FICHA DE ACTIVIDAD

Pensar, sentir y actuar

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Conocer mis emociones
- Controlar mis emociones

¿Cómo se realiza?

Ante distintas situaciones tienen que explicar las tres acciones. ¿Qué piensas, qué sientes y cómo actúas?
Por ejemplo:
• Estoy en un restaurante y me mancha el camarero una camisa recién estrenada.
• Estoy hablando y me interrumpen todo el tiempo.
• …signo o la expresión del educador, etc.

¿Cuánto dura?

30 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **De12 a 18 años**

¿Cómo se puede mejorar?

Utilizar imágenes de apoyo.
Se pueden plantear situaciones imaginarias o aplicar para ejemplos reales que les hayan acontecido en su vida cotidiana.

¿Qué materiales se necesitan?

Papel y bolígrafo

Información para las familias

Llevar el sistema PENSAR, SENTIR Y ACTUAR también a la casa, aplicándolo en familia. Establecerlo como rutina para revisar hechos que suceden en casa.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Al ser situaciones de nuestro día a día serán fácilmente transferibles a nuestra realidad.