FICHA DE ACTIVIDAD

Las burbujas del autocontrol

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Controlar mis emociones.

¿Cómo se realiza?

El mediador utiliza un pompero para crear burbujas de jabón. Los participantes intentarán explotarlas, cogerlas, empujarlas, etc. A partir de una señal del mediador deben permanecer quietos, sin tocar, explotar o perseguir las pompas hasta que se vuelva a dar otra señal. Poco a poco se irá aumentando el tiempo de espera entre interactuar con las pompas o permanecer en espera.

De esta manera, los participantes comprenden que a veces tienen que esperar y controlarse; cuando quieren hablar y se pide silencio; cuando tienen ganas de pegar a un compañero y no lo hacen y así para cumplir diferentes normas.

¿Cuánto dura?

15 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- Hasta 12 años.

¿Cómo se puede mejorar?

Inventar una historia o cuento con cada personaje para entender qué ha podido llevarle a sentir esa emoción.

¿Qué materiales se necesitan?

Pompero para cada niño/niña.

Información para las familias

Se puede repetir la actividad en casa.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Recordando la actividad de las pompas de jabón cuando tengo que esperar y controlar un impulso.