24 RETOS · EDICIÓN SECUNDARIA

CALENDARIO DE ADVENTO 2026



Para pensar, xogar e conversar

En familia ou na aula · 12–16 anos

Feito con ❤️ en integratekplus.

Antes de comezar

Chega decembro e, con el, as vacacións, as ceas longas e as sobremesas. Este calendario propón **24 retos** pensados para adolescentes: xogos que fan pensar, cartas para conversar e actividades que collen sentido cando se fan **con outras persoas**.

Catro tipos de reto

🃏 **Cartas**
para recortar e xogar en grupo

🧩 **Retos**
de lóxica e cálculo para facer só ou en equipo

👨‍👩‍👧 **En familia**
actividades para facer xuntos

✍️ **Para min**
escritura e reflexión persoal

Catro áreas

💬 **Linguaxe**
Argumentar, escribir con intención e conversar de verdade.

🔢 **Matemáticas**
Lóxica, proporcións, estimación e cálculo mental aplicado.

🧠 **Funcións executivas**
Planificar, memorizar, frear impulsos e resolver problemas.

❤️ **Emocións**
Facer balance, coñecerse mellor e coidar os vínculos.

Para quen dinamiza

Por que estes retos?

Cada xogo pon en práctica unha habilidade que a neuroeducación relaciona coa aprendizaxe: argumentar, razoar con números, planificar, prestar atención ou poñerlle nome ao que sentimos. Cada reto inclúe unha versión 🌱 **máis sinxela** e outra con ⭐ **máis reto**.

Cada adolescente, o seu ritmo

Adaptade cada reto á persoa, non ao seu curso, e participade tamén: así convértese nun momento compartido. Se observades que algunha área lle custa de forma persistente, paga a pena observalo con calma e, se vos preocupa, falalo cun profesional.

Se vos gustaría afondar...

En Integratek ofrecemos formación en neuroeducación e dificultades de aprendizaxe para familias, docentes e profesionais. Atoparedes máis información en **www.integratek.es** ou podedes escribirnos a **info@integratek.es**.

Non fai falta seguir a orde nin facelos todos. Nas actividades de emocións, ninguén está obrigado a contar nada que non queira.

Nome: _____

O meu calendario

Risca cada reto que completes. Chegarás ao 24?

1 🔐 Código secreto	**2** 🤔 Que preferirías...?	**3** 💶 50 € para agasallos	**4** 🗣️ O mellor e o máis difícil
5 🎨 O reto Stroop	**6** ✍️ Microrrelato de 50 palabras	**7** 🕵️ Quen agasallou que?	**8** 💬 Amigo invisible de eloxios
9 🧠 Kim extremo	**10** 🎙️ Entrevista aos avós	**11** 🍫 Turrón para 12	**12** 📵 Bingo desconectado
13 🗓️ A quedada perfecta	**14** ⚖️ Debate en familia	**15** 💡 Estimacións imposibles	**16** 🤝 Un acto de bondade anónimo
17 🗝️ Escape room de Nadal	**18** 📰 O xornal do meu ano	**19** 🧩 Sudoku nivel experto	**20** 🎯 A miña roda do ano
21 🃏 Cartas «Se puideses...»	**22** ⚡ Batalla de cálculo mental	**23** 🚀 Un propósito que se cumpra	**24** ✉️ Carta ao meu eu de 2027

Linguaxe · Matemáticas · Funcións executivas · Emocións

Feito con ❤️ en integratekplus.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 1

Código secreto

🧠 Funcións executivas

Descifra as mensaxes co cifrado César, o que usaba Xulio César para que ninguén puidese ler as súas ordes.

Clave da mensaxe 1: cada letra avanza 3 posicións (arriba, a letra real; abaixo, a cifrada)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C

Mensaxe 1

R O H Ñ Ñ R U D J D V D Ñ Ñ R H R

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

W H O S R F R O S D U W L G R

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Mensaxe 2 · sen clave

Esta vez ninguén che di cantas posicións se desprazou. Pista: a primeira palabra é «NON».

T V T Ñ H O D O M O W L Y V Ñ H O

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

A B Y Y V T

_ _ _ _ _ _

A túa quenda

Cifra unha mensaxe para alguén da casa e agóchaa onde a vaia atopar. Escolle o teu propio desprazamento.

_____

_____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Atención ao detalle, memoria de traballo e razoamento: descubrir unha regra e aplicala.

🌱 Máis doado
Recortade a táboa e tédea ao carón. Descifrade primeiro só as palabras curtas.

⭐ Máis reto
Descifrar a mensaxe 2 sen pista. Como se podería romper o cifrado sen coñecer a clave? (Pensade en que letras se repiten máis).

Nome: _____ Data: _____

DÍA 2

Que preferirías...?

💬 Linguaxe

Recortade as cartas e xogade en familia ou na aula. Non hai respostas correctas... pero si boas razóns.

Como se xoga: por quendas, alguén le unha carta. Antes de que responda, o resto aposta que escollerá. Despois, ten **30 segundos** para defender a súa resposta con polo menos unha razón. Punto para quen acerte a elección!

QUE PREFERIRÍAS...
pasar o Nadal nunha cabana nevada **sen wifi** ou nunha praia **con wifi**?

QUE PREFERIRÍAS...
poder **conxelar o tempo** 10 minutos ao día ou **rebobinar** 10 segundos cando queiras?

QUE PREFERIRÍAS...
recibir **un agasallo** que escolleses ti ou **cinco agasallos** sorpresa?

QUE PREFERIRÍAS...
que a túa vida tivese **banda sonora** ou **subtítulos**?

QUE PREFERIRÍAS...
cear na Noiteboa cun **personaxe histórico** ou co **teu creador de contido favorito**?

QUE PREFERIRÍAS...
unha semana **sen móbil** ou un mes **sen doces**?

QUE PREFERIRÍAS...
falar **todos os idiomas** ou poder **falar cos animais**?

QUE PREFERIRÍAS...
ser a persoa **máis graciosa** da cea ou a que **mellor cociña**?

QUE PREFERIRÍAS...
vivir sempre **no inverno** ou sempre **no verán**?

QUE PREFERIRÍAS...
ler a mente da túa familia durante a cea ou que **eles lean a túa**?

QUE PREFERIRÍAS...
saber **como remata** a túa película favorita antes de vela ou **non poder volver vela** nunca?

QUE PREFERIRÍAS...
ser **moi famoso/a** durante un ano ou **moi feliz** sen que ninguén te coñeza?

Para quen dinamiza

Que traballamos
Expresión oral e argumentación, tomar perspectiva e coñecerse mellor.

🌱 Máis doado
Sen límite de tempo: abonda con escoller e dicir unha razón.

⭐ Máis reto
Cada xogador debe defender a opción que **non** escolleu. Convence igual?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 3

50 € para agasallos

🔢 Matemáticas

Tes 50 € para os agasallos de Nadal de seis persoas. Escolle do catálogo, fai contas... e que non che falte ninguén.

📚 Libro — **12,90 €**	☕ Cunca personalizada — **7,50 €**	🧦 Calcetíns divertidos — **4,95 €**
🎧 Auriculares — **19,99 €**	🧩 Crebacabezas 1000 pezas — **14,50 €**	🧣 Bufanda — **11,00 €**
🍫 Táboa de chocolate — **3,25 €**	🪴 Planta pequena — **8,40 €**	🎟️ Vale «feito por min» — **0,00 €**

Para quen	Agasallo	Prezo
	TOTAL	

As regras

- Agasallos para **6 persoas**.
- Non podes pasar de **50 €**.
- Polo menos un agasallo tes que facelo ti.
- Ninguén pode repetir agasallo.

Preguntas

1. Canto che sobra? ____
2. Que % do orzamento gastaches? ____
3. Os libros teñen un 20 % de desconto: canto custa agora? ____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Cálculo con decimais, porcentaxes e toma de decisións cun orzamento limitado.

🌱 Máis doado
Redondeade os prezos (12,90 → 13) e usade a calculadora para comprobar.

⭐ Máis reto
Engadide o IVE ou buscade prezos reais en internet. Cal é a combinación máis barata posible para seis persoas?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 4

O mellor e o máis difícil

❤️ Emocións

Cartas de conversa para facer balance do ano. Perfectas para unha sobremesa ou unha titoría.

Regras da mesa: cóllese unha carta por quendas e respóndese con sinceridade. Calquera pode dicir **«paso»** sen dar explicacións. Aquí non se xulga, non se dan consellos que ninguén pediu e o que se conta queda na mesa.

O MELLOR DO MEU ANO
Un momento no que me sentín **orgulloso/a** de min.

O MELLOR DO MEU ANO
Unha persoa **nova** na miña vida este ano.

O MELLOR DO MEU ANO
Un día que **repetiría** tal cal.

O MELLOR DO MEU ANO
Unha canción que **resume** o meu ano.

O MELLOR DO MEU ANO
Algo de min que **descubrín**.

O MELLOR DO MEU ANO
Unha conversa que me fixo **ben**.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Algo que me **custou** moito, pero conseguín.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Algo que me **preocupou** e ao final saíu ben.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Un **erro** do que aprendín algo.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Algo ou alguén que **boto de menos**.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Un momento no que **necesitei axuda**.

O MÁIS DIFÍCIL DO MEU ANO
Algo que quero **deixar atrás** en 2026.

Para quen dinamiza

Que traballamos
Reflexión emocional, autocoñecemento e comunicación nun espazo seguro.

🌱 Máis doado
Comezade só coas cartas de «o mellor». O adulto responde primeiro para dar exemplo.

⭐ Máis reto
Despois de responder, cada persoa fai unha pregunta a quen falou para saber máis.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 5

O reto Stroop

🧠 Funcións executivas

Cronometra canto tardas en cada rolda dicindo as cores en voz alta. Por que custa tanto a segunda?

Rolda 1 · Di a cor de cada rectángulo



Rolda 2 · Di a cor da tinta (non leas a palabra!)

AMARELO	VERMELLO	VERDE	AMARELO	VERDE
AMARELO	AZUL	VERMELLO	AMARELO	AZUL
VERDE	AMARELO	VERDE	AZUL	VERDE
VERDE	VERDE	AMARELO	VERMELLO	VERMELLO
VERMELLO	AZUL	AZUL	VERDE	AMARELO
AMARELO	VERMELLO	AZUL	AZUL	AZUL

Xogador/a	Rolda 1 (s)	Rolda 2 (s)	Erros

Para quen dinamiza

Que traballamos
Control inhibitorio: frear unha resposta automática (ler) para dar a correcta (a cor). É o famoso efecto Stroop.

🌱 Máis doado
Facede só as dúas primeiras filas de cada rolda e sen cronómetro.

⭐ Máis reto
Lede a rolda 2 de dereita a esquerda ou de abaixo arriba. Comparade os tempos de adultos e mozos.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 6

Microrrelato de 50 palabras

💬 Linguaxe

Tira un dado tres veces (unha por columna) e escribe unha historia de exactamente 50 palabras que inclúa os tres elementos.

Obxecto	Lugar	Xiro
1 · unha chave oxidada	**1** · un ascensor parado	**1** · ninguén di a verdade
2 · un xersei feísimo	**2** · a cociña da avoa	**2** · alguén chega tarde
3 · unha carta sen abrir	**3** · un tren nocturno	**3** · vaise a luz
4 · un calcetín desparellado	**4** · un faiado nevado	**4** · aparece un can
5 · unha foto antiga	**5** · a cola do súper	**5** · un malentendido
6 · un móbil sen batería	**6** · unha aldea sen cobertura	**6** · unha sorpresa que sae mal

> **Exemplo (50 palabras exactas):** *Cada Nadal, a avoa agochaba unha noz na bica. Este ano non houbo bica: o forno estragárase. Ceamos pizza fría sentados no chan da cociña, rindo sen parar nin un momento. Xusto á medianoite, a avoa sacou unha noz do peto e deuma. «A tradición non estaba na bica», dixo.*

O meu microrrelato

Título: _____

Número de palabras: ☐

Para quen dinamiza

Que traballamos
Expresión escrita, síntese e precisión léxica: cada palabra ten que contar.

🌱 Máis doado
Sen límite exacto de palabras: entre 30 e 70 vale. Podedes escribilo entre dous.

⭐ Máis reto
Exactamente 50 palabras e cun final sorpresa. Lédeos en voz alta e votade o mellor.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 7

Quen agasallou que?

🔢 Matemáticas

Catro amigos fixéronse agasallos. Coas pistas, descobre que agasallou cada un e de que cor era o papel.

	libro	bufanda	auriculares	xogo de mesa	vermello	verde	azul	dourado
Uxía								
Brais								
Sara								
Hugo								

Pistas

1. O libro ía envolto en papel dourado.
2. Uxía non agasallou nin o libro nin a bufanda.
3. O agasallo de Sara ía en papel vermello.
4. Hugo agasallou algo que abriga.
5. Os auriculares non ían en papel azul.
6. Brais non usou papel vermello nin azul.
7. Quen usou papel vermello agasallou un xogo de mesa.

Marca con × o que é imposible e con ● o que é seguro. Cando nunha fila só quede unha opción, é esa!

Solución

	Agasallo	Papel
Uxía		
Brais		
Sara		
Hugo		

Para quen dinamiza

Que traballamos
Razoamento lóxico-dedutivo: combinar información, descartar opcións e comprobar.

🌱 Máis doado
Comezade polas pistas «seguras» (3 e 4) e marcádeas na táboa antes de seguir.

⭐ Máis reto
Inventade o voso propio enigma con 3 persoas e 2 características. Ten unha soa solución?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 8

Amigo invisible de eloxios

❤️ Emocións

O amigo invisible de sempre, pero sen gastar nada: aquí regálanse palabras.

Como se xoga: pola mañá, cada persoa saca un nome ao chou (en segredo!). Durante o día, deixa **tres notas anónimas** a esa persoa: na almofada, no abrigo, no almorzo... Os eloxios teñen que ser concretos e falar do que fai ou de como é, non do seu aspecto. Pola noite, intentade adiviñar quen era o voso amigo invisible!

Gústame como...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Grazas por...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Admiro que...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Este ano fixéchesme rir cando...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Dáseche xenial...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Contigo sempre...

_____

_____

_____

— O teu amigo invisible 🎁

Para quen dinamiza

Que traballamos
Empatía, gratitude e comunicación positiva: aprender a fixarse no bo dos demais e dicilo.

🌱 Máis doado
Unha soa nota por persoa, e vale tamén un debuxo ou un emoji cunha frase curta.

⭐ Máis reto
Facédeo na aula ou cos amigos, e que ningunha nota se poida aplicar a calquera: ten que ser moi concreta.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 9

Kim extremo

🧠 Funcións executivas

Tes 60 segundos para memorizar os 20 obxectos. Despois dobra a folla e escribe todos os que lembres en 2 minutos.



✂ dobra aquí para tapar os obxectos

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
5 _____	6 _____	7 _____	8 _____
9 _____	10 _____	11 _____	12 _____
13 _____	14 _____	15 _____	16 _____
17 _____	18 _____	19 _____	20 _____

O meu resultado: ____ / 20

A miña estratexia foi:
☐ agrupar por categorías ☐ inventar unha historia ☐ repetir en voz baixa ☐ outra: _____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Memoria de traballo e estratexias de memorización (agrupar, asociar, crear historias).

🌱 Máis doado
Usade 10 obxectos (tapade a segunda fila) e dade 90 segundos para mirar.

⭐ Máis reto
Lembrade tamén a posición: debuxade a cuadrícula e colocade cada obxecto no seu cadro.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 10

Entrevista aos avós

💬 Linguaxe

Entrevista a unha persoa maior (o avó, a avoa, unha veciña...) sobre como eran os seus Nadais. Toma notas: es xornalista!

Persoa entrevistada: _____ Idade: _____

1. Como eran os teus Nadais cando tiñas a miña idade?

2. Que se comía na túa casa na Noiteboa?

3. Cal é o agasallo que máis lembras? Por que?

4. Como falabas cos teus amigos cando non había móbiles?

5. Que tradición che gustaría que non se perdese nunca?

6. Que consello lle darías a alguén da miña idade?

7. A miña pregunta: _____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Comprensión e expresión oral, toma de notas e conexión entre xeracións.

🌱 **Máis doado**
Gravade a entrevista en audio (con permiso) e despois escribide só as respostas máis sorprendentes.

⭐ **Máis reto**
Convertede a entrevista nun artigo con titular e unha cita destacada, ou nun pódcast de 3 minutos.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 11

Turrón para 12

🔢 Matemáticas

Atopamos unha receita de turrón para 6 persoas... pero na cea seremos 12. E noutra, 9 e 4! Adapta as cantidades.

Turrón de chocolate crocante (receita para 6 persoas). Derretede os chocolates coa manteiga ao baño maría, mesturádeo co arroz inchado, poñédeo nun molde e deixádeo na neveira 3 horas.

Ingrediente	Para 6	Para 12	Para 9	Para 4
Chocolate negro	**200 g**			
Chocolate con leite	**200 g**			
Manteiga	**50 g**			
Arroz inchado	**60 g**			

Prezos do súper

Chocolate negro: 2,10 € a táboa de 200 g
Chocolate con leite: 1,90 € a táboa de 200 g
Manteiga: 2,40 € o paquete de 250 g
Arroz inchado: 2,50 € a bolsa de 250 g

Canto custa?

a) Se pagamos só o que usamos, canto custa o turrón para 12? _____

b) E canto sae por persoa? _____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Proporcionalidade, razoamento multiplicativo e cálculo aplicado a unha situación real.

🌱 Máis doado
Facede primeiro a columna «para 12» (o dobre) e despois pensade como pasar a 9 (6 + a metade de 6).

⭐ Máis reto
Calculade o custo mercando paquetes enteiros (non se vende media manteiga). Canto sobra?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 12

Bingo desconectado

❤️ Emocións

Reto en familia: unha hora sen pantallas para ninguén (adultos incluídos!). Riscade cada cadro que fagades. Conseguides liña? E bingo?

Cociñar algo xuntos	Retratos ás cegas	Construír algo co que haxa	Montar un crebacabezas
Dar un paseo sen rumbo	Contar o peor chiste que saibas	Ler 10 páxinas dun libro	Xogar a un xogo de mesa
Escribir unha postal a man	Saír ver as luces	Mirar fotos antigas en papel	Cantar unha panxoliña (mal!)
Facer unha pregunta que nunca fixeches	Aprender un xogo de cartas	Bailar unha canción enteira	Inventar unha tradición nova

Antes 😤 😐 🙂 😄

Aos 20 minutos 😤 😐 🙂 😄

Ao rematar 😤 😐 🙂 😄

O que máis me sorprendeu: _____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Autorregulación, tolerancia ao aburrimento e tempo de calidade compartido.

🌱 Máis doado
Comezade con 30 minutos e escollede entre todos as actividades antes de empezar.

⭐ Máis reto
Repetide o reto outro día e comparade as caras de «antes» e «despois». Que cambiou?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 13

A quedada perfecta

🧠 Funcións executivas

Organiza unha tarde cos teus amigos nas vacacións. Tes que cadrar horarios, diñeiro e transporte... e ter un plan B.

Os datos

- Sodes **4 amigos** e cada un ten **15 €** como máximo.
- Laura non pode quedar **ata as 17:00**.
- Xián ten que estar na casa ás **20:30**.
- O cine custa **7 €** e a peli dura **1 h 50 min**.
- O bus ao centro tarda **25 min** e pasa **ás horas en punto e ás e media**.
- Unha merenda na cafetería sae a uns **5 €** por persoa.
- A pista de xeo custa **6 €** a hora.
- Segundo a previsión, **pode chover** pola tarde.

Hora	Que facemos	Custo
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		

Total por persoa: _____ €

Plan B (se chove)

_____

_____

_____

Que podería fallar? Que faríamos?

_____

_____

_____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Planificación, xestión do tempo e flexibilidade cognitiva: axustar un plan a varias condicións á vez.

🌱 Máis doado
Quitade dúas condicións (a do bus e a da chuvia) e planificade só tres actividades.

⭐ Máis reto
Planificade a quedada real das vacacións e compartide o plan co grupo. Saíu como estaba previsto?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 14

Debate en familia

💬 Linguaxe

Escollede unha moción, sorteade os equipos e... a debater! O divertido é que pode tocarche defender o que non pensas.

O turrón de chocolate **non é** turrón de verdade.	Os agasallos deberían ser **só feitos a man**.
As luces de Nadal acéndense **demasiado cedo**.	Na cea da Noiteboa, os móbiles quedan **fóra da mesa**.
Ver cada ano a mesma peli de Nadal é unha **tradición**, non unha manía.	É mellor recibir os agasallos o **25 de decembro** que o 6 de xaneiro.

Moeda ao aire: a favor ou en contra → 2 min para preparar → 1 min por equipo → 30 s de réplica → O xurado decide

A miña preparación

O meu argumento principal:

_____

_____

Un exemplo ou dato:

_____

O que dirá o outro equipo (e como respondo):

_____

_____

Xurado	A favor	En contra
Argumentos claros	☐☐☐	☐☐☐
Exemplos ou datos	☐☐☐	☐☐☐
Responde ao que di o outro equipo	☐☐☐	☐☐☐
Respecta as quendas	☐☐☐	☐☐☐

Marca de 1 a 3 cadros por criterio.

Para quen dinamiza

Que traballamos

Argumentación oral, escoita activa e pensamento crítico: separar a opinión dos argumentos.

🌱 Máis doado

Sen equipos nin cronómetro: cada persoa dá a súa opinión e unha razón, por quendas.

⭐ Máis reto

Cambiade de bando a metade do debate e defendede a postura contraria coa mesma enerxía.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 15

Estimacións imposibles

🔢 Matemáticas

Imposible de saber? Non! Primeiro anota a túa intuición, despois razoa e calcula. Canto te achegaches?

Os **problemas de Fermi** non buscan o número exacto, senón unha boa aproximación. Truco: divide a pregunta en preguntas pequenas que si poidas responder.

1. Cantas luces de Nadal hai na túa rúa?

Pista: Conta as luces dun balcón ou dun tramo e multiplica polos balcóns ou tramos que hai.

A miña intuición: _____ Os meus cálculos: _____ Estimación final: _____

2. Cantas uvas se comen en España en Fin de Ano?

Pista: Cantas persoas viven en España? Que parte cres que toma as uvas?

A miña intuición: _____ Os meus cálculos: _____ Estimación final: _____

3. Cantas veces latexa o teu corazón durante a cea da Noiteboa?

Pista: Mide as túas pulsacións nun minuto. Canto dura a cea?

A miña intuición: _____ Os meus cálculos: _____ Estimación final: _____

4. Cantos segundos hai desde o 1 de decembro ás 00:00 ata a Noiteboa ás 00:00?

Pista: Este pódese calcular exacto.

A miña intuición: _____ Os meus cálculos: _____ Estimación final: _____

Para quen dinamiza

Que traballamos

Estimación, razoamento cuantitativo e descomposición de problemas complexos en pasos sinxelos.

🌱 Máis doado

Facede xuntos a pregunta 1 (saíndo á rúa) e a 3 (medindo o pulso).

⭐ Máis reto

Inventade a vosa propia pregunta de Fermi e comparade as estimacións de toda a familia.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 16

Un acto de bondade anónimo

❤️ Emocións

Fai algo bo por alguén... sen que saiba que fuches ti. Sen likes, sen fotos, sen que ninguén che dea as grazas.

Ideas para inspirarte

- 💡 Deixar unha nota de ánimo no ascensor ou no portal.
- 💡 Axudar a un veciño maior coa compra.
- 💡 Escribir unha recensión positiva dunha tenda do barrio.
- 💡 Mandar unha mensaxe de agradecemento a un antigo profe.
- 💡 Doar roupa ou xoguetes en bo estado.
- 💡 Recoller o lixo dun recuncho do parque.
- 💡 Facer unha tarefa da casa que non che toca, sen dicilo.
- 💡 Deixar galletas para a persoa que reparte ou limpa.

O meu plan secreto

Que vou facer?

_____

Para quen?

_____

Cando?

_____

Como farei para que ninguén saiba que fun eu?

_____

Despois

Como me sentín ao facelo? Por que cres que axudar sen que ninguén o saiba se sente diferente?

_____

_____

_____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Conduta prosocial, empatía e motivación interna: facer o ben polo ben, non polo recoñecemento.

🌱 Máis doado
Facédeo en equipo cun adulto e escollede unha idea da lista.

⭐ Máis reto
Que toda a familia ou a clase faga un á vez e, unha semana despois, compartide como foi (sen dicir a quen).

Nome: _____ Data: _____

DÍA 17

Escape room de Nadal

🧠 Funcións executivas

Resolvede os catro cadeados en equipo para conseguir o código que abre o agasallo.

A historia: os elfos gardaron o último agasallo nunha caixa cun código de 4 cifras. Cada cadeado agocha unha cifra. Tedes **15 minutos**. Abrirédela a tempo?

Cadeado 1 · Ecuacións con emojis 🔒

🎄 + 🎄 = 10
🎄 + ⭐ = 8
⭐ + 🎁 = 7
Canto vale 🎁?

☐

Cadeado 2 · A serie 🔒

1, 1, 2, 3, 5, 8, ...
Escribe o número que segue e **quédate coa súa última cifra**.

☐

Cadeado 3 · As letras revoltas 🔒

Ordena estas letras para formar algo que vai envolto: **S A L A G O L A**
Cantas letras ten a palabra?

☐

Cadeado 4 · O reloxo 🔒

Agora son as 9:00 da mañá. Que hora será dentro de **100 horas**? Escribe a hora en formato de 12 horas (só a cifra).

☐

CÓDIGO FINAL: ☐ ☐ ☐ ☐ 🎁

Se o código é correcto, o agasallo é voso: **quen o abriu escolle a peli ou o xogo desta noite**.

Para quen dinamiza

Que traballamos
Resolución de problemas, flexibilidade cognitiva e traballo en equipo baixo presión de tempo.

🌱 Máis doado
Sen límite de tempo, e podedes pedir unha pista ao adulto en cada cadeado.

⭐ Máis reto
Deseñade o voso propio escape room de 3 cadeados para outra familia ou outra clase.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 18

O xornal do meu ano

💬 Linguaxe

Es o director dun xornal que só fala dunha persoa: ti. Escribe a portada do teu ano.

Edición especial | 31 de decembro de 2026 | Prezo: un sorriso

O Xornal de _____

TITULAR DO ANO

Subtítulo (que pasou, cando e por que foi importante)

Foto ou debuxo da noticia

A noticia

Fichaxe do ano

Unha persoa nova na miña vida

O dato

Un número que resume o meu ano

O tempo para 2027

A miña previsión: ☀️ ⛅ 🌧️ ⛈️ por que?

Para quen dinamiza

Que traballamos

Expresión escrita, síntese e xéneros xornalísticos (titular, subtítulo, noticia).

🌱 Máis doado

Escribide só o titular e facede un debuxo. O demais, contádeo en voz alta.

⭐ Máis reto

Que o titular teña menos de 10 palabras e enganche. Comparádeo con titulares reais: que teñen en común?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 19

Sudoku nivel experto

🔢 Matemáticas

Completa a cuadrícula cos números do 1 ao 9 sen repetir ningún na mesma fila, columna ou cadrado de 3 × 3.

3			7		9			
			3		8		6	5
		2		1				
4			2			5		
		6	8			7	2	
2	1				7			
	2			5				
	4		9				3	
1	3							9

Quecemento · 6 × 6

Se é o teu primeiro sudoku grande, comeza por aquí: números do 1 ao 6, sen repetir en filas, columnas nin rectángulos de 2 × 3.

Truco experto: busca un número que xa apareza moito (por exemplo, o 5) e mira en que cadros de cada cadrado podería ir.

			6		
5	2				
		4	1		5
				3	6
		1		6	
		2			3

Para quen dinamiza

Que traballamos
Razoamento lóxico, perseveranza e tolerancia á frustración (e saber cando facer unha pausa!).

🌱 Máis doado
Facede só o 6 × 6 e apuntade en pequeno os números posibles de cada cadro.

⭐ Máis reto
Sen borrar e en menos de 25 minutos. Sabedes explicarlle a outra persoa como atopastes cada número?

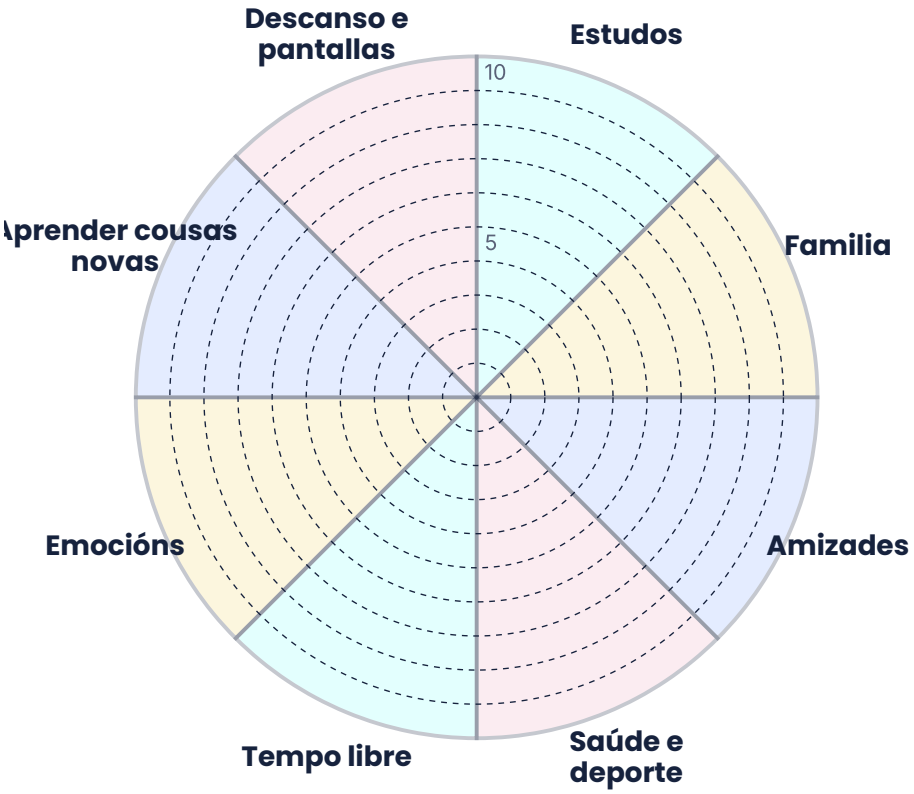
Nome: _____ Data: _____

DÍA 20

A miña roda do ano

❤️ Emocións

Puntúa do 1 (centro) ao 10 (bordo) como che foi este ano en cada área e pinta cada porción ata a túa nota. Que forma ten a túa roda?



A área que máis coidei este ano

_____

_____

A área que quero coidar en 2027... e un primeiro paso

_____

_____

Para quen dinamiza

Que traballamos

Autocoñecemento e autoavaliación: mirar o ano con perspectiva e detectar en que queremos mellorar.

🌱 Máis doado

Puntuade só de 1 a 5 e escollede catro áreas. Falade dunha delas.

⭐ Máis reto

Facede enriba, con outra cor, a roda de como vos gustaría que fose 2027, e comparade as dúas.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 21

Cartas «Se puideses…»

💬 Linguaxe

Doce preguntas para conversas que non se teñen todos os días. Ideais para a sobremesa.

Como se xoga: poñede as cartas boca abaixo no centro da mesa. Por quendas, cada persoa colle unha, léa en voz alta e responde. **Os adultos tamén xogan.** Despois, quen queira pode responder á mesma pregunta.

SE PUIDESES…
Se puideses **cear** con calquera persoa da historia, con quen e que lle preguntarías?

SE PUIDESES…
Se puideses **cambiar unha norma** da casa (ou do insti), cal sería?

SE PUIDESES…
Se puideses **aprender unha habilidade** ao instante, cal escollerías?

SE PUIDESES…
Se puideses **vivir un ano** noutro país, onde e por que?

SE PUIDESES…
Se puideses **volver a un día** da túa vida, a cal?

SE PUIDESES…
Se puideses **inventar unha tradición** de Nadal nova, como sería?

SE PUIDESES…
Se puideses **preguntarlle algo** ao teu eu de 30 anos, que lle preguntarías?

SE PUIDESES…
Se puideses darlle **un consello** ao teu eu de 8 anos, cal sería?

SE PUIDESES…
Se puideses **arranxar un problema** do mundo, cal escollerías?

SE PUIDESES…
Se puideses ter **calquera traballo** durante unha semana, cal?

SE PUIDESES…
Se puideses **quitarlle unha cousa** ao Nadal, cal sería?

SE PUIDESES…
Se puideses **regalar algo que non se compra**, que e a quen?

Para quen dinamiza

Que traballamos
Expresión oral, imaxinación, escoita e coñecemento mutuo entre xeracións.

🌱 Máis doado
Escollede as cartas que vos apetezan en lugar de collelas ao chou.

⭐ Máis reto
Antes de que alguén responda, o resto intenta adiviñar que dirá. Quen coñece mellor a quen?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 22

Batalla de cálculo mental

🔢 Matemáticas

Torneo familiar: cada rolda xógase á vez e gaña un punto quen acerte primeiro (sen papel nin calculadora!).

Rolda 1 · Sumas e restas

48 + 37 =	
125 − 68 =	
99 + 99 + 99 =	
1000 − 365 =	

Rolda 2 · Multiplicacións

12 × 15 =	
25 × 16 =	
7 × 8 × 5 =	
99 × 3 =	

Rolda 3 · Porcentaxes

10 % de 340 =	
25 % de 80 =	
50 % de 37 =	
15 % de 60 =	

Rolda 4 · O xogo do 24

Usa os catro números unha soa vez cada un, con +, −, × e ÷, para conseguir exactamente **24**. Exemplo: 1, 2, 3, 4 → 1 × 2 × 3 × 4 = 24.

1 2 3 4	3 4 6 8	2 3 5 12	4 4 10 10	1 5 5 5	3 3 8 8
★	★	★★	★★	★★★	★★★

Jugador/a	R1	R2	R3	R4	Total

Para quen dinamiza

Que traballamos

Axilidade de cálculo, estratexias de cálculo mental e flexibilidade numérica.

🌱 Máis doado

Xogade por parellas (un mozo e un adulto) e permitide escribir as contas intermedias.

⭐ Máis reto

Que cada xogador explique a súa estratexia: como se calcula 99 × 3 de cabeza en dous segundos?

Nome: _____ Data: _____

DÍA 23

Un propósito que se cumpra

🧠 Funcións executivas

A maioría dos propósitos de Aninovo abandónanse en xaneiro. O teu non: imos deseñalo para que funcione.

🎯 **O que quero conseguir** Dio coas túas palabras.

_____

🔍 **Concreto** Que vou facer exactamente? (Non «estudar máis», senón «repasar 20 minutos ao chegar á casa»).

_____

📏 **Medible** Como saberei que o estou cumprindo?

_____

🪜 **Realista** É posible co meu tempo e a miña enerxía? Se non, faino máis pequeno.

_____

📅 **Con data** Cando comezo e cando o reviso?

_____

👣 **Primeiro paso** Algo que poida facer esta mesma semana.

_____

O plan «se… entón…»

Pensa que che podería facer abandonar e decide xa que farás. Exemplo: «Se chego canso/a, entón farei só 10 minutos, pero fareinos».

Si _____, entón _____.

O meu aliado / a miña aliada (alguén que mo lembrará): _____

Para quen dinamiza

Que traballamos
Establecer metas, planificar e anticipar obstáculos: funcións executivas aplicadas á vida real.

🌱 Máis doado
Un propósito pequeno e para un mes. Enchede só «Concreto», «Primeiro paso» e o plan «se… entón…».

⭐ Máis reto
Facede cada un o voso propósito e compartídeos en familia. Poñede unha data para revisalos todos xuntos.

Nome: _____ Data: _____

DÍA 24

Carta ao meu eu de 2027

❤️ Emocións

Último día: escribe unha carta á persoa que serás dentro dun ano. Ninguén máis a lerá... ata que ti queiras.

Querido/a eu de decembro de 2027:

Escrita o ___ / 12 / 2026

Agora mesmo teño ... anos e o que máis me importa é...

Os meus amigos e amigas son...

Algo que me preocupa agora é...

Algo que espero que conseguises é...

Unha canción, unha serie e unha frase deste ano:

Algo que non quero que esquezas é...

Asinado: _____

✉️ Dobra a carta, métea nun sobre e escribe por fóra: **«Non abrir ata o 24 de decembro de 2027»**. Dálla a alguén de confianza para que cha devolva dentro dun ano.

Para quen dinamiza

Que traballamos

Identidade, autocoñecemento e mirada ao futuro. Unha forma de pechar o ano con calma e perspectiva.

🌱 Máis doado

Escribide só tres das frases. Tamén vale unha carta en audio ou vídeo.

⭐ Máis reto

Os adultos tamén escriben a súa e, o ano que vén, abrides todas as cartas xuntos.

Solucións

Día 1 · Código secreto

Mensaxe 1: O MELLOR AGASALLO É O TEMPO COMPARTIDO.
Mensaxe 2 (desprazamento 7): NON HAI WIFI, PERO HAI TURRÓN.

Día 3 · 50 € para agasallos

As respostas 1 e 2 dependen de cada orzamento (% gastado = total ÷ 50 × 100). Libro cun 20 % de desconto: 12,90 × 0,8 = **10,32 €**.

Día 7 · Quen agasallou que?

Uxía: auriculares, papel verde · Brais: libro, papel dourado · Sara: xogo de mesa, papel vermello · Hugo: bufanda, papel azul

Día 11 · Turrón para 12

Para 12: 400 g, 400 g, 100 g, 120 g · Para 9: 300 g, 300 g, 75 g, 90 g · Para 4: ≈133 g, ≈133 g, ≈33 g, 40 g. Custo para 12: 4,20 + 3,80 + 0,96 + 1,20 = **10,16 €** → ≈ **0,85 €** por persoa.

Día 13 · A quedada perfecta

Hai varias solucións válidas. Un exemplo: bus das 17:00 (chega ás 17:25) · pista de xeo 17:30–18:30 (6 €) · merenda 18:40–19:30 (5 €) · paseo polas luces ata o bus das 20:00 (chega ás 20:25, Xián na casa ás 20:30). Total: 11 € + bus. O cine (1 h 50) non encaixa ben co resto: se chove, cine + merenda (12 €).

Día 15 · Estimacións imposibles

2) ≈ 49 millóns de habitantes × 12 uvas ≈ 588 millóns; se as toma o 80 %, uns **470 millóns**. 3) A unhas 70 pulsacións por minuto, nunha cea de 3 horas: 70 × 180 ≈ **12 600 latexos**. 4) 23 días × 86 400 s = **1 987 200 segundos**. (A 1 depende da túa rúa).

Día 17 · Escape room de Nadal

🎄=5, ⭐=3, 🎁=4 · Fibonacci: 13 → 3 · SALAGOLA → AGASALLO (8 letras) · 100 h = 4 días + 4 h → 13:00 → a 1 · **Código: 4381**

Día 19 · Sudoku nivel experto

3	5	1	7	6	9	8	4	2
9	7	4	3	2	8	1	6	5
8	6	2	4	1	5	3	9	7
4	8	7	2	9	6	5	1	3
5	9	6	8	3	1	7	2	4
2	1	3	5	4	7	9	8	6
6	2	9	1	5	3	4	7	8
7	4	5	9	8	2	6	3	1
1	3	8	6	7	4	2	5	9

1	4	3	6	5	2
5	2	6	3	4	1
6	3	4	1	2	5
2	1	5	4	3	6
3	5	1	2	6	4
4	6	2	5	1	3

Día 22 · Batalla de cálculo mental

R1: 85, 57, 297, 635 · R2: 180, 400, 280, 297 · R3: 34, 20, 18,5, 9
El 24: 1 2 3 4 → 1 × 2 × 3 × 4 · 3 4 6 8 → (8 − 6) × 3 × 4 · 2 3 5 12 → 12 ÷ (3 − 5 ÷ 2) · 4 4 10 10 → (10 × 10 − 4) ÷ 4 · 1 5 5 5 → 5 × (5 − 1 ÷ 5) · 3 3 8 8 → 8 ÷ (3 − 8 ÷ 3)



Grazas por xogar connosco!

Agardamos que estes 24 retos vos deixasen boas conversas, algunha discusión divertida e máis dun récord no sudoku.

En **Integratek** creamos recursos para acompañar a aprendizaxe en todas as etapas, tamén na adolescencia e en quen aprende dunha forma diferente.

Gustouvos?

Compartide unha foto do voso calendario completo ou do voso reto favorito en Instagram con **#Integratek** e mencionade a **@integratek_**. Faranos moita ilusión ver como o vivistes!

Queredes máis recursos?

Atoparedes máis guías e materiais gratuítos en **integratek.es**.

Este material é un recurso educativo e lúdico. Non substitúe a valoración nin a intervención dun profesional.