



# Mi mochila de travesía

## Tipo de juego:

Guiado

## Características del

### Aprendizaje a través del juego:

1. Significativo
2. Involucramiento activo

## Duración:

50 minutos

## Materiales:

1. Diario de travesía
2. Una mochila o bolsa
3. Diversos objetos que se tengan a disposición

## Tips y adaptaciones:

- Puedes usar cualquier tipo de mochila o bolsa para armar tu mochila de travesía.
- Diviértete realizando la actividad e imagina que estarás fuera de casa durante 20 horas, y que rápidamente tienes que armar la mochila.
- Tus vínculos son esas personas con las que tienes algún lazo de cuidado mutuo, empatía, bienestar, amor o seguridad.
- Una persona puede ser tu referente de una o más actitudes.
- Utiliza tu Diario de travesía para anotar tu experiencia con la actividad, además de realizar el ejercicio de reflexión.

## Objetivo:

Armar una "mochila de travesía" para identificar el rol del autoconocimiento y los vínculos personales, como recursos para hacer frente a entornos inciertos.

## Descripción:

1. Imagina el siguiente escenario, recibes un mensaje que dice: Pon atención, la travesía va a comenzar, dejarás tu hogar por las próximas 20 horas para emprender un viaje como lo hicieron tus ancestros, el camino es incierto y debes usar tus habilidades de adaptación para ir hacia lo desconocido.
2. Prepara una mochila o una bolsa en la que incluyas los objetos necesarios para:
  - Alimentarte e hidratarte
  - Protegerte del frío, el sol y la lluvia
  - Mantener tu salud e higiene personal
3. Además, necesitarás del apoyo de las personas que sean tus vínculos más importantes. Agrega a la mochila objetos que te recuerden a las personas que sean tu referente de las siguientes actitudes:
  - Confianza
  - Solidaridad
  - Cuidado
  - Comprensión
  - Juego
  - Inclusión
  - Adaptabilidad
  - Voluntad

## Reflexión y evidencia de la actividad

Esta mochila será tu compañera en los siguientes módulos. En tu Diario de travesía realiza el siguiente ejercicio de reflexión, puedes elaborar un escrito, esquema o dibujo para realizarlo:

- ¿Si en la realidad tuvieras que dejar tu casa, qué emociones estarías experimentando? (Nombra al menos tres emociones)
- ¿Es importante la habilidad de reconocer nuestras emociones para adaptarnos a entornos inciertos? ¿Por qué?
- Las y los ancestros se adaptaron a los cambios del entorno gracias a los vínculos que tenían con otros humanos ¿Quiénes son tus vínculos más importantes, con qué objetos y actitudes los relacionaste?
- ¿Tus vínculos personales pueden ser un recurso para hacer frente a un entorno cambiante? ¿Cómo?
- Si es posible, toma una fotografía de tu mochila de travesía, junto con los objetos que incluiste y compártela como evidencia.

# Esquema

