

ADRIAN  
CONDE

# CHECK-OUT

dirigido por ANACELIA ÁLVAREZ

Mejor  
Intérprete  
Fetén  
2024

Mejor  
Espectáculo  
para la Infancia  
Premio Oh!  
2024



**DOSSIER DIDÁCTICO**

# INTRODUCCIÓN

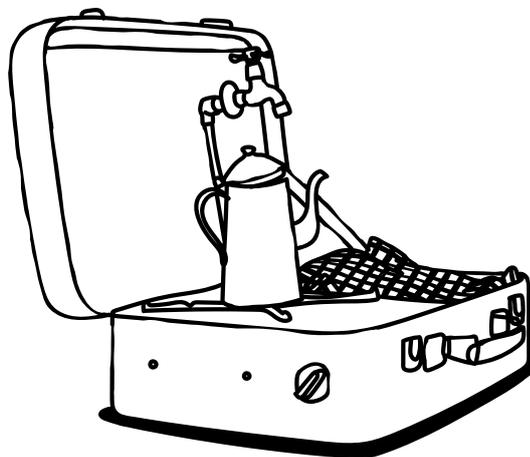
**CHECK-OUT** nos presenta, en clave de humor, la historia del botones de un hotel que trabaja duramente porque está convencido de que es la única forma de ofrecerle lo mejor a su familia, **pero a veces tiene dificultades para conciliar la vida familiar y laboral.**

Esta es una situación que les ocurre mucho a los adultos en la vida real, que tienen sobrecarga de trabajo y así es como empiezan las prisas, los agobios, los nervios y el estrés.

En este Dossier Didáctico hablaremos sobre la conciliación familiar, los diferentes roles que tenemos como personas y la búsqueda (a veces complicada) del equilibrio entre ellos.

También trabajaremos la importancia de los vínculos afectivos y sus beneficios para nuestra salud emocional, mental y física.

**Nota: Las edades recomendadas para realizar las actividades son orientativas, cada adulto acompañante conoce a sus hijos, alumnado y son susceptibles de ser adaptadas.**



PARTE 1

# LA CONCILIACIÓN FAMILIAR



# INTRODUCCIÓN

Exploraremos el significado y la importancia de la **conciliación familiar**. La conciliación familiar se refiere a **encontrar un equilibrio armonioso entre la vida laboral y familiar**. En la actualidad, este tema es relevante porque muchas familias enfrentan el desafío de equilibrar el trabajo y el tiempo dedicado a sus seres queridos.

Es importante porque contribuye a la felicidad y el bienestar de la familia, permitiendo que todos disfruten de momentos significativos juntos.

Abordaremos esta problemática desde la perspectiva de un niño. ¿Por qué papá no juega tanto conmigo?, ¿por qué mamá no está en casa cuando me despierto?, etc...

## **Analogía del Director de Orquesta**

Pensemos en la conciliación familiar como dirigir una orquesta: **cada instrumento representa una faceta de nuestra vida**, ya sea el trabajo, la familia, los estudios, entre otros. Como directores, necesitamos coordinar cada sección para lograr una melodía armoniosa en nuestro día a día. Es crucial equilibrar el tiempo laboral, escolar y familiar. **La conciliación familiar contribuye a relaciones más fuertes, mejora la calidad de vida, permite que todos los miembros de la familia se apoyen mutuamente y facilita tener una mejor salud emocional y, por tanto, mejor salud en general.**

## ACTIVIDAD 1

### **Mi día ideal (+4)**

Cada niño dibuja o escribe sobre cómo sería **un día perfecto**, equilibrando el tiempo entre la escuela, los roles personales y la familia. Comparten sus creaciones con la clase.

## ACTIVIDAD 2

### **Entrevista a la familia (+6)**

Los niños **entrevistan** a sus padres o cuidadores sobre cómo equilibran el trabajo y el tiempo en familia. Comparten las experiencias en clase.

## ACTIVIDAD 3

### **Teatro de roles (+3) con apoyo de un adulto**

Los niños realizan **pequeñas obras de teatro** representando situaciones donde la conciliación familiar es esencial. Esto les ayuda a comprender mejor la importancia del tema.

## ACTIVIDAD 4

### **Carta de compromisos (+8)**

Cada niño escribe una carta a su familia **comprometiéndose** a pasar tiempo de calidad juntos y a ser **comprensivos** en situaciones ocupadas.

## ACTIVIDAD 5

### **Mis reflexiones (+6) con apoyo de un adulto**

Los niños escriben o dibujan sus **reflexiones** sobre lo que han aprendido acerca de la conciliación familiar y **cómo pueden aplicarlo** en sus vidas.



*Este dossier busca no sólo informar sobre la conciliación familiar y que los niños entiendan su situación en casa, sino también involucrarlos en actividades prácticas que refuercen la importancia de equilibrar el tiempo entre el trabajo y la familia. ¡Espero que sea útil!*

PARTE 2

# EXPLORANDO Y DESCUBRIENDO NUESTROS ROLES



# INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a esta emocionante aventura donde descubriremos los **diferentes roles que desempeñamos en nuestras vidas!**

## **¿Qué son los roles?**

Un rol es como un **personaje** que interpretamos en el gran escenario de la vida. Cada uno de nosotros tiene varios roles, es decir, es y puede hacer diferentes cosas, como un gran puzzle formado por muchas piezas: somos hijos, estudiantes, amigos, jugadoras de fútbol, bailarinas, aprendices de guitarra y/o ciudadanos.

**Lo ideal es encontrar un equilibrio entre estos roles para llevar una vida saludable y en armonía**

**Recuerda: el éxito en un rol no justifica el fracaso en otro.**

## ACTIVIDAD 1

### Mi árbol de “¿cuántas cosas soy en la vida? (+7)

Cada niño crea un árbol con diferentes ramas, representando roles importantes en sus vidas. Pueden dibujar o escribir sobre cada rol y compartirlo con la clase.

## ACTIVIDAD 2

### Entrevista a un compañero (+6)

Los niños se emparejan y entrevistan a su compañero sobre los roles que desempeñan en casa, en la escuela y con sus amigos. Luego comparten sus hallazgos con la clase.

## ACTIVIDAD 3

### Juego de roles (+5)

Organiza un juego de roles donde los niños se convierten en diferentes situaciones de la vida cotidiana, como ser un maestro, una alumna, un médico o un amigo...

## ACTIVIDAD 4

### Mi recortable de roles (6-11)

Realizamos un retrato nuestro y también de mamá, papá o la persona que ejerza esta función en nuestra familia. La recortamos y plastificamos a modo de las mariquitas antiguas. Diseñamos distintos trajes para ponernos según la actividad que vayamos a hacer.

## ACTIVIDAD 5

### Mi mural de roles (+8)

Los niños trabajan juntos para crear un mural grande en el que representen visualmente los diferentes roles que desempeñan en sus vidas. Pueden usar papel, cartulina, pinturas y otros materiales artísticos. Cada niño contribuirá con una sección del mural, representando uno de sus roles más importantes. Después de completar el mural, explicará su contribución y por qué eligió representar ese rol de esa manera.

**Esto fomentará la discusión sobre la diversidad de roles y como cada uno es valioso. El mural puede exhibirse en el aula o en la escuela para que todos lo vean.**



*Esta actividad no solo refuerza la comprensión de los roles, sino que también promueve la colaboración y la apreciación de las diferencias entre los miembros del grupo.*

## ACTIVIDAD 6

### **Diario de roles (+5)**

Construimos un diario entre los miembros de la familia. Puede ser comprado o mejor, lo hacemos entre todos; decorando una libreta con todo aquello que nos apetezca: pegatinas, recortes a modo de collage, dibujos...

Apuntamos o dibujamos lo que hacemos juntos cada día y cada cierto tiempo lo releemos y comentamos centrándonos en destacar nuestros distintos roles que conviven cada día.

**El objetivo es reflexionar sobre nuestros quehaceres diarios y el tiempo que pasamos en familia. Al final de la semana, reflexionan sobre cómo pueden equilibrar mejor sus roles.**

## ACTIVIDAD 7

### **Charla con invitados (+3)**

Invita a padres, profesores u otros adultos para que compartan cómo equilibran sus roles.

Puede ser de forma presencial o por videoconferencia. Los niños pueden hacer preguntas y aprender de experiencias reales.

## ACTIVIDAD 8

### **Carta a futuro**

Los niños escriben una carta a su "yo futuro" reflexionando sobre cómo les gustaría ser, como serían sus roles y como los equilibrarían. En el caso de niños más pequeños, puede ser una reflexión guiada por el adulto que es el que va tomando nota.

PARTE 3

# DESCUBRIENDO NUESTRAS ASPIRACIONES



# INTRODUCCIÓN

Ahora nos sumergiremos en el fascinante mundo de nuestras **aspiraciones y anhelos futuros**.

En la vida, todos albergamos sueños que nos encantaría ver realizados y roles que nos gustaría asumir.

A lo largo de las páginas de este dossier, exploramos no sólo qué queremos ser, sino también cómo esos sueños pueden **moldear el camino hacia un futuro repleto de oportunidades y desafíos**.

**Las aspiraciones son las metas y sueños que tenemos para nuestro futuro. Son como destellos brillantes que nos guían hacia lo que queremos ser y lograr.**

## ACTIVIDAD 1

### Collage de sueños (+5)

Cada niño crea un collage utilizando imágenes y palabras que representen lo que les gustaría ser en el futuro. Pueden compartir y explicar sus collages con la clase.

## ACTIVIDAD 2

### Charla con profesionales o familiares (+6)

Invitar a profesionales de diversas áreas para que hablen a los niños sobre sus carreras. Sería interesante que además algunos fueran familiares de los niños del aula. Pueden preparar una pequeña entrevista para saber cuáles son sus sueños y aspiraciones y si los han ido cumpliendo.

## ACTIVIDAD 3

### Feria de profesiones (+6)

Los niños investigan diferentes profesiones y organizan una "Feria de Profesiones" en la que presentan lo que han aprendido a sus compañeros de clase.

## ACTIVIDAD 4

### Árbol de metas (+8)

Cada niño crea un "árbol de metas", donde las raíces representan sus **habilidades actuales**, el tronco sus **metas a corto plazo** y las ramas sus **metas a largo plazo**.

## ACTIVIDAD 5

### Ensayo sobre mis sueños (+8)

Los niños escriben un breve ensayo sobre sus sueños y **cómo planean trabajar para alcanzarlos**. Por ejemplo: si para cuando tenga 30 años quiero ser..... a los 25 tendré que ser y hacer..., a los 20....., para los 15.....



*Recuerda siempre que:*

***“Al ponerle fecha a un sueño se convierte en meta. Una meta dividida en pasos se convierte en un plan. Y un plan apoyado en acciones se vuelve realidad”.***

**Greg S. Reid**

## ACTIVIDAD 6

### Presentación de sueños (+8)

Los niños presentan sus sueños y metas al **resto de la clase**, compartiendo lo que han aprendido sobre sí mismos y sobre las oportunidades que tienen en el futuro.

PARTE 4

# FORTALECIENDO NUESTROS VÍNCULOS AFECTIVOS



# INTRODUCCIÓN

Los vínculos afectivos son conexiones especiales que compartimos con las personas que amamos, y tienen un impacto significativo en nuestra salud emocional, mental y física.

Con las actividades que se proponen a continuación, descubriremos cómo cultivar y fortalecer estos vínculos, ayudándonos a crecer y ser más felices.

**Antes de comenzar con las actividades recomendamos la lectura de algunos libros que pueden ayudarnos a que los niños y interioricen el significado de los vínculos afectivos:**



## ACTIVIDAD 1

### Árbol de los sentimientos (+4)

Cada niño dibuja un árbol con sus ramas **representando diferentes emociones** (con dibujos, colores, recortes...) Comparten con la clase qué emociones asocian con las personas cercanas a ellos.

## ACTIVIDAD 2

### Entrevista afectiva (+6)

Los niños **entrevistan a un compañero** sobre lo que más les gusta hacer juntos. Luego comparten sus descubrimientos en una actividad grupal.

## ACTIVIDAD 3

### Historias de empatía (+8)

Los niños crean pequeñas historias que resalten **la importancia de ponerse en el lugar de los demás**. Esto refuerza el valor de la empatía en los vínculos afectivos.

## ACTIVIDAD 4

### Diario de gratitud (+6)

Los niños elaborarán un diario **agradeciendo** a las personas que aprecian en sus vidas y a sus compañeros. Esto ayuda a reconocer y valorar los vínculos positivos.

## ACTIVIDAD 5

### Cartas de afecto (+6)

Los niños escriben **cartas de afecto** a sus amigos o familiares, expresando **lo mucho que significan** para ellos. Pueden decorar las cartas creativamente.

## ACTIVIDAD 6

### Juego de roles afectivos (+5)

Organizar un juego de roles donde los niños **practican situaciones que fortalecen los vínculos**, como consolar a un amigo o trabajar en equipo.

## ACTIVIDAD 7

### Yoga en pareja (+3)

Los niños realizan **ejercicios de yoga en parejas con sus compañeros** para fomentar la **conexión física y emocional**. Esto destaca cómo los vínculos afectivos pueden ser beneficiosos para la salud física.

## ACTIVIDAD 8

### Círculo de confianza (+3)

Formar un círculo en el que cada niño **comparte algo positivo sobre el compañero a su lado**. Esto refuerza la confianza y la autoestima.

## ACTIVIDAD 9

### Mural de la amistad (+5)

Los niños colaboran para crear un **mural gigante** que represente la **diversidad y fortaleza** de los vínculos afectivos en la clase.

## ACTIVIDAD 10

### Círculo de familias (+4)

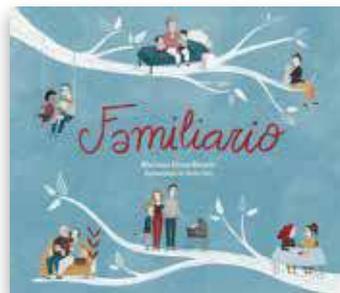
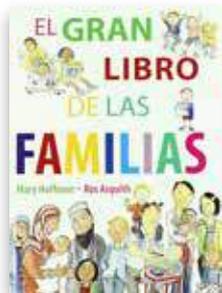
Dibuja un círculo que represente a tu familia. Dentro del círculo dibuja o escribe (según tu edad) las **actividades que hacéis todos juntos y las que te gustaría hacer**.

## ACTIVIDAD 11

### Familias en el mundo (+3)

Realizamos una búsqueda sobre **distintos tipos de familias en el mundo**. Se trata de reflexionar sobre los distintos tipos de familias pero dándonos cuenta de que las **dinámicas** familiares son muy parecidas en todo el mundo y los **vínculos** familiares son importantes para todos.

**Algunos de estos libros pueden ayudarnos:**



## ACTIVIDAD 12

### Collage familiar (+3) *con apoyo de un adulto*

Recortamos personajes de periódicos y revistas realizando distintos trabajos e imágenes de familias diversas. Las pegamos en una superficie a modo de collage artístico e iniciamos un diálogo con el adulto sobre la diversidad de funciones y roles en la familia y en la vida.

## ACTIVIDAD 13

### La familia en el arte (+3) *con apoyo de un adulto*

Realizamos un álbum con fotos de manifestaciones artísticas en la que se representa a la familia. El objetivo es observar cómo a lo largo de la historia la familia se ha transformado, se asumen distintos roles pero el vínculo afectivo y la necesidad de la familia es **universal** a lo largo de los tiempos.

**Aquí te presentamos algunos ejemplos:**



**Este dossier busca no solo educar sino también hacer que los niños y niñas disfruten el proceso de explorar y fortalecer sus vínculos afectivos. ¡Esperamos que estas actividades os resulten divertidas y educativas!**

# CHECK-OUT

dirigido por ANACELIA ÁLVAREZ



Dossier didáctico realizado por:  
Adrián Conde y Ana Nafria

Diseño:  
Pablo Antuña

YUJÚ!

GESTIÓN CULTURAL  
DE ESPECTÁCULOS

[yujuespectaculos.com](http://yujuespectaculos.com)

ADRIÁN  
CONDE

[www.espectaculosmagia.es](http://www.espectaculosmagia.es)

## Contratación

[www.yujuespectaculos.es](http://www.yujuespectaculos.es)

[www.adrianconde.com](http://www.adrianconde.com)

[espectaculos@adrianconde.com](mailto:espectaculos@adrianconde.com)

(+34) 664 509 736



Principado de  
Asturias

Proyecto financiado por la  
Consejería de Educación y Cultura  
del Principado de Asturias

Gijón

Cultura  
y Educación

Proyecto financiado por la  
Fundación Municipal de Cultura  
del Ayuntamiento de Gijón

laboral  
ciudad de la cultura

Proyecto realizado en el marco  
del Centro de Recursos Escénicos  
del Principado de Asturias