



# Guía Yo me conozco



Colabora:





# Guía Yo me conozco

---

Colabora:



**Coordinación de la edición:**

Mónica Díaz Orgaz. Departamento de Programas DOWN ESPAÑA

**Elaboración de contenidos:**

Ana Benítez Jaén. DOWN SEVILLA

Ana Belén Rodríguez Plaza. Asesora de Educación Inclusiva de DOWN ESPAÑA

Eva Betbesé: Coordinadora de la Red Nacional de Educación Inclusiva de DOWN ESPAÑA

**Equipo de trabajo:**

- DOWN SEVILLA Y PROVINCIA
- DOWN 21 SEVILLA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN
- ASOCIACIÓN CENTRO DOWN-CEDOWN
- DOWN GRANADA
- DOWN HUESCA
- DOWN LLEIDA
- DOWN ÁVILA
- ASOCIACIÓN ADOWN. ASOCIACIÓN SD DE VALDEPEÑAS
- DOWN CÁCERES
- DOWN CORUÑA

DOWN ESPAÑA. En colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional al proyecto Conócete y Participa: Yo me conozco. Curso 2021-2022

**Edita**

DOWN ESPAÑA. 2022

Todos los derechos reservados.

**Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-22932-2022

ISBN: 978-84-09-43935-5

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

**DOWN ESPAÑA:**

Crux de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Índice

	Pág.
1. Introducción	6
2. Yo me conozco en primaria	7
3. Yo me conozco en secundaria	13
4. Actividades	24
5. Guía para el profesorado	31

La Guía Yo me conozco tiene como objetivos,  
que te conozcas a ti mismo  
que te conozcan un poco más tus compañeros y compañeras,  
y que te conozcan tus profesores y profesoras.

Queremos que reflexiones y nos cuentes,  
qué te gusta y qué no te gusta,  
qué se te da bien y qué no se te da bien,  
qué te gusta aprender y cómo te gusta que te enseñen,  
qué barreras encuentras para poder aprender  
y qué quieres hacer en tu futuro...

Queremos hacer más fácil tu paso por escuela,  
concernos y aprender juntos.



ASÍ SOY YO:  
(FOTO)

¡HOLA!

MI NOMBRE ES

---

TENGO (AÑOS)

---



VIVO EN

---



MI COLE SE LLAMA

---



EN MI FAMILIA SOMOS

---



MI CUMPLEAÑOS ES EL DÍA

---



QUIERO HABLARTE DE MÍ

---

---

---

---



ME GUSTA

---

---

---

---



NO ME GUSTA

---

---

---

---



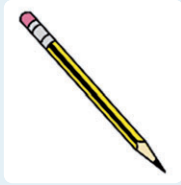
SOY BUENO EN

---

---

---





ESTE CURSO QUIERO APRENDER A...

---

---

---

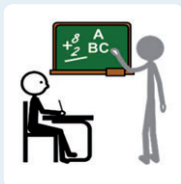
---

---

---

---

---



ASÍ ES COMO APRENDO

---

---

---

---

---

---

---

---



ASÍ ME RELACIONO CON MIS COMPAÑEROS Y PROFESORES:

---

---

---

---

---

---

---

---



NECESITO APOYO EN...

---

---

---

---

---

---

---

---



ME PUEDES AYUDAR CON...

---

---

---

---

---

---

---

---



**ACTITUD HACIA EL APRENDIZAJE (MUESTRO MÁS INTERÉS CUANDO...)**

---

---

---

---

---

---

---

---



**HÁBITOS DE TRABAJO (ORGANIZACIÓN, AUTONOMÍA, CUMPLIMIENTO DE NORMAS...)**

---

---

---

---

---

---

---

---



**ASI SOY YO...**

FOTO



**¡CUENTO UN POCO SOBRE MI!**

MI NOMBRE ES

---

TENGO (AÑOS):

---

VIVO EN:

---

MI CUMPLEAÑOS ES:

---

ALGO MÁS SOBRE MI:

---

---

---

**MIS COSAS FAVORITAS**

ME GUSTA VER EN LA TELEVISIÓN:

---



ME GUSTA HACER EN MI TIEMPO LIBRE:

---



ME GUSTA ESCUCHAR:

---



MIS REDES SOCIALES SON:

---



MIS INFLUENCERS SON:

---

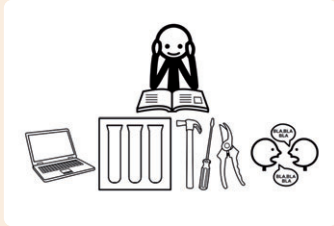












**ESTILO DE APRENDIZAJE (Cómo aprendo)**

---

---

---

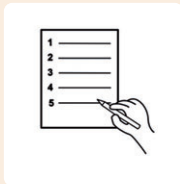
---

---

---

---

---



**HÁBITOS DE ESTUDIOS (Qué hago cada día para hacer las tareas)**

---

---

---

---

---

---

---

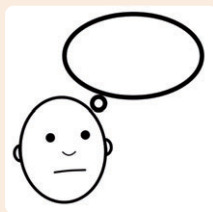
---





**BARRERAS QUE ME ENCUENTRO EN MI DÍA A DÍA EN EL AULA O EN EL CENTRO EDUCATIVO**

**(Qué dificultades me encuentro en la clase o en el instituto)**



---

---

---

---

---

**CÓMO ELIMINAR DICHAS BARRERAS**  
**(Cómo se pueden eliminar estas dificultades)**

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 1. BUSCO MI DIAMANTE

OBJETIVO: AUTO-DESCUBRIMIENTO DE SUS CAPACIDADES

La primera actividad "Busco mi diamante" tiene como objetivo que conozcáis vuestros puntos fuertes, donde brilláis como el diamante, los que os hace únicos e inigualables.

El autoconocimiento es la clave para nuestro desarrollo personal y nuestro bienestar emocional.

**TIEMPO NECESARIO: 45 MINUTOS/1 HORA**

### MATERIAL NECESARIO:

- Ficha para cumplimentar
- Vídeo para Educación Primaria "El gran libro de los superpoderes"  
[https://www.youtube.com/watch?v=9xz\\_V6fuS14](https://www.youtube.com/watch?v=9xz_V6fuS14)
- Vídeo para Educación Secundaria "Como encontrar tu pasión 11 Habilidades".  
[https://www.youtube.com/watch?v=NGoMwOq\\_-Mk&t=18s](https://www.youtube.com/watch?v=NGoMwOq_-Mk&t=18s)

### DESARROLLO:

1. Ver el vídeo
2. Una vez visto el vídeo reflexiona sobre todo lo bueno que tienes, tus talentos, tus capacidades, tus fortalezas (Duración 3 minutos).
3. Rellena la ficha de manera individual (puedes hacerlo por escrito, con un dibujo, puedes contarlo, o hacer un vídeo)
4. Rellena la ficha de tu compañero o compañera: pon los talentos, capacidades y fortalezas que ves en ellos. Luego entrégalo a ese compañero o compañera.







## ACTIVIDAD 2. LAS MONEDAS DE ORO

OBJETIVO: DAR A CONOCER SUS INTERESES, GUSTOS Y AFICIONES

La segunda actividad “Las monedas de oro” está diseñada para que conozcáis vuestros intereses e inquietudes

Si conocéis vuestros intereses tendréis mayor motivación para aprender.

**TIEMPO NECESARIO: 45 MINUTOS/1 HORA**

**MATERIAL NECESARIO:**

- Ficha para cumplimentar

**DESARROLLO:**

1. Piensa y escribe tus intereses, aficiones, hobbies... Puedes hacerlo por escrito, en audio, con un dibujo, un vídeo, una exposición.
2. Forma equipos de 4 personas, y rellena el cofre de monedas de oro comunes, donde queda reflejando intereses, gustos, aficiones comunes de las personas del equipo.

**MIS MONEDAS DE ORO  
ME GUSTA:****MÚSICA**

---

---

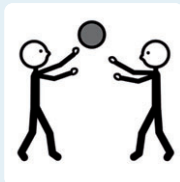
---

**CINE / SERIES**

---

---

---

**JUEGOS**

---

---

---

**COMIDA**

---

---

---

**CLASES**

---

---

---

**MÁS COSAS**

---

---

---

**NUESTRAS MONEDAS DE ORO  
NOS GUSTA:**



**MÚSICA**

---

---

---

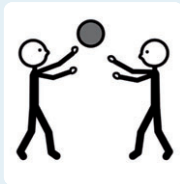


**CINE / SERIES**

---

---

---



**JUEGOS**

---

---

---



**COMIDA**

---

---

---



**CLASES**

---

---

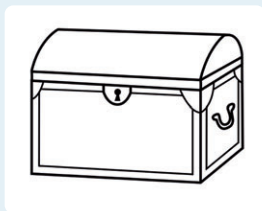
---

**MÁS COSAS**

---

---

---



### MI COFRE DEL TESORO

Una vez realizada las 2 actividades, cada alumno y alumna realizará su cofre del tesoro que será entregado a las profesoras y profesores para la personalización de su aprendizaje.

NOMBRE:

---

CURSO:

---

MI DIAMANTE ES:

---

---

---

---

MIS MONEDAS DE ORO SON:

---

---

---

---

La Guía que tenéis entre manos, pretende facilitaros el conocimiento de vuestro alumnado a través del conocimiento de sus vidas, sus capacidades y de aquellas barreras que dificultan el aprendizaje y las relaciones en el aula.

### **ACTIVIDAD EN CASA: YO ME CONOZCO PRIMARIA Y SECUNDARIA**

Estas herramientas de autoconocimiento, son instrumentos que pueden ser utilizados para todo el alumnado del aula, y no solo para los alumnos y alumnas con mayores dificultades de aprendizaje o con discapacidad. Se trata de conocernos todos y compartir nuestras vidas, creando así una verdadera comunidad de aprendizaje.

Este apartado la podrá rellenar el alumnado, si es necesario con el apoyo de las familias, pero siempre dejando libertad para que el alumno o alumna pueda expresar sus opiniones, emociones e intereses.

Con la finalidad de poder hacerlo más accesible para todo el alumnado, podéis solicitar que os lo envíe en el formato con el que se sienta más cómodo: escrito, oral, audio, vídeo, con pictogramas, etc.

Esperamos que la información que os proporcione esta guía, pueda ser utilizada para trasladar la información a la hora de elaborar una evaluación psicopedagógica, para trasladar información a otro centro educa-

tivo en la transición entre etapas, para trasladar información a un nuevo profesorado, para conocerse entre los compañeros y compañeras, y para poder ajustar nuestra forma de enseñar a las capacidades e intereses de cada uno de nuestros alumnos y alumnas, personalizando al máximo la enseñanza.

Esperamos que sea un material de utilidad para vuestra práctica educativa.

### **Instrucciones para complementar el portfolio. Ejemplos:**

#### **QUIERO HABLARTE DE MI...**

Recoger una breve descripción de la persona.  
Por ejemplo: Soy un chico/a sociable.

#### **ME GUSTA...**

Detallar los intereses, motivaciones y gustos de la persona.  
Por ejemplo; me gusta mucho jugar al tenis, me gustan muchos los coches

#### **NO ME GUSTA...**

Detallar aquellas cosas que se toleran menos.  
Por ejemplo: no me gusta los ruidos estridentes

#### **SOY BUENO/A EN...**

Destacar las capacidades de la persona.  
Por ejemplo;

- soy muy bueno en recordar nombres
- soy bueno en ordenar por colores y/o formas

**ESTE CURSO QUIERO APRENDER A...**

Expresar los aprendizajes que quisiera adquirir en el nuevo curso.

Por ejemplo:

- conocer más letras
- aprender a sumar
- aprender a manejar el correo electrónico, etc...

**ASÍ APRENDO:**

Este apartado se refiere al estilo de aprendizaje, es decir de qué manera aprende el alumno/a

Por ejemplo:

- Aprendo por observación, necesita ver para aprender,
- Aprendo de manera más manipulativa, necesita tocar las cosas.

**ASÍ ME RELACIONO CON MIS COMPAÑEROS Y PROFESORES...**

En este apartado se expresa como el alumno/a se relaciona de manera general con iguales y adultos.

Por ejemplo:

- Necesito confianza para hablar, cuando no conozco a la persona.
- En ocasiones, si me agobian, reacciono mal, apartando de manera brusca
- Me cuesta iniciar los juegos
- Me gustan/no me gustan los besos y los abrazos.

**NECESITO APOYO EN...**

Recoger las principales barreras que el

alumno/a se encuentra para desenvolverse con autonomía.

Por ejemplo;

- Me cuesta desliar el papel plata del bocata
- No controlo la agenda escolar, necesito ayuda.

**ME PUEDES AYUDAR CON...**

Indicar los apoyos que nos pueden facilitar para ir consiguiendo realizar actividades de manera autónoma.

Por ejemplo:

- Un horario visual de las rutinas de clase.
- Adelantándome el material de trabajo, para verlo en casa
- Divide las tareas en pasos

**ACTITUD HACIA EL APRENDIZAJE...**

Destacar como el alumno/a se muestra en situaciones de aprendizaje

Por ejemplo;

- Me canso si las tareas son muy largas
- Trabajo bien si existe un clima relajado y sin presiones
- Me gusta trabajar con un volumen de ruido normal
- Me gusta estar sentado junto a los compañeros

**HABITOS DE TRABAJO...**

Exponer aspectos relacionados con las organización y autonomía en el trabajo y el cumplimiento de normas

Por ejemplo:

- Tengo autonomía para trabajar en activi-



dades donde tengo adquirido ese aprendizaje

- Necesito regulación externa, control de las tareas por parte del adulto
- Soy organizado, cuido mi material
- Cumplo las normas establecidas, aunque a veces se me olvida y necesito que solo me la recuerden.

### ACTIVIDAD EN EL AULA: LA BÚSQUEDA DEL TESORO

“La búsqueda del tesoro” es una actividad para conocer los talentos, las fortalezas, los puntos fuertes e intereses de nuestro alumnado. La educación inclusiva es una educación centrada en capacidades y a través de las actividades que os proponemos, queremos que nuestros alumnos y alumnas se conozcan a ellos mismo desde la mirada de la capacidad.

“La búsqueda del tesoro” consta de dos actividades para ser trabajadas en el aula con todo el alumnado.

La primera actividad “Busco mi diamante” tiene como objetivo que nuestros alumnos y alumnas autodescubran sus puntos fuertes,

donde brillan como el diamante, los que les hace únicos e inigualables. El autoconocimiento es la clave para el desarrollo personal y el bienestar emocional, y este es el objetivo de esta actividad.

La segunda actividad “Las monedas de oro” está diseñada para conocer los intereses e inquietudes de nuestro alumnado. Partir de sus intereses nos va a permitir garantizar la motivación necesaria para aprender.

Siguiendo las indicaciones del Diseño Universal de Aprendizaje, estas actividades podrán ser elaboradas desde el principio múltiples formas de expresión dando a nuestro alumnado las diferentes opciones para su realización: texto escrito, formato audio, video, dibujo, visual thinking...

Esperamos que os sea de gran utilidad ya que cuanto mejor conozcamos nuestro alumnado, más fácil será que les comprendamos, conectemos con ellos y podamos despertar su interés, motivarles y potenciar su aprendizaje. La educación inclusiva va asociada a la personalización y conocer a todo nuestro alumnado es el primer paso para personalizar el aprendizaje.





# Guía Yo me conozco



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipú · Besosa-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asrímo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Down Cieza · Fundown, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Ayner **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

