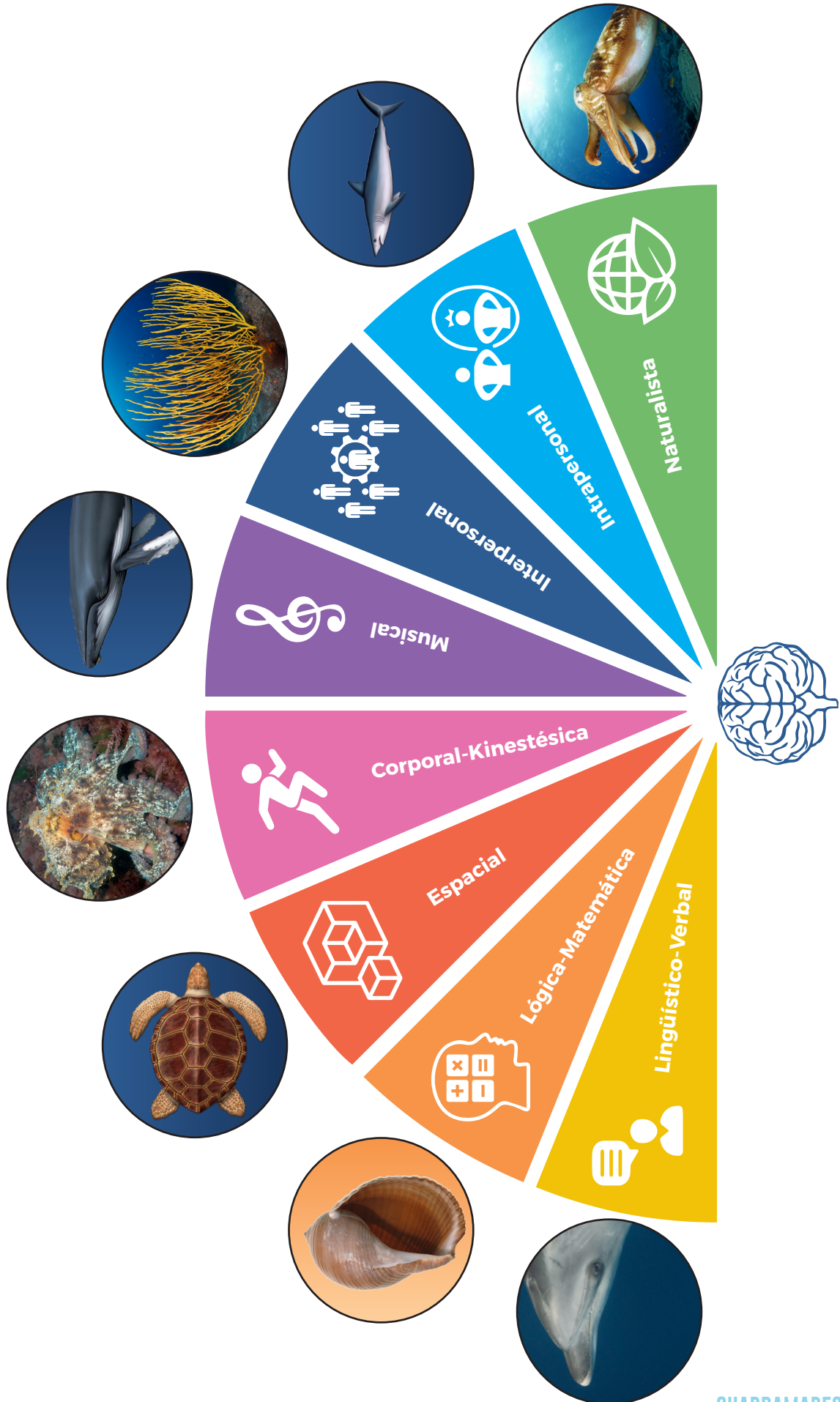
El grupo va a aplaudir fuerte y vitorear al escuchar las fortalezas y gustos de su compañera.

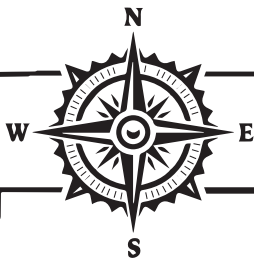
Se finalizará la sesión con el lema de guardamares:

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*



# Inteligencias Múltiples

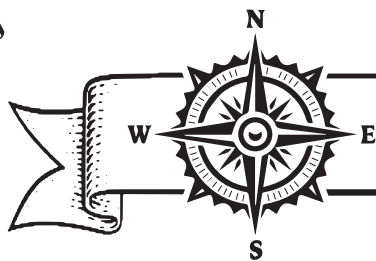




**ENTREVISTA**

- ¿Qué se te da mejor y qué es lo que más te gusta?
- ¿Qué se te da peor y qué es lo que menos te gusta?

- ¿Alguna vez alguien te ha dicho que vales para algo en especial? ¿Cómo ha sido?
- ¿Has tenido alguna experiencia de alguien que te diga que algo no se te da bien? ¿Cómo ha sido?

**LINGÜÍSTICO-VERBAL**

Esta es la inteligencia de quien utiliza y juega con las palabras de muchas maneras. Quizás te gusten los idiomas, o los crucigramas. Puede que se te de bien escribir canciones o poemas, podrías encargarte de escribir mensajes para salvar el mundo marino y que lleguen al mundo entero.

**MUSICAL**

Esta inteligencia hace que haya personas que no puedan parar de tatar una canción, o dar golpecitos rítmicos en cualquier lugar. Les gusta silbar, cantar, componer canciones, escuchar música, ir a conciertos... ¿Sabes cuántas canciones se han compuesto sobre el mar?

**LÓGICA-MATEMÁTICA**

Si te gusta resolver problemas, calcular, trabajar con números, clasificar, jugar con puzzles, cuestionártelo todo... Probablemente esta es una de tus inteligencias. Puedes ayudar al mundo marino calculando e ideando cómo resolver diferentes problemáticas que está viviendo.

**INTERPERSONAL**

Hay personas a quienes se les dan de maravilla las relaciones con los demás, les gusta estar en grupo, organizar fiestas, ayudar a los demás en sus conflictos. Esta inteligencia es muy útil para organizar una labor tan importante como salvar el entorno marino, para la que necesitamos que se unan muchísimas personas.

**ESPACIAL**

La inteligencia espacial es la que te permite entender bien las dimensiones y características del espacio que te rodea. Se te puede dar bien dibujar, construir con lego, decorar una habitación, hacer mapas... ¿Te imaginas hacer un mapa de los fondos marinos de nuestra playa?

**INTRAPERSONAL**

Esta inteligencia te da la capacidad de entenderte muy bien a ti mismo. A las personas que tienen esta inteligencia desarrollada, les gusta pasar algunos momentos a solas y en paz, suelen ser personas soñadoras y les gusta ponerse retos a sí mismos. Es muy útil para el medio marino que sepamos meditar sobre lo que está ocurriendo y sobre qué puedo hacer yo para solucionarlo, ya sabes "Para disfrutar de un océano sano, el cambio está en mis manos".

**CORPORAL-KINESTÉSICA**

Si eres una persona a la que le cuesta estar quieto, te encanta bailar, el deporte, el teatro y cualquier cosa que tenga que ver con poner tu cuerpo en movimiento, probablemente esta es una de tus inteligencias predominantes. Descubre los diferentes deportes marinos y practica con pasión el que más te guste, verás que eso lleva a que tú y las personas de tu alrededor aprendan a cuidar mejor de un medio tan divertido.

**NATURALISTA**

Algunas personas tienen una conexión especial con el medio natural que nos rodea. Son capaces de entender qué necesita una planta, cómo cuidarla, les atraen los seres vivos, se sienten en paz rodeados de naturaleza. Necesitamos personas que amen el océano y que sepan lo que necesita en este momento ¿Es ésta una de tus inteligencias más desarrolladas?



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 11

# Descubre tu fuerza interior



# Descubre tu fuerza interior

## RESUMEN

Trabajarán para reconocer y valorar la fuerza interior de sus compañeros/as de clase. Indagarán sobre cuál es su creatividad, sus talentos y sus pasiones y lo aportarán como valor al grupo de guardamares para las misiones.

La sesión se compone de 5 actividades:

### 1° INTRODUCCIÓN

### 2° PASEO DE LAS SENSACIONES

### 3° EL REFLEJO DE MI FUERZA INTERIOR

### 4° REFLEXIONA

### 5° COESCUCHA

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1° INTRODUCCIÓN

No requiere materiales

### 2° PASEO DE LAS SENSACIONES

No requiere materiales

### 3° EL REFLEJO DE MI FUERZA INTERIOR

Ficha del cuaderno de bitácora: Fuerza interior (una por persona)

### 4° REFLEXIONA

No requiere materiales

### 5° COESCUCHA

No requiere materiales

### MISIÓN:

\*Sobre misión: Fuerza interior

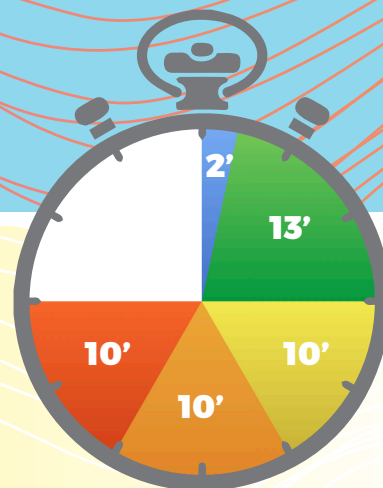
## LUGAR

Espacio abierto para caminar. También necesitan donde apoyarse para escribir (carpetas).

# Descubre tu fuerza interior

## OBJETIVOS

- Construir un concepto de sí mismo/a basándose en el reconocimiento de su propia valía personal.
- Aprender a reconocer y valorar a las demás personas.
- Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la apertura al cambio y a la innovación.



- 1° Introducción
- 2° Paseo de las sensaciones
- 3° El reflejo de mi fuerza interior
- 4° Reflexiona
- 5° Coescucha

## 1° INTRODUCCIÓN

2'

La persona docente lee lo siguiente:

*Hoy les quiero contar cómo cada una de las personas de esta aula tiene un gran maestro/a en su interior con una fuerza enorme. Como futuros guardamares debemos saber cuál es y despertarla. Porque como dice el lema de los guardamares:*

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*

*A veces, ese maestro/a es más evidente para las demás personas que para nosotros mismos/as. Para despertar esa fuerza tienes que encontrar aquello que más te gusta, aquello con lo que se te pasan las horas y ni siquiera te das cuenta.*

**¡Tú también tienes esa fuerza en tu interior!**

*La pasión, la creatividad, la inteligencia, es algo que todos podemos despertar. A veces, pensamos que ser creativo/a sólo es dibujar bien, pero es muchísimo más: las personas podemos ser creativas de millones de maneras diferentes. Dicen que cuándo encuentras algo que te apasiona, lo sabes perfectamente, lo sientes en todo tu cuerpo, te sientes como un delfín saltando con las olas, feliz e imparable. ¿Alguna vez te has sentido así?*

# Descubre tu fuerza interior

## 2° PASEO DE LAS SENSACIONES

13'

Se les pide que caminen por el espacio y se les va dando consignas:

- *Vas a caminar con los ojos abiertos pero con la mirada hacia adentro, solo dándote cuenta de lo que le pasa a tu cuerpo, lo que pasa fuera te da igual. ¿Cómo estás hoy? Si necesitas hacer algún movimiento que te ayude a sentirte mejor, hazlo, estirarte, bostezar, mover alguna parte de tu cuerpo... Recuerda que estás solo contigo mismo. Trata de no chocar con tus compañeros/as.*
- *Ahora empieza a abrir más la mirada y fijate bien en el lugar en el que estás, es un lugar que ya conoces, pero intenta buscar algún detalle en el que no te habías fijado. Observa el lugar como si fuera la primera vez que lo ves. Acércate al lugar en el que te sientes más cómodo. Ahora acércate al lugar que menos te gusta.*
- *Es el momento de darte cuenta de que estás rodeado de tus compañeros y compañeras. Salúdalos con la mirada, hazles un guiño, sonríe, hazles reír...*
- *Ahora te voy a ir diciendo algunos papeles que vas a interpretar mientras caminas, lo vas a hacer en silencio y exagerándolo mucho (importante darles un minuto a cada consigna para que conecten bien).*
  - **Camina como si nada te importara, como si todo te diera igual.**
  - **Ahora camina como si fueras muy feliz, como si estuvieras haciendo lo que más te gusta.**
  - **Camina como si estuvieras muy concentrado pensando en un nuevo descubrimiento.**
  - **Camina como si acabaras de ganar una competición.**
  - **Ahora como si la hubieras perdido.**
  - **Camina como si acabaras de ver a tu mejor amiga ganar algo que le importaba mucho.**
  - **Ahora estás haciendo algo que no te gusta nada pero te han dicho que lo debes hacer.**
  - **Estás de vacaciones y puedes hacer lo que quieras.**
  - **No consigues que te salga algo que te gustaría mucho saber hacer.**
  - **Por fin te sale algo que llevabas mucho tiempo aprendiendo.**



## 3° EL REFLEJO DE MI FUERZA INTERIOR

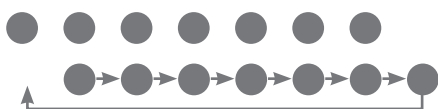
10'

Se van a colocar en dos filas paralelas, una frente a otra, mirándose entre ellas. Cada persona va a tener delante a otra persona.

La persona docente dará la consigna de que le deben decir al compañero/a que tienen enfrente aquello en lo que ellos/as les ven su fuerza interior. Se les pedirá que antes de decir algo, observen a quien tienen delante, cierren los ojos y piensen en eso que le hace un ser único y especial. Sólo pueden ser cosas positivas de la otra persona, algo que admiramos de esa persona y que no sea físico, sino su fuerza interior, su esencia, una capacidad para hacer algo. Si a alguien no le gusta lo que le están diciendo, levantará la mano para que la otra persona se de cuenta y pueda cambiarlo a algo positivo.

**“Veo que tienes mucha fuerza para...”**

Cuando haya dado tiempo para que las dos personas digan su mensaje, la docente dará una palmada. Una de las filas dará un paso a la derecha y la persona que esté en un extremo pasará al extremo contrario de su propia fila para equilibrarlas.



Repetimos el ejercicio hasta que todas las personas hayan tenido todas las parejas de la fila de enfrente o hayan pasado los 10 min.

## 4° REFLEXIONA

10'

Se entrega al alumnado la ficha del cuaderno de bitácora “fuerza interior”, una por persona y se les pide que lean y rellenen.

## 5° COESCUCHA

10'

Se vuelven a mover por el espacio, paran, cierran los ojos, los vuelven a abrir y a la primera persona que vean va a ser su pareja en el siguiente ejercicio.

Buscan un lugar cómodo, se sientan y van a tener dos turnos para hablar. Cuando habla una persona, la otra escucha atentamente, sin decir nada, es su turno de escuchar.

Cada turno serán 2 minutos, está bien si no se te ocurre algo que decir, respira y cierra los ojos y puede que te vengan nuevas ideas. Empezará a hablar la primera vez

la persona con el pelo más largo, en la segunda pregunta será al contrario.

La persona docente les pide que estén en silencio y les lanza la primera pregunta, cronometra y ¡a empezar!

**Pregunta 1: ¿Qué cosas me apasionan?**

Cuando terminen los dos turnos, les hace la segunda pregunta.

**Pregunta 2: ¿En qué soy más creativo/a o tengo talento?**

# Descubre tu fuerza interior

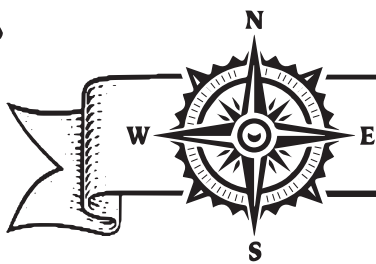
## MISIÓN

**Materiales:** Sobre misión: Fuerza interior, papel continuo y rotuladores

**Desarrollo:** Se abre el sobre de la misión. Como ya sabes, el mar nos necesita. Son tantas las cosas que se pueden hacer por y para ayudarle, que necesitamos lo mejor de cada persona. Hagamos un panel con las fortalezas y las pasiones de los miembros de este equipo de guardamares. Que sea anónimo pero que nos incluya a todas las personas que lo integramos. Puede ser con palabras o con dibujos.

Se finalizará con el lema de guardamares:

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*

**CREATIVIDAD**

Ser creativo se trata de tener ideas originales o incluso combinar ideas que ya existen, que sean valiosas. A veces necesitamos practicar y creer en nosotros/as para descubrir nuestra propia creatividad. Por ejemplo, hay personas que pueden ser creativas en el arte, pero también hay personas que pueden ser creativas en la forma en la que se visten y combinan su ropa, o en cómo ordenan su escritorio o su habitación. También puedes ser creativo al inventar juegos nuevos, o historias divertidas. ¿Se te ocurren más cosas? Quizás no hayas descubierto tu propia creatividad, pero recuerda que todos y todas tenemos facultades creativas.

Piensa en alguien que conozcas que consideres creativa **¿En qué es creativa?**

**Y tú, ¿en qué eres creativa?**

**PASIÓN**

La pasión es aquello que te gusta y te hace sentir como pez en el agua, se te van las horas, quieres saber más y más. Podemos tener una pasión que dure muchos años, pero también podemos sentir pasión por varias cosas diferentes a lo largo de nuestra vida. ¿La has sentido alguna vez?

Piensa en alguien que conozcas que consideres que tiene una pasión **¿Cuál es?**

**Y a ti, ¿qué te apasiona?**

**TALENTO**

Los talentos son nuestras fortalezas, aquellas cosas que se te dan bien, que no te cuesta aprender y dominar. A veces, nos cuesta reconocer nuestros propios talentos, pero estoy segura de que si rascas un poquito, vas a encontrar muchas cosas que se te dan bien. Por ejemplo, hay gente a la que se le da bien escuchar a los demás, a otros bailar, cantar, descubrir acertijos, hacer reír a los demás...

Piensa en alguien que conozcas que consideres que tiene talento **¿Cuál es su talento?**

**Y tú, ¿cuál es uno de tus talentos?**



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

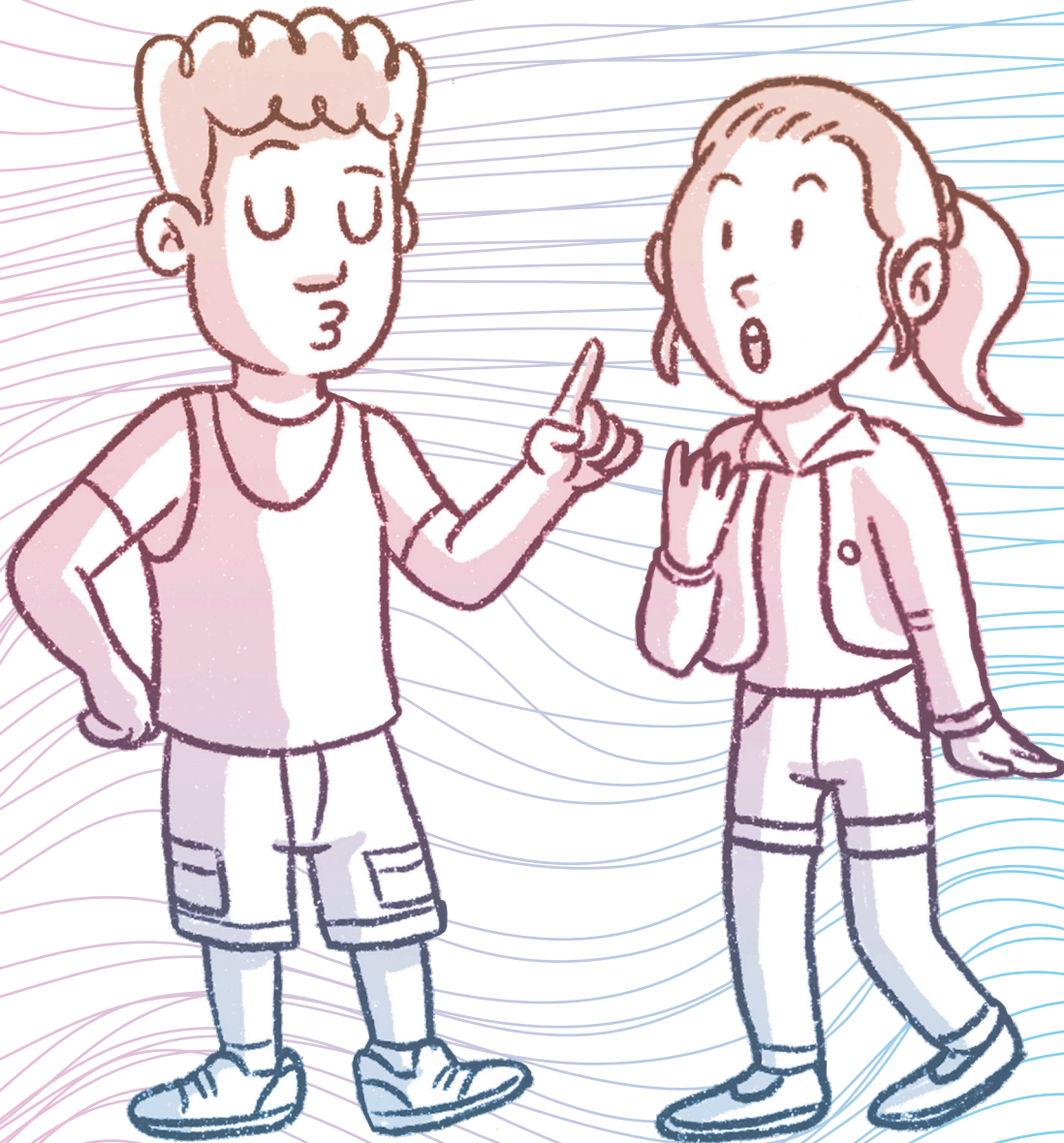
TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 12

# Comunicación



# Comunicación

## RESUMEN

Experimentarán diferentes situaciones que evidenciarán la necesidad de comunicarse de forma clara y precisa. Además practicarán la coescucha y la comunicación al gran grupo desde el respeto y la empatía.

La sesión se compone de 4 actividades:

**1° MULTITAREA**

**2° ¿QUIÉN SOY?**

**3° AHORA DIBÚJALO TÚ**

**4° MISIÓN: COMUNICACIÓN**

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1° MULTITAREA

No requiere materiales

### 2° ¿QUIÉN SOY?

\* Cartas de animales

### 3° AHORA DIBÚJALO TÚ

Folios (2 por persona), colores y carpetas o lugar para apoyarse.

### 4° MISIÓN: COESCUCHA

\*Sobre misión: Comunicación

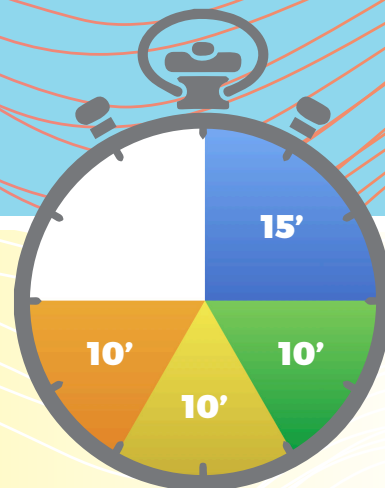
Papel continuo y colores para pintar

## LUGAR

Espacio abierto para moverse. También necesitarán un lugar donde apoyarse para escribir (carpeta).

## OBJETIVOS

- Tomar consciencia de la importancia de la comunicación y de los diferentes sentidos implicados en ella.
- Practicar las propias habilidades de escucha en situaciones de estrés.
- Aprender a comunicar lo que quiero decir de tal manera que las demás personas puedan entenderlo.



- 1º Multitarea
- 2º ¿Quién soy?
- 3º Ahora dibújalo tú
- 4º Misión: Comunicación

## 1º MULTITAREA

15'

Se les pide que formen grupos de 4 personas. Se coloca una persona en el centro, dos personas a su lado y una delante.

Roles:

**La persona del centro tiene que ir resolviendo lo que le van pidiendo las demás.**

**La persona de su derecha le va a ir preguntando operaciones matemáticas de una sola cifra (7-3; 4+2; 2+2...)**

**La persona de su izquierda le va a hacer pequeñas preguntas cotidianas (¿Tienes perro? ¿Cómo has venido al colegio? ¿Qué has desayunado?...)**

**La persona que está delante, se va a mover para que la imite a modo de espejo.**

Se les da un tiempo a cada una para que pasen por los diferentes roles. Se fomenta un ambiente festivo y se anima a que suban el ritmo.

**Moraleja:** Con este ejercicio vamos a reflexionar sobre cómo la comunicación va perdiendo calidad en precisión y cortesía cuando estamos atendiendo a varias cosas a la vez. Fallamos en algunas respuestas, contestamos mal por querer atender a todas las demandas y tenemos tiempos de retraso.

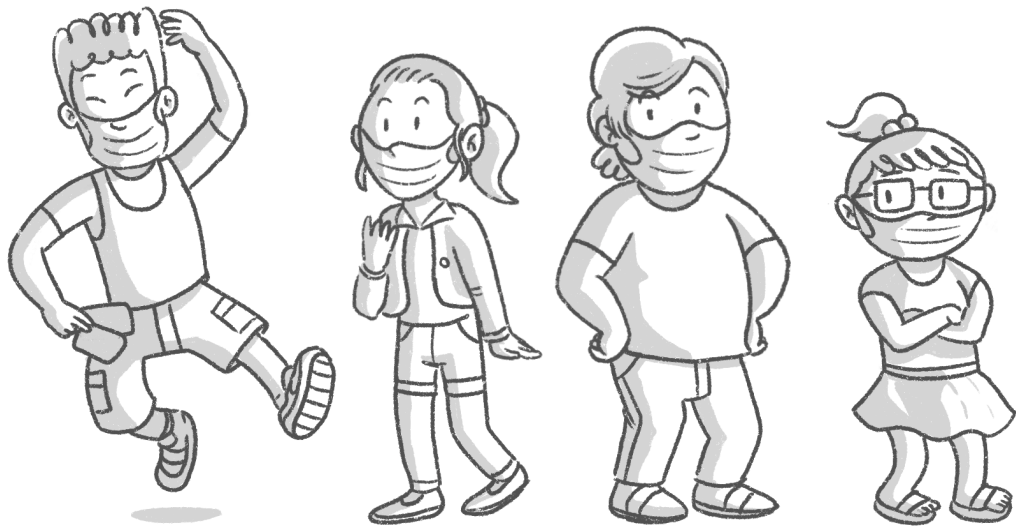


## 2° ¿QUIÉN SOY?

10'

**Material:** Cartas animales marinos.

**Desarrollo:** Es un juego de mímica. Los mismos grupos de 4 personas del ejercicio anterior se van a colocar en filas con una distancia de metro y medio entre ellas y todas mirando hacia delante.



Se entrega una carta de animales marinos a la última persona de cada fila.

Hace se indica el inicio del juego y la persona penúltima de la fila que se va a girar para poder ver al compañero/a que tiene detrás. Ésta, sin mostrar la carta, representará con mímica el animal que tiene en la carta durante unos 15 segundos (que calculará la persona docente) sin emitir ningún sonido. A los 15 segundos, se hace una señal. Entonces le toca girarse al siguiente en la fila y hacer la mímica al que acaba de recibirla. Es decir, la información pasará por mímica de atrás hacia delante de la fila (nadie habla).

Así sucesivamente, hasta que llegue el mensaje hasta el primero de la fila, que observará la mímica y tendrá que intentar decir qué animal cree que estaba en la carta.

Se irán rotando hasta pasar por todas las posiciones.

**Reflexión:** En este ejercicio, vamos a reflexionar sobre la importancia que tienen los sentidos en la comunicación. Cuando te falta uno (en este caso el oído) todos los demás se agudizan y tanto el emisor como el receptor tendrán que aumentar sus esfuerzos si quieren que el mensaje cumpla su función.





Sesión 12:  
Comunicación

## PULPO




Sesión 12:  
Comunicación

## CACHALOTE



Sesión 12:  
Comunicación

## CANGREJO ARAÑA



Sesión 12:  
Comunicación

## MEDUSA



Sesión 12:  
Comunicación

## ANGELOTE



Sesión 12:  
Comunicación

## TORTUGA BOBA



Sesión 12:  
Comunicación

## ERIZO DE MAR



Sesión 12:  
Comunicación

## ESTRELLA DE MAR

## 3° AHORA DIBÚJALO TÚ

10'

**Materiales:** folios, colores y carpetas o lugar para apoyarse.

Se les pide que busquen una pareja y se sientan de espaldas uno a otro. Cada persona va a tener dos folios y dos o tres colores. Van a empezar dibujando sobre uno de los dos folios algo del mar en un minuto de tiempo sin que el otro les vea.

Cuando pase el minuto, por turnos, primero una persona debe explicarle el dibujo a su pareja con detalle para que lo realice en el segundo folio.

Las consignas son:

- **La que explica el dibujo solo puede hablar, pero en ningún momento puede girarse a mirar cómo va su pareja.**
- **La que está dibujando no puede emitir ningún sonido, ni preguntar nada.**
- **Tienen dos minutos para esta parte.**

Cuando termine, se cambian los roles, la que explicaba ahora va a dibujar lo que su pareja le explique.

Una vez completadas las dos rondas, se pueden mirar y tener un tiempo para comparar los resultados de los cuatro dibujos y comentar lo que les ha sucedido durante el ejercicio.



## 4º MISIÓN: COMUNICACIÓN

10'

Se abre el sobre de la misión que dice:

Hoy, como futuros Guardamares, han aprendido lo importante que es la comunicación, escucharnos unos a otros y saber decir aquello que queremos que los demás entiendan de una forma clara.

Para poder llevar a cabo la misión con éxito, es necesario que aprendamos a escuchar con atención a los demás, por ello te proponemos un ejercicio para practicar la escucha.

Elijan una pareja con alguien con quien no hayan estado aún en la sesión de hoy. Busquen un lugar cómodo y sientense frente a frente.

Van a tener dos turnos, uno para escuchar y uno para hablar. Cuando es el turno de escuchar, tienen que estar con una actitud de escucha y atención plena y no pueden intervenir, ni hablar.

La pregunta sobre la que hablarán es:

**¿Qué he aprendido con las actividades de hoy?**

Empieza a hablar quien tenga los pies más grandes.

Los turnos serán de 4 minutos para cada persona.

Para finalizar la sesión lo haremos coreando el lema de guardamares:

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria



## SESIÓN 13

# Seguridad individual



# Seguridad individual

## RESUMEN

Simularán encontrarse en situaciones que comprometan su seguridad o la de otra persona y deberán saber cómo reaccionar para no agravar la situación y disminuir el riesgo.

La sesión se compone de 4 actividades:

### 1º INTRODUCCIÓN

### 2º ENSAYO DE ROLEPLAY

### 3º REPRESENTACIONES

### 4º CIERRE

## MATERIALES

\* Viene en la maleta viajera, si falta se puede imprimir.

### 1º INTRODUCCIÓN

\* Sobre de la MISIÓN

### 2º ENSAYO DE ROLEPLAY

\* 5 Fichas de situación (una por grupo)

### 3º REPRESENTACIONES

No requiere materiales

### 4º CIERRE

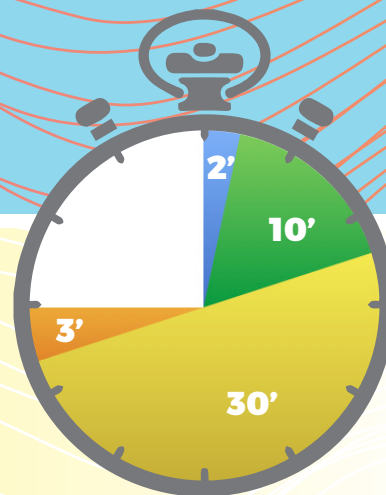
No requiere materiales

## LUGAR

Un aula donde se puedan mover libremente y representar una obra de teatro.

## OBJETIVOS

- Trabajar la autoconfianza a través de la visualización de sí mismas en situaciones que comprometen su seguridad o la ajena
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo
- Trabajar otras habilidades (comunicación, expresión corporal, comprensión lectora, escucha, teatralización, imaginación, creatividad...)



- 1º Introducción
- 2º Ensayo de rolplay
- 3º Representaciones
- 4º Cierre

## 1º INTRODUCCIÓN MISIÓN: Seguridad individual

2'

**Materiales:** sobre de la misión

**Desarrollo:** Abrir el sobre de la misión que dice lo siguiente;

*Para poder cuidar de las demás personas, así como animales y medioambiente, ese cuidado tiene que empezar por ti mismo/a, así que como buen y buena guardamar, hay que conocer los riesgos de la playa y cómo combatirlos, para poder ayudar y lograr cumplir la misión.*

*La misión de hoy es conseguir aprenderse un protocolo de actuación PAS (Proteger, Avisar y Socorrer), para saber actuar ante cualquier tipo de accidente.*

## 2º ENSAYO DE LA REPRESENTACIÓN

10'

**Materiales:** 5 Fichas de situación (una por grupo).

**Desarrollo:** La persona docente dividirá al alumnado en grupos de 4-5 personas. Y les explicará que tienen que preparar una breve representación de 3 min resolviendo la situación que les toque. Cada grupo recibirá una ficha diferente.

Todos los componentes del grupo deben participar en la representación.

Se darán 15 minutos para que cada grupo prepare su representación. La docente en ese tiempo irá avisando de cómo pasa el tiempo para que se puedan programar y hablará con cada grupo para ver cómo lo llevan por si necesitan ayuda.

# Seguridad individual



Sesión 13: Roleplay

**Grupo 1:**

## Una niña en el agua grita - ¡MEDUSAAAA! - y pide ayuda

Resuelvan la situación que se les ha planteado, tienen 10 minutos para pensar una representación teatral de 3 min de duración.

Recuerden aplicar el Protocolo de Actuación ante cualquier tipo de accidente: **P.A.S.**

- Proteger al herido y a nosotros mismos, situándonos fuera de la zona de peligro.
- Avisar a los servicios de emergencia: llamar al 112 y no abandonar al herido.
- Socorrer.

Cosas a tener en cuenta:

- Los rejos siguen picando aunque estén rotos. Retirar con pinzas los trozos de medusa o rejos que sigan pegados a la piel.
- No frotar la zona
- No lavar con agua dulce (solo agua salada o suero fisiológico)
- No aplicar calor



Sesión 13: Roleplay

**Grupo 2:**

## Un joven en el mar que no puede volver a la orilla, se está cansando y se podría empezar a ahogar

Resuelvan la situación que se les ha planteado, tienen 10 minutos para pensar una representación teatral de 3 min de duración.

Recuerden aplicar el Protocolo de Actuación ante cualquier tipo de accidente: **P.A.S.**

- Proteger al herido y a nosotros mismos, situándonos fuera de la zona de peligro.
- Avisar a los servicios de emergencia: llamar al 112 y no abandonar al herido.
- Socorrer.

Cosas a tener en cuenta:

- Una persona en el agua que teme por su vida está en shock. Si no conoces las técnicas de socorrismo acuático no la rescates tú, te estarías poniendo en peligro.
- Nunca nades contra corriente, te agotarás. Es mejor dejarse llevar y buscar otro acceso a la orilla.





Sesión 13: Roleplay

### Grupo 3:

## Ven una tortuga varada en la orilla enredada en cuerdas y redes de pesca, está viva

Resuelvan la situación que se les ha planteado, tienen 10 minutos para pensar una representación teatral de 3 min de duración.

Recuerden aplicar el Protocolo de Actuación ante cualquier tipo de accidente: **P.A.S.**

- **Proteger** al herido y a nosotros mismos, situándonos fuera de la zona de peligro.
- **Avisar** a los servicios de emergencia: llamar al 112 y no abandonar al herido.
- **Socorrer**.

Cosas a tener en cuenta:

- El pico de las tortugas, es muy fuerte, puede hacerte una herida o romperte un dedo.
- Asegurate de que pueda respirar. No retirar las redes o las cuerdas a no ser que se lo impidan. Lo debe hacer una persona con formación



Sesión 13: Roleplay

### Grupo 4:

## Un viejito se desmalla en la arena, a medio día en plena ola de calor, le ha dado una insolación

Resuelvan la situación que se les ha planteado, tienen 10 minutos para pensar una representación teatral de 3 min de duración.

Recuerden aplicar el Protocolo de Actuación ante cualquier tipo de accidente: **P.A.S.**

- **Proteger** al herido y a nosotros mismos, situándonos fuera de la zona de peligro.
- **Avisar** a los servicios de emergencia: llamar al 112 y no abandonar al herido.
- **Socorrer**.

Cosas a tener en cuenta:

- El viejito necesita calma y aire, no dejes que se haga corrillo de gente a su alrededor.
- Los síntomas más frecuentes son: cefalea (dolor de cabeza) cansancio, vértigo y aumento de la temperatura corporal.

**Grupo 5:**

**Una mujer ha caído en las rocas de la orilla y no puede apoyar un pie, parece roto. La marea está subiendo y las olas ya le alcanzan**

Resuelvan la situación que se les ha planteado, tienen 10 minutos para pensar una representación teatral de 3 min de duración.

Recuerden aplicar el Protocolo de Actuación ante cualquier tipo de accidente: **P.A.S.**

- Proteger al herido y a nosotros mismos, situándonos fuera de la zona de peligro.
- Avisar a los servicios de emergencia: llamar al 112 y no abandonar al herido.
- Socorrer.

Cosas a tener en cuenta:

- Para esperar es mejor levantar el miembro herido y aplicar frío

## 3º REPRESENTACIÓN

30'

**Materiales:** No requiere materiales

**Desarrollo:** Cada grupo dispondrá de 3 min para exponer su representación al resto de guardamares. Seguidamente a cada una de las representaciones aplaudimos el esfuerzo y el mérito del grupo y se abre un pequeño debate (3 min) acerca de si hay algo que se puede hacer mejor para solucionar la situación que acaban de presenciar.

La docente, que dispone de alguna información adicional, puede lanzar preguntas o ir orientando el debate en la dirección correcta, para que quede claro cómo deberían haber actuado. Ellos pueden terminar su responsabilidad cuando han dejado a la persona a cargo de un socorrista u otra persona competente. Lo importante es que no agraven la situación. Hay muchas soluciones posibles, así que el criterio de la persona docente validará aquellas que consideres correctas.

### Grupo 1: Medusa

- Proteger: le pediremos que salga del agua para que no le pique más. No la perderemos de vista.
  - Avisar: A la Cruz Roja o al puesto de socorro.
  - Socorrer: Ir a un centro de salud si siente mareos, náuseas, vómitos o dificultad respiratoria.
- Nota: Hay una bandera que indica presencia de medusas en el agua.

### Grupo 2: Riesgo de ahogamiento

- Proteger: no perder de vista a la persona en riesgo para que las personas que realicen el rescate puedan localizarla rápidamente cuando lleguen a la playa.
- Avisar: llamar al 112 o al puesto de socorro más cercano.

- Socorrer: En este caso, serían los socorristas y las personas del 112 las que se encargarían de socorrerlo, nosotros debemos mantener el contacto visual con la persona en riesgo para que las personas que realicen el rescate puedan localizarla rápidamente cuando lleguen a la playa.

Para no ponerse en riesgo es importante que no la rescaten si no tienen formación.

- Si la persona sale por sí sola antes de que lleguen a socorrerla: una vez fuera del agua colocarla en posición de seguridad (tumbada de lado sobre su lado izquierdo, con la cabeza sobre su brazo y ladeada por si vomita o para evitar que la lengua vaya hacia atrás, dentro de la boca y pueda obstruir las vías aéreas).

### **Grupo 3: Tortuga varada**

- Proteger: retirarla de las olas o la orilla si está subiendo la marea, con cuidado de que no nos muerda. Ponerla a la sombra en una zona tranquila. Asegúrate de que pueda respirar. No retirar las redes o las cuerdas a no ser que se lo impidan. Lo debe hacer una persona con formación, ya que podríamos extender una infección.

- Avisar: Llamen al 112, siempre.

- Socorrer: Acompañarla hasta que venga la persona de rescate. No la devuelvan al mar, podría estar enferma y necesitar ayuda.

### **Grupo 4: Insolación**

- Proteger: Interrumpir la exposición al sol, buscar sombra. Colocar a la persona afectada en un sitio fresco.

- Avisar: al puesto de socorro más cercano.

- Socorrer: Aplicar compresas frías sobre la cabeza y la nuca. Darle de beber lentamente, líquidos. No dar alimentos sólidos.

### **Grupo 5: Resbalón y lesión en un pie**

- Proteger: Ayudarle a salir de la zona de peligro y llevarla a salvo donde se pueda sentar o tumbar.

- Avisar: al 112 o al puesto de socorro más cercano.

- Socorrer: Levantar el pie, y si se puede aplicar frío. No atosigarla, dejar que respire y se tranquilice.

## **4º CIERRE**

3'

Para finalizar, felicitamos y agradecemos a todos los/las guardamares por haber superado la misión y por su contribución.

Les recordamos los pasos ante cualquier situación: **1º Proteger, 2º Avisar y 3º Socorrer**

Al finalizar cada debate se canta el lema de guardamares:

*Para disfrutar de un océano sano  
El cambio está en mis manos*



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

TODA UNA  
**CIUDAD**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**CIUDAD  
DE MAR**  
Las Palmas de Gran Canaria

