



ED. INFANTIL

PRIMARIA

ORIÓN Y LA OSCURIDAD

El Cuento de los Miedos Valientes

Nivel / Clase:

Materia:

Mi nombre es:





EL MAPA DEL CIELO

1

Datos del Cuento y Competencias LOMLOE

Pág. 3-4

2

Conoce a la Pandilla (Personajes)

Pág. 5



ANEXO I: El Mapa de los Miedos Infantiles

Pág. 6

3

FASE 1: Asamblea de Miedos (Pre-Visionado)

Pág. 7

4

FASE 2: El Diario de Estrellas (Durante)

Pág. 8



ANEXO II: El Ciclo del Día y la Noche

Pág. 9

5

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

Pág. 10



ANEXO III: Las Entidades de la Noche

Pág. 11

6

Talleres STEAM y Plástica (Sombras y Monstruos)

Pág. 12-13



ANEXO IV: El Valor del Descanso

Pág. 14

7

Proyecto Final: La Fiesta en Pijama (Rúbrica)

Pág. 15-16



Diploma: "Guardián de la Noche"

Pág. 17



NOTA PARA EL/LA PROFE:

El miedo a la oscuridad (nictofobia) es una etapa evolutiva normal entre los 3 y los 8 años. *Orión y la Oscuridad* nos da un superpoder: personificar la oscuridad como un gigante amigable que necesita cariño. Usa este cuento/dossier para transformar la hora de dormir en una aventura en lugar de un castigo.

1. FICHA DEL CUENTO



Datos Oficiales

DIRECTOR:	Sean Charmatz
GUIONISTA:	Charlie Kaufman
ESTUDIO:	DreamWorks Animation
PÚBLICO:	FAMILIAR / INFANTIL

📖 ¿DE QUÉ VA LA HISTORIA?

Orión parece un niño normal, pero dentro de su cabeza es un experto en tener miedo. Le asustan las abejas, las caídas, hablar en público... pero su mayor enemigo es aquello que llega obligatoriamente cada noche al apagar la luz: la Oscuridad.

Una noche, harta de oírle quejarse, la mismísima "Oscuridad" aparece en su cuarto. Resulta ser un gigante enorme, negro y súper amable que está muy triste porque todo el mundo le odia y prefiere a su enemigo, la "Luz". Para demostrarle a Orión que no hay nada que temer, Oscuridad se lo lleva de viaje por el cielo para enseñarle su trabajo nocturno. Juntos aprenderán que sentir miedo es normal, pero que sin oscuridad, no podríamos ver las estrellas.

2. CONEXIÓN LOMLOE

🎯 Competencias Clave (Infantil y 1º Ciclo)

CPSAA

Competencia Personal y Social. Identificación y validación de los miedos.

Aprender que el miedo es un mecanismo de defensa del cerebro, pero desarrollar herramientas para que no nos paralice (ansiedad anticipatoria).

CC

Competencia Ciudadana (Empatía). Darle la vuelta al rechazo. El alumnado aprende a ponerse en el lugar de la "Oscuridad" y entender cómo se siente cuando todos la rechazan por prejuicios.

STEM

Conocimiento del Medio. Entender el equilibrio natural del ciclo del día y la noche. Por qué biológicamente y ecológicamente el mundo necesita descansar en la oscuridad.

SABERES: TUTORÍA

- La nictofobia (miedo a la oscuridad).
- Las rutinas sanas para ir a dormir.
- Aceptar el miedo como una emoción natural.

SABERES: CIENCIAS

- La rotación de la Tierra (Día/Noche).
- Las propiedades de la luz y la formación de sombras.
- La contaminación lumínica.

3. CONOCE A LOS PERSONAJES



ORIÓN

EL NIÑO DE LOS MIEDOS

Un niño con una imaginación increíble, pero que la usa para pensar en todo lo malo que puede pasar. Representa a los niños que sufren de "ansiedad anticipatoria". Su viaje le enseñará que para disfrutar del mundo hay que aceptar un poquito de riesgo.



OSCURIDAD (DARK)

EL GIGANTE INCOMPENDIDO

Un ser enorme, negro, con ojos de estrella. A pesar de parecer aterrador, es un gigante bonachón, sensible y con complejo de inferioridad porque todo el mundo prefiere a la "Luz". Solo quiere un amigo que no salga huyendo al verle.



LUZ (LIGHT)

EL CHICO POPULAR

Lleva gafas de sol, es arrogante y todo el mundo le adora porque trae seguridad y calor. Representa el "lado fácil" de la vida. Sin embargo, aprenderá que él no puede existir sin su némesis, la Oscuridad.



El Mapa de los Miedos: ¿Por qué suena la alarma en mi cerebro?

El miedo es un mecanismo de defensa



El cerebro enciende "alarmas" automáticas para protegernos y mantenernos a salvo.

La Nictofobia es normal

Sentir miedo a lo oscuro es común y natural entre los 3 y 8 años.

"Abraza tus miedos".

Los miedos son como gigantes que solo necesitan que les des la mano.



¿Peligro Real o Falsa Alarma?



Peligro Real: El León



Ante un animal peligroso, la alarma suena para que busquemos refugio de inmediato.



Falsa Alarma: El cuarto a oscuras



A veces el cerebro se equivoca y activa la alarma con cosas inofensivas.

La realidad frente al miedo



Lo que el miedo ve como un monstruo, la realidad lo muestra como una sombra.

Lo que dice el Miedo

"¡Hay un monstruo en la sombra!"



"¡Ese ruido es un fantasmal!"



"La oscuridad es mala."



Lo que dice la Realidad



"Es solo un objeto opaco bloqueando la luz."



"Es el sonido del silencio o la casa descansando."



"Sin oscuridad no podríamos ver las estrellas."



Tutoría: Proyectar en la pizarra. Mostrar a los alumnos cómo el cerebro "enciende alarmas" para protegernos de peligros reales (un león), pero a veces se equivoca y enciende la alarma con cosas inofensivas (un cuarto a oscuras).

FASE 1: ANTES DEL CUENTO

PREPARANDO EL TERRENO (EMPATÍA)

ASAMBLEA DE VALIENTES

 DEBATE

Nos sentamos en círculo en el suelo o en las sillas antes de darle al *Play*. Vamos a normalizar que TODOS tenemos miedo a algo:

-  1. Que levante la mano el profe y cuente algo a lo que le daba mucho miedo cuando era pequeño.
-  2. Ahora vosotros: ¿Quién duerme con la puerta abierta, o con una lamparita encendida? ¿Qué os imagináis que hay en lo oscuro?

JUEGO DE LAS PROFESIONES

 PISTAS

En la película vais a conocer a unos personajes muy raros que hacen el "trabajo de la noche". Atentos para ver quién hace cada cosa:

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

 ¿Qué personaje tan gracioso se encarga de **darnos sueño** mágicamente?

DIARIO DE ESTRELLAS

COSAS PARA NO OLVIDAR DURANTE EL CUENTO

1. EL CUADERNO DE ORIÓN

Orión tiene un cuaderno donde dibuja todos los "monstruos" o miedos que tiene. ¿De qué color dibuja a la Oscuridad al principio del cuento?

.....

2. LA SONRISA RARA

Cuando Oscuridad le enseña su trabajo a Orión, y Orión por fin se divierte volando con él... ¿qué le sale a Oscuridad en la cara porque está muy contento de tener un amigo?

.....

3. EL MOMENTO DIFÍCIL

Hacia el final, la Oscuridad se enfada mucho y casi desaparece porque todos quieren a la Luz. ¿Qué hace Orión (que antes era muy miedoso) para salvarle la vida a su amigo gigante?

.....

.....

ANEXO II

CIENCIAS: EL CICLO DEL DÍA Y LA NOCHE



¿A dónde se va el Sol? El Ciclo del Día y la Noche



Día:
Mitad iluminada por el Sol

Noche:
Mitad bajo la sombra terrestre

¡La Tierra siempre está girando!

¿La Tierra siempre está girando!

La Tierra gira sobre sí misma. Nuestro planeta nunca se detiene y da vueltas frente al Sol como si fuera un trompo.

La oscuridad es una sombra gigante. No es un monstruo; es la sombra de nuestro propio planeta cuando se esconde del Sol.

El ciclo del Día y la Noche. Mientras una mitad del mundo recibe luz, la otra mitad descansa bajo la sombra terrestre.

¿Por qué necesitamos lo oscuro?

El secreto del descanso: Melatonina. El cerebro necesita la oscuridad para fabricar la hormona que nos ayuda a dormir bien.

Luces que solo se ven de noche. Sin la oscuridad, nunca podríamos descubrir el brillo de las estrellas o las luciérnagas.

"Para disfrutar de las estrellas, primero tienes que apagar la luz".

Cita del cuento que invita a aceptar la noche como una amiga necesaria.

NotebookLM



C. del Medio: ¡La Tierra gira! Explicar que la oscuridad no es un "monstruo que viene", sino la sombra gigante de nuestro propio planeta cuando se esconde del Sol para dejarnos dormir.

FASE 3: DESPUÉS DE VOLAR

CHARLA BAJO LAS ESTRELLAS (POST-VISIONADO)

CÍRCULO DE LA EMPATÍA

EMOCIONES

1. **POBRE OSCURIDAD:** ¿Cómo se sentía la Oscuridad cuando todos los niños le gritaban al apagar la luz? ¿Te gustaría a ti que todos huyeran al verte llegar?
2. **LO BUENO DE LA NOCHE:** Orión descubre cosas chulas que **SOLO** pasan a oscuras (las luciérnagas, los fuegos artificiales, las estrellas, ver el cine). ¿Cuál es tu cosa favorita de la noche?
3. **LA HIJA DE ORIÓN:** Al final descubrimos que Orión le estaba contando el cuento a su propia hija, que también tenía miedo. ¿Crees que los adultos también tienen miedo a veces y usan los cuentos para ser valientes?

DINÁMICA: "LO PEOR QUE PODRÍA PASAR"



REFLEXIÓN

Orión siempre pensaba en lo peor que podía pasar (si digo "hola", se reirán; si voy al baño, me caeré). Vamos a hacer un juego para reírnos de esos pensamientos tramposos del cerebro.

Poned un ejemplo en la pizarra de algo normal y que los alumnos inventen "lo peor" (y más absurdo) que podría pasar. Luego, buscad "lo REAL" que suele pasar.

👉 *Situación:* Probar la comida del comedor.

🦋 *El Miedo dice:* ¡Me saldrán alas de pollo y saldré volando!

★ *La Realidad dice:* Solo me mancharé un poco la boca, y a lo mejor me gusta.

ANEXO III

CONOCE A LAS ENTIDADES DE LA NOCHE



Tutoría: Sueño (Sleep), Insomnio (Insomnia), Silencio (Quiet), Ruidos Inexplicables (Unexplained Noises) y Dulces Sueños (Sweet Dreams). Desmitificar los ruidos de la casa crujendo o el silencio usando estos personajes tan divertidos.

6A. TALLER STEAM

CIENCIAS: JUGANDO CON LA LUZ Y LA SOMBRA



SOMBRAS CHINESCAS

Las sombras asustan a Orión porque no sabe qué las hace. ¡Vamos a hacer ciencia! Una sombra solo es una zona donde la luz no puede pasar porque hay un objeto "opaco" bloqueándola.

Material necesario: Una linterna (o proyector) y vuestras manos o figuras recortadas de cartulina.

RETO: CREA TU PROPIA PELÍCULA DE SOMBRAS

Dibuja aquí abajo los 3 "monstruos" divertidos que vas a recortar luego en cartulina para proyectarlos en la pared de clase con la linterna.

Sombra 1

Sombra 2

Sombra 3

6B. TALLER EMOCIONAL

EDUCACIÓN ARTÍSTICA: EL COME-MIEDOS



DIBUJA TU MIEDO (Y RÍETE DE ÉL)

Orión dibujaba las cosas que le asustaban en su cuaderno. Es un truco genial: si sacas el miedo de tu cabeza y lo pones en un papel, ya puedes controlarlo tú. Piensa en algo que te asuste y dibújalo aquí abajo... **¡pero ponle algo ridículo para que dé risa!** (Ej:

Una araña con patines, o un vampiro con pijama de ositos).

Dibuja tu Monstruo Gracioso

NOMBRE DE MI MONSTRUO RIDÍCULO:

ANEXO IV

BIOLOGÍA: ¿POR QUÉ NECESITAMOS A LA OSCURIDAD?



Conocimiento del Medio: Sin oscuridad, el cerebro no produce melatonina (hormona del sueño). Sin oscuridad, los animales nocturnos no cazarían y las plantas no harían su ciclo de reposo. La Oscuridad es un héroe de la Naturaleza.

7. MISIÓN FINAL

PROYECTO DE AULA: ACEPTAR LA NOCHE

LA FIESTA EN PIJAMA

Orión aprendió a disfrutar de la Oscuridad en lugar de huir de ella. Vuestra misión como clase es crear vuestra propia "Noche Mágica" en el aula para demostrar que lo oscuro también es divertido.

FASES DE LA FIESTA



TRAER TU "AMIGO"

Cada alumno traerá de casa su peluche favorito o la linterna que usa para dormir. Explicará al grupo cómo le ayuda a estar tranquilo.



EL APAGÓN MÁGICO

Bajaremos las persianas y apagaremos las luces de la clase. Poned sonidos de grillos o búhos de fondo. ¡Bienvenidos al mundo de la Oscuridad!



CINE Y SOMBRAS

Usad las linternas para contar un pequeño cuento en la pared o para iluminar estrellas de cartulina que habréis pegado en el techo.

RÚBRICA LOMLOE

HERRAMIENTA DOCENTE (ADAPTADA INFANTIL/PRIMARIA)

COMPETENCIA (LOMLOE)	MUY VALIENTE (4)	LO INTENTA (3/2)	NECESITA AYUDA (1)
♥ CPSAA (Autoconocimiento)	Es capaz de nombrar sus miedos abiertamente y propone ideas (o dibujos) para calmarse.	Identifica que Orión tiene miedo, pero le cuesta hablar de los suyos propios.	Niega tener miedos, se burla de los miedos de otros o se bloquea emocionalmente.
⚙️ STEM (Entorno Natural)	Comprende la necesidad del descanso y explica con sus palabras por qué es buena la oscuridad.	Entiende que es de noche porque el sol se va, pero sigue viéndolo como algo negativo.	No asocia la noche con el ciclo natural ni comprende su utilidad biológica.
✍️ CCEC / CC (Expresión y Empatía)	Participa con entusiasmo en los talleres de dibujo/sombras y empatiza con los compañeros.	Participa en las actividades plásticas pero le cuesta la parte de interacción grupal.	Rechaza la participación en el "Apagón Mágico" por temor y no logra superarlo.



NOTA PARA EL/LA PROFE:

En estas edades, la evaluación no es académica, es observacional. El éxito del cuento se mide en ver si algún alumno que le tenía pánico a la oscuridad es capaz de sonreír al apagar las luces en clase o si ha normalizado verbalizar "tengo miedo" sin sentir vergüenza.



DIPLOMA OFICIAL

ACREDITACIÓN DE VALENTÍA ESTELAR:

GUARDIÁN DE LA NOCHE

Concedido con toda la magia del universo a:

Por haber completado el Entrenamiento Nocturno demostrando que **es normal tener miedo**, pero que la imaginación, la empatía y la amistad son linternas mágicas que iluminan cualquier oscuridad.



FIRMA DE SU PROFE



FECHA MÁGICA





DidacCine

“

**"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.*

ORIÓN & OSCURIDAD
