FICHA DE ACTIVIDAD

Puedo decir NO

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Gestionar las emociones con los demás

¿Cómo se realiza?

La actividad consiste en facilitar a los participantes la posibilidad de decir “no” ante situaciones que les resultan desagradables.
, hablaremos de situaciones en las que no nos sentimos cómodos y o no nos gustan, para ello nos imaginamos que decimos “no” con alguna parte de nuestro cuerpo. Haremos una ronda en la que cada usuario se inventa un gesto para decir “no.
A continuación, llevaremos a cabo un juego de roles partiendo de unas tarjetas en las que
hay escritas una serie de situaciones en las que deben saber decir “no”.
Situaciones:

- Alguien te pide que hagas una payasada en clase.
- Tu hermana te pide que no hagas caso a tu madre
- Un amigo te pide que rompas un jarrón de su casa
- Una compañera te pide que copies su examen

Para finalizar se valora en grupo cómo se han sentido cuando han dicho que no, si les ha costado hacerlo, cómo han expresado “no” con su cuerpo y lo importante que es.

¿Cuánto dura?

45 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- ✓ **Todas las edades.**

¿Cómo se puede mejorar?

Adaptando las situaciones a cada edad

¿Qué materiales se necesitan?

Folio en blanco, lápices

Información para las familias

Repetir la experiencia con todos los miembros de la unidad familiar.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?