


Guía didáctica




MUBAKI y las emociones




¿Qué hace que Mubaki se sienta más alegre? ¿Cuáles son las cosas que te hacen sentir más alegre a ti?

Alegría



¿En qué momentos se sentía triste Mubaki?, ¿Qué cosas te hacen sentir triste?, ¿Es bueno estar triste?


Tristeza



¿Crees que Mubaki se ha sentido enfadado en algún momento? ¿Qué haces tú cuando estás enfadado?


Ira

Miedo



¿Cuándo siente Mubaki miedo en la historia? ¿Qué haces tú cuando sientes miedo?

Sorpresa



¿En qué momento de la historia Mubaki siente sorpresa? ¿Recuerdas alguna sorpresa que te hayan dado ultimamente?



PREGUNTAS PARA SENTIR Y EMPATIZAR

¿Crees que es posible ser feliz haciendo sufrir a otros?

¿Te imaginas cómo debe ser vivir aislado sin poder relacionarte con ninguna otra persona?

SIENTE

tus latidos

¿Sabías que el corazón nos ayuda a conectar con nuestras emociones?



1 Pon tus manos en el corazón, cierra los ojos y escucha atentamente. Si estás nervioso/a o agitado/a tus latidos serán más rápidos y fuertes. Si estás tranquilo/a serán más pausados.

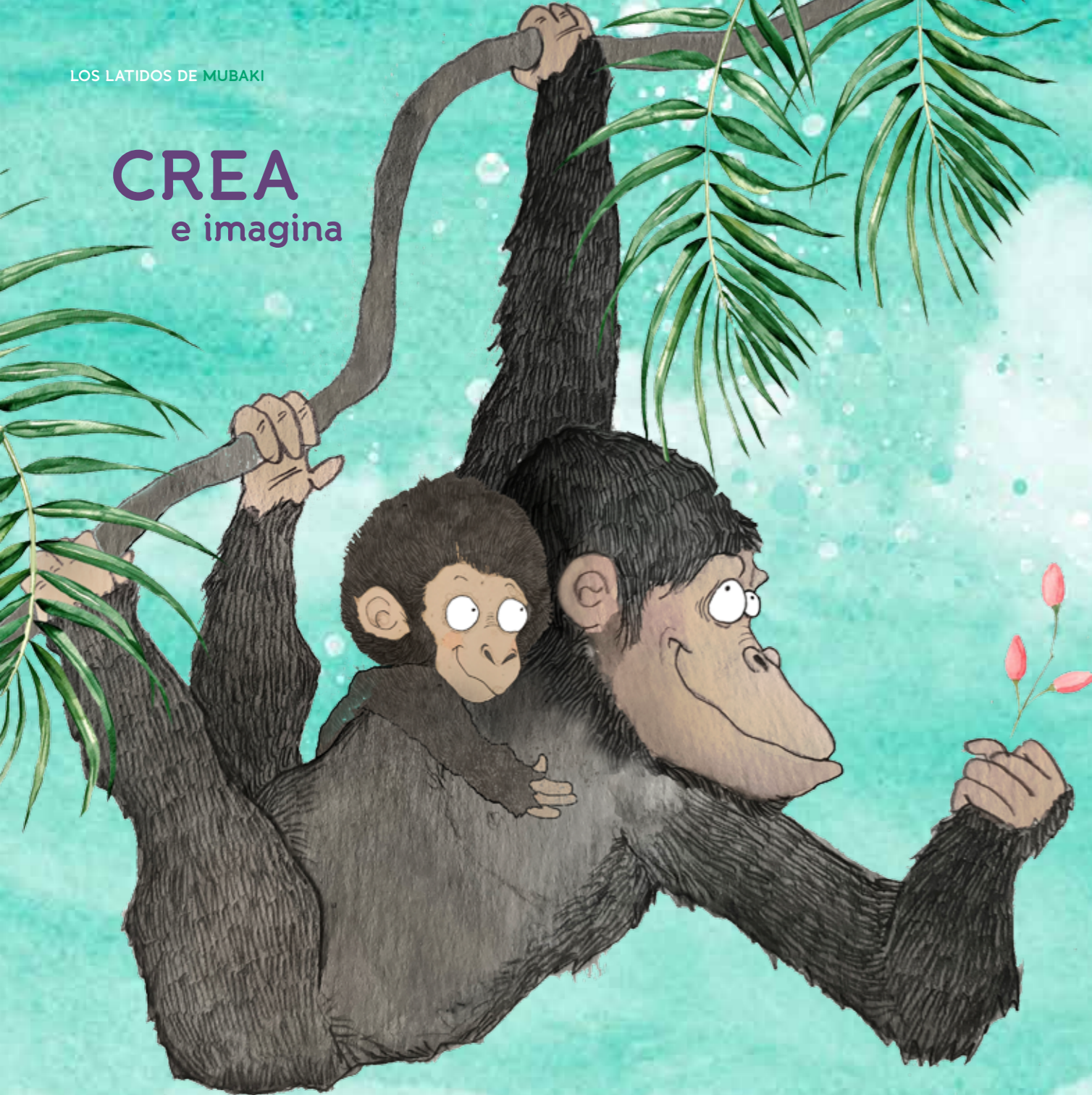
2 Luego toma una respiración profunda por la nariz e imagina cómo ese aire llega hasta el corazón y lo va hinchando. Luego exhala por la boca despacito. Repite esta operación unas cuantas veces.

3 Te recomendamos hacer este ejercicio cuando estés nervioso/a o antes de irte a dormir, como hacía Mubaki.



CREA

e imagina



¿Qué les dirías a los niños de la casa donde vivió Mubaki? Escríbeles una carta.



Inventa cómo vivían el oso, el cocodrilo y el tigre antes de llegar al zoo.

Imagina alguna de las leyendas de la selva que Donka le contaba a Mubaki.



SABÍAS QUE...



Las personas encargadas del cuidado de los primates en un centro de rescate no tienen contacto directo con ellos para favorecer que se relacionen entre ellos y desarrollen conductas naturales. Los primates son animales sociales, por tanto, tienen que relacionarse con otros de su misma especie para ser felices.

Las frutas que encontramos en los supermercados tienen más azúcar que las frutas silvestres que encuentran los primates en su hábitat natural, así que no pueden tomar mucha. ¡Los primates no comen plátano de forma natural! Aunque el dulce les encanta no es bueno para su salud, y pueden enfermar gravemente si comen estos alimentos. ¿Qué expresan cuando enseñan los dientes?

Los grandes simios, como los chimpancés, pueden llegar a vivir hasta 60 años. Los primates son animales muy longevos, aunque cuando llegan a la vejez, necesitan atención médica, como los humanos.



Los chimpancés que convivieron con sus madres en la infancia recuerdan muchas de sus enseñanzas cuando llegan a los centros de rescate. Los primates aprenden por imitación, por ello muchos chimpancés rescatados hacen nidos cada noche al irse a dormir como les enseñaron sus madres, igual que harían en las selvas africanas.



Los primates, y en especial los grandes simios, comparten con los humanos muchas emociones como la tristeza, alegría, compasión, frustración, enfado o amor. Forjan amistades, cooperan, discuten, se reconcilian y sienten la pérdida de un ser querido.