

ORIÓN Y LA OSCURIDAD

Unidad Didáctica para
Ed. Infantil y Primaria.

Transforma la hora de dormir en
una aventura, no en un castigo.





El Superpoder del Cuento

El Problema

La nictofobia (miedo a la oscuridad) es una etapa evolutiva completamente normal entre los 3 y los 8 años. El cerebro enciende alarmas para protegernos de lo que no podemos ver.

La Solución Docente

Utilizar la personificación. Convertir la oscuridad abstracta en un gigante amigable, bonachón y con complejo de inferioridad que simplemente necesita cariño.

El Triángulo del Aprendizaje (Conexión LOMLOE)



Conoce a la Pandilla



Orión (El Niño de los Miedos)

Experto en suponer lo peor.
Representa la ansiedad anticipatoria.

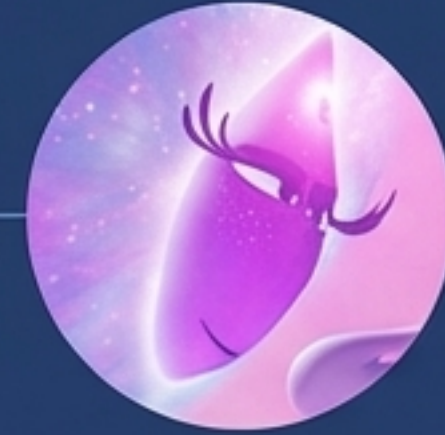
Su lección: Aprender a aceptar un poco de riesgo para disfrutar del mundo.



Oscuridad (El Gigante Incomprendido)

Enorme y con ojos de estrella.
Representa lo desconocido.

Su lección: Solo busca un amigo, demostrando que lo que asusta a menudo solo necesita ser entendido.



Luz (El Chico Popular)

Arrogante y adorado por todos porque trae seguridad fácil. Representa la zona de confort.

Su lección: Aprender que no puede existir sin su némesis.

El Mapa del Cielo: Hoja de Ruta del Proyecto



FASE 1: Asamblea de Valientes (Pre-Visionado)

El Reto del Profe



1. Sentarse en círculo en el suelo.



2. El profesor confiesa primero un miedo infantil para romper el hielo.



3. Debate abierto: ¿Quién duerme con la luz encendida? ¿Qué os imagináis que hay en lo oscuro?

Juego de Pistas (Atención al Cuento)

Plantea a los niños estas preguntas antes de darle al Play:



¿Quién se encarga de absorber el ruido para que podamos dormir tranquilos?



¿Qué personaje gracioso nos da sueño mágicamente?

FASE 2: El Diario de Estrellas (Durante)

Misiones de observación para mantener la atención:

1

Misión 1: El Color.
¿De qué color dibuja Orión a la Oscuridad en su cuaderno al principio del cuento?

2

Misión 2: La Sonrisa.
Cuando Orión por fin se divierte volando... ¿Qué le sale a Oscuridad en la cara por la alegría de tener un amigo?

3

Misión 3: El Rescate.
Al final, cuando todos quieren a la Luz, ¿Qué hace Orión (que antes era muy miedoso) para salvarle la vida a su amigo gigante?

FASE 3: **Círculo de la Empatía (Post-Visionado)**

Pobre Oscuridad

¿Cómo se sentía la Oscuridad cuando todos los niños le gritaban al apagar la luz? ¿Te gustaría que todos huyeran al verte llegar?



Lo Bueno de la Noche

Luciérnagas, estrellas, fuegos artificiales... Orión descubre la magia nocturna. ¿Cuál es tu cosa favorita que SOLO pasa a oscuras?

Los Adultos

Al final, Orión le cuenta el cuento a su propia hija. ¿Crees que los mayores también tienen miedo a veces y usan los cuentos para ser valientes?

Dinámica: **El Juego de Lo Peor que Podría Pasar**

Concepto Docente: Cómo enseñar a los niños a atrapar los pensamientos tramposos del cerebro.

Situación Base: Probar la comida del comedor.

**El Miedo Dice
(Ansiedad):**

"¡Me saldrán alas de pollo y saldré volando de clase!"



**La Realidad Dice
(Lógica):**

"Solo me mancharé un poco la boca, y a lo mejor hasta me gusta."

La Ciencia del Sueño: ¿Por qué necesitamos la oscuridad?

Astronomía (La Sombra Protectora)



La oscuridad no es un monstruo que viene a por ti. Es la sombra gigante de nuestro propio planeta, que se interpone ante el Sol para crear un escudo y dejarnos dormir.

Biología (La Fábrica de Estrellas)



Sin oscuridad, el cerebro humano es incapaz de producir melatonina (la hormona del sueño). La naturaleza, los animales y tú, necesitáis la noche para recargar energía.

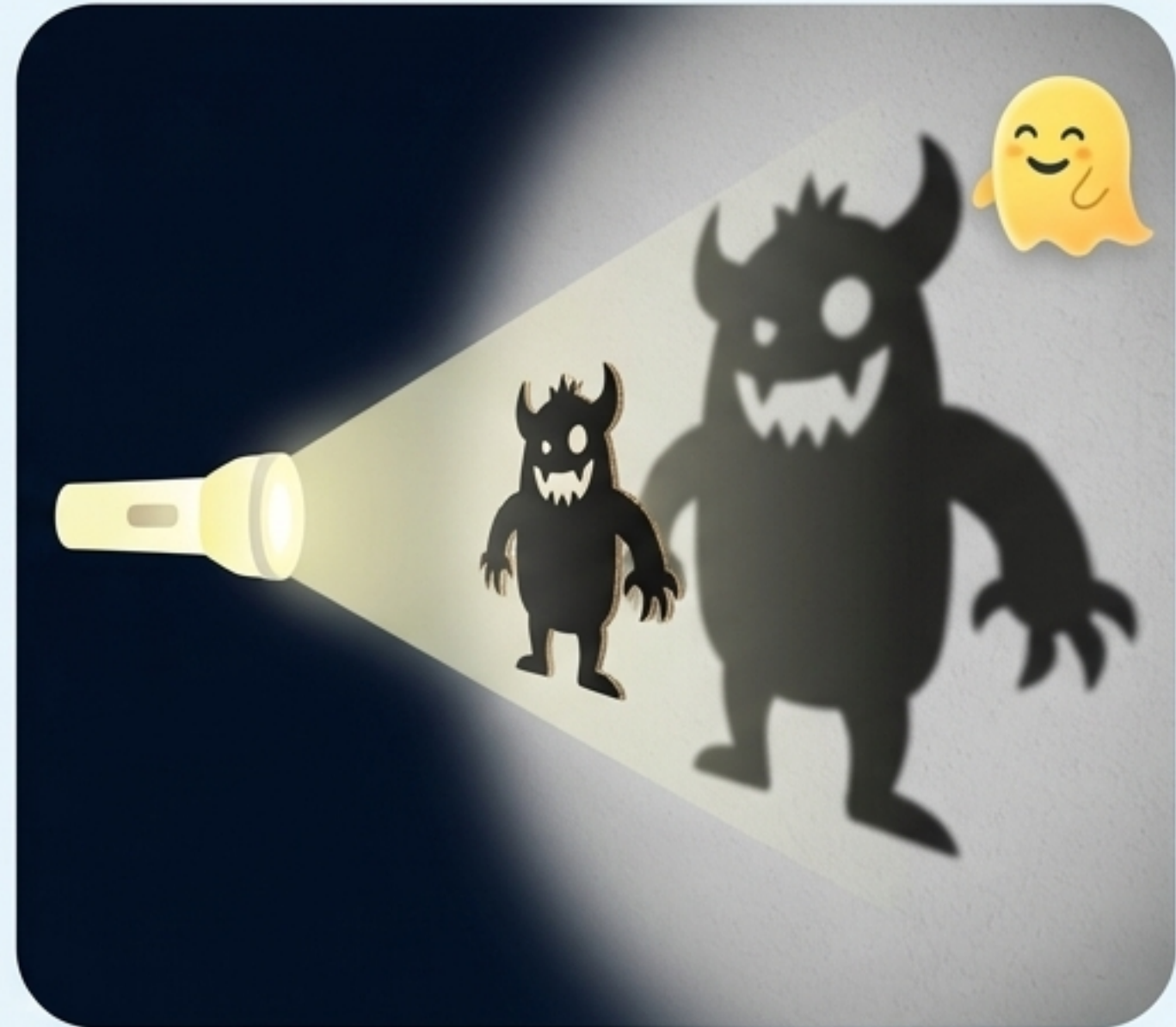
Taller STEAM: El Cine de Sombras

La Teoría Científica

¿Qué asusta a Orión? Lo que no entiende.
¡Vamos a hacer ciencia! Una sombra solo es una zona donde la luz no puede pasar porque hay un objeto opaco bloqueándola.

El Reto de Aula

Utilizar una linterna (o proyector) y cartulinas. Cada alumno debe diseñar y recortar 3 monstruos divertidos para proyectarlos en la pared y crear una película colectiva de sombras chinescas.



Taller Emocional: El Come-Miedos

El Truco Psicológico: Al igual que Orión, si sacas el miedo de tu cabeza y lo pones físicamente en un papel, le quitas su poder y pasas a controlarlo tú.

Instrucciones para el Alumnado: Dibuja aquello que más te asuste en este recuadro.... ¡pero añádele un detalle ridículo para que dé risa! (Ejemplo: Una araña con patines, o un vampiro en pijama de ositos).

Nombre de mi monstruo ridículo: _____

Misión Final: Aceptar la Noche

★ LA FIESTA EN PIJAMA ★

Paso 1: Trae tu Amigo

Cada alumno lleva a clase su peluche de apego o la linterna que usa para dormir, explicando cómo le ayuda a estar tranquilo.



Paso 2: El Apagón Mágico

El momento cumbre. Bajar persianas, apagar luces y poner sonidos de la naturaleza (búhos, grillos) de fondo. ¡Bienvenidos al mundo de la Oscuridad!

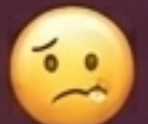


Paso 3: Cine y Sombras

Usar las linternas y los monstruos de cartulina creados en el Taller STEAM para iluminar estrellas en el techo y contar historias de valientes.



Rúbrica de Evaluación LOMLOE (Herramienta Docente)

	 Nivel 4: Muy Valiente	 Nivel 3/2: Lo Intenta	 Nivel 1: Necesita Ayuda
CPSAA - Autoconocimiento	 Nombra miedos abiertamente	 Identifica el miedo en otros, no en sí mismo	 Se bloquea o niega miedos
STEM - Entorno Natural	 Comprende que la oscuridad es la sombra natural de la Tierra	 Sabe que el sol se va, pero teme a la noche	 Ve la noche como amenaza sin utilidad biológica
CCEC - Expresión y Empatía	 Participa con entusiasmo en el apagón y talleres	 Participa pero con reservas en grupo	 Rechaza la participación por temor paralizante

Nota de Cierre

La evaluación es observacional. El éxito no es una nota numérica; es ver a un niño sonreír al apagar la luz, normalizando el decir "tengo miedo".



**"PARA DISFRUTAR DE LAS ESTRELLAS,
PRIMERO TIENES QUE APAGAR LA LUZ."**

Abraza tus miedos, son solo gigantes que necesitan
que alguien les dé la mano en la oscuridad.