

לְצֵאת מְדֵכָאוֹן – Salir de la depresión-

Secundaria



אוצר מילים ודקדוק – Vocabulario y Gramática

Actividad 1 – Palabras y significados

- Dividir a la clase en pequeños grupos. Cada grupo deberá disponer de un dispositivo para jugar.

El quizz presenta 10 preguntas, algunas en las que deberán dibujar la palabra, otras deberán tipear la palabra en ivrit y otras de múltiples opciones.

El equipo que antes termine y obtenga mayor cantidad de respuestas correctas será el ganador.

<https://quizizz.com/embed/quiz/65fb678d42e0c67c16a470af>

שיחות conversaciones	לְצֵאת לְבִילִים salir a divertirse	דֶּרֶךְ camino	דֵּכָאוֹן depresión
חֲשׂוֹכוֹת oscuras	נֶשְׁמָה alma	הֶרְגָּלִים hábitos	שִׁנּוּיִם cambios
תַּחַת לְאָף "ante las narices"	רְחוֹק lejos	רֶכְבוֹת trenes	זְרִיחָה amanecer
זְמָרִים cantantes	חוֹף la costa del mar	פְּחָדִים miedos	מְכַשׁוֹל obstáculo
עֲמוּקִים profundos	מְבַטֵּחַ lo prometo	מְדָע ciencia	רוֹפְאִים médicos

Propuestas didácticas:

Proyectar la letra de la canción en la pizarra digital, en el pizarrón o puedes imprimirla.

Lee la canción con los estudiantes y pon énfasis en las palabras seleccionadas en el vocabulario, para luego realizar las actividades.

Haz una pregunta introductoria previamente, tal como: *“Presten atención a los verbos en la canción. ¿A qué tiempo verbal pertenecen?”*

Respuestas:

Hay muchos verbos en futuro, en 1º persona del plural, ya que la canción nos da un mensaje claro de poder lograr nuestros deseos y objetivos juntos, con otros. En hebreo los verbos en tiempo futuro en la 1º persona del plural, comienzan con la letra **נ**.

Puedes realizar una puesta en común y anotar los verbos en el pizarrón.



Abordaje emocional - הַצָּעוֹת לְשִׁיחַ רְגִישִׁי

Actividad 1 - Prestemos atención a nuestros sentimientos y emociones!

En esta unidad se abordarán los valores de empatía, solidaridad, confianza y tristeza.

Sin entrar en definiciones profesionales de los términos, la escucha activa en la clase puede servir para poner énfasis en éstas emociones, y analizar la canción con más elementos.

- Leer con los talmidim el título de la canción.
- Leer la pregunta con la que empieza el shir.
- Pedir a los talmidim que imaginen respuestas posibles desde el punto de vista de ellos.

- Preguntar: ¿Cuáles pueden ser las causas de la depresión según la canción?
- Leer la canción en ambos idiomas y armar en la pizarra una tabla con 2 columnas. En una escribir: causas y en la otra soluciones. Buscar en la canción qué dice el autor acerca de ellas.

Es posible que los talmidim quieran dar ejemplos de situaciones que generan, según ellos, depresión. Sin entrar en definiciones profesionales del término, la escucha de sus compañeros puede servir para poner énfasis en los valores de EMPATÍA, SOLIDARIDAD, CONFIANZA, BIENESTAR EMOCIONAL y otros más.

Reflexión & Valores - הַצָּעוֹת לְשִׁיחַ עֵרְכֵי

Actividad 1 - La música nos ha bien al alma y hoy puede ser un gran día para escucharla

El 15 de agosto del 2023, Ygal Oshri lanzó esta canción que fue escrita junto a Ofir Cohen y comienza con la pregunta, "¿Sabes cuál es la mejor manera de salir de la depresión?"

Dile a los talmidim:

La canción contiene muchas respuestas y a continuación algunos de los mensajes de la canción para que conversen en clase:

1. Ygal se refiere a la depresión como un estado de ánimo y plantea la pregunta como punto de partida de la canción.
2. Ygal busca diferentes respuestas a su pregunta.
3. La familia y los amigos son la clave central para encontrar una solución.
4. Ygal describe, cómo enfrentar la depresión y la toma como una situación familiar-social.

- Leer con los talmidim la siguiente estrofa de la canción
- Analizar: ¿qué quiere decir el autor, por qué menciona Australia, por qué dice que buscamos lejos lo que tenemos ante nuestras narices?

**Un millón de trenes corren hacia Australia
buscando lejos lo que tienes
ante tus narices.**

- Preguntar:
 1. ¿Cuáles son las “cosas buenas de la vida” según la perspectiva de los talmidim?
 2. ¿“En qué vale la pena concentrarse en el mundo de hoy”?

A continuación una canción en español que puedes utilizar como recurso para trabajar, reflexionar y profundizar los conceptos de optimismo, compromiso, familia, amigos, entre otros.

Hoy Puede Ser Un Gran Día

Joan Manuel Serrat [Significado de la canción HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA \(Joan Manuel Serrat\) - LETRAS.COM](#)

Actividad 2 – Canciones que nos hacen bien

- Invitar a los talmidim a elegir una canción que les gusta escuchar, que les levanta el ánimo.
- Escuchar las canciones y compartir los mensajes de las mismas
- Pedir a los talmidim que justifiquen su elección.

¡Pueden armar una playlist de canciones del curso!