

Terapia Recreativa

Desarrollar las Habilidades a través de la Recreación y el Esparcimiento

Collage de habilidades de esparcimiento

Nivel de Grado:

9° hasta el 12° grado o nivel de desarrollo similar

Habilidades por Aprender:

Explorar intereses/ Rutinas de esparcimiento prácticas/Educación durante el esparcimiento

Materiales:

1. Imprima la hoja de actividades o la hoja de papel en blanco (para dibujar o pegar dibujos si no se puede imprimir).
2. Revistas
3. Pegamento
4. Lápiz (también puede usar lápices de colores, crayones y/o marcadores para la creatividad)
5. Tijeras

Instrucciones:

La participación en actividades de esparcimiento tiene muchos beneficios. Nos ayudan a aprender habilidades nuevas, a explorar intereses y a expresar nuestras emociones y a sobrellevar los sentimientos difíciles. ¿Alguna vez has bailado de alegría? ¿O, has hecho garabatos y coloreado para sentirte menos estresado y más tranquilo? Has realizado una caminata para aliviar el estrés. ¡Entonces estás usando el esparcimiento como una herramienta para expresarte y para sobrellevar la situación! Juegos, naturaleza, lugares para visitar, manualidades, música, trabajo como voluntario, tecnología, ciencia... ¡las opciones son muchas!

1. Cortar o arrancar fotos de las revistas y pegarlas en los espacios a continuación para hacer un collage. Busca distintas imágenes que representen los intereses de esparcimiento y recreación.
2. Haz dibujos si no puedes encontrar ninguno en las revistas.
3. Cuando terminen, los estudiantes y otros miembros de la familia pueden compartir su collage que han terminado con el resto del grupo.

Usted también puede repasar las siguientes preguntas de intercambio de ideas al final:

1. ¿Cuál era el propósito de esta actividad?
2. ¿Qué aprendiste al hacer esta actividad?
3. ¿Qué actividades de tu collage te interesan más?
4. ¿Qué dice tu collage sobre quién eres?
5. ¿Cómo te sientes cuando haces las actividades que están en tu collage?
6. ¿Cuándo planeas realizar algunas de estas actividades?
7. ¿Cuáles son los beneficios de hacer estas actividades?
8. ¿Incluiste en tu collage alguna actividad que no haces?
9. ¿Qué fotos representan mejor quién eres?



Nombre: _____ Fecha: _____

Collage de habilidades de esparcimiento

***Instrucciones:** Cortar o arrancar fotos de revistas y pegarlas en los espacios a continuación para hacer un collage. Haz dibujos si no puedes encontrar ninguno en las revistas.*

Actividad que me gusta hacer solo(a).	Actividad que me gusta hacer con mi familia.	Actividad que me gusta hacer con mis amigos.
Actividad que me gusta hacer durante el verano.	Actividad que me gusta hacer durante el invierno.	Actividad que me gusta hacer bajo techo.
Actividad que me gusta hacer al aire libre.	Actividad que me gusta hacer en un día lluvioso.	Actividad que me gusta hacer en cualquier momento.
Actividad que me gusta hacer durante los días festivos.	Actividad que me gusta hacer durante la primavera.	Actividad que me gusta hacer durante el otoño.

Terapia Recreativa

Desarrollar las Habilidades a través de la Recreación y el Esparcimiento

EDUCACIÓN DURANTE EL ESPARCIMIENTO

Nivel de grado:

9°-12° Grado, CTC

Habilidades por Aprender:

Ayudar a desarrollar las técnicas para administrar su tiempo
Aumentar la independencia y responsabilidad
Despertar interés por los acontecimientos y días festivos

Materiales:

1. Se proporciona a continuación una impresión de la plantilla del calendario (Puede usar un calendario o libro de agenda/planificador que tengas en tu casa)
2. Plumaz, marcadores o lápices (es tu preferencia)

Opcional: cualquier material adicional que utilizarías para decorar tu calendario (calcomanías, pegamento, tijeras, fotos, etc.)

Instrucciones:

Con la cuarentena, es fácil perder la noción del tiempo. Para volver a la normalidad, ¿por qué no crear un calendario divertido para recordar qué día es?

Paso 1: Recopilar las fechas importantes

Busca en Google cualquier día festivo del mes (los días festivos aparecen en la siguiente página).

Haz una lista de los cumpleaños, aniversarios o cualquier otra fecha importante para ti para cada mes. Haz otra lista de cualquier cita, reunión, encuentros, plazos o fechas de vencimiento que puedas tener.

Paso 2: Escriba los detalles de la fecha en las casillas con la fecha correspondiente.

Por ejemplo, el Día de la Tierra es el 22 de abril. Así que escribirás "Día de la Tierra" en la casilla del calendario de abril con el número 22 en la esquina.

Paso 3 (opcional): ¡Decóralo!

Utiliza cualquier cosa que tengas en tu casa (calcomanías, marcadores, crayones, pegamento, papel, etc.).

Intercambio de ideas informativo:

¿Por qué es importante llevar un calendario?

¿Qué beneficios conlleva llevar un calendario?

*crea hábitos en el uso eficaz del tiempo

*clasifica por relevancia las actividades y los compromisos

*desarrolla las rutinas

*ánima a establecer metas

*reduce la ansiedad

abril 2020

APRIL 2020						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
...	...	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Printable Calendars from 123Calendars.com

mayo 2020

MAY 2020						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

www.free-printable-calendar.com



abril 2020

junio 2020

JUNE 2020

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Printable Calendars From 123Calendars.com

Lista de días festivos

abril

- 4/16 Día Nacional de Chócala
- 4/17 Día Nacional de Haiku
- 4/19 Día de la Bicicleta
- 4/21 Día Mundial de la Creatividad e Innovación
- 4/22 Día de la Tierra
- 4/23 Día del Idioma Español
- 4/24 Día del Árbol
- 4/26 Día Nacional del Pretzel
- 4/28 Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo
- 4/29 Día Internacional de la Danza
- 4/30 Día Internacional de Jazz

mayo

- 5/2 Día del libro de Cómic y Día del Derbi de Kentucky
- 5/3 Día Mundial de la Risa
- 5/4 Día de la Guerra de las Galaxias
- 5/5 Cinco de Mayo
- 5/6 Día Nacional de las Enfermeras
- 5/10 Día de la Madre
- 5/15 Día Nacional de las Chips de Chocolate y Día de las Especies en Peligro de Extinción
- 5/16 Día de Convivencia en Paz
- 5/20 Día Nacional del Perro de Rescate
- 5/21 Día de la Nariz Roja
- 5/22 Día Mundial del Gótico
- 5/24 Día Nacional del Hermano
- 5/25 Día de Conmemoración de los Caídos en Combate y Día de la Toalla Hamburguesa

junio

- 6/3 Día Mundial del Correr y los Premios de CMT
- 6/4 Día Nacional del Queso
- 6/5 Día Nacional de la Donut
- 6/7 Día Nacional del Helado de Chocolate
- 6/8 Día Nacional del Mejor Amigo y Día Mundial del Océano
- 6/12 Día de Independencia de las Filipinas

MAYO



JUNIO

