

ABURRIRSE

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: ¿Te aburres, Minimoni?

Autora: Rocio Bonilla

Editorial: Algar

Año: 2019

Idioma: castellano

Sinopsis:



Minimoni ha crecido y, aunque continúa pintando, también hace muchas otras cosas: ir de excursión, reencontrarse cada lunes con sus amigos y amigas en el colegio, practicas hockey, leer en la biblioteca, jugar con su abuela... Pero los domingos no hay nada que hacer. ¡Qué aburrimiento! ¡O quizás no?

GUÍA DIDÁCTICA

Tema: Aprender a aburrirse

Objetivos

- Tomar conciencia de los beneficios del aburrimiento y de los inconvenientes de la sobreestimulación.
- Aprender a disfrutar del tiempo libre.
- Desarrollar la creatividad.

Edad recomendada: 5-7 años

Información

Aprender a aburrirse puede parecer un concepto poco usual, pero es de gran utilidad para el desarrollo personal y emocional, puesto que el aburrimiento puede fomentar la creatividad, la reflexión y el autoconocimiento.

En esta guía tienes algunas actividades que pueden ayudarte a aprender a manejar y disfrutar del aburrimiento, además de trabajar el libro ¿Te aburres, Minimoni? para darte cuenta de la valía de los días sin tener nada que hacer (a pesar de saber que las actividades y extraescolares también nos aportan grandes beneficios).

Por otro lado, la guía puede ayudar al/a niño/a a desarrollar una relación más positiva con el aburrimiento, por lo que os animamos a aprovecharlo como una oportunidad para crecer y explorar su mundo interior.

A pesar de que esta guía está pensada para que la trabajen niñas/os de entre 5 y 7 años, y que las preguntas y explicaciones de todas las actividades que se presentan en la misma están adaptados a la edad mencionada, se recomienda que lo hagan con ayuda de una persona adulta. Esta, deberá tener en cuenta las características y capacidades del/a niño/a en cuestión, pudiendo modificar lo que vea preciso según su nivel.

Antes de leer el libro...

1.- Hablemos del libro *¿Te aburres, Minimoni?*

Mira la portada de este libro y contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué puedes ver en la portada de este libro? Describe la imagen. Después, indica lo que más te llama la atención de ella y por qué.
- ¿Cómo se titula este álbum ilustrado? ¿Crees que el título y la ilustración de la portada encajan entre sí?
- ¿Te ves identificada/o con la situación que nos presenta la autora en la portada? Explica en qué momentos te has sentido de esa manera y por qué.
- ¿De qué crees que se trata el cuento?

Mientras leéis el libro...

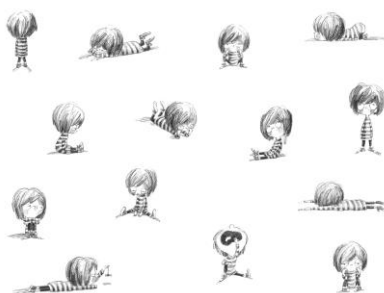
1.- Algunas recomendaciones:

A lo largo de la lectura de *¿Te aburres, Minimoni?* te iremos guiando con preguntas que te ayudarán a entender qué le ocurre a la protagonista y cómo actuar cuando te pase lo mismo a ti.

Te hemos puesto las imágenes de algunos apartados del libro para que puedas saber en qué páginas te tienes que fijar bien para responder a las preguntas.

Píde ayuda a alguna persona adulta y pregúntale todo lo que necesites y quieras saber.

2.- Página a página:



Algunas preguntas:

- Observa las diferentes posturas en las que se encuentra Minimoni. ¿Cómo crees que se siente en cada una de ellas?
- ¿Cuándo te has sentido tú así? ¿Qué situaciones viviste para sentirte de esas maneras?
- Intenta adivinar la personalidad de Minimoni a través de esas imágenes. ¿Crees que se puede saber cómo es una persona solo con observarla en algunos momentos? ¿Por qué piensas eso?



Algunas preguntas:

- ¿Cómo se llama Minimoni? ¿Cómo es? ¿Qué actividades le gustan?
- ¿Para qué tiene Minimoni una agenda?
- Lee las siguientes dos páginas. ¿Qué actividad hace Minimoni cada día de la semana?
- ¿Cómo crees que se siente Minimoni en cada una de esas actividades?
- ¿Qué cosas en común crees que tienes con Minimoni? ¿Y qué diferencias ves entre vosotras/os?



Algunas preguntas:

- ¿De qué se queja Minimoni en esta página? ¿Por qué crees que no le gusta no tener nada que hacer los domingos?
- ¿A ti te pasa lo mismo? ¿Qué día o días de la semana tienes libre? ¿Cómo te sientes ese día o esos días?
- Observa las dos siguientes páginas. ¿Qué le ocurre a Minimoni?
- ¿Tú también te sueles poner en las mismas posturas que Minimoni? ¿En qué situaciones?
- Atiende a lo que dice la protagonista de este libro: “¡Aburrirse no sirve para nada!”. ¿Crees que esa afirmación es verdadera o falsa? ¿Por qué lo crees? Si crees que es falsa, ¿qué beneficios crees que tiene aburrirse?

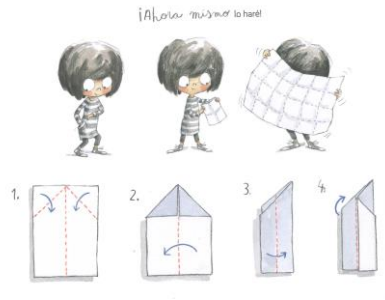


Algunas preguntas:

- Responde a la pregunta que se hace Minimoni creando una lista de las actividades que se te ocurran. ¿Qué podría hacer para no aburrirse?
- Ahora lee las siguientes páginas tranquilamente. ¿Qué se le ocurre hacer a Minimoni para aprender a no aburrirse?

Actividad:

Creando un mapa en un folio, cuenta el recorrido que hace Minimoni.



Algunas preguntas:

- ¿Qué se le ocurre a Minimoni para poder llegar a su próximo destino? Coge un papel y, siguiendo las instrucciones, haz un avión.
- ¿Adónde va en avión? ¿Encuentra lo que está buscando?

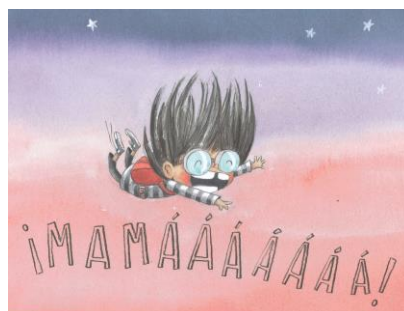
Actividad:

Continúa creando el mapa de su recorrido.



Algunas preguntas:

- ¿Con quién se ha encontrado Minimoni al salir del océano?
- ¿Hasta dónde ha llegado subiendo a la punta de la planta que está regando el elefante? ¿Qué ha hecho allí arriba?
- ¿Qué idea le ha dado el extraterrestre a Minimoni para que no se aburra?



Algunas preguntas:

- Mira la cara de Minimoni. ¿Cómo crees que se está sintiendo? ¿Por qué? ¿Cuándo te sientes tú de esa misma manera?
- Su ama ha escuchado su grito y se ha acercado a la habitación de Minimoni a preguntarle qué necesita. ¿Qué cara ha puesto esta vez Minimoni? ¿Por qué?

Actividad:

Cuando necesitamos ayuda o cualquier otra cosa, se lo pedimos a algún familiar o amigo/a. Elige a un miembro de tu familia o amigo/a y practica a gritarle pidiendo ayuda, igual que hace Minimoni. Pero, cuidado, ¿qué le pedirás si responde a tu llamada?



Algunas preguntas:

- ¿Qué le pregunta la ama a Minimoni? ¿Por qué le pregunta eso?
- ¿Qué le contesta Minimoni a su ama? ¿Ahora crees que está aburrida? ¿Por qué crees eso?
- Repasa el mapa que has creado. ¿Crees que el viaje que ha hecho Minimoni le ha ayudado en algo? Ten en cuenta que ningún animal a quien le ha preguntado ha sabido responder a su pregunta.
- Recuerda cómo pensabas que era Minimoni antes de leer el libro. ¿Sigues pensando lo mismo? ¿Ahora qué personalidad dirías que tiene?

Después de leer el libro...

1.- Minimoni y el aburrimiento

Piensa en cómo ha actuado Minimoni al comienzo y al final del cuento:

- ¿Cuántas actividades realiza Minimoni a lo largo de la semana? ¿Te parecen muchas o pocas? ¿Tú cuántas actividades y extraescolares tienes? ¿Las que haces te parecen muchas o pocas?
- ¿Cómo se sentía Minimoni los domingos al comienzo del cuento? ¿Le gustaba sentirse así? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Cómo se siente Minimoni al final del cuento? ¿Cómo ha pasado de estar aburrida a sentirse de esa forma?
- ¿Sigues pensando que el aburrimiento no tiene ningún lado positivo?

2.- Agenda

Las agendas nos ayudan a niños/as y a mayores a organizarnos, a planificar la semana, a pensar en nuestras metas y cómo conseguirlas, a recordar nuestras citas y a crear nuevos planes sin olvidar si teníamos alguna otra responsabilidad ese día. Por eso y mucho más, te animamos a crear una agenda en la que puedas, igual que Minimoni, escribir todas las actividades que tienes por hacer cada semana.

Además de apuntar cuándo y dónde tienes cada actividad, aprovecha para apuntar, al final de la actividad o del día, cómo te has sentido haciéndolas. De esta forma, pasado un tiempo, podrás ver con qué actividades disfrutas más y cuáles podrías cambiar (si son prescindibles).

Por otra parte, tendrás la oportunidad de planear actividades nuevas para realizar los días de la semana que tengas libres o, por el contrario, disfrutar de esos días sin hacer nada. Pasado el día, harás lo mismo que el resto de los días de la

semana: escribirás cómo te has sentido y, en caso de parecerse negativo, qué has hecho para resolverlo.

3.- Aprovechate de la creatividad

Dibuja y colorea; invéntate nuevas formas de origami; corta y pega formando collages; escribe cuentos, poemas o, incluso, canciones; CREA. Hay sin fin de manualidades que puedes hacer, pero intenta no preocuparte del resultado, sino disfruta del proceso de hacerlas.

Y si, por mucho que lo pruebes, siguen sin gustarte las manualidades, busca cualquier actividad que creas que pueda gustarte: toca algún instrumento, prueba a cocinar algún plato con ayuda de aita o ama, baila, resuelve rompecabezas o puzles, investiga sobre temas que te interesen, juega...

4.- Mindfulness

A veces no hace falta que hagamos nada más que disfrutar de nuestro aburrimiento. Cuando esto ocurra, deja tu mente volar, ¡tal vez se te ocurran muy buenas ideas! Una buena manera de concentrarse en ellas o, al contrario, relajarte sin pensar en nada, es practicar meditación. ¿Sabes lo que es?

Túmbate o siéntate en una postura cómoda y cierra los ojos. En silencio, concéntrate en tu cuerpo y en las sensaciones que vayas notando: sonidos, olores y a través del tacto... Puedes pedirle a un adulto que te ayude y practicar, concentrándote en la historia que te vayan contando, la meditación guiada.

Si no te gusta estar con los ojos cerrados, fíjate en los objetos que tienes a tu alrededor y piensa: ¿De dónde vienen? ¿Cómo han llegado hasta ahí o por qué los tienes?

Practiques el tipo de ejercicios de relajación que practiques, intenta estar en silencio, descansar y disfrutar.

5.- El mundo de la lectura

Al igual que el álbum ilustrado con el que hemos trabajado, *¿Te aburres, Minimoni?*, existen muchos otros libros que tratan de explicarnos el proceso del aburrimiento y cómo podemos actuar frente al él. Mira la última página de esta guía, en ella te recomendamos algún otro que puede ayudarte.

Además, la lectura es una de las actividades que podemos realizar para luchar contra el aburrimiento. Busca los tipos de cuento que más te gusten: de aventuras, de misterio, cómics... y disfruta de la lectura.

OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA



0-4 años

- Ikaragarri aspergarria (Raquel Blázquez). Bookolia, 2021
- Me aburro (Aurélie Chien Chow Chine). Bruño, 2020
- ¡Me aburrooo! (Carmela Trujillo). Combel, 2018

5-7 años

- Yo no me aburro nunca (bueno, casi nunca) (Anna Milbourne). Usborne, 2022
- Me aburro como un burro (Carmen Gil). Ramaraga Cuentos, 2021
- Me aburro (Shinsuke Yochitake). Pastel de Luna, 2019
- Tea. ¿Qué hago si me aburro? (Silvia Serreli). Picarona, 2016

8-12 años

- Me aburro (Belén Gopegui). Edebé, 2020



* Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.