

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Atrapasueños

Habilidad para la Vida: Relaciones interpersonales

Valor: responsabilidad

Objetivo: Fortalecer las relaciones interpersonales mediante el reconocimiento de la importancia del tejido social y los vínculos afectivos

Descripción:

Los atrapasueños se originaron con el pueblo “Ojibwe”, que tejía estas redes mágicas con aros de sauce y tendones. Los aros representan el viaje de “Giizis”, el sol, a través del cielo. En la noche, el agujero en el centro solo deja pasar a los “Bawdjige”, los sueños positivos. Los “Bawedjigewin” quedan atrapados en la red y desaparecen con la luz de la mañana.

Materiales:

Aro de madera o metal

Hilo coral o lana

Cuentas

Plumas



Paso 1

Envuelve el aro. Continúa atando el aro hasta que todo el aro esté envuelto

Debe estar bien ajustado y no debe tener lugares donde esté sobrepuesta.

Al final, deberás cubrir el extremo inicial de la tira. Toma el extremo inicial de la tira y colócalo debajo del extremo final para mantenerla en su lugar.



Paso 2

Haz un aro para colgar. Toma una pieza suelta de la correa y dale forma de aro que salga verticalmente de la parte superior del aro. Mantén el aro en su lugar, usa el extremo de la correa para hacer un nudo en la base del aro. Átala con fuerza, luego usa unas tijeras para cortar el resto de correa que quede colgando



Atrás
Reenviar
Volver a cargar
Guardar como...

Paso 3

Teje la primera fila. Empieza atando un extremo del hilo en un nudo en la base del aro. Trabaja en dirección a las manecillas del reloj, estira el hilo hacia un punto unos centímetros debajo del aro y ata otro nudo. Continúa atando nudos a distancias iguales alrededor del aro. El último nudo deberá estar a la misma distancia del aro que el segundo nudo.

Si tu aro mide 7 cm (3 pulgadas) de diámetro, deberás atar exactamente 8 nudos. Si vas a usar un aro más grande, ata 8 nudos y luego repite el proceso para crear una segunda fila, espaciando los nudos entre la primera fila de nudos para un total de 16 nudos.

El hilo entre los nudos debe estar ligeramente suelto. Se irá ajustando conforme tejes.



Paso 4

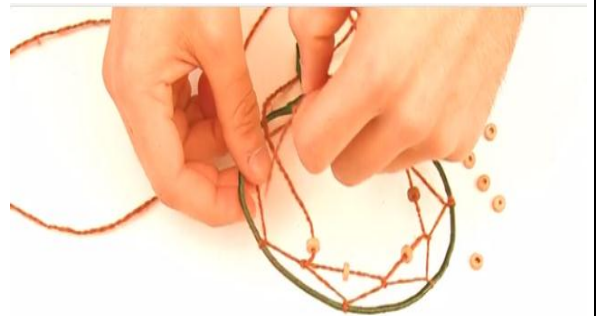
Continúa tejiendo la red. Toma el extremo del hilo y téjelo debajo del aro que creaste entre el primero y el segundo nudo. Haz un “enganche” usando el hilo para crear un aro sobre el hilo suelo. Después haz otro enganche en el hilo entre el segundo y el tercer nudo. Continúa tejiendo de esta manera hasta tener enganches entre cada nudo.

El enganche debe estar en el punto medio exacto entre los nudos.

Conforme vayas tejiendo, hala el hilo para que esté ajustado pero no demasiado.

Después de hacer la primera fila de enganches, continúa tejiendo el hilo entre los nuevos segmentos que creaste y haz enganches en el centro de cada uno. El círculo que tejas se hará cada vez más pequeño. Conforme se hace más pequeño, ve halando más el hilo para ajustarlo más y más.

Si lo deseas, agrega un par de cuentas o gemas al atrapasueños conforme vayas tejiendo. Sepáralas al azar o crea un patrón.



Paso 5

Asegura tu red. Cuando hayas tejido la red a un círculo pequeño en el centro, ata el extremo del hilo sobre el lugar donde hubieras hecho el nudo final. Haz un doble nudo para asegurarte de que no se desprenda. Átalo bien y corta el extremo



Paso 6

Agregar unas plumas. Si quieres, puedes agregar una o dos plumas de decoración, ata un nuevo pedazo de hilo alrededor de la base de la pluma. Ata el otro extremo de la pluma al centro del atrapasueños sobre uno de los enganches del centro. Usa un nudo doble para que no se caiga. Corta el hilo que quede colgando.

Puedes agregar cuentas a la cuerda después de atarla a la base de la pluma, pero antes de atarla al atrapasueños.

Puedes envolver la base de la pluma con gamuza si quieres esconder el hilo. Coloca pegamento en un pedazo de la tela de gamuza. Sostenlo sobre la pluma y deja que se seque durante un minuto. Envuelve la pluma, luego corta el resto de la gamuza y pega el extremo a la base de la pluma.



Normas:

- Participación activa
- Creatividad
- Respeto por la palabra
- Seguir instrucciones
- Escucha activa
- Compartir en la casa ideas de lo construido en el semillero

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales X
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas:

Que es tejer

Que tejemos

Que se requiere para tejer vínculos afectivos y sociales

Recurso Físico: Cerrado

No. de participantes: mínimo 15 máximo 30

Materiales:

-

Variable: N.A

OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica

Nivel 1: ____

Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.

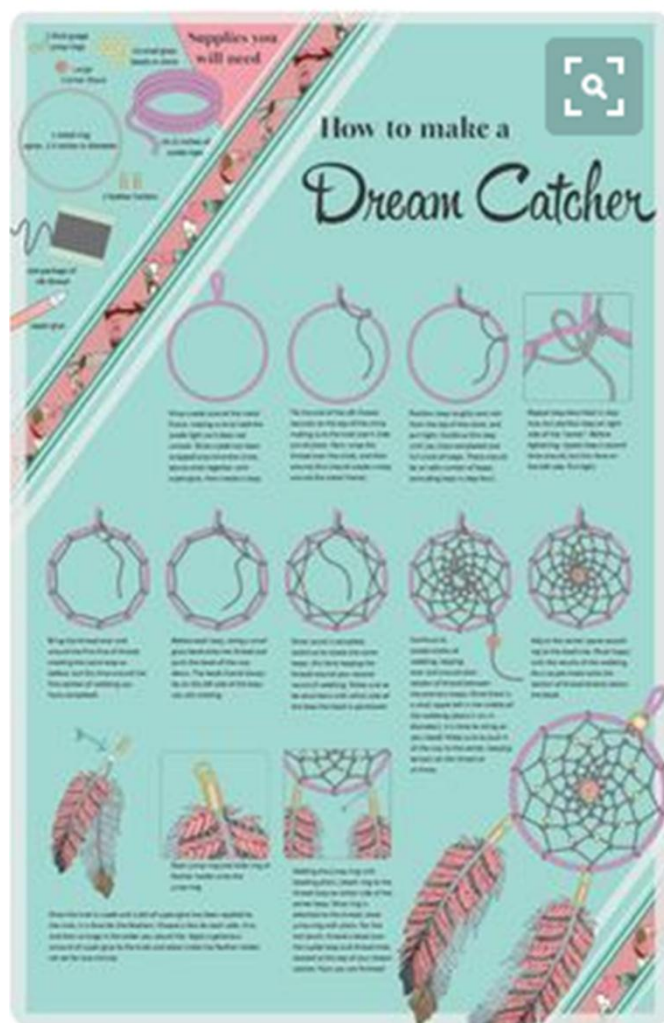
Nivel 2: X

Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.

Nivel 3: ____

Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal

FIGURA O GRÁFICO



Bibliografía – Autor – Anexos

<http://es.wikihow.com/hacer-un-atrapasue%C3%B1os>

