

Nombre de la Técnica: Atrapasueños

Habilidad: Relaciones Interpersonales / Autoconocimiento

Valor: Responsabilidad

Objetivo:

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

Descripción:

AMBIENTACIÓN:

Juegos dirigidos

Dinámica de presentación de la cintura para abajo, de la cintura para arriba:

Las participantes se ubican en círculo y se les pide pienses 2 valores o cualidades que las represente, para esto se da solo un par de minutos, cuando las participantes han identificado sus valores se les indica que se van a presentar así:” mi nombre es xxxx y de la cintura para arriba soy ...(nombran un valor o cualidad que las represente) y de la cintura para abajo (nombran un valor o cualidad que las represente), esto se repite hasta que todas las participantes se hayan presentado.

Permitirá al participante pensarse un poco de los bueno que tiene y pocas veces se reconoce; además se le propondrá que hable de algo que hace más fácil las relaciones con el otro.

ACTIVIDAD CENTRAL (PASO A PASO) :

Paso 1

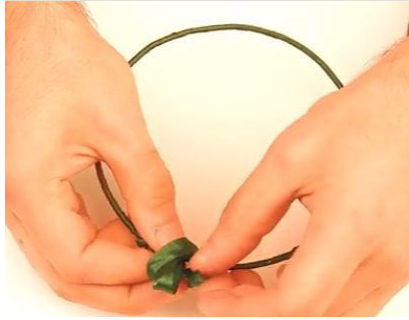
Envuelve el aro. Continúa atando el aro hasta que todo el aro esté envuelto; Debe estar bien ajustado y no debe tener lugares donde esté sobrepuesta.

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



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

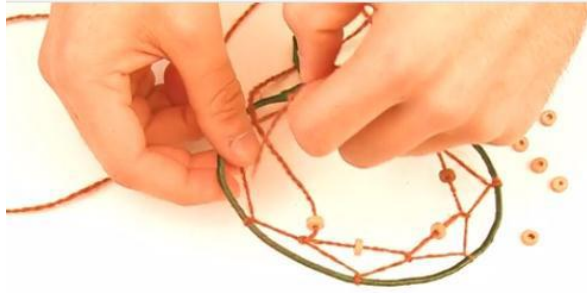
Continúa tejiendo la red. Toma el extremo del hilo y téjelo debajo del aro que creaste entre el primero y el segundo nudo. Haz un “enganche” usando el hilo para crear un aro sobre el hilo suelto. Después haz otro enganche en el hilo entre el segundo y el tercer nudo. Continúa tejiendo de esta manera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

SOCIALIZACIÓN:

Al finalizar los participantes tendrán una hoja de color donde plasmarán esas relaciones sanas que ellos desean mantener ya que los benefician como red de apoyo para su desarrollo y propondrán como mejorar o mantener dicha relación; también tendrá una hoja donde escribirán las personas o situaciones que ven como factor de riesgo para su vida y ellos propondrán estrategias para mejorar esa relación o para alejarse de la situación que lo afecta.

Normas: Creatividad Uso adecuado del material Seguir instrucciones Respeto por la palabra de otro		
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
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		
Preguntas Reflexivas: ¿Qué siente mi cuerpo en cada emoción? ¿Y cómo lo manifiesto cuando experimento la emoción? ¿Qué hago o que puedo hacer para calmar o controlar la emoción?		
Recurso Físico: cerrado		
No. de participantes: mínimo 15 máximo 50 niños y niñas		
Materiales: Aro de madera o metal Cordones de gamuza Hilos de nailon encerados o tendón de imitación Gemas o cuentas Plumas Tijeras Aguja de coser lana		
		
Variable: no aplica		
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: <u>X</u> 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

Una Antigua Leyenda India habla de la magia de los "Atrapa Sueños"



Bibliografía – Autor – Anexos
Adaptación equipo de trabajo Fundación Concreto.

<http://www.significados.com/atrapasuenos/>

<http://www.taringa.net/post/hazlo-tu-mismo/8299577/Hacer-un-Atrapasuenos-paso-a-paso.html>

Anexo

Reflexión antes de la elaboración de Atrapasueños

Algo de la Historia del atrapasueños para aplicar a las relaciones interpersonales; se les cuenta un poco de esta a los participantes para que durante la elaboración ellos vayan pensando en los sueños, personas y actitudes que desean para su vida.

Propiedades de un atrapasueños

Para los ojibwa, un atrapasueños es capaz de filtrar los sueños dejando pasar solo los sueños positivos, siendo que los malos sueños quedan atrapados en la red y desaparecen con la primera luz del alba.

Para el pueblo lakota o lakhota, de la tribu sioux, los atrapasueños funcionan al revés, es decir, las pesadillas pasan a través de la red mientras que los sueños

buenos quedan atrapados en los hilos y se deslizan por las plumas hasta la persona que está durmiendo debajo.

En algunas ocasiones, hay personas que le otorgan un significado diferente, pues interpretan la palabra “sueños” en el sentido de ‘aspiraciones’ y ‘anhelos’, de modo que creen que los atrapasueños ayudan a conseguir lo que uno se propone.

Según la leyenda anterior se invita a los participantes durante el desarrollo de la actividad se les indica la importancia a los participante de las diferentes relaciones que vamos tejiendo en nuestras vidas, que algunas no benefician y otras no pueden afectar, pero que son ellos quienes deciden así mismo como los atrapasueños:

Los buenos sueños como las buenas personas: se quedan en las plumas y llegan a nosotros y se quedan mientras mantengamos sana y estable dicha relación.

Los malos sueños y las malas relaciones con los demás: quedan atrapados en la red y desaparecen con la primera luz del alba.