

Pure Edge

Success Through Focus



K-2

Plan de Estudios

POWER

Autores

Eddie Stern
Courtney McDowell
Melanie Jane Parker
Christina Reich
Barbara Verrochi

Con Agradecimientos Especiales para

Dr. Deepak Chopra
Dr. Murali Doriaswamy
Dr. Marshall Hagins
Dr. Jan Magee
Sharon Salzberg

Diseño e Ilustración

Kristen Copham
*Diseño del Cuaderno de Reflexión
e Ilustraciones Originales*
Courtney McDowell
*Concepto del Cuaderno de Reflexión
e Ilustraciones Originales*

Cam Vokey
*Diseño, Maquetación
e Ilustraciones Originales
del Libro de Texto*

Betsy Bell
*Diseño, Maquetación
e Ilustraciones Originales
del Libro de Texto*

Fotografía

Michael Halsband
Dana Meilijson
Robert Moses
Picture Farm
Barbara Verrochi

Con Agradecimientos para las siguientes Productores de Activos Creativos

Denise Bentulan
Fuentes Brainflower y Moonflower

Caleb Kimbrough
Texturas de Lost and Taken

Fotografía Unsplash
Fotografía Freeimages.com

Franz Jeitz
*Texturas y pinceles
de fudgegraphics*

Folkert Gorter
Fotografía de Superfamous

Vecteezy
Vectores generales y gráficos



K-2

Plan de Estudios POWER

Pure Edge, Inc. Derechos de Autor © 2016 Pure Edge, Inc.

Al descargar y/o imprimir esta obra, Ud. muestra su
acuerdo con los términos de esta licencia—
www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FLÓRIDA. Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho
de reproducir, re-publicar o reimprimir cualquier parte de este libro.

Impresión

Impreso en los Estados Unidos de América.

Índice

- i. Introducción a Pure Edge, Inc. | **Página 1**
 - ii. Orientación Filosófica | **Página 1**
 - iii. Pure Edge, Inc. Descripción del Programa y Resumen | **Página 3**
-
- 1. Unidad 1: El Poder de Estar Tranquilo—Descripción de la Unidad | Página 5**
 - 1.1** Rutinas y Estructuras de Clase | **Página 11**
 - 1.2** Promesas de Mindfulness | **Página 21**
 - 1.3** La Conciencia Amable | **Página 29**
 - 1.4** La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I) | **Página 37**
 - 1.5** La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a paso | **Página 43**
 - 1.6** La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II) | **Página 51**
 - 1.7** La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso | **Página 57**
 - 1.8** Cultivar un Árbol de la Bondad | **Página 63**
 - 1.9** Amigos Respiratorios y la Red de Mindfulness | **Página 69**
 - 1.10** Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte I) | **Página 75**
 - 1.11** Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte II) | **Página 81**
 - Unidad 1 Guía de Movimientos | **Página 87**
 - Glosario de la Unidad 1 | **Página 97**

 - 2. Unidad 2: El Poder de Domar a Tu Genio—Descripción de la Unidad | Página 101**
 - 2.1** Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que Tu Cerebro Crezca | **Página 107**
 - 2.2** Conocer a Tu Cerebro: La Amígdala y la Corteza Pre-frontal | **Página 113**
 - 2.3** La Conexión Cerebro-respiración: Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón | **Página 119**
 - 2.4** El Éxito a Través de Marcar Objetivos | **Página 127**
 - 2.5** ¿Consciente o Inconsciente? | **Página 133**
 - 2.6** La Estrategia de STOP, o «Cómo Domar a Tu Dragón» | **Página 139**
 - 2.7** Darle un Nombre Para Domarlo | **Página 145**
 - 2.8** Cómo Las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos | **Página 151**
 - 2.9** Tomar la Temperatura de las Emociones | **Página 157**
 - 2.10** Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente | **Página 163**
 - Unidad 2 Guía de Movimientos | **Página 169**
 - Glosario de la Unidad 2 | **Página 178**

3. Unidad 3: El Poder de la Concentración Láser—Descripción de la Unidad | Página 181

- 3.1** La Degustación Consciente | **Página 187**
- 3.2** La Vista Consciente | **Página 193**
- 3.3** El Olfato Consciente | **Página 201**
- 3.4** El Oído Consciente | **Página 207**
- 3.5** El Tacto Consciente | **Página 215**
- 3.6** El Movimiento Consciente: Tacto y Propiocepción | **Página 221**

Unidad 3 Guía de Movimientos | **Página 229**

Glosario de la Unidad 3 | **Página 236**

4. Unidad 4: El Poder de Crecer y Estirar—Descripción de la Unidad | Página 239

- 4.1** Cuidando Tu Mentalidad | **Página 245**
- 4.2** El Poder de Lo Positivo | **Página 251**
- 4.3** La Estrategia de «No puedo—aun» Estrategia | **Página 258**
- 4.4** ¡Muy Bien Hecho! | **Página 264**
- 4.5** Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente | **Página 270**
- 4.6** ¿Ayuda o Hace Daño? | **Página 276**
- 4.7** Niños de 5 Años: Absorber lo Bueno | **Página 280**
- 4.7** Absorber lo Bueno (Niños de 6-7 años) | **Página 286**

Unidad 4 Guía de Movimientos | **Página 292**

Glosario de la Unidad 4 | **Página 298**

5. Unidad 5: El Poder de Ser un Líder Amable—Descripción de la Unidad | Página 300

- 5.1** La Definición de la Amabilidad | **Página 308**
- 5.2** La Definición del Liderazgo | **Página 314**
- 5.3** Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación | **Página 320**
- 5.4** El Oído Consciente | **Página 326**
- 5.5** La Comunicación Amable | **Página 332**
- 5.6** La Travesía del Héroe | **Página 338**
- 5.7** El Altruismo | **Página 344**
- 5.8** Juegos Cooperativos | **Página 350**

Unidad 5 Guía de Movimientos | **Página 356**

Glosario de la Unidad 5 | **Página 362**

Guía de Posturas: Todas las Unidades | Página 364

Secuencias: Todas las Unidades | Página 379

Referencias | Página 384

Introducción

Pure Edge, Inc.

Al traer programas de salud y bien estar a escuelas y comunidades, Pure Edge, Inc. ofrece a niños y adolescentes una oportunidad de llevar una vida feliz y sana.

El Plan de Estudios Power de Pure Edge, Inc. aporta habilidades a jóvenes para minimizar el estrés, reducir la incidencia de bullying y violencia, y mejorar la asistencia a clase y el rendimiento escolar. El plan consiste en las mejores prácticas de salud y bien estar, incluyendo ejercicios basados en el Yoga, el mindfulness, y enseñanza sobre la nutrición.

A través de colaboraciones con educadores, Pure Edge, Inc. apoya a padres, maestros y líderes comunitarios en sus esfuerzos de proveer las herramientas necesarias a alumnos para alcanzar el éxito a través de la concentración.

Orientación Filosófica

El plan de estudios de Pure Edge, Inc. refleja la orientación filosófica y las recomendaciones instructivas recomendadas por el Comité Conjunto sobre Normas Nacionales de Educación Sanitaria (Joint Committee on National Health Education Standards) y las mejores prácticas para la salud y el bienestar, incluyendo ejercicios, terapia física, mindfulness y nutrición.

Una educación en salud y bienestar eficaz fomenta el pensamiento crítico en alumnos y les alienta a hacer conexiones entre conceptos relacionados con la vida sana y las experiencias personales. La gente joven necesita saber tomar decisiones de forma reflexionada. Deben aprender a identificar y analizar cómo la cultura, los medios y la tecnología moldean su salud física, mental y emocional de forma continua.

Enseñados a través de un plan de estudios secuencial, coordinado e interdisciplinario, este programa aborda una variedad de temas alineados con las normas nacionales, y se pueden adaptar para cumplir con cualquier norma de otras entidades. Además, se puede ajustar a los grados de complejidad dependiendo de los niveles de desarrollo de los estudiantes mientras progresen de la infancia a ser adultos jóvenes. El instructor de salud y bienestar está formado para poder identificar el nivel intelectual y la profundidad de la enseñanza más apropiada para los estudiantes

Investigaciones llevadas a cabo por la Asociación Nacional de Educación Física y del Deporte (National Association for Sport and Physical Education (NASPE)) y los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) revela que hay una relación directa entre el rendimiento escolar y la actividad física. El movimiento y el ejercicio mejoran el estado del aprendizaje para la retención y la recuperación de la memoria. Por lo tanto, la actividad física es un catalizador para el aprendizaje en todas las áreas y debe ser un elemento esencial en las rutinas diarias de los estudiantes.

El conocimiento que los estudiantes obtienen a través de este programa mejora su propia salud y bienestar, así como la salud y el bienestar de sus compañeros y la comunidad. El programa promueve un ambiente de apoyo donde se reconoce y acepta las similitudes y diferencias de los individuos.

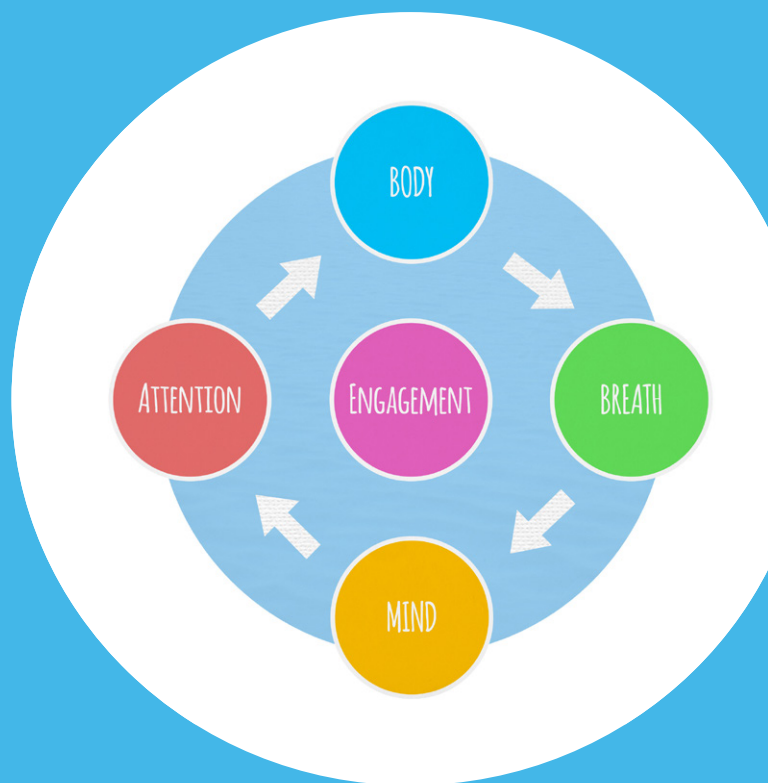
Los Cinco Principios de Salud y Bienestar

Nuestra orientación filosófica se pone en práctica a través de la aplicación de nuestros Cinco Principios de Salud y Bienestar.

1. **Cuerpo:** Mediante ejercicios de bienestar, enseñamos las habilidades para energizar, fortalecer y estirar el cuerpo.
2. **Respiración:** A través de ejercicios de respiración controlada, enseñamos la capacidad de calmar el sistema nervioso a través del control de impulsos, formas de identificar situaciones estresantes y mecanismos de afrontamiento.
3. **Mente:** Al observar la mente, enseñamos la habilidad de "ralentizar" para que los estudiantes sean capaces de reducir el estrés, identificar hábitos y navegar por las emociones fuertes.
4. **Atención:** Mediante el uso de prácticas coordinadas de cuerpo, respiración y mente, enseñamos la capacidad de concentrarnos en una dirección coherente. Nosotros a menudo pedimos a los estudiantes que «presten atención» pero no saben qué es la atención, o dónde prestarlo. La atención no es una cosa; la atención es un estado. En un estado activo de

atención, los estudiantes pueden dirigir sus acciones en la dirección de su elección. Los maestros también pueden usar estas herramientas para ayudar a sus estudiantes a concentrarse, para el manejo de la clase y para impartir instrucción de forma eficaz.

5. **La participación:** A través del logro de la relajación y la atención, enseñamos a los estudiantes cómo participar en sus propios procesos de toma de decisiones y mejorar su aptitud para percibir las opciones más beneficiosas con respecto a las demandas de educación, así como las demandas de la vida en el hogar y en situaciones sociales. La participación total puede permitir mejorar el manejo de experiencias estresantes, como el tener que hacer un examen o la presión de los compañeros.





Objetivo del Programa

Proporcionar a los estudiantes las habilidades que han demostrado ser eficaces para ayudarles con lo siguiente

- Minimizar el estrés
- Auto-tranquilizarse
- Mejorar la concentración
- Convertirse en estudiantes más atentos y con más confianza en sí mismos
- Participar activamente en su propio bienestar físico, emocional, social, psicológico y ambiental
- Reducir la incidencia de intimidación (bullying) y violencia
- Aumentar la asistencia a la escuela y el rendimiento escolar



Descripción del Curso

Un curso típico de salud y bienestar enfatizará lo siguiente

- **Movimiento y Descanso**
- **Respiración**
- **Relajación**
- **Atención**
- **Participación**
- **Conversación**
 - **Desarrollo de la personalidad**
 - **Valores**
 - **Auto-cuidado**
 - **Auto-conciencia**
 - **Regulación emocional**



Unidad 1
El Poder
de Estar
Tranquilo

Descripción de la Unidad y Resumen

El Poder de Estar Tranquilo introduce tres de los cinco principios de salud y bienestar—el cuerpo, la respiración y la mente—con un enfoque en llevar el mindfulness (la conciencia amable) a nuestros compañeros de clase, a nuestro espacio y a nosotros mismos. Los estudiantes explorarán diferentes aspectos de la respiración, incluyendo su habilidad para calmar el cuerpo y la mente, a través de ejercicios de respiración conscientes. El enfoque principal de esta unidad es practicar rutinas y acuerdos (las Promesas del Mindfulness) con claras expectativas para cultivar una cultura respetuosa en sus aulas donde todos los estudiantes se sientan seguros y tengan la misma capacidad para alcanzar el éxito.

Preguntas Esenciales

- ¿Qué es el mindfulness?
- ¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?
- ¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

1.1 Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase

- **Cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas.**
- Identificar y describir las tres secciones de cada clase de mindfulness.
- Cultivar mindfulness al practicar amabilidad hacia uno mismo, hacia sus maestros y hacia los demás.
- Notar las sensaciones creadas durante y después de la práctica de la Respiración Abdominal en la postura de Montaña Sentada.

1.2 Promesas de Mindfulness

- **Cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas y las Promesas de Mindfulness (acuerdos de la clase).**
- Co-crear un atmosfera de seguridad, confianza y aceptación.
- Desarrollar una conciencia sobre los límites físicos y los límites de los demás al diferencial entre espacio personal y espacio compartido.
- Demostrar movimientos seguros en espacios personales y compartidos.
- Aplicar el ejercicio de la Respiración Abdominal para mejorar la coordinación y llevar la atención a una sensación aumentada de tranquilidad en sus cuerpos y sus mentes.

1.3 La Consciencia Amable

- **Aplicar la técnica respiratoria del globo y demostrar los patrones de respiración y movimiento de los brazos de animales.**
- Definir y explorar el mindfulness como una práctica de amabilidad hacia uno mismo y a los demás.
- Reconocer actos al azar de amabilidad.
- Jugar a un juego de escucha consciente para desarrollar habilidades de mindfulness.
- Repasar las rutinas y acuerdos de clase.

- Aplicar el ejercicio de respiración torácica para calmar el cuerpo y la mente.

1.4 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I)

- **Aplicar la práctica de la respiración consciente utilizando el Frasco Mental para calmar el cuerpo y la mente antes de reaccionar a las emociones fuertes.**
- Identificar las emociones que los estudiantes hayan experimentado y donde notaron esas emociones en el cuerpo.
- Definir la palabra hábito y dar un ejemplo de un hábito personal.

1.5 La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a Paso

- **Sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.**
- Mostrar actos de amabilidad durante la sesión de mindfulness y durante el día escolar.
- Asumir la responsabilidad por ellos mismos siguiendo las rutinas de la clase y los acuerdos durante las sesiones de mindfulness con una orientación mínima del maestro.
- Desarrollar la conciencia de los sentimientos a través de ejercicios de respiración conscientes, usando un «Frasco Mental».

1.6 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II)

- **Aplicar la técnica respiratoria de la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes.**
- Investigar la sensación física del equilibrio al practicar la postura del árbol.
- Incrementar la independencia y la responsabilidad al adherirse a las rutinas y los acuerdos dirigidos por los estudiantes.

1.7 La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

- Investigar las sensaciones físicas creadas al participar en un ejercicio de relajación progresiva guiado por el maestro.
- Observar y comparar la calidad de la respiración y la frecuencia cardíaca en reposo y movimiento.

1.8 Cultivar un Árbol de la Bondad

- Realizar y registrar dos actos personales de amabilidad para cultivar un Árbol de la Bondad para la clase.
- Identificar y conversar sobre una persona cuya bondad ha tenido una influencia positiva en su vida.
- Practicar el «Poder de Uno» haciendo una cosa bondadosa todos los días.
- Explicar el concepto de pagar por adelantado y como se conecta con el «Poder de Uno».

1.9 Los Amigos Respiratorios y la Red de Mindfulness

- Activar el poder de estar tranquilo utilizando un amigo respiratorio con la respiración abdominal.
- Reflexionar sobre la importancia de mostrar amabilidad y respecto hacia sí mismo y hacia los demás.
- Participar en una Red de Mindfulness de la clase para ilustrar la interconexión de los miembros de la comunidad y el poder de la bondad.

1.10 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte I)

- Experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo.
- Explicar lo que significa tener una actitud de gratitud.
- Identificar personas, lugares y cosas por los que están agradecidos.
- Generar una lista de maneras de expresar gratitud por las personas, lugares y cosas por los que están agradecidos.
- Crear y compartir un saludo «Actitud de Gratitud».

1.11 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte II)

- Enseñar a los compañeros de clase entre ellos su Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud.
- Sincronizar la respiración, la mirada y el movimiento de su dedo índice para practicar la Respiración Estrella de Mar con Cinco Dedos.
- Apuntar las personas, los lugares y las cosas por los que están agradecidos en su Diario de Gratitud del Cuaderno de Reflexión.

Libros Para Leer en Voz Alta

Have You Filled a Bucket Today?

escrito por Carol McCloud

How Full Is Your Bucket? For Kids

escrito por Tom Rath y Maurie J. Manning

Kindness Is Cooler, Mrs. Ruler

escrito por Margery Cuyler

The Kindness Quilt

escrito por Nancy Elizabeth Wallace

Do Unto Otters: A Book About Manners

escrito por Laurie Keller

Ordinary Mary's Extraordinary Deed

escrito por Emily Pearson

Miss Rumphius

escrito por Barbara Cooney

What Does It Mean To Be Present?

escrito por Rana DiOrio

Take the Time: Mindfulness for Kids

escrito por Maud Roegiers

Mindful Monkey, Happy Panda

escrito por Lauren Alderfer

What If Everybody Did That?

escrito por Ellen Javernick

If Everybody Did

escrito por Jo Ann Stover

Spaghetti in a Hot Dog Bun: Having the Courage To Be Who You Are

escrito por María Dismondy

The Garden in My Mind: Growing Through Positive Choices

escrito por Stephe McCumbee

Sylvester and the Magic Pebble

escrito por William Steig

Those Shoes

escrito por Maribeth Boelts

The Smallest Girl in the Smallest Grade

escrito por Justin Roberts

The Secret of Saying Thanks

escrito por Douglas Wood

Unidad 1 Normas

SEL

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 3B.1b.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.

NHES

- 4.2.1: Demostrar formas saludables de expresar necesidades, deseos y sentimientos.
- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 7.2.1: Demostrar prácticas y comportamientos sanos para mantener o mejorar la salud personal.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

1.1 Vocabulario

Activar
Piloto automático
(niños de 7 años)
Respiración
Comunidad
Exhalar
Explorar
Inhalar
Amabilidad
Mindfulness
Notar
Respetar
Rutina
Habilidad
Símbolos
Valorado
Volumen

Lección 1

Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase

1.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas y acuerdos de la clase.

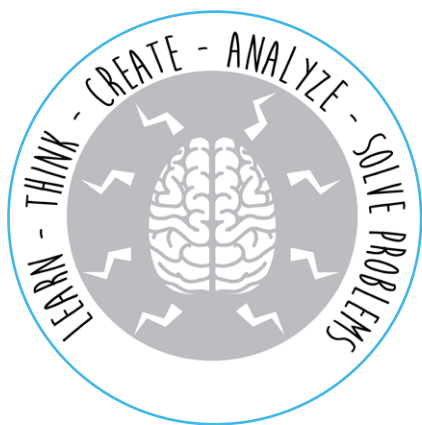
1.1 Materiales

- Pelota (u otro objeto que se puede pasar en un círculo)
- Lista de animales que comienzan con cada letra del alfabeto
- Campanilla
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son las tres cosas que practicaremos cada vez que nos encontremos?*
- *¿Por qué crees que el mindfulness requiere práctica?*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudarte a ir bien en la escuela? ¿Para hacer amigos? ¿Cuándo intentamos calmarnos?*

1.1 Conectar



Yo voy a enseñarte sobre tus cinco superpoderes. Muchas de las criaturas del Planeta Tierra tienen superpoderes únicos. Los pepinos de mar pueden licuar sus cuerpos para poder pasar a través de pequeños espacios. ¡Unas aves llamadas andrales pueden volar sin detenerse durante casi doscientos días! Al igual que cualquier otra especie en el reino animal, nosotros también tenemos superpoderes distintivos. Exhibe fotos de los animales que tú eliges para representar los superpoderes de los seres humanos.

El cerebro, que tiene la capacidad de aprender, pensar, crear, analizar, resolver problemas, recordar e imaginar, es el gran motor que nos permite activar nuestros cinco superpoderes. Nuestros cerebros tienen una capacidad ilimitada para aprender. A veces tenemos dificultades para aprender cosas nuevas porque aún no hemos descubierto cómo enfocar nuestra atención en la toma de nueva información.

Tener superpoderes no te convierte en un superhéroe a menos que sepas usar tus fortalezas y talentos especiales para convertirte en tu mejor ser y hacer una diferencia positiva en la vida de los demás. Durante nuestro tiempo juntos, vamos a aprender a desarrollar la atención concentrada como un láser y activar a nuestros superpoderes a través de una habilidad llamada mindfulness. Para ayudarnos a ser conscientes, cada vez que nos reunimos practicaremos formas especiales de movernos, respirar y descansar. El primer superpoder que vamos a activar es nuestro poder de ser amable y tranquilo.

1.1 Enseñar

Hoy vamos a pasar tiempo para conocernos y para establecer nuestras rutinas y acuerdos de

clase conscientes. «Mindfulness» significa notar lo que está sucediendo mientras está sucediendo. Mindfulness es prestar atención a propósito, con un sentido de bondad y curiosidad. Cualquier cosa puede hacerse con mindfulness, incluyendo cepillarse los dientes, desayunar, caminar a la escuela e incluso hacer la tarea. Aunque el mindfulness suene sencillo, es una habilidad que requiere práctica, porque necesita de nuestra atención totalmente enfocada.

Cada vez que nos veamos, comenzaremos en la postura de «Montaña Sentada», con las piernas cruzadas, irguiéndonos, como si nuestras cabezas fueran globos que se elevaran ligeramente hacia arriba.

El maestro debe demostrar la postura de «Montaña Sentada» en una silla si la clase comienza con todos los estudiantes sentados en sus escritorios. Se muestra el Cuaderno de Reflexión con la página donde aparece la postura de «Montaña Sentada». Se dirige la atención de los estudiantes a lo que se siente al estar sentado. Se les pide que hagan movimientos sencillos sentados con la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, los dedos, las piernas, los pies y los dedos de los pies, como en el juego de «Simon Says». Luego, se les indica a los estudiantes que vuelvan a la postura de «Montaña Sentada».

A continuación, se pide a los estudiantes que cierran sus ojos. No se insiste en que un estudiante cierra sus ojos si expresa ansiedad o miedo. (Si los estudiantes están sentados en un círculo durante esta exploración, se les invita a tomarse de las manos cuando cierran los ojos). Se pide a los estudiantes que noten la sensación de las plantas de los pies en el suelo, los muslos presionando contra el asiento, etc. (Se adapta las referencias si los estudiantes están sentados en el suelo).

Se muestra la página 1 del Cuaderno de Reflexión titulada «Montaña Sentada». Se les pregunta a los estudiantes sobre qué ven en la ilustración de Rafi la Rana en el Cuaderno de Reflexión.



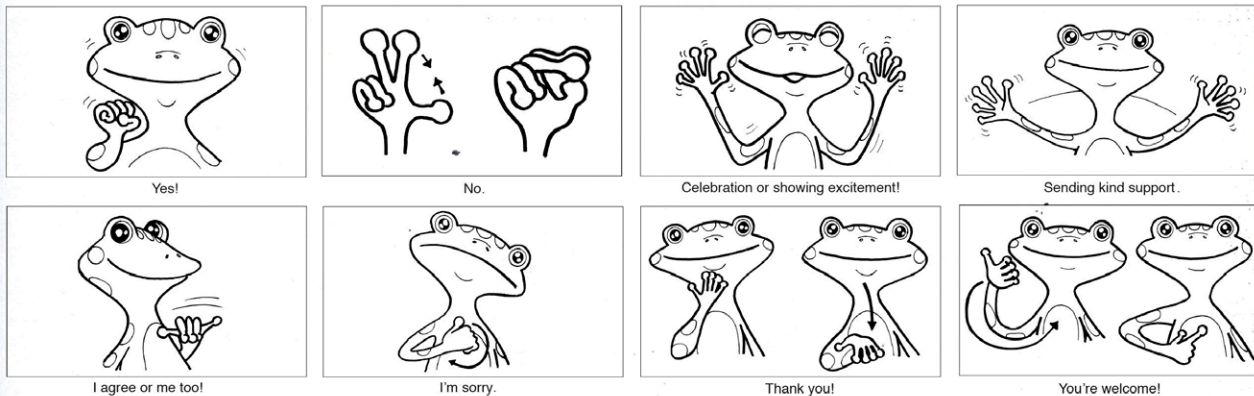
- ¿Cómo está sentado Rafi? (Tener en cuenta su postura).
- ¿Qué más notas de Rafi?
- Muéstrame cómo puedes sentarte atentamente en la postura de Montaña Sentada, como Rafi la Rana.

Nuestra Rutina de Apertura siempre empezará con una respiración consciente. Imagina que tienes el tallo de una flor cuidadosamente en una mano y una vela en la otra. Huele el aroma de la flor a través de tu nariz y apaga la llama de la vela a través de tu boca. Inhala, huele la flor; exhala, sopla la vela.

Se muestra el Cuaderno de Reflexión con la página de «El Mindfulness de la Respiración». Se practica tres rondas de Huele la Rosa, Sopla la Vela. Se señala cómo el vientre se infla con el aire durante la inhalación y se desinfla en la exhalación, poniendo las manos en el vientre para sentir la respiración.

Se enseña la «Señal de Silencio» para llamar la atención usando el modelado interactivo, como se describe en el Responsive Classroom [aula reactivo] en *The First Six Weeks of School* [las primeras seis semanas en la escuela] (2ª edición, página 255): «Va a haber momentos en los que necesito llamar tu atención rápidamente. La forma en que voy a señalar para que tu detengas lo que estás haciendo y me escuches será haciendo sonar esta

Se muestra la ayuda visual para las señales silenciosas. Se demuestra las señales de mano mientras los estudiantes imitan.



campanilla. Te voy a enseñar qué hacer cuando lo oyes. Voy a actuar como si fuera un estudiante, y Juan será el maestro. Míranos y a ver que notas». Se hace referencia al texto para el ejemplo completo.¹

Durante las primeras seis semanas de la unidad 1, se añade los gestos de mano adicionales para señales de silencio de la página 5 del Cuaderno de Reflexión. Por ejemplo, los gestos silenciosos para *yo también*, *celebración* y *el baño*, naturalmente surgen primero. El Apéndice sirve como una guía de todos los gestos.

Para crear un espacio tranquilo y pacífico para trabajar juntos, practicaremos señales de silencio para decir «sí», «no», «de acuerdo», «cuarto de baño», «lo siento», «enviando un apoyo amable», y «gracias».

A continuación, practicaremos cómo responder cuando suene la campanilla.

Demonstrar:

Hacer sonar la campanilla, signo de la paz (dos dedos en el cielo), señal de silencio (el dedo índice toca los labios). Se debe poner énfasis en que una vez que suene la campanilla, los estudiantes deben mirar al maestro y hacer la señal de silencio con sus manos. Se debe convertir esta experiencia en algo divertido al dejar que los estudiantes se mueven y se hablen entre sí hasta que el maestro hace sonar la campanilla. Se repite hasta que el grupo entero responde con los símbolos de las manos correctos y con sus miradas dirigidas al maestro. Se elogia a los estudiantes que responden rápidamente y correctamente a la campanilla. Crear una respuesta a su rutina de atención es extremadamente importante y se debe conseguir desde el primer día.

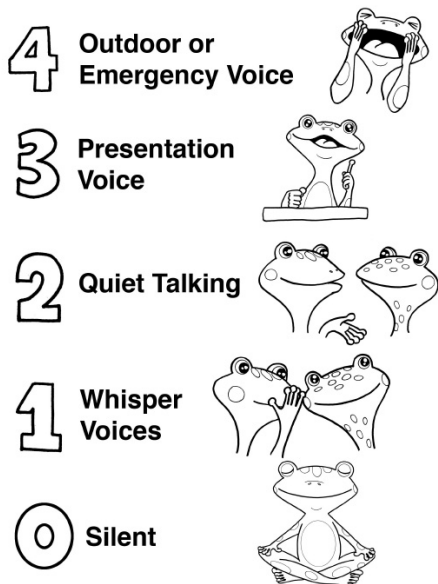


Movimiento

Montaña
Montaña / Amanecer
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Árbol
Gato / Vaca
Roca
Secuencia de Cierre:
– Amanecer Sentado
– Ocaso Sentado
– Montaña Sentada
Descanso Guiado

*El azul oscuro denota posturas que son nuevas para la lección.

Volume Scale



1.1 Participación Activa

Vamos a jugar un juego de nombres para conocernos mejor. Pasaremos esta pelota alrededor del círculo. Quien tiene la pelota comparte su nombre y su animal favorito. Si es también tu animal favorito, ponte de pie y di: «¡Yo también!» Si quieres compartir que tienes el mismo animal favorito, pero no quieres ponerte de pie, puedes usar nuestra señal de silencio para «yo también».

El maestro demuestra la señal.

Se puede consultar la Escala de Volumen en la página 10 del Cuaderno de Reflexión para mostrar el volumen de voz adecuado para este ejercicio.

Para que el ejercicio sea más desafiante, se debe hacer que los estudiantes escojan un animal con la misma primera letra que su nombre (por ejemplo, Carlos el Caballo). Se prepara las opciones de los animales para los estudiantes con nombres que comienzan con letras que son más difíciles de emparejar con un animal (por ejemplo, Quetzal, Urraca, Xenopus). El maestro debe demostrarlo con su propio nombre.

Para activar nuestro primer superpoder, el poder de estar tranquilo, voy a elegir a varios estudiantes para demostrar un «cuerpo seguro» al mantener sus manos quietas, sólo usándolas de forma suave para enviar un apoyo tranquilo para animar a los estudiantes que se sienten tímidos o inseguros para compartir. El maestro debe demostrar los Dedos Mágicos.

Demostrar bondad y respeto de esta manera silenciosa y tranquila permite que cada miembro de nuestra clase se sienta importante y valorado.

1.1 Enlace

Hoy tuvimos el placer de conocernos entre nosotros con nuestro juego de nombres con animales.

Aprendimos las señales de silencio y como responder una vez que yo haya hecho sonar la campanilla. Recuerda, cada sesión de mindfulness incluirá una exploración de movimiento, respiración y descanso.

La próxima vez, aprenderemos las tres Promesas de Mindfulness y jugaremos al juego de la Montaña Más Quieta, así que acuérdate de ensayar tu postura de Montaña Sentada antes de que nos veamos la semana que viene.

1.1 Rutina de Cierre

Es fundamental que se crea una Rutina de Cierre clara y concisa durante las primeras semanas y meses del curso de salud y bienestar.

Para terminar la clase de hoy, crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada.

Se repasa Huele la Rosa, Sopla la Vela con las manos sobre el vientre.

Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

El maestro pide dos respuestas sobre lo que notan los estudiantes sobre las respiraciones abdominales.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.



Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.1 Rutina de Cierre y Agradecimientos

El maestro debe explicar y demostrar como salir del espacio de la práctica y del aula. Se repasa y se demuestra la rutina tantas veces como sean necesarias hasta que los estudiantes puedan hacer los pasos independientemente (puede que sea necesario repasar a mitad del semestre o del año).

1.1 La Práctica en Casa

1. Práctica la postura de Montaña Sentada en tu casa o en cualquier lugar cuando tengas unos minutos de tiempo libre cuando estés en la escuela. Nota cómo te sientes al sentarte y calmar tu cuerpo y tu mente.

2. Enseña la práctica de «Oler a la Rosa, Soplar la Vela» a alguien en tu casa. Piensa en cómo te sientes antes, durante y después, y después de tomar tres respiraciones conscientes profundas y lentas. Pregunta a la persona a quien estas enseñado como él o ella se siente después de este ejercicio de respiración consciente.

1.2 Vocabulario

Acuerdo
Límites
Espacio personal
Promesa
Auto-Control
Firme
Fuerza de voluntad

Lección 2

Promesas de Mindfulness

1.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas y acuerdos de la clase (las Promesas de Mindfulness).

1.2 Materiales

- Campanilla
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son nuestros tres Promesas de Mindfulness?*
- *Explica la importancia de cada Promesa de Mindfulness.*
- *¿Por qué necesitamos reglas (o acuerdos)?*
- *¿Cómo nos mantienen a salvo las reglas?*
- *¿Todos las personas, incluyendo los adultos, necesitan reglas?*
- *¿Qué pasaría si todo el mundo tuviera reglas distintas?*
- *¿Hay reglas que necesitamos seguir fuera de la escuela? Da un ejemplo.*
- *Describe como es el self-control.*
- *¿Cuál es la diferencia entre el espacio personal y el espacio compartido?*
- *¿Por qué es importante respetar el espacio personal de otras personas?*
- *¿Cómo cambia la cantidad de espacio personal según lo que estás haciendo?*
- *Explicar la frase «para tener buenos amigos, debes ser un buen amigo».*

1.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, practicamos la Respiración Abdominal con el ejercicio de «Oler a la Rosa, Soplar la Vela» en la postura de Montaña Sentada.

Se debe repasar brevemente con unas pocas rondas de «Oler a la Rosa, Soplar la Vela» en la postura de Montaña Sentada.

1.2 Enseñar

Antes de prepararnos para mover nuestros cuerpos, vamos a hablar de nuestras Promesas de Mindfulness, o acuerdos de la clase, para ayudarnos a activar nuestro poder de ser amables con nosotros mismos, nuestros compañeros de clase y nuestros maestros.

El maestro repasa los acuerdos utilizando una canción o un ejercicio de llamada-respuesta (o cualquier otro método que prefiera). Después de recitar cada una de las tres acuerdos abajo, los estudiantes deben mostrar su acuerdo alzando el dedo gordo.

SAFE



KIND



WORK TOGETHER

Me portaré de una forma segura y amable conmigo mismo.

- Seguro con mi propio cuerpo y con los que estén a mi alrededor.
- Los dedos gordos alzados en el centro del pecho.

Me portaré de una forma segura y amable con los amigos que tengo alrededor.

- Palabras y acciones amables hacia mí mismo y otros.
- Los dedos gordos alzados y extendidos hacia los compañeros de clase.

Seré consciente de mis palabras y mis acciones para crear un entorno de clase seguro y amable.

- Mantenerme concentrado en la tarea que estemos haciendo en el momento y siguiendo las indicaciones del maestro.
- Con la mano abierta, haciendo un círculo, se representa a la clase entera.

*Recuerda nuestras tres Promesas de Mindfulness: **Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.***

1.2 Participación Activa

Vamos a ensayar como encontrar un espacio seguro de movimiento.

El maestro debe usar el modelado interactivo para demostrar el concepto de un espacio de movimiento seguro. Se muestra tanto una forma segura como no segura para moverse a un espacio de movimiento. Se les pregunta a los estudiantes sobre que notaron de cada forma y hacer que voten sobre cual fue correcta. Se les enseña las señales silenciosas para decir *sí* y *no* para que los estudiantes puedan participar activamente con una pérdida de tiempo mínima. Después, se pide que un estudiante muestre la forma correcta de desplazarse a su espacio de movimiento. Se pide a los estudiantes que comparten cómo el voluntario mostró correctamente cómo llegar a su espacio de movimiento. A continuación, se elige a un segundo voluntario para que encuentre su espacio de movimiento cerca del primer estudiante voluntario para demostrar el movimiento seguro y consciente y también para subrayar la diferencia entre el espacio personal frente al espacio general. Se añade un último estudiante voluntario para demostrar el movimiento consciente y el espacio seguro. Se saca a pequeños grupos de estudiantes de números cada vez mayor para encontrar su espacio seguro—*Si tienes los*

Movimiento

Montaña
 Montaña / Amanecer
 Media secuencia
 de apertura A x 3
 Dedo Gordo
 Estrella a Triángulo
 Árbol
 Gato / Vaca
 Perro de Caza
 Roca
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

ojos azules, por favor, muéstranos como encontrar tu espacio de movimiento de una forma segura y tranquila—hasta que todos los estudiantes hayan encontrado un espacio de movimiento adecuado.

Ahora que estás en tu espacio de movimiento en la postura de Montaña Levantada y Quieto, asegúrate de tener un espacio seguro suficiente al estirar tus brazos hacia fuera sin tocar a ningún otro estudiante. Si no tienes suficiente espacio, muévete hasta que no toques a tus vecinos. Recuerda nuestras promesas de mindfulness—pórtate de forma segura, se amable y trabaja en grupo—para que nadie se hace daño a si mismo ni a nadie más, queriendo o sin querer. Una vez que te estableces en tu lugar, ponte en la postura de montaña levantada para el juego de la montaña más quieta. El maestro hace que suene la armónica para anunciar el comienzo del juego.



Si el tiempo lo permite, se puede terminar con el juego «El Capitán Viene», como se describe en el apéndice de *The First Six Weeks of School* por The Responsive Classroom. La señal de «El capitán viene» requiere que los estudiantes se mantengan de pie, muy erguidos, en la postura de la montaña, y que griten «ay ay, capitán». Los ejercicios basados en Yoga se pueden enseñar de la misma manera que el juego de Simon Says, pero con la frase «el capitán dice».

El maestro debe usar la Escala de Volumen para ayudar a los estudiantes a moderar sus respuestas a la señal «El Capitán Viene». El juego funciona bien para introducir la temática náutica de la historia de movimiento de la Unidad 1 y ayuda a reforzar el objetivo de espacio de movimiento seguro mientras cada estudiante disfruta navegando su propio «barco». Para hacer una experiencia

más consciente del «El Capitán Viene», se debe tratar de combinarlo con los conceptos del juego de la Estatua. Si jugar al «El Capitán Viene» o incorporar un movimiento de Travesía en el Mar no va con el temperamento del maestro, puede usar Simon Says o el juego de la Estatua.

Vamos a imaginar que somos estatuas de pie perfectamente quietas, al igual que nos paramos cuando jugamos a la Montaña Más Quieta. En este juego, no te moverás hasta que te dé una indicación de movimiento, como «Estatua, dobla las rodillas para ponerte en cuclillas» o «Estatua, inclínate hacia adelante desde tus caderas». Una vez que sigas la instrucción del movimiento, tienes que permanecer absolutamente inmóvil, sosteniendo esa posición hasta que indico la siguiente instrucción del movimiento.

Se demuestra con un estudiante voluntario antes de invitar al resto de la clase a unirse. Se repasa distintas articulaciones para ayudar a los estudiantes a llevar la conciencia a sus cuerpos. Se asegura incluir varios segundos de quietud antes de la transición a una nueva postura. El maestro instruye a los estudiantes a mantener su respiración para ayudarlos a equilibrarse en las posturas más difíciles.

1.2 Enlace

Hoy hemos practicado nuestras rutinas básicas de clase y las Promesas del Mindfulness: Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo. En las próximas semanas practicaremos cómo ser amables y respetuosos con los demás y con nosotros mismos, trabajando juntos como una comunidad. Vamos a jugar juegos para aprender nuevas estrategias y activar nuestro poder de estar tranquilo.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.2 Rutina de Cierre

Para terminar la clase de hoy, crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada.

Se repasa Huele la Rosa, Sopla la Vela con las manos sobre el vientre.

Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer, levanta los brazos. Exhala, el Ocaso, dobla hacia delante. Cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Inhalando, vuelve a la postura de «Montaña Sentada». Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

El maestro pide dos respuestas sobre lo que notan los estudiantes sobre las respiraciones abdominales. Se enlaza la conciencia de la respiración con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.2 La Práctica en Casa

¿Puedes practicar nuestras Promesas de Mindfulness a lo largo de tu día? Nota como se siente estar seguro, ser amable y trabajar con tus amigos, miembros de tu familia y maestros.

1.3 Vocabulario

Actitud
Curiosidad
Inspiración
Al azar

Lección 3

La Consciencia Amable

1.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán definir y explorar el mindfulness como una práctica de amabilidad hacia uno mismo y a los demás.

1.3 Materiales

- Bloc de papel grande o pizarra blanca
- Rotulador
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.3 Preguntas Orientadoras

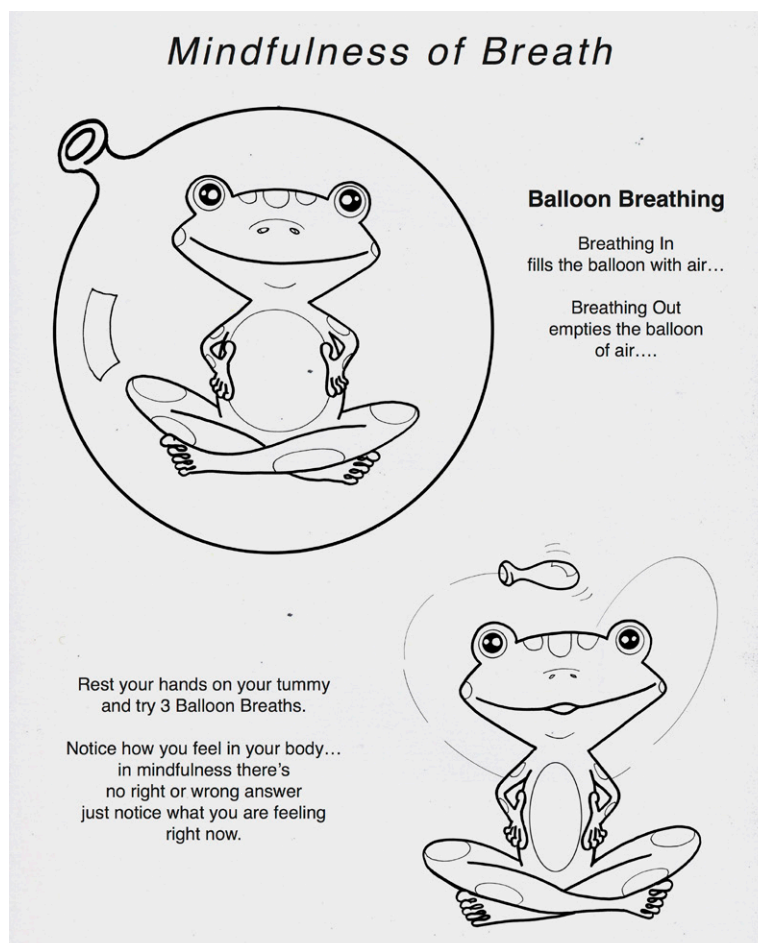
- *¿Qué es la amabilidad?*
- *¿Qué apariencia tiene la amabilidad? ¿Qué ruidos había alrededor? ¿Cómo se siente?*
- *¿Qué significa tratar a los demás cómo a ti te gustaría que te trataran?*
- *¿Cómo puedes activar tu poder de ser amable?*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudarte a activar tu poder de ser amable?*
- *¿Qué significa tener una actitud de curiosidad y franqueza? (niños de 7 años)*
- *¿Qué te inspira hacer un acto de bondad?*
- *¿Por qué los actos de bondad al azar merecen la pena?*
- *¿Cómo pueden los actos de bondad al azar cambiar el mundo?*

1.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos aprendimos las rutinas básicas de la clase y las Promesas de Mindfulness. Practicamos nuestras Señales Silenciosas y referimos a nuestra Escala de Volumen para ayudarnos a crear un entorno de aprendizaje tranquilo y sin ruido, que puede ayudarnos a activar nuestro poder de estar tranquilo.

Acabamos nuestra última sesión jugando el juego de la Estatua (o «El Capitán Viene»). Usamos nuestra respiración para estabilizar nuestros cuerpos cuando intentamos mantener posturas difíciles. Acuérdate, cada vez que nos vemos, vamos a movernos, respirar y descansar.

Se muestra la página de la «Respiración Globo» del Cuaderno de Reflexión.



Mientras practicamos la Respiración Abdominal, imagina tu vientre como un globo con aire en la inhalación (cuando hueles la rosa) y vaciando el aire en la exhalación (cuando apagas la vela). Apoya las manos en tu vientre. Siente la respiración llenar y vaciar tu vientre haciendo tres respiraciones conscientes.

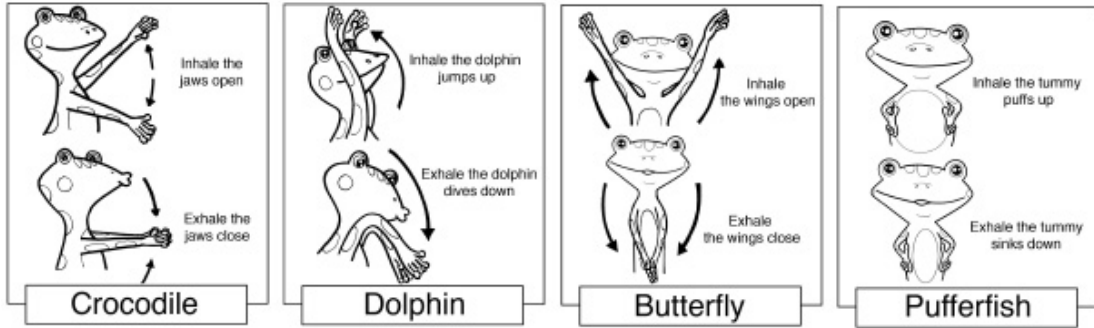
1.3 Enseñar

Hoy vamos a continuar nuestra exploración de rutinas y acuerdos. Recuerda, el mindfulness significa notar qué está sucediendo mientras sucede, con una actitud de amabilidad y de curiosidad. También continuaremos explorando cómo activar nuestro poder para estar tranquilos dando cosas que son gratuitas, como sonrisas, apoyo silencioso, ondas con los brazos y Dedos Mágicos.

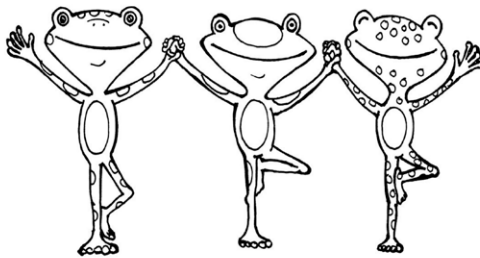
Como siempre, comenzaremos la clase en una postura sentada con las piernas cruzadas, en Montaña Sentada, haciendo que nuestras columnas se irguen hacia el cielo.

El maestro demuestra la postura de Montaña Sentada, luego guía a los estudiantes a que hagan una exploración de la postura. Se hace una transición hacia la respiración consciente con brazos de animales, incluyendo el Delfín, el Cocodrilo, Spiderman y la Mariposa. Se utiliza la armónica para controlar la atención de los estudiantes.¹

1: Daniel Rechtschaffen, *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*.



A continuación, se repasa las Promesas del Mindfulness con un ejercicio de llamada-respuesta. Se enfatiza cada Promesa de concienciación con un aplauso u otro gesto de mano para aumentar la participación del estudiante. Se repasa brevemente el procedimiento a seguir después de los sonidos de la campanilla (signo de la paz, dedos a los labios, los ojos fijados en el maestro).



Me portaré de una forma segura y amable conmigo mismo (dedos gordos alzados en el centro del pecho).

Me portaré de una forma segura y amable con los amigos que tengo alrededor (dedos gordos alzados y extendidos hacia los compañeros de clase).

Seré consciente de mis palabras y mis acciones para crear un entorno de clase seguro y amable (con la mano abierta, haciendo un círculo, se representa a la clase entera).

Acuérdate de nuestras tres Promesas del Mindfulness: Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.

1.3 Participación Activa

Se repasa cómo moverse apropiadamente a su asiento asignado en la alfombra demostrando una manera segura y otra no segura de caminar desde su asiento para sentarse en la alfombra. Se pide a los estudiantes que comparen ambas demostraciones.

¿Cómo podemos mostrar amabilidad y respeto mientras caminamos desde nuestros escritorios a nuestros lugares asignados en la alfombra?

Se registra las respuestas en un bloc de papel grande o en una pizarra blanca.

Ahora vamos a practicar la ruta que tomaremos al movernos de nuestros escritorios para sentarnos en un círculo, en nuestros lugares asignados, en la alfombra. Después practicaremos cómo nos movemos de la alfombra de nuevo a nuestros escritorios. Esta actividad de movimiento es un juego de la amabilidad. Voy a estar buscando estudiantes que demuestren atentamente los actos de amabilidad enumerados en la pizarra. Mostrar bondad y respeto nos ayuda a convertirnos en una comunidad consciente.

El maestro debe llamar a los estudiantes por mesa. Se elige las mesas en orden de los estudiantes que mejor demuestran la postura de la Montaña Sentada (en sus sillas) y cuyos ojos están enfocados en el maestro.

1.3 Enlace

Hoy continuamos activando nuestro poder para estar tranquilos practicando nuestras rutinas y Promesas del Mindfulness.

Vamos a terminar tomando tres respiraciones profundas. Coloca tus manos en tu pecho. Inhala, levanta los hombros hacia arriba y apriétalos. Exhala, deja que tus hombros caigan y relájate completamente, sintiéndote suave como la seda.

Movimiento

Montaña
 Montaña / Amanecer
 Media Secuencia
 de Apertura A x 3
 Dedo Gordo
 Estrella a Triángulo
 Árbol
 Gato / Vaca
 Perro de Caza
 Mariposa
 Cobra
 Cocodrilo Durmiente
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás – ¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Opcional: Usar una armónica o una pelota para la respiración para guiar a la clase con las respiraciones de cierre.

1.3 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la Postura de Montaña sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.3 La Práctica en Casa

Esta semana, haz el Desafío de la Amabilidad al llevar a cabo actos de bondad aleatorios durante toda la semana. Los actos de bondad pueden ser grandes o pequeños, pero seguramente harán una gran diferencia para la gente a tu alrededor.

El maestro proporciona varios ejemplos tanto de actos grandes como de actos pequeños de bondad (por ejemplo, dar cumplidos).

1.4 Vocabulario

Emoción

Hábito

Abrumado

Físico

Reaccionar

Sensación

Lección 4

La Construcción de la Conciencia de la Respiración PARTE 1

1.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la práctica de la respiración consciente utilizando el Frasco Mental para calmar sus cuerpos y sus mentes antes de reaccionar a las emociones fuertes.

1.4 Materiales

- Frasco Mental
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué emociones has experimentado?*
- *¿Dónde notas estas emociones en tu cuerpo?*
- *¿Cómo describirías estas sensaciones físicas?*
- *¿Has notado alguna emoción que no sientes en tu cuerpo?*
- *¿Cómo reaccionas normalmente cuando experimentas una emoción difícil?*
- *¿Qué es un hábito? El maestro dará un ejemplo de un hábito personal.*
- *¿Cómo se puede usar la respiración consciente para cambiar el hábito de reaccionar instantáneamente a una emoción fuerte?*
- *¿Por qué es importante pensar antes de reaccionar?*

1.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, nos dimos cuenta de cómo ser amable activaba nuestro poder para estar tranquilo y practicábamos cómo actuar con amabilidad dando cosas que son gratuitas, como sonrisas, apoyo, ondas con las brazos y Dedos Mágicos. Hicimos un Desafío de la Amabilidad para compartir actos aleatorios de bondad.

El maestro debe pedir que dos estudiantes compartan un acto aleatorio de bondad que realizaron (o del cual fueron testigos).

1.4 Enseñar

Los sentimientos no sólo se experimentan en nuestras mentes; los experimentamos en nuestros cuerpos, también. La exploración del mindfulness de hoy incluirá observar cómo sentimos cuando nos sentamos, cuando nos ponemos de pie y cuando respiramos entrenándonos a notar las sensaciones físicas en nuestros cuerpos. Por ejemplo, cuando me siento preocupado mi vientre comienza a doler, y a veces cuando me duele el vientre, empiezo a preocuparme porque no quiero enfermarme y no poder ir a la escuela.

El maestro pide que dos estudiantes compartan un ejemplo de un momento cuando una emoción fuerte afectó a su cuerpo, y otro ejemplo de cuando se hizo daño a su cuerpo o enfermó, y si sintieron alguna emoción fuerte o no sobre esa herida o enfermedad.

1.4 Participación Activa

El maestro debe pedir que los estudiantes se sientan en la postura de Montaña Sentada o tumbados boca abajo en un círculo mirando hacia dentro.

Hoy he traído una herramienta muy especial que vamos a usar para explorar nuestra respiración.

Se les Muestra el Frasco mental en el centro del círculo de los estudiantes.



Este frasco se parece a tu cerebro. La purpurina es como tus pensamientos, sentimientos, recuerdos, y todo el conocimiento que tus maestros comparten contigo.

Se agita el frasco suavemente.

Ahora, mira que sucede a tu cerebro cuando experimentas una emoción fuerte, como la ira.

Se agita el frasco.

Piensa en un momento cuando te sentiste muy enfadado (por ejemplo, cuando alguien se cuele en una cola delante de ti, te quita un asiento, se burla de ti, o cuenta un rumor falso sobre ti a otra gente). Muéstrame con una señal de “yo también” si alguna vez te has sentido así de agitado como la purpurina en nuestro Frasco Mental.

Se agita el Frasco Mental de nuevo. El maestro pide que los estudiantes toman unas respiraciones profundas y

Movimiento

Montaña
Media Secuencia de Apertura A x 3
Dedo Gordo
Estrella o Triángulo
Árbol o Bosque
Sándwich
Mesa
Mariposa
Flor
Plancha
Cobra
Foca 1 y 2
Cocodrilo Durmiente
Roca
Giro sentado
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

lentas mientras miren a la purpurina posarse lentamente. Se les indica que sigan su Respiración Abdominal hasta que toda la purpurina haya posado en la parte inferior del frasco. Se les pide que compartan como se sienten una vez que el frasco se vuelve transparente y tranquilo.

Fíjate cómo podemos calmar los pensamientos enfadados de nuestras mentes y calmar a nuestros cuerpos en vez de reaccionar de una forma que nos hace sentirnos peor o incluso que hace daño a otra persona.

Antes de que los estudiantes se vayan a sus espacios de movimiento, el maestro pide que practiquen los acuerdos con un breve ejercicio de llamada-respuesta. Los estudiantes ensayan el mover a su espacio de movimiento. Se les recuerda las Promesas del Mindfulness a los estudiantes: **Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.** Una vez que los estudiantes hayan encontrado sus lugares, se les indica que se queden de pie para el juego de la «Montaña Más Quieta» y después se introduce cualquier de los otros juegos que ya hayan aprendido (por ejemplo, el juego de la estatua o el “El capitán Viene”) con la Historia de Movimiento Sobre la Travesía en el Mar y/o ejercicios basados en el Yoga (si se está usando el Modelo Rápido).

De pie en la postura de la Montaña, lentamente inhala moviendo tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza, y después lentamente exhala, bajando los brazos.

Se repite 2-3 veces.

De pie en la postura de la Montaña Más Quieta, nota cómo te sientes. ¿Cómo está el tiempo dentro de tu cuerpo?

Soleado = dedo gordo alzado

Nublado = dedo gordo de lado

Tormentoso = dedo gordo hacia abajo

Mucha energía = hacer la señal de más con los brazos

Poca energía = hacer la señal de menos con un brazo

Equilibrado = hacer la señal de igual con ambos brazos

1.4 Enlace

Hoy aprendimos que tanto nuestros cuerpos como nuestras mentes experimentan nuestras emociones porque están conectados. Nuestras mentes afectan cómo están nuestros cuerpos de la misma manera que nuestros cuerpos afectan cómo están nuestras mentes.

La próxima vez que nos veamos, trabajaremos en fortalecer nuestro músculo del mindfulness al coordinar nuestra respiración y el movimiento, caminando de forma consciente.

Se cierra con la respiración consciente (una mano en el vientre, una mano en el pecho).

1.4 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la Postura de Montaña sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.4 La Práctica en Casa

Esta semana, toma nota cuando te sientes agitado como la purpurina en el Frasco Mental. A veces, simplemente tomar nota de cuando tu purpurina este agitada puede ayudarnos a activar nuestro poder de estar tranquilo. También puedes hacer respiraciones abdominales lentas y profundas para ayudarte a tranquilizarte.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar "Dedos Mágicos" hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.5 Vocabulario

Cuenta hacia atrás
Distraer
Deriva
Expedición
Imaginación
Observar
Proceso
Sincronizar
Desencadenante
Deambular

Lección 5

La Construcción de la Conciencia del Movimiento

PASO A PASO

1.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.

1.5 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Frasco Mental
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo te sientes cuando te concentras respiración?*
- *¿Qué notaste sobre tu capacidad para mantenerte concentrado sólo en la respiración?*
- *¿Cómo te mantiene enfocado solo en tu respiración y evita que tu mente deambule el conteo de cada respiración ?*
- *¿Fue difícil para ti sincronizar tu respiración con el movimiento durante el ejercicio de caminar de forma consciente? Si es así, explícate.*
- *¿Cuándo podrías intentar caminar de forma consciente otra vez hoy?*

1.5 Conectar

Hoy aprendimos que tanto nuestros cuerpos como nuestras mentes experimentan nuestras emociones porque están conectados. Nuestras mentes afectan cómo están nuestros cuerpos de la misma manera que nuestros cuerpos afectan cómo están nuestras mentes. Por ejemplo, si me rompiera un hueso de un dedo, me sentiría triste de no poder jugar al voleibol hasta que sanara. Si me siento preocupado, eso podría llevarme a tener un dolor de estómago. Nuestra práctica de respiración abdominal con nuestro Frasco Mental es una estrategia que hemos aprendido para ayudarnos a sentirnos mejor.

El maestro debe hacer que los estudiantes dirigen el ejercicio de apertura (respiración con el Frasco Mental) y las secuencias de cierre. Luego, se sigue entrelazando la práctica de las rutinas y las Promesas del Mindfulness durante toda la lección, con énfasis en las transiciones que la clase aún no ha aprendido completamente.

A continuación, se hace un ejercicio de llamada-respuesta para repasar las Promesas del Mindfulness.

Después de la respiración consciente en la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben cerrar los ojos y contemplar cómo está “el tiempo” dentro de sus cuerpos.

Soleado = dedo gordo alzado

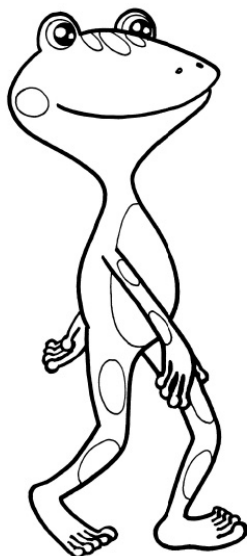
Nublado = dedo gordo de lado

Tormentoso = dedo gordo hacia abajo

Mucha energía = hacer la señal de más con los brazos

Poca energía = hacer la señal de menos con un brazo

Equilibrado = hacer la señal de igual con ambos brazos



1.5 Enseñar

Hoy vamos a hacer una aventura de movimiento consciente, y prestaremos atención en cómo podemos movernos con una atención amable.

¿Sabías correr cuando naciste?

¿Qué tenías que aprender primero antes de poder correr (por ejemplo, sentarte erguido, gatear, ponerte de pie, caminar)?

Aprender sobre el mindfulness es igual. Cuando aprendemos algo nuevo, y queremos aprenderlo bien, tenemos que aprenderlo lentamente. Llevar toda nuestra atención a lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo es mindfulness. Si estamos aprendiendo sobre el movimiento consciente, tenemos que empezar lentamente. Una vez que empezamos a practicar y nos hacemos habilidosos con el movimiento consciente, podemos empezar a movernos más rápidos con el mismo grado de atención y concentración.

1.5 Participación Activa

***Se debe utilizar el Guía de Movimientos al final de esta unidad. Dirigir tanto como el tiempo permite de la historia de movimiento *Travesía por Debajo del Mar*.**

El maestro guía a los estudiantes a través de un ejercicio imaginario de disfrazarse para su travesía por debajo del mar. Los estudiantes, de forma imaginaria, se colocan su equipo para bucear (por ejemplo, traje de neopreno, máscara, tanque de oxígeno, aletas para nadar). Hay que explicarles que el equipo de buceo les permite visitar el mundo subacuático al hacer posible que respiren, vean, y se muevan ágilmente debajo de la superficie. Los estudiantes se agachan a continuación en preparación para saltar desde el borde del barco de expedición al agua y bucean al fondo del mar para explorar un mundo maravilloso de criaturas multicolores.

Se les enseña como caminar de forma consciente mientras deambulan en cámara lenta cruzando las arenas del fondo del mar, sintiendo la resistencia del agua como si fuera real. Los estudiantes deben notar la colocación de cada parte de sus pies cuando entran en contacto con el fondo del mar. Se les instruye para coordinar cada paso con una respiración. Deben aprender a respirar como un buzo, haciendo un ruido de aspiración audible. Se les hace notar la pausa entre cada inhalación antes de la exhalación. Se puede usar la armónica para ayudar a coordinar cada paso con una respiración.

Movimiento

Montaña
Media Secuencia
de Apertura A
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Cigüeña
Secuencia
de Plancha x 3
Roca
Sándwich
Mesa
Rana
Foca 1 y 2
Arco a Roca
Ola sentada
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Se introduce la técnica de respiración “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” para ayudarles a tranquilizarse del “miedo” de ser perseguido por una estrella de mar gigante.

Cuando los estudiantes dejan de moverse, deben concentrarse en tomar respiraciones conscientes profundas y lentas. Se les recuerda a los estudiantes que continúen haciendo un ruido suave al respirar, como los buzos. Una vez que los estudiantes aprenden que la estrella de mar no es una amenaza, y solo que tiene curiosidad para conocer a un humano, deben hacerse amigos de la estrella de mar. Se termina la aventura nadando hacia la superficie de nuevo y al cobijo del barco de expedición.

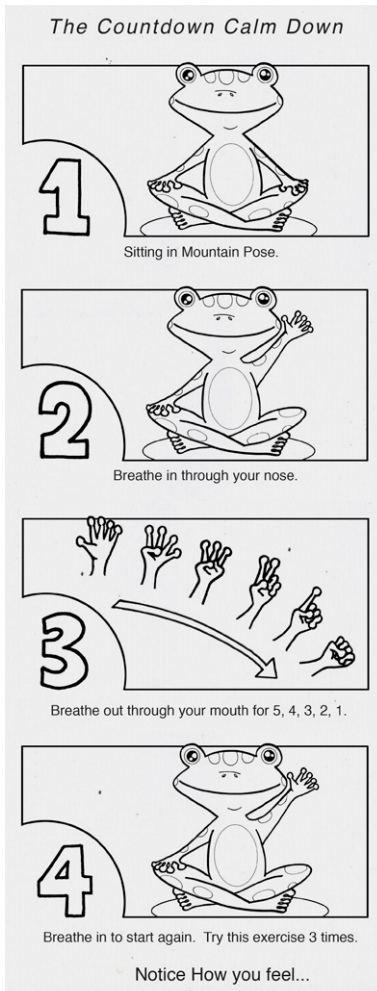
Modelo Para la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad»

El maestro muestra la ayuda visual del Cuaderno de Reflexión, en la página de la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad”. Se debe subrayar que esta técnica de respiración es una herramienta que pueden usar en cualquier momento cuando se sienten abrumados, o agitados, como la purpurina en el Frasco Mental.

Ahora te toca a ti practicar la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad”. Desde la postura de Montaña Sentada, coloca una mano en tu rodilla, con la palma hacia abajo. Inhalando, estira la otra mano hacia el cielo y abre tus dedos todo lo que puedes como los brazos de una estrella de mar. Exhalando a través de tu boca, haciendo un ruido como “jaaaaaaa”, baja tu mano lentamente, contando con tus dedos...cinco, cuatro, tres, dos, uno. Cierra tu mano para hacer un puño.

Ahora se hace una pausa durante unos momentos, y se empieza de nuevo, pero con un ritmo más despacio, que se refleja tanto en la voz del maestro como en los movimientos de sus manos. Se dirige a los estudiantes que noten cómo se sienten. Se les recuerda que, en el mindfulness, no hay sentimientos ni sensaciones correctas ni incorrectas, ni una forma correcta ni incorrecta para notarlos. El mindfulness es simplemente una conciencia amable.

Se continua durante un recuento de tres, dos y uno.



1.5 Enlace

Hoy aprendimos como caminar de forma consciente y como usar la técnica de respiración “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado, como la purpurina en nuestro Frasco Mental. Contar las respiraciones ayuda a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos. Lo mejor de usar tu respiración para tranquilizarte es que lo puedas hacer donde sea y en cualquier momento (por ejemplo, en el recreo, durante un examen difícil, para ayudarte a conciliar el sueño por la noche).

1.5 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de montaña sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

Opcional:

Hoy añadiremos a nuestra rutina de cierre un juego consciente de escuchar.

El maestro saca la barra deslizante para guitarras.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás – ¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Cierra los ojos. Voy a hacer sonar una campanilla. Alza tu dedo gordo en el momento que escuches su sonido. Sigue el sonido atentamente con tus oídos hasta que desaparece por completo. Alza una mano silenciosa cuando ya no puedes escuchar el sonido de la campanilla. Nota como el seguir un sonido tranquilizante de forma consciente nos ayuda a activar nuestro poder de estar tranquilos.

1.5 La Práctica en Casa

Esta semana, cuando empiezas a sentir una emoción fuerte, practica la «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo». Compara cómo te sientes antes y después de tus respiraciones conscientes. Enseña la técnica de la «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo» a un miembro de tu familia en casa.

1.6 Vocabulario

Ancla
Estado de ánimo
Nervioso

Lección 6

La Construcción de la Conciencia de la Respiración PARTE II

1.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la técnica respiratoria de la «Cuenta Atrás Hacia La Tranquilidad» cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes.

1.6 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo te sientes cuando te concentras en tu respiración?*
- *¿Qué notaste sobre tu capacidad para mantenerte concentrado sólo en la respiración?*
- *¿Cómo te mantiene enfocado solo en tu respiración y evita que tu mente deambule el conteo de cada respiración ?*
- *¿Cómo te mantiene enfocado solo en tu respiración y evita que tu mente deambule el usar palabras anclas como «hacia dentro» y «hacia fuera»?*
- *¿Cuándo podrías intentar respirar de forma consciente otra vez hoy?*

1.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como caminar de forma consciente y como usar la técnica de respiración de la “Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo” cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado, como la purpurina en nuestro Frasco Mental. Contar las respiraciones ayuda a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos. Lo mejor de usar tu respiración para tranquilizarte es que lo puedas hacer donde sea y en cualquier momento (por ejemplo, en el recreo, durante un examen difícil, para ayudarte a conciliar el sueño por la noche).

El maestro debe hacer que los estudiantes dirigen el ejercicio de apertura (respiración con el Frasco Mental) y las secuencias de cierre. Luego, se sigue entrelazando la práctica de las rutinas y las promesas del mindfulness durante toda la lección, con énfasis en las transiciones que la clase aún no ha aprendido completamente.

A continuación, se hace un ejercicio de llamada-respuesta para repasar las promesas del mindfulness.

Después de la respiración consciente en la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben cerrar los ojos y contemplar cómo está “el tiempo” dentro de sus cuerpos.

Soleado = dedo gordo alzado

Nublado = dedo gordo de lado

Tormentoso = dedo gordo hacia abajo

Mucha energía = hacer la señal de más con los brazos

Poca energía = hacer la señal de menos con un brazo

Equilibrado = hacer la señal de igual con ambos brazos

1.6 Enseñar

Hoy continuaremos trabajando en nuestra práctica de la técnica de respiración «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo». Alza tus dedos gordos si has estado de mal humor alguna vez y no sabías por qué. Podemos usar técnicas de la respiración consciente como la «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo» para entender mejor lo que nos está molestando. A veces, el detonante de nuestro humor oscuro es un pensamiento negativo (dar ejemplo). Muchas veces los pensamientos entran y salen de nuestras mentes como relámpagos. Antes siquiera que nos demos cuenta del pensamiento negativo, la emoción que lo sigue se queda, y nos encontramos de mal humor.¹

1.6 Participación Activa

Los estudiantes deben encontrar sus espacios de movimiento para la «Cuenta Atrás Hacia La Tranquilidad.» El maestro muestra la ayuda visual del Cuaderno de Reflexión, en la página de la «Cuenta Atrás Hacia La Tranquilidad».

Ahora te toca a ti practicar la “Cuenta Atrás Hacia La Tranquilidad”. Desde la postura de Montaña Sentada, coloca una mano en tu rodilla, con la palma hacia abajo. Inhalando, estira la otra mano hacia el cielo y abre tus dedos todo lo que puedes como los brazos de una estrella de mar. Exhalando a través de tu boca, baja tu mano lentamente, contando con tus dedos...cinco, cuatro, tres, dos, uno. Cierra tu mano para hacer un puño.

Ahora se hace una pausa durante unos momentos, y se empieza de nuevo, pero con un ritmo más despacio, que se refleja tanto en la voz del maestro como en los movimientos de sus manos. Se dirige a los estudiantes que noten cómo se sienten. Se les recuerda que, en el mindfulness, no hay sentimientos ni sensaciones correctas ni incorrectas, ni una forma correcta ni incorrecta para notarlos. El mindfulness es simplemente una conciencia amable. Se continúa durante un recuento de tres, dos y uno.

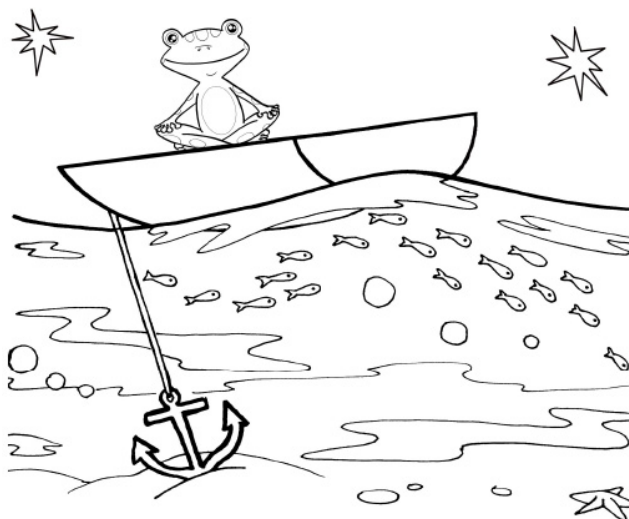
Movimiento

Montaña
 Secuencia de Apertura
 A x 3
 Dedo Gordo
 Estrella a Triángulo
 Surfero a
 ola Inversa
 a Ola
 Cigüeña
 Buceo del Delfín x 3
 Sándwich
 Mesa y Tobogán
 Roca Rondando a
 Mariposa
 Rana
 Súper-héroe 1 y 2
 Arco
 Roca
 Giro Sentado
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

1: Kate Janke, Mindful Schools, www.mindfulschools.org

Nuestra respiración va a ser nuestro ancla. Al igual que el ancla de un barco hace que el barco no pueda flotar a la deriva, nuestra respiración nos ayudará a mantener nuestras mentes sin flotar a la deriva hacia pensamientos que no sean sobre nuestra respiración.¹ Cuando notas que tu atención se desvió hacia otros pensamientos (por ejemplo, “¿qué hay de comer hoy?” o “estoy nerviosa para hacer mi examen de matemáticas”), puedes usar tu respiración como un ancla para devolver tu atención hacia ella. Usar palabras anclaje para la respiración como «hacia dentro» para inhalar y «hacia fuera» para exhalar también puede ayudarte a devolver tu atención a tu respiración.

Los estudiantes deben repetir 2-3 rondas de la técnica de la “Cuenta Atrás Para Estar Tranquila”, utilizando las palabras de anclaje “hacia dentro” y “hacia fuera”.



1.6 Enlace

Hoy aprendimos más sobre la técnica de respiración «Cuenta Atrás Hacia La Tranquilidad» que podemos usar cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu

vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado, como la purpurina en nuestro Frasco Mental. Contar las respiraciones y utilizar palabras de anclaje como «hacia dentro» y «hacia fuera» ayudan a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos. Lo mejor de usar tu respiración para tranquilizarte es que lo puedas hacer donde sea y en cualquier momento (por ejemplo, en el recreo, durante un examen difícil, para ayudarte a conciliar el sueño por la noche).

1.6 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobra hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.6 La Práctica en Casa

Esta semana, cuando empiezas a sentir una emoción fuerte, practica la «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo», utilizando palabras de anclaje como «hacia dentro» y «hacia fuera». Compara cómo te sientes antes y después de tus respiraciones conscientes. Enseña la técnica actualizada de la «Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo» con las palabras de anclaje a un miembro de tu familia en casa.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.7 Vocabulario

Independencia
Relajarse
Liberación
Escanear
Espacio
Quietud
Tensión

Lección 7

La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

1.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán investigar las sensaciones físicas creadas al participar en un ejercicio de relajación progresiva guiado por el maestro.

1.7 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «promesas de mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo sientes la tensión en tu cuerpo?*
- *¿Cuándo sientes tensión en tu cuerpo?*
- *¿Por qué es importante la relajación?*
- *¿Qué haces para relajarte?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de formas saludables de relajarte?*
- *¿Por qué crees que tensar y soltar músculos individuales relaja a tu cuerpo?*
- *¿Cómo puedes usar la técnica de relajación de hoy cuando te sientes tenso o estresado?*
- *¿Cómo puedes compartir la técnica de relajación de hoy con los demás?*

1.7 Conectar



La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como usar la técnica de respiración de la “Cuenta Atrás Para Estar Tranquilo” cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado, como la purpurina en nuestro Frasco Mental. Contar las respiraciones y utilizar las palabras de anclaje «hacia dentro» y «hacia fuera» ayudan a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos.

El maestro debe hacer que los estudiantes dirigen el ejercicio de apertura (respiración con el Frasco Mental). Luego, se sigue entrelazando la práctica de las rutinas y las promesas del mindfulness durante toda la lección, con énfasis en las transiciones que la clase aún no ha aprendido completamente.

A continuación, se hace un ejercicio de llamada-respuesta para repasar las promesas del mindfulness.

Después de la respiración consciente en la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben cerrar los ojos y contemplar cómo está “el tiempo” dentro de sus cuerpos.

Soleado = dedo gordo alzado

Nublado = dedo gordo de lado

Tormentoso = dedo gordo hacia abajo

Mucha energía = hacer la señal de más con los brazos

Poca energía = hacer la señal de menos con un brazo

Equilibrado = hacer la señal de igual con ambos brazos

1.7 Enseñar

Hoy seguimos observando nuestra respiración y explorando la parte de nuestra clase sobre el descanso. Acuérdate que cada una de nuestras sesiones tiene tres partes: movimiento, respiración y descanso.

Primero, vamos a pensar en el espagueti. ¿Cómo describirías un espagueti sin cocer (por ejemplo, rígido, duro, fácil de romper)? ¿Y un espagueti cocido (por ejemplo, flexible, se puede doblar, blando)? Cuando sentimos emociones fuertes, como la preocupación, la impaciencia, el miedo o la ira, podemos ponernos rígidos, o tensos, como un espagueti sin cocer. Cuando estamos felices y relajados, nuestros cuerpos se notan más sueltos y flexibles, como un espagueti cocido.¹

Vamos a intentar sentir la diferencia en nuestros cuerpos. Haz que tu cara, tus hombros, tus manos, tus piernas y tus dedos se pongan rígidos o tensos, como un espagueti duro sin cocer. Ahora, inhala a través de tu nariz y exhala fuertemente a través de tu boca, haciendo un ruido de “jaaaaaa” y dejando que todos tus músculos se sueltan y se relajen. Ponte blando como un espagueti cocido. Alza tu dedo gordo si prefieres sentirte como un espagueti cocido.

1.7 Participación Activa

Encuentra tu espacio de movimiento. Nota cómo te sientes en la postura de Montaña Levantada.

El maestro guía a los estudiantes a soltar cada parte de su cuerpo. Los estudiantes observan cómo se siente mover sus cuerpos y luego quedarse perfectamente quietos en la postura de la Montaña Levantada durante varias respiraciones. Deben explorar cómo la calidad de la respiración cambia cuando estén moviéndose comparado con cuando estén quietos.

Opcional

Para comparar como el movimiento afectó a la frecuencia cardíaca de los estudiantes, pueden medir sus pulsos antes de soltar todo el cuerpo y directamente después.

Ahora que hemos movido nuestros cuerpos, vamos a explorar la parte de la clase del Descanso Dirigido.

Movimiento

Montaña

Secuencia

de Apertura A x 3

Dedo Gordo

Estrella a Friángulo

Surfero a Ola

inversa a Ola

Figura 4

Buceo del Delfín x 3

Mariposa

Flor

Barco Medio x 3

Rana

Cobra

Puente o Rueda

Rodillas al Pecho

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

1: South Burlington Vermont School District, *Mindfulness in Public Schools: Building Wellness & Resilience in Our Children*.

Si el espacio lo permite, los estudiantes deben tumbarse en un círculo con sus cabezas hacia el centro. Si no, se hace el Descanso Dirigido con los estudiantes sentados en sus escritorios. Si están sentados, los estudiantes deben colocar sus pies sobre el suelo, con sus brazos colgando holgadamente a sus lados, descansando su frente o sus mejillas sobre el escritorio, con los ojos cerrados. Se guía a los estudiantes en una relajación muscular progresiva, indicándoles que tensan y sueltan ciertos músculos. Se les aconseja que eviten lastimar un músculo al tensarlo con demasiada fuerza. Después de terminar el ejercicio, los estudiantes deben compartir sus experiencias.

Se termina el Descanso Dirigido pidiéndoles a los estudiantes que se sientan erguidos en la postura de Montaña Sentada. Pueden elegir descansar una mano sobre su vientre, su pecho o su nariz para observar los movimientos de su respiración y sus efectos sobre el cuerpo. Comienzan con tres respiraciones conscientes.

Ahora vamos a jugar un juego que se llama «Volver al Uno».

Se les instruye a los estudiantes para que continúen contando cada respiración hasta que sus mentes empiecen a deambular sin rumbo o hasta que pierden la cuenta. Una vez que se hayan distraídos, deben empezar de nuevo con la primera respiración, el uno. Se marca un objetivo de siete respiraciones concentradas, lo cual tarda unos 30 segundos. Se incrementa el tiempo varios segundos en cada sesión para construir una resistencia de mindfulness.

1.7 Enlace

Hoy observamos que la calidad de nuestra respiración (y frecuencia cardíaca) cambia cuando estamos moviéndonos de forma activa, comparado con cuando estemos quietos, o sin movernos. Probamos tensando y soltando ciertos músculos para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse tranquilos y relajados, como un espagueti cocido.

1.7 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.7 La Práctica en Casa

Acuérdate de encontrar un espacio para respirar (vientre, pecho o nariz) para ayudarte a concentrarte en las sensaciones de tu respiración y activar tu poder de estar tranquilo.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar "Dedos Mágicos" hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Opciones de Rutina de Cierre Adicionales

- Respiración Consciente: Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad
- El Juego de Escuchar de Forma Consciente
- Encuentra tu Espacio Para Respirar

1.8 Vocabulario

Compromiso

Experiencia

Acto de bondad

Crecer

Impacto (niños de 7 años)

Influencia

Pagar por adelantado

Realizar

Responder

Testigo

Lección 8

Cultivar un Árbol de la Bondad

1.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán realizar y registrar dos actos personales de amabilidad para cultivar un Árbol de la Bondad para la clase.¹

1.8 Materiales

- 2 hojas de cartulina de colores para cada estudiante
- Cesta de hojas de cartulina extras
- 10 dominós, aproximadamente
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.8 Preguntas Orientadoras

Todas las Edades:

- *¿Qué significa «pagarlo por adelantado»?*
- *¿Cómo pueden causar un acto de bondad otros actos de bondad?*

Solo Para Niños de 7 Años:

- *¿Puede funcionar de verdad la idea de «pagar por adelantado»? ¿Por qué?*
- *¿Qué quería decir Gandhi cuando dijo «sé el cambio que quieres ver en el mundo»?*
- *¿Es posible cambiar el mundo? ¿Por qué?*
- *Si tuvieras el poder de hacer el mundo un lugar mejor haciendo una cosa, ¿que cosa harías? ¿Por qué?*
- *¿Cómo pueden los pequeños actos llegar a causar grandes cambios?*
- *¿Estarías dispuesto a hacer algo amable para otra persona si supieras que no recibirías nada a cambio? ¿Te sentirías diferente si esa persona no te mostrara agradecimiento por tu amabilidad?*
- *¿Estarías más dispuesto a hacer algo amable para otra persona si él o ella hiciera algo para ti primero?*
- *¿Siempre esperamos algo a cambio para todo lo que hacemos? Explícate.*

1.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, observamos que la calidad de nuestra respiración (y frecuencia cardíaca) cambia cuando estamos moviéndonos de forma activa, comparado con cuando estemos quietos, o sin movernos. Probamos tensando y soltando ciertos músculos para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse tranquilos y relajados, como un espagueti cocido. Hasta fuimos capaces de localizar nuestro espacio para respirar (vientre, pecho o nariz) para ayudarnos a concentrarnos en la sensación de nuestra respiración y activar nuestro poder de estar tranquilo.

1.8 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre la importancia del «Poder del Uno» y luego lo pondremos en práctica. Eso significa que cada uno de nosotros haremos una cosa bondadoso todos los días. Imagina si cada persona que recibió un acto de bondad de tu parte eligió “pagarlo por adelantado” e hiciera algo bondadoso para otra persona. Si nos comprometemos a llevar a cabo un acto de bondad todos los días para una semana, habríamos hecho (multiplicar el número de estudiantes por 7 días) actos de bondad. ¡En un mes, habríamos hecho (multiplicar el número de estudiantes por 30 días) actos de bondad! ¡En un año, habríamos hecho (multiplicar el número de estudiantes por 365 días) actos de bondad! Imagina cuantos actos de bondad se haría si todas las personas a las que regalamos esos actos de bondad respondieron haciendo un acto de bondad a otra persona, y luego esa otra persona también respondió haciendo un acto de bondad para otra persona diferente...habría un flujo continuo de bondad, extendiéndose a todas las personas en el mundo entero. Ese es el poder de hacer un solo acto de bondad.

El Poder de un Acto de Bondad

7 Estudiantes en el Ejemplo

Número de Estudiantes	7
Una Semana (Multiplicar x 7)	49
Un Mes (Multiplicar x 30)	210
Un Año (Multiplicar x 365)	2.555

Se puede usar los dominós para demostrar este efecto dominó de pagar por adelantado.

1.8 Participación Activa

El maestro debe compartir una historia personal sobre cómo un acto de bondad que alguien le regaló tuvo un impacto positivo en su vida. Después, se pide a los estudiantes que comparten una historia sobre la influencia positiva que tuvo la bondad de alguien sobre ellos con sus parejas de la clase.

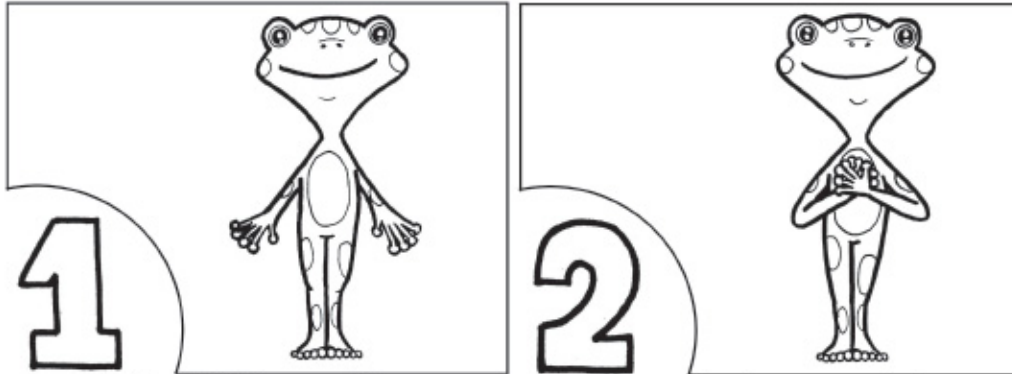
Si el maestro está enseñando a una clase de K-2 (de 5 a 7 años) en su propia aula de salud y bienestar: Se crea un Árbol de la Bondad para colgarlo en el aula. Se cuelga a la vista un árbol con varias ramas en un papel o cartulina del tamaño de un póster. Se da dos hojas de cartulina a cada estudiante. Primero, el maestro debe recordarles a los estudiantes como se recuerda y escribe un acto personal de bondad en una cartulina. A continuación, los estudiantes deben escribir, o ilustrar y etiquetar, un acto de bondad que acuerdan haber hecho. Su acto de bondad puede incluir un acto en si o palabras bondadosas. Si el tiempo lo permite, se llama a los estudiantes uno por uno para presentar sus actos de bondad y pegar su hoja de cartulina a las ramas del árbol. Cada estudiante debe llevar a casa la otra hoja de cartulina para apuntar un acto de bondad que ellos hagan, vean o testifiquen. Las hojas con los actos de bondad se pueden añadir durante todo el curso escolar hasta que el árbol este en plena floración.

Si el maestro está enseñando el Modelo Rápido para niños de 5-7 años, se puede usar la postura del Árbol para dar énfasis a la lección. Si el espacio lo permite, se puede cultivar un bosque de árboles donde grupos de cuatro estudiantes practiquen la postura del Árbol juntos. Se les guía a los estudiantes en una reflexión sobre la bondad y también sobre la cooperación necesaria para hacer el equilibrio como un bosque (ser amable y trabajar juntos).

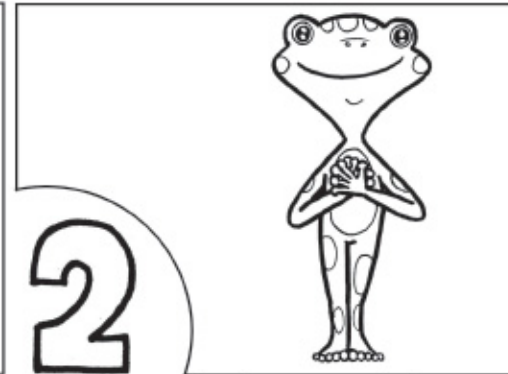
Movimiento

Montaña
 Secuencia
 de Apertura A x 3
 Montaña / Silla x 3
 Triángulo
 Surfero a Ola
 inversa a Ola
 Volcán 1 y 3
 Figura 4
 Roca Rondando
 a Sándwich
 Sándwich
 Mesa y Tobogán
 Árbol Sentado
 Barco x 3
 Rana
 Puente o Rueda
 Rodillas al Pecho
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

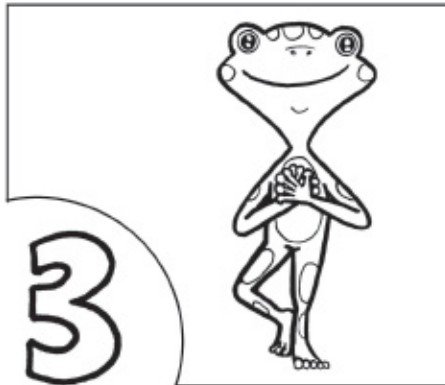
I Am A Kindness Tree!



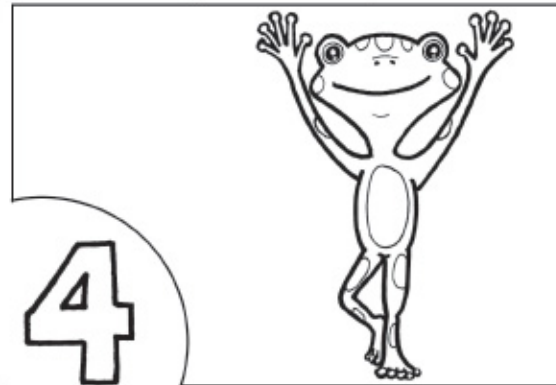
Stand tall like a mountain.



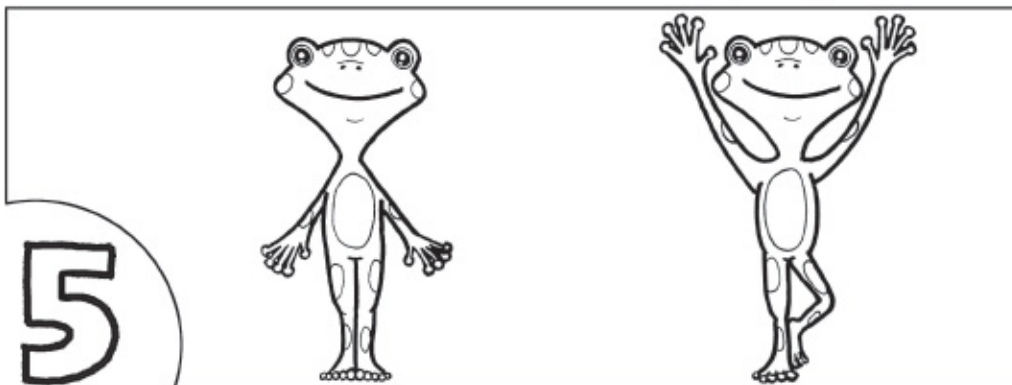
Cross your hands over your chest.



Lift your right foot.



Take 1 mindful breath, as you slowly reach your generous branches out and let your kindness leaves blow with the wind. Grow gradually like a tree.



Return to mountain and try to balance on the left foot.

1.8 Enlace

Hoy plantamos nuestro árbol de la bondad, que continuará creciendo durante todo el año mientras añadimos hojas y compartimos actos de bondad que hayamos hecho, recibido o visto. Voy a dejar una cesta de hojas en blanco que puedes usar para apuntar más actos de bondad, que se incluirán en nuestro Árbol de la Bondad. Continuaremos compartiendo nuestros actos de bondad que cultivarán y cuidarán a nuestro árbol.

Recuerda el Poder del Uno. Cada uno de nosotros tiene el poder de influenciar y cambiar el mundo a nuestro alrededor, haciendo de ello un lugar mejor para vivir. Cuando somos amables con los demás, muchas veces la gente lo paga por adelantado al responder con amabilidad o bondad hacia otra persona más, continuando la cadena de la bondad.

1.8 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.8 La Práctica en Casa

Los estudiantes deben anotar un acto de bondad en sus hojas de papel en blanco.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.9 Vocabulario

Amigo
Depender
Interconexión
Reflexionar

Lección 9

Amigos Respiratorios y la Red de Mindfulness

1.9 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán activar el poder de estar tranquilo utilizando un amigo respiratorio con la respiración abdominal.

1.9 Materiales

- Amigos respiratorios (uno para cada estudiante):
Los maestros pueden hacer barcos de papel como amigos respiratorios si la escuela no tiene recursos para comprar.
- Una bola de hilo de lana grande
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.9 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo te sientes al concentrarte en tu respiración usando un amigo respiratorio?*
- *¿Cómo te ayudó tu amigo respiratorio para prestar más atención a las sensaciones en tu cuerpo cuando practicaste la respiración abdominal?*
- *¿Qué significa ser interconectado? (Niños de 7 años: señalar a la palabra «conectar» como una pista).*
- *¿Cómo están interconectados los miembros de una comunidad?*
- *¿Cómo afectan a los demás nuestras acciones?*
- *¿Cómo dependen el uno del otro entre los miembros de una comunidad?*
- *¿Por qué es importante pensar o reflexionar antes de reaccionar a una situación difícil?*

1.9 Conectar

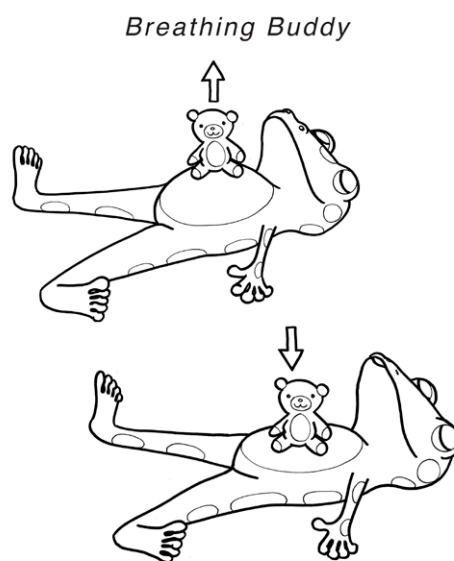
La última vez que trabajamos juntos, plantamos nuestro árbol de la bondad, que continuará creciendo durante todo el año mientras añadimos hojas y compartimos actos de bondad que hayamos hecho, recibido o visto.

El maestro debe compartir unas hojas de bondad que los estudiantes hayan completado durante la práctica en casa de la semana anterior.

- Rutina de apertura guiada por los estudiantes
- Ejercicio de llamada-respuesta sobre las Promesas de Mindfulness, guiado por los estudiantes
- Después de la respiración consciente en la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben cerrar los ojos y contemplar cómo está “el tiempo” dentro de sus cuerpos

1.9 Enseñar

Hoy vamos a continuar con la exploración de la respiración abdominal, utilizando los amigos respiratorios para activar nuestro poder de estar tranquilo. Los amigos respiratorios nos ayudarán a enfocar nuestra atención en el movimiento de la respiración a través de todo nuestro cuerpo.



1.9 Participación Activa

Parte I: Amigos Respiratorios

Los estudiantes deben encontrar sus espacios de movimiento. El maestro debe presentar a su amigo respiratorio (por ejemplo, Andi). La ayuda visual (la página en el Cuaderno de Reflexión con el Amigo Respiratorio) se muestra. Se enseña a los estudiantes la actividad con el amigo respiratorio. Contando hacia atrás, el maestro guía a los estudiantes para diez respiraciones utilizando sus amigos respiratorios.

Inhala, flota a tu amigo hacia arriba. Exhala, deja que tu amigo se hunde hacia abajo.

Cuánto más practicas el llenar tu cuerpo con respiraciones llenas de paz y tranquilidad, más tranquilo estarás cuando más lo necesitas.

Parte II: Red de Mindfulness*

Los estudiantes deben ponerse en un círculo. El maestro saca la bola de hilo de lana. El maestro reflexiona sobre una cosa consciente o amable de la que está orgulloso de haber hecho. El maestro se queda con el hilo de lana de la bola en la mano y pasa la bola a otro estudiante que este al otro lado del círculo. Cada estudiante debe compartir un aspecto del mindfulness que ellos hayan puesto en práctica y de lo que se sientan orgullosos.

Cuando se pasa la bola de un estudiante a otro, se crea una red de mindfulness, conectando cada miembro del grupo. Cada hebra de la red representa un acto individual de bondad o mindfulness que ha contribuido a mejorar la comunidad tanto dentro como fuera de la clase. Cuando todos los estudiantes hayan podido compartir sus reflexiones, el maestro explicará como la red simboliza la comunidad de la clase, que continuará creciendo durante todo el curso escolar. En una comunidad, cuando algo le sucede a un miembro, le afecta a todo el mundo. En ese momento, todos deben tirar de su hilo para tensar la red. El maestro debe tirar de su hilo y preguntar si lo notan los demás, lo cual representa la interconexión de

Movimiento

Montaña
 Secuencia
 de Apertura A x 3
 Montaña / Silla x 3
 Dedo Gordo
 Triángulo
 Ola
 Volcán 1 y 3
 Molino de Viento
 Árbol
 Rana
 Árbol Sentado
 Estiramiento Deportivo
 Estocada Baja
 Super-héroe 1 y 2
 Arco a Roca
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

cada miembro del grupo. El maestro invita a estudiantes individuales para tirar de la red para asegurar que todo el mundo lo nota. Mientras que los estudiantes siguen de pie, aguantando el hilo, el simbolismo de la web sigue presente, y el maestro debe aprovechar para guiar una conversación sobre la importancia de mostrar amabilidad y respeto para uno mismo y para los demás. Pasando por cada miembro del círculo, cada estudiante debe completar la siguiente frase: «La bondad es...»

El maestro debe mostrar de forma interactiva cómo los estudiantes deben soltar el hilo de lana y recoger para que se concluya la actividad con una actitud consciente.

*** Esta actividad se debe incorporar cuando el maestro lo cree conveniente, ya que no necesariamente será apropiado para todos los grupos de estudiantes en este punto en particular en el plan de estudios.**

1.9 Enlace

Hoy continuamos con la exploración de la respiración abdominal, utilizando los amigos respiratorios para activar nuestro poder de estar tranquilo. Los amigos respiratorios nos ayudan a enfocar nuestra atención en el movimiento de la respiración a través de todo nuestro cuerpo.

Hoy vamos a terminar con la práctica de la respiración de Spiderman. Antes de comenzar, asegúrate que tengas el espacio suficiente para extender tus brazos hacia los lados y hacia delante sin tocar a nadie. Inhala, mueve tu mano hacia tu nariz. Exhala, extiende tu brazo para disparar tu telaraña, como Spiderman. Repite tres veces.

1.9 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.9 La Práctica en Casa

Practica nuestro ejercicio con los amigos respiratorios antes de irte a la cama todas las noches de esta semana. Puedes usar un peluche, un trapo o una almohada pequeña como amigo respiratorio. Nota si te ayuda a sentirte tranquilo, lleno de paz, y preparado para disfrutar de una noche de dormir muy bien.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Opciones de Rutina de Cierre Adicionales

- Respiración Consciente: Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad
- El Juego de Escuchar de Forma Consciente
- Encuentra tu Espacio Para Respirar

1.10 Vocabulario

Apreciar
Contagioso
Gesto
Agradecido
Sincero

Lección 10

Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud

PARTE I

1.10 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo.

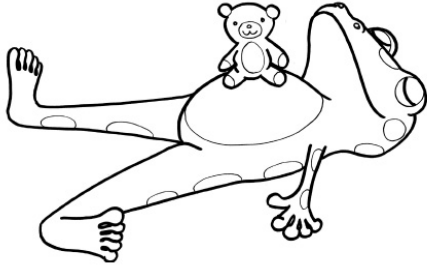
1.10 Materiales

- Bloc de papel grande o pizarra blanca
- Rotulador
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.10 Preguntas Orientadoras

- *Termina esta frase: «La gratitud es...»*
- *¿Qué significa tener una actitud de gratitud?*
- *¿Cómo te sientes por dentro después de pensar en la gratitud (y expresarlo)?*
- *¿Cómo puedes expresar la gratitud hacia ti mismo?
¿Y hacia los demás?*
- *¿Cómo son contagiosas las actitudes?*
- *Explicar las siguientes citas: «Sentir gratitud y no expresarlo es como envolver a un regalo y no darlo». (niños de 7 años)*

1.10 Conectar



La última vez que trabajamos juntos, continuamos nuestra exploración de la respiración abdominal, utilizando un amigo respiratorio para activar nuestro poder de estar tranquilo. Los amigos respiratorios nos ayudaron a enfocar nuestra atención en el movimiento de la respiración a través de todo nuestro cuerpo. Alza el dedo gordo en silencio si tu practicaste con un amigo respiratorio a la hora de dormir en casa.

Un estudiante debe compartir como le ayudó su amigo respiratorio a prestar más atención a las sensaciones en su cuerpo mientras practicaba la respiración consciente.

1.10 Enseñar

Hoy vamos a hablar sobre qué significa ser agradecido y expresar nuestro agradecimiento. ¿Cuáles son algunas otras palabras, o sinónimos, de la palabra “agradecido”?

El maestro debe anotar las respuestas de los estudiantes en la pizarra blanca o en el bloc de papel grande. Después de que los estudiantes comparten sus sinónimos, el maestro definirá la palabra “gratitud” como una sensación de agradecimiento y aprecio.

CONTENT
HAPPY
GRATEFUL
GLAD
SATISFIED
PLEASED

A veces sentimos gratitud cuando algo bueno nos sucede, como cuando recibimos un regalo en nuestro día de cumpleaños, o cuando alguien nos ayuda a entender una tarea difícil del colegio. También

podemos sentir gratitud o sentirnos agradecidos hacia nuestra familia y amigos. La gratitud es una sensación maravillosa y cálida. También es importante expresar, o mostrar gratitud hacia la gente de quien te sientes agradecido. Por ejemplo, estoy agradecido por lo mucho que me quiere mi mamá. Cuando tengo un día difícil, ella toma el tiempo de dar un paseo conmigo, lo cual siempre me hace sentir mejor. Expreso mi gratitud hacia mi madre de muchas maneras. Le doy abrazos e intento tener detalles bonitos con ella, como recoger los platos sucios después de cenar. ¿Cuáles son algunas otras formas de expresar gratitud hacia una persona o lugar de los que te sientes agradecido? El maestro debe grabar las respuestas de los estudiantes con una tabla de la clase llamada “Formas de Expresar la Gratitud” (por ejemplo, ofrecerse a ayudar a alguien; invitar a alguien a jugar cuando estas en el recreo; darle a alguien un cumplido, apretón de manos, abrazo o choque de manos).

1.10 Participación Activa

Resumen de la Unidad 1

El maestro debe compartir un recuerdo reciente de expresar agradecimiento.

Por ejemplo: Hoy se me olvidó traer mi almuerzo y la Señora T me dio la mitad de su sándwich. No tenía tiempo para irme corriendo a comprar comida en una tienda o restaurante. Me sentí muy agradecido hacia la Señora T por compartir su comida conmigo. Le expresé mi gratitud mirándole a los ojos a la Señora T mientras le daba las gracias. También le choque los cinco.

El maestro invitará a los estudiantes a tomar tres respiraciones conscientes y después recordar un momento reciente cuando dieron las gracias a alguien con sinceridad. Se les explica la importancia de expresar la gratitud con sinceridad. Deben compartir lo que recuerdan con sus compañeros que tengan al lado.

El maestro debe subrayar cómo si simplemente prestamos atención a las cosas que agradecemos,

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La Práctica Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación

de los Estudiantes
Club de Inventores:

-Nómbralo, Dibujalo,
Enséñalo (Se inventa una nueva postura, y luego se enseña los pasos para entrar y salir de la postura).

Sigue al Líder
Juego de Posturas
de Saco Terrero
Baile Freeze

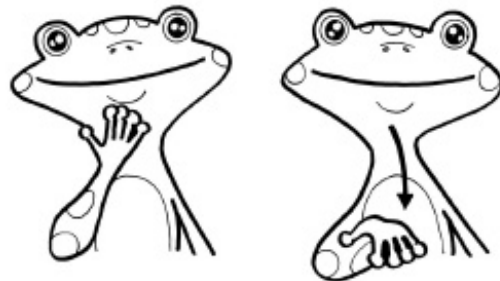
podemos despertar sentimientos de amabilidad, tranquilidad y alegría. Se explica a los estudiantes que cuando nos sentimos agradecidos, muchas veces damos la mano o un abrazo, o chocamos los cinco. A continuación, se divide los estudiantes en grupos de tres para crear un Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud (Attitude of Gratitude Handshake). Se elige dos estudiantes para ayudar al maestro a demostrar cómo crear un Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud. El maestro definirá los requisitos del reto de crear el saludo de manos:

- Cada miembro de los equipos debe inventar un gesto que expresa gratitud
- Las seis manos deben conectar por lo menos una vez en el saludo
- Los equipos tienen cinco minutos para crear su saludo de manos

Después de la demostración, se les enseña a los estudiantes como expresar su agradecimiento al traer una actitud de consciencia amable y tranquila hacia sus manos antes de empezar a inventar su saludo de manos con los miembros de sus equipos. Cada grupo debe compartir su saludo de manos con el resto de la clase. Una vez que cada equipo haya presentado su saludo de manos, el resto de la clase mostrará su agradecimiento dando un gesto de “gracias” según el lenguaje de signos.

1.10 Enlace

Hoy hablamos de nuestras experiencias de agradecimiento y formas de expresar nuestra gratitud hacia los demás y hacia nosotros mismos. Trabajamos en equipos para inventar un Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud en el que cada gesto simboliza agradecimiento o aprecio.



1.10 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.10 La Práctica en Casa

Esta semana, recuerda lo maravilloso que te sientes cuando piensas en la gente, los lugares y las cosas de los que estas agradecido. No olvides expresar tu aprecio hacia los demás con un apretón de manos, un abrazo, chocando los cinco o con un "gracias" dicho con sinceridad. Hay muchas formas de expresar tu gratitud (ver la tabla). Acuérdate, cuando te enfrentas a una emoción difícil, toma algunas respiraciones tranquilas y profundas y deja que la gratitud sea tu actitud.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar "Dedos Mágicos" hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Opciones de Rutina de Cierre Adicionales

- Respiración Consciente: Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad
- El Juego de Escuchar de Forma Consciente
- Encuentra tu Espacio Para Respirar

1.11 Vocabulario

Coordinar
Optimismo

Lección 11

Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud

PARTE II

1.11 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enseñar a sus compañeros de clase su Saludo de la Actitud de Gratitud.

1.11 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Frasco Mental
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.11 Preguntas Orientadoras

- *Termina esta frase: «La gratitud es...»*
- *¿Qué significa tener una actitud de gratitud?*
- *¿Cómo te sientes por dentro después de pensar en la gratitud (y expresarlo)?*
- *¿Cómo puedes expresar la gratitud hacia ti mismo?*
- *¿Cómo puedes expresar la gratitud hacia otras personas?*
- *Explicar las siguientes citas: «Sentir gratitud y no expresarlo es como envolver a un regalo y no darlo». (niños de 7 años)*
- *¿Cómo te puede ayudar tener un diario de gratitud para sentirte bien por dentro?*

1.11 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, hablamos de nuestras experiencias de agradecimiento y las formas de expresar gratitud a los demás y a nosotros mismos. Trabajamos en equipos de tres para inventar Saludos de Manos de la Actitud de Gratitud donde cada gesto simboliza agradecimiento o aprecio. Hasta aprendimos como decir “gracias” usando el lenguaje de signos.

1.11 Enseñar

Hoy, los grupos que aún no han tenido la oportunidad de compartir su Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud podrán presentarlo. A continuación, todos los grupos enseñarán su saludo a la clase.

El maestro debe repasar el concepto de gratitud y la conexión que tiene con las prácticas de mindfulness, incluyendo la respiración consciente. Si el tiempo lo permite, el maestro puede resolver cualquier pregunta orientadora de la que aún no se haya hablado.

El maestro debe enseñar a los estudiantes como rellenar el Diario de Gratitud que se encuentra en el Cuaderno de Reflexión. Se les subraya cómo el simple hecho de apuntar las cosas de las que estén agradecidos puede aumentar su felicidad y optimismo. Cuánto más detalles incluyan en su Diario de Gratitud, mayor será el impacto, ya que provoca una memoria más fuerte y la recreación de los sentimientos que experimentaron en ese momento. Se les explica cómo algunos ejemplos de gratitud pueden incluir cosas grandes, como la familia, los amigos, y la escuela, mientras que otros ejemplos pueden ser de cosas más pequeñas, como disfrutar de comer un helado de vainilla con virutas de colores o sentir el calor del sol sobre la piel de sus caras.

1.11 Participación Activa

Resumen de la Unidad 1

Parte I

Los grupos que aún no hayan tenido la oportunidad de compartir su Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud deben presentarlo. A continuación, cada grupo debe enseñar su saludo de manos al resto de la clase. Se les recuerda a los estudiantes que deben decir “gracias” utilizando el lenguaje de signos después de cada presentación.

Parte II

El maestro enseña a los estudiantes una nueva estrategia respiratoria, la técnica de la Respiración de la Estrella de Mar con Cinco Dedos, usando el diagrama que se encuentra en el Cuaderno de Reflexión. Los estudiantes también pueden practicar este ejercicio cuando no tienen acceso a sus Cuadernos de Reflexión.

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación

de los Estudiantes

Club de Inventores:

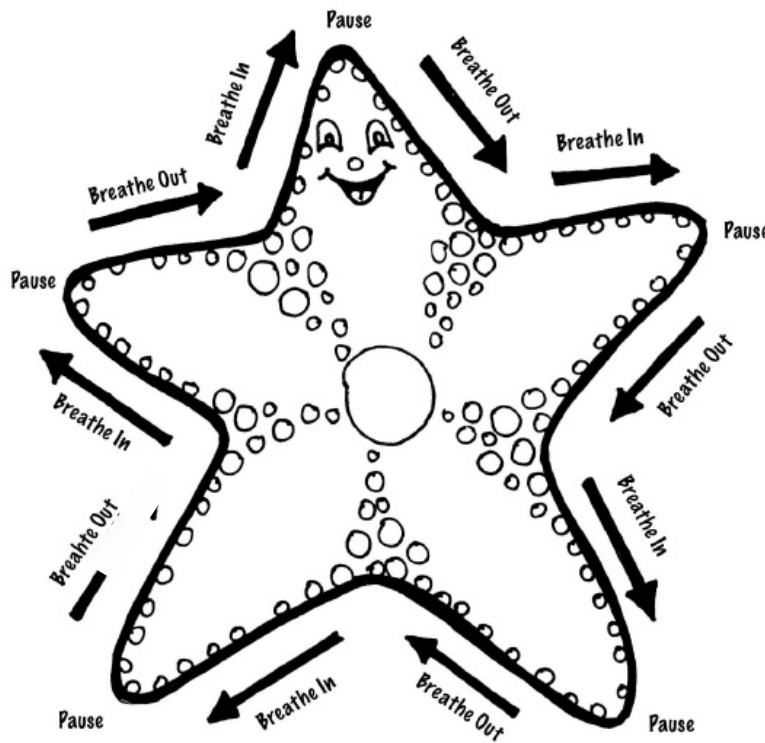
-Nómbrolo, Dibujalo, Enséñalo (Se inventa una nueva postura, y luego se enseña los pasos para entrar y salir de la postura).

Sigue al Líder

Juego de Posturas

de Saco Terrero

Baile Freeze



1. Haz una estrella de mar con una mano, con los dedos muy abiertos.
2. Comienza a respirar de forma consciente.
3. Usa el dedo índice de la otra mano para trazar el contorno de la mano estrella de mar, subiendo y bajando cada dedo lentamente.

El maestro debe señalar como los estudiantes estén sincronizando su movimiento, respiración y mirada. Cuando inhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia arriba el contorno de un dedo; cuando exhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia abajo el contorno de un dedo. Cada movimiento hacia arriba se acompaña de una inhalación, mientras que cada movimiento hacia abajo se acompaña de una exhalación.

Después de hacer la Respiración Estrella de Mar con Cinco Dedos, los estudiantes deben descansar sus manos en sus pechos, continuando con la respiración consciente, mientras recuerdan de forma silenciosa tres cosas de las que se sienten agradecidos.

1.11 Enlace

Ahora que has aprendido cómo activar tu poder de ser amable y estar tranquilo, continúa retándote al practicar mindfulness cuando estés esperando de pie en una cola en la escuela, jugando con amigos durante el recreo, o pasando tiempo con tu familia en casa.

1.11 Rutina de Cierre

Crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo.

Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Inhala, el Amanecer. Exhala, el Ocaso. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Vuelve a la postura de Montaña Sentada. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Se enlaza tomar respiraciones abdominales lentas con la activación de nuestro poder de estar tranquilo.

1.11 La Práctica en Casa

Esta semana, piensa en más personas, lugares y cosas de las que te puedes sentir agradecido, y también en las formas en las que puedes expresar tu gratitud. Registra tu gratitud en el Diario de Gratitud en el Cuaderno de Reflexión.

Practica la Respiración de Estrella de Mar con los Cinco Dedos para activar tu poder de estar tranquilo. Si no tienes el diagrama del Cuaderno de Reflexión contigo ahora, utiliza tu mano para la estrella de mar.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír...Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Opciones de Rutina de Cierre Adicionales

- Respiración Consciente: Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad
- El Juego de Escuchar de Forma Consciente
- Encuentra tu Espacio Para Respirar



Unit 1 *Guía de Movimientos* Como Incorporar Historias de Movimiento

- Las historias de movimiento se pueden usar tanto para el Modelo Rápido como para la clase de Health y Wellness (Salud y Bienestar).
- Se introduce la secuencia de movimiento solo cuando se hayan explicado y puesto en práctica los conceptos de las Promesas de Mindfulness y el espacio seguro de movimiento de Lección 1.2.
- Si se está enseñando la secuencia de 5 minutos, se introduce todo lo que el tiempo permite, normalmente el Pre-calentamiento, la Preparación



para la Travesía, uno o dos de los ejercicios basados en el Yoga de la sección «¡Comienza!», y un ejercicio respiratorio para concluir y relajarse.

- Todas las Historias de Movimiento incluyen una experiencia catártica (por ejemplo, encajando una aleta en arenas movedizas) para que los niños experimenten una emoción fuerte y aprendan a reconocerlo y regular su estado de ánimo a través del mindfulness y la consciencia de su respiración.
- La Secuencia de la Historia de Movimiento se puede practicar al comienzo, a la mitad o al final de cada lección. Debido a que el espacio de cada aula es diferente, los maestros pueden elegir seguir la secuencia en círculo, donde los estudiantes se sientan en un círculo en la alfombra en el suelo, o la secuencia en silla, donde los estudiantes se quedan sentados en sus escritorios.

Objetivos de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

1.1 Rutinas y Estructuras de Clase

- Entender cómo una postura correcta favorece la respiración abdominal plena al demostrar el ejercicio basado en el Yoga de la postura de Montaña Sentada, y poder diferenciar entre la inhalación y la exhalación al aprender el ejercicio de «Oler la Rosa, Soplar la Vela».

1.2 Promesas de Mindfulness

- Demostrar cómo mantener sus propios cuerpos y los de la comunidad libre de daños al diferenciar entre un espacio de movimiento seguro y uno no seguro. Los estudiantes que participan en la historia de movimiento de 15 minutos también podrán demostrar por lo menos dos posturas de la «Secuencia de Apertura A».

1.3 La Consciencia Amable

- Aplicar la técnica respiratoria del globo y demostrar los patrones de respiración y movimiento de los brazos de animales.

1.4 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I)

- Aplicar la práctica de la respiración consciente utilizando el Frasco Mental para calmar sus cuerpos y sus mentes antes de reaccionar a las emociones fuertes.

1.5 La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a Paso

- Sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.

1.6 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II)

- Aplicar la técnica respiratoria de la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes. Investigar la sensación física del equilibrio al practicar la postura del Árbol.

1.7 La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

- Investigar las sensaciones físicas creadas al participar en un ejercicio de relajación progresiva guiado por el maestro.

1.8 Cultivar un Árbol de la Bondad

- Experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo al trabajar en equipo para inventar un Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud, en el que cada gesto simboliza agradecimiento o aprecio.

1.9 Amigos Respiratorios y la Red de Mindfulness

- Activar el poder de estar tranquilo utilizando un amigo respiratorio con la respiración abdominal.

1.10 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte I)

- Experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo.

1.11 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud (Parte II)

- Enseñar a los compañeros de clase entre ellos su Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud.

La Historia de Movimiento Travesía por Debajo del Mar

A continuación, se encuentra un ejemplo de cómo introducir y entrelazar una historia de movimiento en una clase de salud y bienestar para niños entre 5 y 7 años. Este material se puede usar según el criterio de los maestros—los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento [descritas en cada lección individual] con o sin el elemento de contar historias. Nota: es importante que la fase de movimiento de la clase alcance los objetivos físicos indicados en la descripción de la unidad y en cada lección.

Los niños encuentran sus espacios seguros de movimiento y empiezan en la postura de Montaña.

Se introduce la Historia de Movimiento de 15 Minutos en la Lección 1.2, después de que se hayan practicado las Promesas de Mindfulness y el concepto de espacio seguro / espacio de movimiento.

Calentamiento

- **Despertar al Cerebro (Tapping In)**
- **Despertar al Cuerpo (Tapping In)**
- **Ejercicios Para los Ojos**
- **Ejercicios Para los Oídos**
- **Check-in:** *Nota cómo te sientes. Imagina que eres un explorador a punto de empezar una aventura debajo del mar.*

Debido a restricciones del tiempo para Lección 1, se puede usar el Baile Freeze en vez de la Historia de Movimiento. Cuando pare la música, los estudiantes se quedan “congelados” en la postura de Montaña Levantada. Se hace tres rondas y luego los estudiantes se colocan (como la purpurina en el Frasco Mental) de nuevo en la postura de Montaña Sentada.

Una vez que se establezcan las Rutinas de Apertura y Cierre y los niños lo hayan interiorizado, habrá más tiempo disponible para añadir a la Historia de Movimiento incluida abajo.

Prepárate Para Tu Travesía

- *Imagina que eres un explorador a punto de empezar una aventura debajo del mar.*
- *¡Embarca en tu barco!* (Silla, Silla Giratoria, Silla Plegable)
- *Confirma que tus compañeros de travesía tienen sus espacios seguros para su travesía* (pórtate de una forma segura, se

amable, y trabaja en grupo).

- *¡Coloca tu equipo de buceo en preparación para tu viaje hacia el fondo del mar!*
— Se guía a los estudiantes para que se disfracen de forma imaginaria en su equipo de bucear: máscara, aletas y tanque de oxígeno.
- *¡Ha llegado el momento de saltar por el borde! ¿Estás preparado? Cinco, cuatro, tres, dos, uno—¡salta!*
— Se describe lo que se ve, se oye, y los colores y las temperaturas mientras se desciende lentamente al lecho arenoso del fondo del mar.

¡Comienza!

- **Agítalo / Diez Saltos:** *Agítalo como la purpurina en nuestro Frasco Mental. Salta hacia arriba y hacia abajo, contando hasta diez. Recuerda nuestras Promesas de Mindfulness. Ahora, salta haciendo un círculo diez veces.*
— Opcional: Añadir Agítalo al Baile Freeze
- **Sacúdete:** *Muévete en cámara lenta como las algas del mar moviéndose con las corrientes (sacudir los brazos, los dedos de las manos, el torso, las piernas, los pies y los dedos de los pies).*
- Enseñar el Caminar de una Forma Consciente (Lección 4)

Saltito de Equilibrio del Cerebro

- *¡Tenemos que movernos empujando el agua!*
- Diez saltos de juntar los codos con las rodillas: *Aterriza silenciosamente como la purpurina.* Para los estudiantes de 5 años, probar con toques de codo con rodilla en una posición sentada.

Media Secuencia de Apertura A

- Aumenta hasta hacer la secuencia completa mientras la unidad progresa.

Figura 8: Dibujar en Cámara Lenta en el Aire, Figura 4 Entre los Lados.

- Para los niños de 6 y 7 años, dibujar figuras 8 en cámara lenta en el aire.
- Aguantar la postura de la Figura 4 entre los lados.
- Traza la figura 8 en el aire tres veces con cada mano, después simultáneamente con ambas manos juntas.
- *Mientras caminamos debajo del agua, nos movemos muy lentamente, como si estuviéramos flotando a través de un mar de miel. Mueve tus manos de forma consciente mientras notas todos los pequeños detalles. Sube las manos en cámara lenta, como harías para responder a una pregunta en la clase. Lleva tu atención a todas las sensaciones diferentes que notas. Empieza a levantar un brazo lentamente. Sigue notando todas las sensaciones que sientes. Nota si tu mano está caliente, fría o con hormigueo. Sube tu brazo lentamente hasta que alcance las estrellas. Nota si tu brazo se nota ligero o pesado. Empieza a mover tu brazo hacia abajo, con la misma lentitud que antes. Nota si hayan cambiado las sensaciones en tu brazo. Una vez más, nota la temperatura de tus manos y tus brazos. Busca tu rotulador y sigue mi mano dibujando una figura 8. Dibujar esa figura 8 te ayuda a desarrollar tu coordinación, así que lo practicaremos con frecuencia. Nota las sensaciones en tus manos y en tus pies mientras te mueves lentamente, como las últimas partículas de la purpurina posándose en el fondo del Frasco Mental.*
- Repetir con el otro brazo.

Surfero Debajo del Mar / Secuencia de la Ola

- Postura del triángulo: *Inclínate lentamente hacia un lado para agacharte y coger la aleta (tu dedo gordo en este caso) y agarra la punta. Vamos a descansar así en la postura del Triángulo para tres respiraciones de Buzo. Repite con el otro lado de tu cuerpo. Vuelve a la postura de Montaña o a Caminar de Forma Consciente debajo del mar.*
- Postura del Equilibrio: *Árbol (desafiar el equilibrio al mover las extremidades del árbol como las algas del mar moviéndose con las corrientes).*
- Postura de la Victoria: *Celebrar después de hacer la mejor postura del árbol que se puede.*
 - Invitar a los estudiantes que hagan sus propias celebraciones.
 - Los niños acabarán inventando sus propias celebraciones.
 - *Nota cómo te sientes ahora. Quizás puedes cerrar los ojos y simplemente disfrutar de estar de pie en tu propio mundo acuático.*
- Ocaso: *Poner énfasis en la exhalación.*
- Volver a la postura de Montaña.

El Elemento de la Historia

Se introduce un elemento de historia aquí para permitir que los estudiantes experimenten el estrés en un entorno seguro. Por ejemplo, que se les persigue una estrella de mar gigante (que solo quiere saludar) o que se les quede un pie en la arena... *¡y son arenas movedizas! ¡Ah, no! ¡Tenemos que conseguir salir! A continuación, nos acordamos de tomar tres respiraciones conscientes para activar*

nuestro poder de estar tranquilo y averiguar cómo liberar a nuestros pies.

- *Ha llegado el momento de volver a nuestro barco.*
- *Nada hacia el barco y colocarte en la postura de Montaña Sentada para el ejercicio del día de respiración consciente (por ejemplo, Lección 4, la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad”, y la referencia al ancla).*
 - *Opcional: Introducir la Secuencia de Conectarse con la Tierra.*
- Giro Sencillo (Búho Curioso): *Mira por encima de tu hombro derecho y apretarlo con la mano izquierda. Repetir con el otro lado.*
- Doblado Hacia Adelante Sencillo: *Descansa durante tres respiraciones conscientes.*
- La Práctica en Casa: *Esta semana, a ver si puedes notar cuando tu purpurina esta agitada y enojada, y si el simple hecho de notar tus emociones empieza a activar tu poder de estar tranquilo.*
- Rutina de Cierre y Agradecimientos: *Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo; decir gracias utilizando el lenguaje de signos; mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo.*
- *Sonreír... Mirar a los ojos de los demás— ¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!*

Guía de la Historia de Movimiento: Descripciones de los Ejercicios

Definir y Encontrar un Espacio de Movimiento

Extiende los brazos y haz un círculo alrededor de ti. Si estás demasiado cerca de alguien, muévete un poco para que no toques a nadie.

- Una forma de introducir este concepto a los estudiantes es la siguiente: *¿Alguien ha fijado como las partículas de purpurina en el Frasco Mental hacen remolinos, pero no se chocan entre sí? Como las partículas de purpurina, vamos a hacer remolinos entre nosotros, sin chocarnos. Encuentra tu espacio de movimiento. Igual que cada partícula de purpurina en el Frasco Mental, crea un círculo mágico a tu alrededor para que no colisiones con las otras partículas de purpurina. Extiende tus brazos y traza un círculo alrededor de ti. Si no puedes trazar un círculo sin tocar un compañero de clase, toma un poco más de espacio para evitar tocar a nadie.*

Promesas de Mindfulness

Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.

- Opcional: usa un gesto de la mano, un chasquido de los dedos o aplaude una vez para poner énfasis en cada Promesa de Mindfulness. Por ejemplo, las manos pueden formar un corazón en el centro del pecho.

Preparar la Travesía

Se guía a los estudiantes en disfrazarse de forma imaginaria para su odisea en el espacio (por ejemplo, poniendo un traje espacial). Una vez llegado a la Lección 3, esta preparación se puede organizar como una actividad espejo en parejas o una experiencia cooperativa en la que

las parejas hacen de forma imaginaria como si estuvieran ayudando entre sí para poner sus trajes espaciales. Al hacer que se ayuden entre sí pone en marcha el poder de la amabilidad.

Check-In

Se hace un repaso con los estudiantes en el que deben reflexionar y notar como se sienten. El maestro les pregunta: «Como está «el tiempo» dentro de ti?».

Soleado = dedo gordo alzado

Nublado = dedo gordo de lado

Tormentoso = dedo gordo hacia abajo

Mucha energía = hacer la señal de más con los brazos

Poca energía = hacer la señal de menos con un brazo

Equilibrado = hacer la señal de igual con ambos brazos

Nave Espacial

Silla, Silla Giratoria, Silla Plegable (repasando y preparando la nave espacial).

Agítalo / Diez Saltos

Como la purpurina, agítalo, salta hacia arriba y hacia abajo, contando hasta diez. Saltar en círculo siempre les gusta a los estudiantes, pero hay que recordarles las Promesas de Mindfulness antes de comenzar.

Sacúdete

Suelta todas las partes del cuerpo: la cabeza, la mandíbula, los hombros, las rodillas, los dedos de los pies, etc.

- *Opcional: Bajar al suelo para la Meceadora, estirando la parte lumbar de la espalda.*
- *Opcional: Levanta las piernas para una inversión, agitando los dedos de los pies, los pies y las rodillas.*

Tapping In

Se hace un masaje suave con las puntas de los dedos para ayudar a que todos los sentimientos y pensamientos se tranquilizan igual que la purpurina: por encima de la cabeza, la cara, la mandíbula, un masaje suave en las cejas, despertando a los ojos, un masaje en las orejas para escuchar mejor, un tapping suave en el cuerpo al columpiar los brazos en todo el cuerpo, haciendo un masaje suave con las puntas de los dedos en los brazos y las piernas. Repite apretando hacia abajo a los brazos y a las piernas, con una caricia suave.

Ejercicios Para los Ojos

Frota las manos y colócalas con las palmas sobre los ojos para sentir el calor que pasa de las manos a los ojos. Estira ambos dedos gordos hacia delante para utilizarlas como un punto de enfoque, y a continuación, mira hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda. Haz círculos completos con la vista, cerca y lejos. Termina colocando las manos de nuevo sobre los ojos para relajarlos.

Ejercicios Para Respirar de Brazos de Animales

Ver Lección 3 o el Cuaderno de reflexión con la ilustración de las instrucciones del movimiento-respiración.

Toca la Cabeza Suavemente y Frota a la Barriga

Tres veces con la mano derecha en la cabeza y la mano izquierda en la barriga, después cambia las manos.

Saltito de Equilibrio del Cerebro

Diez saltos uniendo los codos con las rodillas (se puede contar en inglés u otro idioma); aterriza suavemente como la purpurina. Para niños de 5 años, prueba con el Saltito de Equilibrio Cerebral Sentado.

Figura 8

Traza la figura 8 en el aire tres veces con cada mano, después simultáneamente con ambas manos juntas.

- *Prueba mover las manos con un movimiento consciente y concentrada, notando todos los pequeños detalles. Pon énfasis en sentir las manos y los pies.*
- *Nota tus manos. Vamos a probar subiendo nuestras manos en cámara lenta como hacemos cuando sabemos la respuesta a una pregunta que se hace en clase, llevando nuestra atención a todas las distintas sensaciones que sentimos.*
- *Busca tu rotulador y sigue mi mano dibujando una figura 8. Dibujar esta forma de ocho desarrolla nuestra coordinación y también ayuda con la lectura, y así lo practicaremos frecuentemente.*

Postura de la Victoria

Celebra cuando todo el mundo se esfuerza en hacer el Saltito de Equilibrio Cerebral lo mejor que pueda. Los niños acabarán inventando sus propias celebraciones (piensa en celebraciones, bailes de la victoria personales, movimiento libre, etc.).

Montaña

Nota cómo te sientes ahora. Siente tus pies en el suelo. Haz que tu corazón y la parte superior de tu cabeza se estiren hacia el cielo.

- Opcional: Cierra los ojos después para experimentar con el equilibrio.

Secuencia de Conectarse con la Tierra (Sentado en una Silla)

- *Deja que se cierran los ojos y nota las sensaciones de estar sentado. Siente tus pies en el suelo y tus piernas descansando sobre la silla.*
- Manos “Nae Nae” (10 círculos sobre la cabeza, hacia la derecha y hacia la izquierda. Ver

en YouTube Silento/“Watch me” (Whip/Nae Nae. Para niños de 5 años, busca en YouTube el “Watch me” de Heaven King’s).

- Levantamientos de Silla Sentados (agarra el borde de la silla, tira hacia arriba, tensa y suelta los músculos de los brazos diez veces).
- Dedorcicio: “Yo hago de hoy un—gran—día”. (Empezando con tu dedo índice, toca cada dedo contra el dedo gordo, con dos tiempos en el dedo anular, a continuación, invierte el sentido, empezando con el dedo meñique, con dos tiempos en el dedo anular).
- Frota las manos entre si de forma vigorosa y, una vez que las palmas estén calientes, colócalas sobre los ojos.

Dedos Mágicos

Una señal común en los colegios para enviar un apoyo silencioso a otro estudiante.

Secuencia con una Silla Opcional

Saludo al Sol Sentado

- Repite x 3 (inhala, estira los brazos por encima de la cabeza, mira hacia arriba, exhala, devuelve los brazos a su postura inicial a los lados del cuerpo mientras el estudiante se dobla hacia delante, inhala, vuelve a la postura erguida y estira los brazos hacia arriba otra vez, mira hacia arriba, y para terminar, exhala mientras los brazos se vuelven a su sitio)

Curva Lateral

- Se agarra a la muñeca con la mano contraria

Levantamiento y Círculos de los Hombros

- Hacia delante y hacia detrás

Gato / Vaca Sentado

- Repetir x 3

Giro Espinal

- A la derecha y a la izquierda

Silla

- Levántate y flota justo encima de la silla (incluye un giro hacia cada lado)

Levantamientos de Piernas

- La rodilla hacia la frente; la frente hacia la rodilla

Extensiones de Piernas

- Extiende una pierna hacia fuera y estira la punta de los dedos del pie para luego flexionarlo
- Los dedos de los pies hacia la nariz—círculos con los tobillos con y contra las agujas del reloj
- Agarra el pie extendido con la mano opuesta, ambos lados

Doblado Hacia Adelante

- Se cruza un tobillo sobre la rodilla contraria, haciendo la figura del número 4 (derecha e izquierda)

León

Brazos de Aguila

Árbol Levantado

- *Opcional: agarrarse a la parte atrás de una silla para mejor equilibrio*

Brazos de Cara de Vaca

Sentadilla Profunda

- En el espacio del suelo directamente en frente de la silla

Mariposa

- Aletear las rodillas hacia arriba y hacia abajo

Parado de Pie y Doblamiento Hacia Delante

- Dejar que el torso y los brazos se balancean

Montaña Sentada

Tomar Tres Respiraciones Conscientes

Unidad 1

Glosario

A

A la deriva: estar sin rumbo o a la merced de una corriente de agua, viento o aire; deambular o extraviarse

Abrumado: el estado de sentirse sobrecogido por demasiados pensamientos, sentimientos, ruidos, estímulos visuales o sensaciones

Actitud: una manifestación conductual de un sentimiento o convicción

Activar: hacer algo activo o más activo

Acto de bondad: Un acto bondadoso que no beneficia al que lo hace necesariamente

Acuerdo: similitud de opiniones, sentimientos o propósitos; entendimiento armonioso

Agradecido: sentir o mostrar agradecimiento o aprecio

Al azar: algo que este hecho o sucediendo sin ninguna orden ni intención aparente

Amabilidad: la calidad de ser amable, generoso y considerado

Amigo: un compañero o pareja

Anclar: atar con fuerza; fijar en una condición estable

Apreciar: evaluar de forma positiva o aprobar con estima, muchas veces con expresiones o indicios de gustar

Auto-control: la capacidad de controlar o regular la expresión de las emociones, físicamente o verbalmente

C

Compromiso: el estado de estar obligado o vinculado

Comunidad: un grupo de individuos organizados en una unidad; cualquier grupo que comparte intereses u objetivos/ocupaciones

Contagioso: algo que se puede transmitir o pasar de un individuo a otro por el contacto

Coordinar: reunir distintos elementos en una relación que asegurará la eficiencia o la armonía

Creecer: progresar mentalmente, emocionalmente o físicamente

Cuenta hacia atrás: Contar hacia atrás en unidades fijas

Curiosidad: el deseo de saber

D

Deambular: moverse de una forma sin prisa, a veces sin rumbo

Depender: estar subordinado a algo o una condición específica

Desencadenante: causar un evento o una reacción

Distraer: causar interrupción, entretener o recrear

E

Emoción: una expresión de un sentimiento—muchas veces un sentimiento fuerte

Escanear: un proceso de detección llevado a cabo sobre una superficie, un objeto o un cuerpo

Espacio: un área que esté libre y no ocupado o designado para un propósito concreto

Espacio personal: los límites físicos inmediatamente alrededor de una persona

Estable: estar apoyado o equilibrado

Exhalar: respirar aire hacia fuera de los pulmones

Expedición: un viaje o travesía

Explorar: viajar por un territorio desconocido

F

Físico: relacionado con el cuerpo

Fuerza de voluntad: la capacidad de decidir sobre y llevar a cabo una acción

G

Gesto: una posición o actitud de un cuerpo

Gratitud: la calidad de estar agradecido o sentir aprecio hacia algo

H

Habilidad: la capacidad de hacer algo bien

Hábito: una costumbre o práctica establecida—normalmente difícil de cambiar

I

Imaginación: la parte de la mente que puede crear y visualizar nuevas ideas, imágenes, historias y conceptos

Impacto: la acción de un objeto entrando en contacto con otro (niños de 7 años)

Independencia: un estado de auto-dirección y auto-determinación

Influenciar: la capacidad de tener un impacto sobre alguien o algo más allá de uno mismo

Inhalar: aspirar aire hacia los pulmones

Inspiración: sentirse estimulado mentalmente para aprender, descubrir, hacer y / o crear

Interconexión: la idea que todo está conectado

L

Liberar: dejar que algo se mueva, actúe o fluya libremente

Límites: algo que indica o fija los límites o el alcance

M

Mindfulness: la calidad o estado de ser consciente de alguien o algo, incluyendo uno mismo

Modelado interactivo: [interactive modeling] Un término definido por el Responsive Classroom en el libro titulado *The First Six Weeks of School* como «una buena forma de enseñar cualquier rutina o habilidad que se tiene que hacer de una manera específica (por seguridad, eficiencia, u otras razones)». El modelado interactivo “muestra a los

estudiantes exactamente como hacer lo que esperamos de ellos y les da una oportunidad de practicar el llegar a esas expectativas. Tiene pasos fijos para ayudar a los estudiantes a darse cuenta ellos mismos de los detalles de cómo es una rutina o una habilidad en acción, y proporciona feedback de inmediato” (The First Six Weeks of School, página 255).

N

Notar: prestar atención; observar; ser consciente de

O

Observar: mirar atentamente; notar o percibir a una persona, objeto o escena

P

Pagar por adelantado: responder a la amabilidad de alguien al ser amable sin venir a cuenta hacia otra persona

Piloto automático: piloto automático (niños de 7 años)

Proceso: una serie de acciones o pasos dado para alcanzar un objetivo específico

Promesa: asegurar o comprometerse a hacer, o no hacer, algo específico

Q

Quietud: estar relativamente libre de movimiento o agitación

R

Reaccionar: relacionarse con eventos, con uno mismo, o con otros con hostilidad u oposición

Reflexionar: tomar en consideración detenidamente

Relajarse: volverse menos tenso o ansioso

Respectar: una sensación profunda de admiración hacia alguien o algo

Respiración: el aire inhalado hacia dentro y exhalado hacia fuera de los pulmones

Responder: relacionarse con eventos, con uno mismo, o con otros con amabilidad y comprensión

Rutina: un programa establecido de eventos regulares

S

Sensación: una impresión o una percepción física

Símbolos: objetos o imágenes que representan ideas o mensajes

Sinceridad: hacer o decir algo acorde a lo que uno realmente cree

Sincronizar: causar que algo suceda a la misma vez o a la misma velocidad

T

Tensión: el estado de estar sometido a la acción de fuerzas que estiran, física o mentalmente

V

Valorado: ser considerado como importante o apreciado

Volumen: el nivel o potencia de un ruido

Unidad 2

El Poder de Domar Tu Genio

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Domar Tu Genio enseña el principio de la neuroplasticidad, con un enfoque sobre cómo entrenar el cerebro para facilitar el aprendizaje. Los estudiantes estarán expuestos a la ciencia cerebral básica para fomentar la comprensión de sus impulsos y estrategias con el fin de ayudarlos a manejar las emociones fuertes, incluyendo la ira, la frustración, la impaciencia, la tristeza, la vergüenza, los celos y el miedo.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

2.1 Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que tu Cerebro Crezca

- **Ilustrar en sus Cuadernos de Reflexión cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.**
- Identificar una célula del cerebro en un gráfico (o en su Cuaderno de Reflexión).

2.2 Conocer a Tu Cerebro: La Amígdala y la Corteza Pre-frontal

- **Comparar el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amigoso con la corteza pre-frontal.**
- Identificar y etiquetar la amígdala y la corteza pre-frontal en un gráfico sin etiquetas del cerebro.
- Proporcionar una explicación sencilla sobre las funciones primarias de la amígdala y la corteza pre-frontal.
- Describir las reacciones reflejo de “luchar, huir o permanecer inmóvil” de la amígdala.
- Describir un evento hipotético que podría activar la respuesta de “luchar, huir o permanecer inmóvil”, incluyendo tres reacciones físicas que podrían resultar de la respuesta desencadenada.

2.3 La Conexión Cerebro-cuerpo: Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón

- **Explicar y demostrar como la respiración puede calmar el dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.**

- Identificar y analizar las sensaciones y los efectos de las emociones fuertes.
- Explicar por qué la estrategia de las tres respiraciones conscientes tiene la capacidad de prevenir una sobre-reacción a una situación de estrés.
- Emplear la estrategia de las tres respiraciones conscientes para domar al dragón interior (amígdala).

2.4 El Éxito a Través de Marcar Objetivos

- **Registrar, realizar seguimiento y reflexionar sobre el éxito de un objetivo personal para una práctica sentada de Mindfulness mediante un diario durante una semana (en el Diario de la Auto-práctica del Cuaderno de Reflexión).**
- Enumerar y describir por lo menos tres beneficios de marcar objetivos.
- Desarrollar la capacidad del pensamiento crítico al identificar obstáculos potenciales para alcanzar los objetivos, y pensar en formas de sobrepasar esos obstáculos potenciales.

2.5 ¿Consciente o Inconsciente?

- **Definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.**
- Determinar y registrar (en el Cuaderno de Reflexión) si varios escenarios del cuento de “Cómo Aprendió el Dragón a Pensar Antes de Reaccionar” son conscientes o inconscientes.

2.6 La Estrategia de STOP, o «Cómo Domar a Tu Dragón»

- **Aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.**
- Memorizar la secuencia de la estrategia STOP.
- Practicar la estrategia de las tres respiraciones conscientes para auto-regular y «domar su dragón interior».

2.7 Darle un Nombre Para Domarlo¹

- **Explicar la importancia de observar las emociones para ambas estrategias, STOP y Darle un Nombre Para Domarlo.**
- Generar una lista de al menos seis emociones fuertes.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reconocer y etiquetar las emociones fuertes cuando se vivan.
- Describir la conexión entre las emociones y los comportamientos.

2.8 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros cuerpos

- **Etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de Reflexión).**
- Generar una lista que vincula emociones concretas que surjan de los gustos y las aversiones (o fortalezas y debilidades).
- Practicar la estrategia STOP para cultivar la auto-conciencia y manejar las emociones fuertes, en vez de ignorar o rechazarlas.

2.9 Tomar la Temperatura de Las Emociones

- **Activar el poder de estar tranquilo utilizando un amigo respiratorio con la respiración abdominal.**
- Reflexionar sobre la importancia de mostrar amabilidad y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- Participar en una Red de Mindfulness de la clase para ilustrar la interconexión de los miembros de la comunidad y el poder de la bondad.

2.10 Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente

- **Practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.**
- Explicar la importancia de dejar descansar al cerebro.
- Enseñar la respiración consciente a un miembro de la familia o un cuidador.

1: Daniel J. Siegel M.D. and Tina Payne Bryson Ph.D. *The Whole-Brain Child*.

Libros Para Leer en Voz Alta

Your Fantastic Elastic Brain

escrito por JoAnn Deak, Ph.D.

How Does Your Brain Work?

escrito por Don L. Curry

A Walk in the Rain with a Brain

escrito por Edward M Hallowell, M.D.

Zach Gets Frustrated

escrito por William Mulcahy

I Can't Believe You SAID That!

escrito por Julia Cook

My Mouth Is a Volcano

escrito por Julia Cook

Sometimes I'm Bombaloo

escrito por Rachel Vail

**When Sophie Gets Angry—
Really, Really Angry...**

escrito por Molly Bang

The Way I Fell

escrito por Janan Cain

Anh's Anger

escrito por Gail Silver

**Why I Sneeze, Shiver, Hiccup,
and Yawn**

escrito por Melvin Berger

I Can Read With My Eyes Shut!

escrito por Dr. Seuss

**How Are You Peeling?:
Foods with Moods**

escrito por Saxton Freymann y
Joost Elffers

Unidad 2 Normas

SEL

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 1C.1b.: Identificar objetivos para el éxito académico y para el comportamiento en la clase.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 2D.1b.: Identificar enfoques para resolver el conflicto de forma constructiva.
- 3B.1b.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.

NHES

- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 6.2.1: Identificar un objetivo personal de salud de corto-plazo y tomar acción para alcanzar ese objetivo.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

2.1 Vocabulario

Célula
Comunicar
Dendrita
Neurona
Neuroplasticidad
Neurocientífico
Domar
Genio

Lección 1

Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro

CÓMO LOS HÁBITOS HACEN QUE TU CEREBRO CREZCA

2.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán registrar en sus Cuadernos de Reflexión cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.

2.1 Materiales

- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2
- Se hace una copia de la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer» para cada estudiante. (Se distribuye los Cuadernos enteros durante la segunda sesión de esta unidad. Incluir esta página de nuevo en ese momento para que el Cuaderno completo este en un solo lugar).
- Imágenes o resonancias magnéticas de una célula cerebral (presentar en una hoja, en una Tablet o en una SMARTboard)
- Ceras o lápices para los estudiantes

2.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué sabes sobre el cerebro?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que tu cerebro te ayuda hacer?*
- *¿Qué significa «hacer crecer a tu cerebro»?*
- *¿Cómo puedes hacer que crezca tu cerebro?*
- *¿Siempre está listo para crecer?*
- *¿Un cerebro más grande es un cerebro más inteligente? Defiende tu respuesta. (Niños de 7 años: ¡El cerebro de un humano pesa aproximadamente 3 libras, mientras el de una especie de ballena tiene un cerebro que pesa aproximadamente dieciocho libras! La inteligencia de un cerebro depende de sus partes y cómo esas partes se comuniquen entre sí y trabajen juntas).*
- *¿Cómo pueden cambiar a tu cerebro tus pensamientos?*
- *¿Por qué son importantes tus pensamientos y sentimientos?*
- *¿Cuál parte de la célula cerebral crece cuando tu practicas algo?*
- *Dar ejemplos de cosas en la naturaleza que crecen porque cuidamos de ellas.*

2.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que poseemos cinco superpoderes de los que tenemos la capacidad de activar a través del mindfulness. Exploramos nuestro primer superpoder, el poder de estar tranquilo, el cual necesitamos para activar todos nuestros otros superpoderes.

2.1 Enseñar

Tengo un misterio para que lo resuelvas.

El maestro muestra una imagen de una célula cerebral (una neurona) en una hoja, una Tablet o un SMARTboard.

Toca tu cabeza y frota tu barriga si piensas que puedes identificar la imagen de la foto.

Se les da a los estudiantes por lo menos tres segundos de tiempo para pensar. Después, se les invita a dos estudiantes para que compartan sus predicciones.¹

Esta es una imagen de un tipo de célula única. Las células son los bloques de construcción de toda la vida en la Tierra. Cada cosa viva está hecha de células, incluyendo cada persona, animal y planta. ¡Tu cuerpo consiste de un billón de células! ¡No podemos ni imaginar un número tan grande!

Hay muchos tipos de células, y cada tipo lleva a cabo un trabajo diferente. La célula en esta imagen es una célula cerebral, o una neurona. Cada cerebro está formado por neuronas, que se comunican mediante el envío de mensajes entre sí. Tienes la capacidad de aprender y acordarte de cosas porque tus neuronas están haciendo y fortaleciendo sus conexiones entre sí de forma constante.

Hoy, vamos a investigar la apariencia de las células cerebrales y cómo cambia y crece tu cerebro. Hay una palabra especial en la ciencia cerebral que describe la capacidad perpetua del cerebro de cambiar y crecer: neuroplasticidad. “Neuro” se refiere al cerebro. “Plasticidad” contiene la palabra “plastic”. Algo plástico se puede moldear, o cambiar de forma. Neuroplasticidad significa que tu cerebro se adapta lentamente y cambia de forma en respuesta a tus hábitos y experiencias, que incluyen como aprendes, como piensas y como actúas. Mientras más practiques algo utilizando la repetición, como tirar un baloncesto al cesto, montar en bicicleta, o memorizar las tablas de sumar y restar, mejor harás esa actividad, por qué las neuronas en tu cerebro responsables de hacer dicha tarea, forman conexiones cada vez más fuertes entre ellos. Estás enseñando o adiestrando a tu cerebro a mejorar.

Muéstrame con tus Dedos Mágicos si estás ilusionado por fortalecer a tu cerebro.

Movimiento

Secuencia

de Apertura A x 3
Secuencia Cohete

x 3:

-Montaña

-Silla

-Guerrero 1

-Silla

-Montaña

Dedo Gordo

Surfero a Ola

Volcán 1 y 3

Molino de Viento

Elefante

Cigüeña

Mariposa a Flor

Estiramiento

Deportivo

Barco a

Loto Flotante x 3

Rana

Puente o Rueda

Rodillas al Pecho

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

2.1 Participación Activa

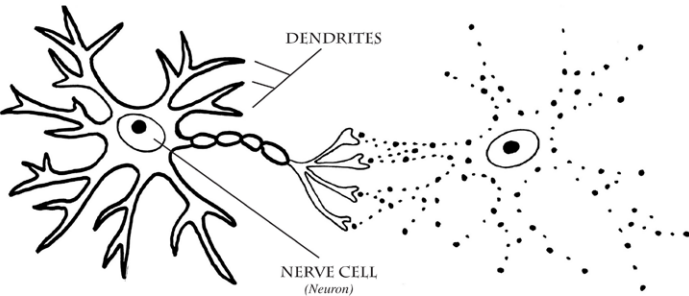
Se muestra la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer». Se define y se habla de las partes y funciones de la célula cerebral enumeradas en el gráfico, incluyendo las imágenes de las dendritas creciendo desde el nacimiento hasta tres años de edad.









Se distribuye la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer». Se pide a los estudiantes que señalen cual parte de las células cerebrales crece cuando practiquen algo. Se invita a los niños que conecten los puntos de las dendritas.

A continuación, el maestro pregunta a los estudiantes sobre qué piensan que sucederá a las células cerebrales responsables de ayudarles a concentrarse cuando practiquen la Respiración Consciente. Se les explica que la atención concentrada que mejoramos a través del

**TRAINING YOUR BRAIN
GROWS YOUR BRAIN!**

CONNECT THE DOTS TO GROW THE DENDRITES



AT BIRTH	3 MONTHS	15 MONTHS	3 YEARS
			
			

Nerve cells, or neurons, in your brain carry messages from your brain to your body. The more you practice or repeat something, whether it is dance, art, math, or mindfulness, the more the branch-like dendrites increase in size and number.

YOU HAVE THE POWER TO GROW YOUR BRAIN AND TAME YOUR TEMPER THROUGH PRACTICE!

WHAT HABITS DO YOU WANT TO GROW?

mindfulness les ayuda a mejorar su nivel de destreza en otras actividades, tanto si es aprender un deporte, una coreografía de baile, o cómo tocar un instrumento musical.

2.1 Enlace

Hoy hemos aprendido sobre como entrenar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición para ayudarnos a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a nadar o patinar. Cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a tu cerebro. Tus hábitos y experiencias, que incluyen lo que aprendes, cómo piensas, y como te comportas, moldean tu cerebro gradualmente. Una práctica de mindfulness te ayuda a cuidar de tu cerebro y hacerte crecer a tu plena potencial al entrenar tu capacidad de concentrar tu atención en lo que tú quieras.

La próxima vez que nos veamos, recibirás tu propio Cuaderno de Reflexión, que te ayudará a registrar y recordar todas las cosas maravillosas que aprendemos juntos.

(Se deben incluir tanto las páginas del *Diario de Auto-práctica* como de la parte titulada *Domar a Tu Cerebro* en los lugares pre-asignados del Cuaderno de Reflexión *El Poder de Domar Tu Genio*).

2.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.2 Vocabulario

Amígdala
Función
Impulsivo
Corteza Pre-frontal
[CPF]
Reacción
Reflejo
Regular
Instinto de
Supervivencia

Lección 2

Conocer a Tu Cerebro LA AMÍGDALA Y LA CORTEZA PRE-FRONTAL

2.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán comparar el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amistoso con la corteza pre-frontal.

2.2 Materiales

- Palo de lluvia, vibratone, o mini armónica (para el sonido de apertura)
- Frasco Mental (punto focal para la práctica de mindfulness sentado)
- Diagrama del cerebro sin etiquetar (incluye la amígdala y la corteza pre-frontal)
- 2 Post-its
- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un reflejo? Da un ejemplo de un reflejo.*
- *¿Qué es la respuesta de «luchar, huir o permanecer inmóvil»?*
- *¿Cuándo se desencadena la respuesta de «luchar, huir o permanecer inmóvil»?*
- *¿Cómo son reflexivas las reacciones de la amígdala de «luchar, huir o permanecer inmóvil»? (Niños de 7 años)*
- *¿Cómo nos pueden proteger estas reacciones reflexivas?*
- *¿Cómo influye la amígdala en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo influye la corteza pre-frontal en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo afecta la amígdala a la corteza pre-frontal?*
- *¿Cómo se puede comparar la amígdala con el Dragón en nuestro cuento?*
- *¿Cómo se puede comparar la corteza pre-frontal con el Líder Amigable de nuestro cuento?*

2.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que enseñar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición nos ayuda a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a nadar o patinar. Nos dimos cuenta que cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a nuestro cerebro. Una práctica de mindfulness nos ayuda a cuidar de nuestro cerebro y hacernos crecer a nuestra plena potencial al entrenar nuestra capacidad de concentrar nuestra atención en lo que queremos.

2.2 Enseñar

Hoy vamos a descubrir como activar a nuestro segundo superpoder, el poder de domar nuestro genio. Antes de activar a este poder, voy a compartir un cuento sobre un dragón y un líder amistoso.

Opcional: Se puede distribuir los Cuadernos de Reflexión a los niños de 6-7 años antes de terminar la lección para que puedan leer en silencio, siguiendo el maestro.

Mientras se lee el cuento del Cuaderno de Reflexión a los estudiantes, el maestro debe compartir sus pensamientos para dar un ejemplo de cómo leer para una comprensión más profunda. Se utiliza el «pensar en alto» para plantar las semillas para guiar una discusión en el futuro comparando el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amistoso con la corteza pre-frontal.

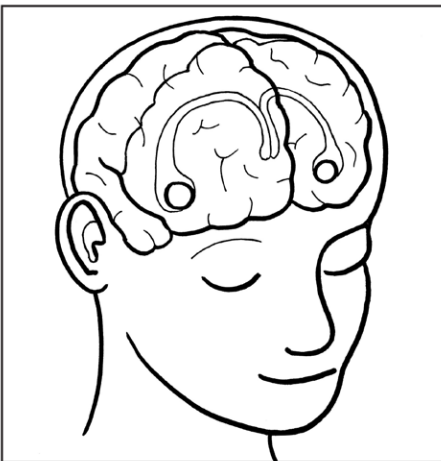
Pistas posibles para “pensar en alto” para entrelazarlas durante la sesión de leer en voz alta:

- *Hasta ahora, he aprendido ...*
- *Esto me recordó a ...*
- *Voy a leer de nuevo esa parte porque ...*
- *Me pregunto porque ...*
- *Esto me hace pensar en ...*

BRAIN DIAGRAM

DRAW A LINE TO CONNECT THE PART OF THE BRAIN WITH ITS JOB

BRAIN	JOB
AMYGDALA	HELPS US LEAD & THINK
PREFRONTAL CORTEX (PFC)	HELPS OUR AMYGDALA & PFC WORK TOGETHER
MINDFUL BREATHING	HELPS KEEP US SAFE



Aunque no tengamos un dragón de verdad o un líder amistoso viviendo dentro de nuestros cerebros, podemos aprender sobre dos partes importantes del cerebro, la amígdala y la corteza pre-frontal, al pensar en cómo son similares a los personajes del Dragón y el Líder Amistoso.

2.2 Participación Activa

Los estudiantes deben formar dos puños con sus manos, lado a lado, para imaginar el tamaño y la forma de sus cerebros (6 pulgadas, o 15 centímetros de largo).

Sin etiquetar el gráfico, se debe identificar la ubicación de la amígdala y la corteza pre-frontal (CPF). El maestro debe invitar a dos estudiantes para que etiqueten la amígdala y la corteza pre-frontal con notas adhesivas (Post-its).

A continuación, se comenta las funciones relevantes de la amígdala y la CPF. Se describe brevemente como se comunican entre sí. Por ejemplo, la amígdala recibe información de todos los sentidos. Si la amígdala detecta un peligro, se activa su alarma interna y experimentamos el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil». La CPF nos ayuda a reducir el número de alarmas falsas de peligro y miedos sin fundamento al impedir que la amígdala suene su alarma innecesariamente. La habilidad de la CPF de calmar a la amígdala requiere mucha práctica de mindfulness.

Se refiere a la página del Cuaderno de reflexión titulado «Gráfico Cerebral» y las preguntas orientadoras que se encuentran arriba. El maestro debe pedir a los estudiantes que nombren cual personaje se comporta como la amígdala y cual se comporta como la CPF. Los estudiantes deben explicar sus respuestas.

Se debe leer el texto de la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Gráfico Cerebral». Después, se completa la actividad que va con dicho gráfico en grupo.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 3
Silla Girada
a Ocaso
Triángulo
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Elefante
Cigüeña
Saltito de Equilibrio
del Cerebro
Mariposa
Flor
Roca rondando
a Garco x 3
Estocada Baja Girada
Foca 1 y 2
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.2 Enlace

Hoy nos embarcamos en nuestro primer viaje hacia el cerebro para examinar como dos de sus partes, la amígdala y la corteza pre-frontal, influyen nuestras reacciones y respuestas emocionales.

Comparamos a Dragón con la amígdala por su tendencia de tener reacciones emocionales rápidas cuando cualquier situación parece insegura, detonando el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» para proteger al Líder Amigoso de hacerse daño.

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro.»

WHEN OUR AMYGDALA FEELS UNSAFE

OUR QUICK REFLEXES KEPT OUR EARLY ANCESTORS ALIVE, SO THEY COULD FIGHT OFF A SABER TOOTH TIGER OR RUN FROM A BEAR.

TODAY, THE SAME REFLEXES KEEP US OUT OF HARM'S WAY.

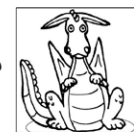
THE AMYGDALA DOES NOT STOP TO THINK.
IT'S MAIN JOB IS TO MOVE US QUICKLY SO WE CAN BE SAFE.
EVEN IF A THREAT IS NOT REAL, LIKE A FIRE DRILL, WE STILL MOVE QUICKLY BECAUSE OUR AMYGDALA IS ON HIGH ALERT.



FIGHT



FLIGHT



FREEZE



Comparamos el líder amistoso con la corteza pre-frontal porque él/ella posee el poder de pensar y evaluar una situación antes de responder.

*Científicos del cerebro, o neurocientíficos, a veces se refieren a la corteza pre-frontal como la CPF. Yo me acuerdo de ese acrónimo como **CUIDA** y **PLANIFICA** con en**FOQUE**.*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

La próxima vez que nos veamos, nos centraremos en la segunda parte del cuento, cuando Dragón malinterpreta una situación segura como peligrosa y sobre-reacciona sin querer. Exploraremos como regular, o domar, nuestra amígdala (nuestro dragón interior) para responder en vez de reaccionar de forma impulsiva con la respuesta de «luchar, huir o permanece inmóvil».

Se presenta el Cuaderno de Reflexión a los estudiantes. Se les enseñará donde se guardarán los Cuadernos en la clase y se les invitará a leer de nuevo el cuento de hoy y después colorear las ilustraciones.

2.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.3 Vocabulario

Consciente

Lección 3

La Conexión Cerebro-Respiración

CÓMO LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE DOMÓ AL FUEGO DEL DRAGÓN

2.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar y demostrar como la respiración puede calmar el Dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.

2.3 Materiales

- Diagrama del cerebro (incluye la amígdala y la corteza pre-frontal)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una emoción fuerte?*
- *¿Cómo se siente una emoción fuerte?*
- *¿Dónde se pueden sentir las emociones fuertes en el cuerpo?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *Describe una situación en la que te enojaste mucho con alguien y reaccionaste de la manera que desearías no haberlo hecho. ¿Cómo elegirías responder, ahora que has tenido tiempo para reflexionar?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio? ¿Para jugar a un deporte?*
- *¿Cómo influye ser consciente a cómo la CPF se comunica con la amígdala?*
- *¿Por qué el CPF ganó el apodo del «líder del cerebro»?*

2.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, exploramos nuestro segundo superpoder, el poder de domar nuestro genio. Compartí un cuento sobre un dragón y un líder amistoso. Comparamos el Dragón con la amígdala por su tendencia de tener reacciones emocionales rápidas cuando aparecen situaciones de peligro, desencadenando el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» para proteger al Líder Amistoso de cualquier peligro.

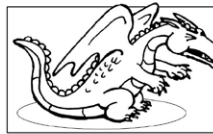
El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

WHEN OUR AMYGDALA FEELS UNSAFE

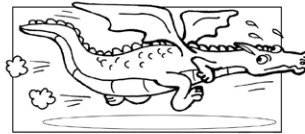
OUR QUICK REFLEXES KEPT OUR EARLY ANCESTORS ALIVE, SO THEY COULD FIGHT OFF A SABER TOOTH TIGER OR RUN FROM A BEAR.

TODAY, THE SAME REFLEXES KEEP US OUT OF HARM'S WAY.

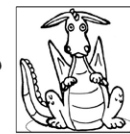
THE AMYGDALA DOES NOT STOP TO THINK.
IT'S MAIN JOB IS TO MOVE US QUICKLY SO WE CAN BE SAFE.
EVEN IF A THREAT IS NOT REAL, LIKE A FIRE DRILL, WE STILL MOVE QUICKLY BECAUSE OUR AMYGDALA IS ON HIGH ALERT.



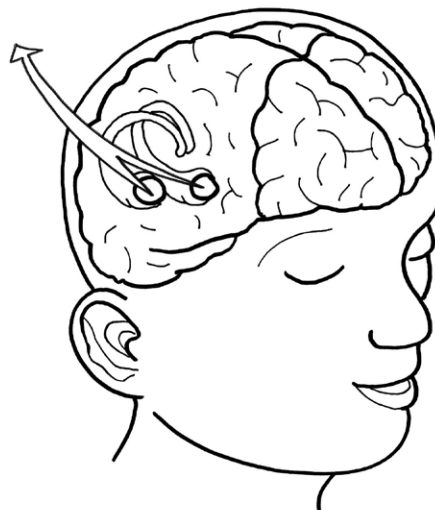
FIGHT



FLIGHT



FREEZE

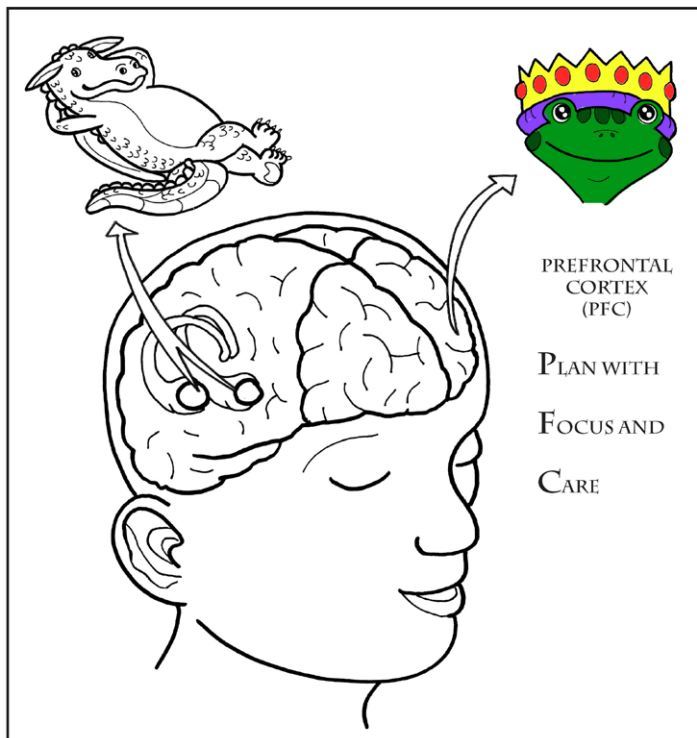


*Comparamos el Líder Amigoso con la corteza pre-frontal porque él/ella posee el poder de pensar y evaluar una situación antes de responder. Científicos del cerebro, o neurocientíficos, a veces se refieren a la corteza pre-frontal como la CPF. Yo me acuerdo de ese acrónimo como **CUIDA** y **PLANIFICA** con en**FOQUE**.*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

WHEN OUR AMYGDALA FEELS SAFE

WHEN OUR AMYGDALA FEELS SAFE IT RELAXES AND PASSES INFORMATION ONTO THE PFC ("KIND LEADER") FOR HIGHER THINKING AND REASONING



2.3 Enseñar

Hoy voy a enseñarte más sobre la ciencia del cerebro, incluyendo estrategias para domar tu dragón para que puedas escuchar los consejos de tu líder amistoso interior.

¿Has experimentado alguna vez tu dragón protector reaccionando a una situación, solo para descubrir luego que el cometió un error y sobre-reaccionó, como cuando el Dragón quemó a la colita del conejo sin querer con sus llamas protectoras?



El maestro muestra la ilustración del Dragón Llorando del Cuaderno de Reflexión.

Se muestra la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

Se les explica a los estudiantes que cuando estemos tranquilos, la amígdala es capaz de mandar información a la CPF, el centro de razonamiento del cerebro. Se les enfatiza que la CPF es responsable de pensar sobre y enfocarse en nuestros pensamientos, con la capacidad de predecir el resultado de nuestras acciones y decidir qué es correcto o incorrecto. La CPF también apoya nuestro aprendizaje y capacidad de trabajar para alcanzar nuestros objetivos. Es nuestra base del buen juicio. El maestro debe describir cómo cuando practiquemos la respiración consciente, tenemos el poder de invalidar la respuesta del estrés del cuerpo, permitiendo que la amígdala se comunique con la CPF para **Cuidar y Planificar con en Foque**.

- *¿Por qué es importante ser capaz de tomar decisiones con una atención concentrada?*
- *¿Qué instrumentos tienes para entrenar la parte «dragón» de tu cerebro?*

2.3 Participación Activa

Aunque el trabajo de la amígdala es mantenernos a salvo, a veces piensa que estamos en peligro, aunque no lo estamos. Si percibe una amenaza, la amígdala manda oxígeno a nuestros brazos y piernas en preparación para «luchar, huir o permanecer inmóvil», lo cual significa que menos oxígeno llega a la CPF, la parte de nuestro cerebro que piensa. Menos oxígeno para la CPF hace que sea difícil pensar de manera clara y tomar decisiones inteligentes.

¿Qué podría ser una solución posible para llevar más oxígeno a nuestros cerebros?

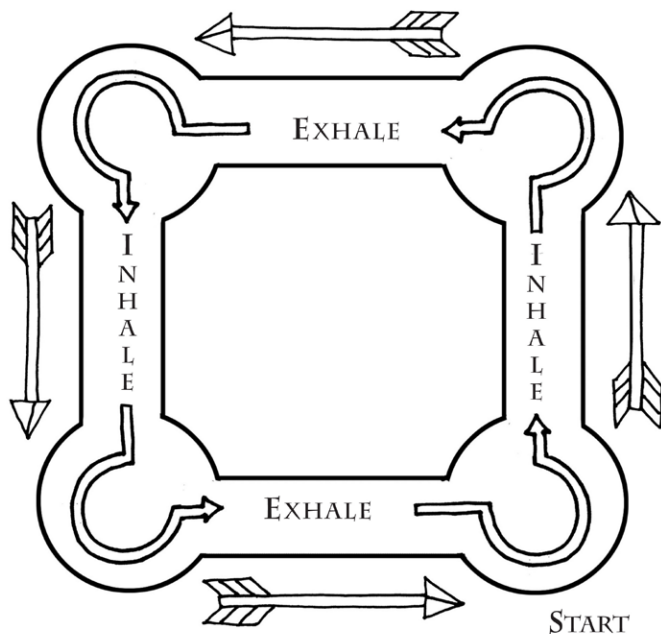
¡Respirando!

Movimiento

- Secuencia de Apertura A x 3
- Silla Girada a Ocaso
- Surfero a Ola
- Ola Rotada
- Volcán 1 y 3
- Elefante
- Saltito de Equilibrio del Cerebro
- Plancha
- Mariposa
- Flor
- Rana
- Foca 1 y 2
- Súper-arco
- Arco
- Roca
- Secuencia de Cierre
- Descanso Guiado

CASTLE BREATHING

EVEN INHALE AND EVEN EXHALE



Se muestra la página de la «Respiración de Castillo» del Cuaderno de Reflexión. Se usa el gráfico para demostrar la Respiración de Castillo al trazar el contorno de las murallas de un castillo con el dedo mientras se inhala y exhala. Se comenta cómo la velocidad de la respiración se correlaciona con la velocidad de tu dedo trazando las murallas del castillo. Se les hace notar la pausa entre cada inhalación antes de la exhalación. Los estudiantes deben practicar la Respiración de Castillo durante un minuto.

Opcional:¹

Introducir la postura de Volcán para que los estudiantes practiquen cuando necesiten desahogarse de forma constructiva o cuando se sientan como si fueron a explotar de ira, frustración o impaciencia. Los estudiantes pueden nombrar las cosas o emociones que liberan por sus volcanes.

Secuencia de volcán:

- Empezar en la postura de Montaña Levantada con los codos hacia fuera al nivel de los hombros y las puntas de los dedos tocándose en el centro del pecho.
- Saltar y aterrizar con los pies separados.
- Inhalar: Mover los brazos suavemente por encima de la cabeza (apretando las palmas de las manos entre sí).
- Exhalar: Mover los brazos rápidamente para formar una “V” por encima de la cabeza. Inhalar en esa postura y en ese momento.
- Exhalar: Volver a la postura de Montaña Levantada.
- Se repite 2-3 veces. Invitar a los estudiantes que hagan ruidos de una erupción de volcán.

2.3 Enlace

Hoy nos aventuramos más profundamente en el cerebro para examinar como la corteza pre-frontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando estemos enfrentados con situaciones difíciles. La CPF puede hacer su trabajo cuando tranquilizamos nuestro dragón interior (la amígdala). Descubrimos que a través de la respiración consciente, podemos encender nuestro poder de domar nuestro genio. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso puede guiarnos con éxito.

2.3 Opcional Rutina de Cierre

Los estudiantes fingen ser una tetera. (Si el tiempo lo permite, los niños de 5 años pueden disfrutar cantando la canción «Soy una Teterita»). Los estudiantes imaginan los detalles de su tetera, incluyendo su tamaño, forma y color. Se les explica como ciertos téis pueden ser calmantes y dar una sensación de confort. ¡Qué no se les caiga la tapa imaginaria de la tetera de sus cabezas! En la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben sentarse erguidos para que sus tapas no caigan al suelo. Los estudiantes inhalan lentamente y profundamente en sus vientres, y exhalan haciendo un sonido de «sssss» con sus bocas, como el vapor que sale de la tetera. Los estudiantes verán cuanto tiempo pueden continuar haciendo salir el vapor de sus teteritas sin forzar su exhalación demasiado.

2.4 Vocabulario

Alcanzable

Confianza

Objetivo

Medible

Monitorizar

Motivación

Obstáculo

Dilación

(Niños de 7 años)

Avance

Realista

Registro

Recurso

Específico

Éxito

Oportuno

Registrar

Lección 4

El éxito a Través de Marcar Objetivos

2.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán registrar, realizar seguimiento y reflexionar sobre el éxito de un objetivo personal para una práctica sentada de Mindfulness mediante un diario durante una semana.

2.4 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: Diario de Auto-práctica
- Pelota de playa (o cualquier objeto que se puede pasar)
- Tabla de objetivos (define cada letra del acrónimo en un color diferente)
- Bloc de papel grande y rotulador

2.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un objetivo?*
- *¿Cuáles son los pasos para establecer un objetivo? Explica cada paso.*
- *¿Cómo puede ayudarte marcar un objetivo para mejorar tu rendimiento?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo puede aumentar tu motivación para lograr tu objetivo?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo puede aumentar tu concentración?*
- *¿Cómo puede mejorar tus notas en la escuela el marcar un objetivo?*
- *¿De qué manera alcanzar tu objetivo puede aumentar tu confianza en ti mismo?*
- *¿Qué es un obstáculo?*
- *¿Te has encontrado con algún obstáculo cuando estabas trabajando hacia un objetivo? ¿Pudiste superar el obstáculo? Si es así, descríbelo.*
- *¿Cómo puedes evitar un posible obstáculo?*

2.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, nos aventuramos más profundamente en el cerebro para examinar cómo la corteza pre-frontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles. Descubrimos qué a través de la respiración consciente, podemos encender nuestro poder de domar nuestro genio. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso puede guiarnos con éxito.

2.4 Enseñar¹

Los estudiantes eben sentarse haciendo un círculo. Se les pide que cada uno piensa en una palabra que describe cómo se siente hoy.

El maestro saca la pelota de playa. Sin decirles nada a los estudiantes, se mide el tiempo de la actividad. El maestro comparte su palabra para describir cómo se siente. A continuación, se llama por su nombre al estudiante que está al otro lado del círculo y se le pasa la pelota. Esa persona cuando recibe la pelota tiene que compartir su palabra para describir cómo se siente. Se continua hasta que todos los estudiantes hayan podido tener un turno. Después, el maestro les cuenta cuanto tiempo tardaron para que todos participaron. Para la segunda ronda, se les reta a los estudiantes para que comparten su palabra sobre cómo se sienten hoy y pasan la pelota 10 segundos más rápido, al tener a la palabra en su cabeza antes de recibir la pelota.

Se les explica que la lección de hoy se enfocará en la importancia y el proceso de establecer objetivos, al igual que el objetivo que establecieron para la actividad de pasar la pelota. Se registra y se repasa el proceso de marcar objetivos.

Para estudiantes de 6-7 años, se registra los beneficios en una tabla de marcar objetivos como un grupo.

Unos ejemplos podrían ser:

- Te permite organizar un plan para trabajar hacia el objetivo
- Más fácil de medir los avances
- Resultados más rápidos
- Aumenta la motivación, el optimismo y la confianza

SELF-PRACTICE LOG

Try setting a goal to practice mindful breathing on your own and record it below. Noticing your thoughts and feelings helps train your brain to be the Kind Leader of your life.

MY GOAL IS TO: _____
 (Example: My goal is to increase from three to ten mindful breaths by the 7th day of practice)

DATE	GOAL	WHAT I NOTICED	WHAT I FEEL
DAY 1			
DAY 2			
DAY 3			
DAY 4			
DAY 5			
DAY 6			
DAY 7			

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 2
Media Secuencia
de Apertura B x 2
Triángulo
Surfero a
Ola Inversa
a Ola
Ola Rotada
Elefante
Volcán 1 y 3
Árbol
Plancha con una Pierna
Sándwich
Mesa o Tobogán
Árbol Sentado
Barco a
Loto Flotante x 3
Foca 1 y 2
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.4 Participación Activa

El maestro muestra una copia del «Diario de Auto-práctica» del Cuaderno de Reflexión en papel grande para gráficos. Demuestra como marcar un objetivo para una práctica de respiración consciente. El maestro enseña de forma clara a los estudiantes el proceso de marcar objetivos y como trabajar para alcanzar dicho objetivo en un periodo de 7 días. Se les recuerda a los estudiantes que no están intentando alcanzar su objetivo en un día, sino en siete. Esto requiere que se rompa su objetivo final en siete objetivos diarios. Se les explica que a veces no somos capaces de alcanzar nuestro objetivo debido a algo que este fuera de nuestro control o por un obstáculo no esperado. Los estudiantes deben intentar encontrar formas creativas de evitar o superar cualquier obstáculo que pueda surgir, pero también reconocer que a veces no está mal no llegar la meta. Los logros se marcan no solo por el resultado final sino también por alcanzar pequeños retos durante el proceso de alcanzar el objetivo principal. El objetivo verdadero es no rendirse. Siempre hay oportunidades para que los estudiantes puedan revisar sus objetivos e intentarlos de nuevo. El maestro debe enfatizar que mientras continuemos trabajando hacia nuestros objetivos, vamos por el buen camino.

Los estudiantes deben trabajar de forma independiente para marcar sus propios objetivos relacionados con la respiración consciente. Se revisa las dos columnas en su Diario de Auto-práctica titulados «Qué noto» y «Qué siento». El maestro pasea por la clase y ayuda a los estudiantes en romper su objetivo para el final de la semana en siete objetivos diarios más pequeños.

2.4 Enlace

Hoy aprendimos la importancia de marcar objetivos y el proceso de hacerlo.

En la próxima sesión, aprenderemos más sobre el mindfulness al hablar de cómo decidir si una acción (o conducta) es consciente o inconsciente.

2.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.4 La Práctica en Casa

Los estudiantes registran sus avances relacionados con su objetivo durante una semana en su Diario de Auto-práctica del Cuaderno de Reflexión.

2.5 Vocabulario

Ventaja
Momento
Pausa
Escenario
Inconsciente

Lección 5

¿Consciente o Inconsciente?

2.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.

2.5 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio*
- Rotulador
- Escenario de conducta inconsciente (diferente a los citados en el Cuaderno de Reflexión)

2.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo es una elección inconsciente?*
- *¿Cómo es una elección consciente?*
- *¿Qué estrategias puedes utilizar para tomar elecciones más conscientes?*
- *¿Cuáles son algunas ventajas posibles de actuar con mindfulness?*
- *¿Todos tienen momentos inconscientes? ¿Por qué?*
- *¿Cómo puedes aumentar el número de momentos conscientes que tengas cada día?*
- *¿Puedes ser consciente e inconsciente en el mismo día? Da un ejemplo.*

2.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos la importancia de marcar objetivos y el proceso de hacerlo.

Habla con la clase para ver cómo va todo el mundo con sus objetivos de respiración consciente. Un estudiante debe compartir su Diario de Auto-Práctica y su experiencia, incluyendo cualquier obstáculo o éxito.

2.5 Enseñar

Ahora vamos a jugar un juego que se llama «Consciente o Inconsciente». Antes de aprender las reglas, vamos a repasar qué significa ser consciente. Mindfulness es cuando prestamos atención a lo que está sucediendo mientras sucede con un sentido de amabilidad y curiosidad.

Cuando aprendes sobre el mindfulness, puedes convertirte en científico, estudiando tus pensamientos, sentimientos y acciones.¹ Como todos los científicos, debes hacer experimentos para descubrir cosas nuevas. Por ejemplo, puede que descubras maneras de tranquilizarte cuando te sientas enojado, o maneras de ser más amable contigo mismo y con los demás. También puede ser que aprendas datos interesantes sobre tu cerebro y como te puede ayudar para mejorar tus capacidades de mindfulness.

Acuérdate, todo el mundo tiene momentos inconscientes, ¡incluso los adultos! La buena noticia es que cada nuevo momento es una oportunidad para usar tus herramientas de mindfulness para elegir una respuesta más consciente.

2.5 Participación Activa

Vamos a prepararnos para jugar a Consciente o Inconsciente. Primero, colócate tus oídos conscientes y escucha atentamente. Voy a leer algunas partes de nuestro cuento «Como aprendió el dragón a pensar antes de reaccionar». Después de escucharlas, decidirás si el dragón actuó de forma consciente o inconsciente. Votarás al alzar un dedo gordo hacia arriba, hacia abajo, o hacia un lado (si no estás seguro).

El maestro muestra la tabla de «Consciente o Inconsciente» del Cuaderno de Reflexión, que enlaza con el cuento del dragón. Se lee las situaciones de la columna titulada «Cuando Dragón...». El maestro presenta el primer escenario. Los estudiantes deben trabajar con sus parejas

MINDFUL OR UNMINDFUL?

"HOW DRAGON LEARNED TO THINK BEFORE REACTING"

WHEN DRAGON....	MINDFUL	UNMINDFUL
Protected the castle from the beast?		
Burned Rabbit's tail?		
Talked really LOUD while the Kind Leader was sharing the secrets of Mindful Breathing?		
Listened carefully to the Kind Leader?		
Took three Mindful Breaths to calm down?		
Reminded himself to think before reacting?		

Movimiento

- Secuencia de Apertura A x 2
- Media Secuencia de Apertura B x 2
- Triángulo
- Surfero a Ola
- Ola Rotada
- Bailarín
- Buceo del Delfín
- Roca Rondando a Mariposa
- Árbol Sentado
- Estiramiento Deportivo
- Estocada Baja
- Súper-arco
- Arco
- Camello
- Roca
- Secuencia de Cierre
- Descanso Guiado

para completar la tabla. Se les invita a los estudiantes voluntarios para poner una marca en la caja que elijan («Consciente» o «Inconsciente»). Después se habla y se reflexiona con los estudiantes sobre lo anterior.

2.5 Enlace

Hoy comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.

La próxima vez, aprenderemos una estrategia para ayudarnos a actuar de una forma más consciente, aun cuando hay situaciones difíciles o emociones fuertes.

2.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el Poder de Estar Tranquilo» por «el Poder de Domar Tu Genio».

2.5 La Práctica en Casa

Practica la Respiración de Castillo por la mañana antes de ir a la escuela. Utiliza el gráfico en tu Cuaderno de Reflexión para trazar los contornos de las murallas del castillo con tu dedo. Nota la pausa tranquila y pacífica entre cada inhalación y exhalación.

2.6 Vocabulario

Conciencia
Observar
Proceder
Estrategia

Lección 6

STOP

CÓMO DOMAR A TU DRAGÓN

2.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.

2.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- Imagen de «Vistazo de 30 Segundos» (ver Participación Activa)
- Papel reciclado (una hoja por estudiante)
- Lápiz (uno por estudiante)
- Superficie dura para escribir (uno por estudiante)

2.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué notaste cuando tomaste tres respiraciones conscientes?*
- *¿Qué te sentiste antes de tomar tres respiraciones conscientes? ¿Durante? ¿Después?*
- *¿Cómo se comparaban tus tres respiraciones conscientes con las respiraciones que normalmente tomas?*
- *¿Crees que siempre deberías ser consciente de tu respiración? ¿Por qué?*
- *¿Qué significa observar?*
- *¿Cómo se pueden usar tus cinco sentidos para hacer observaciones?*
- *¿Qué sentido(s) usas para observar tu respiración?*

2.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.

Alza el dedo gordo hacia arriba en silencio si practicaste la Respiración de Castillo en tu casa la semana pasada. La Respiración de Castillo es una de nuestras estrategias de la respiración consciente. Tomando respiraciones profundas y conscientes, mientras tus ojos siguen tu dedo cuidadosamente trazando las murallas del castillo, tranquiliza a tu cuerpo y tu mente. Cuando tu cuerpo y tu mente están tranquilos, es mucho más fácil ser consciente, o prestar atención a lo que está sucediendo mientras sucede con amabilidad y curiosidad.



2.6 Enseñar

Hoy vamos a aprender una estrategia sencilla para domar tu dragón interior cuando sientes que las llamas de las emociones fuertes están cursando por tus venas en todo el cuerpo.

El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el Cuaderno de Reflexión. Se les introduce a los estudiantes cada paso de la estrategia de STOP y la importancia de la secuencia de los pasos. Los estudiantes ya están familiarizados con los primeros dos pasos. Ahora tienen que afinar sus capacidades de observación para ayudarles a hacer elecciones más conscientes.

El maestro comparte la página que muestra el Dragón llorando del Cuaderno de Reflexión. Se les recuerda a los estudiantes cómo Dragón lloró después de darse cuenta de que había escupido llamas ardientes sobre el conejito inocente. Se les enseña a los estudiantes el concepto de observación con las siguientes preguntas:

- *¿Cómo suena tu respiración cuando lloras?*
- *¿Cómo se siente la respiración cuando lloras?*
- *¿Cómo suena después de estar llorando un rato?*
- *¿Cómo se siente después de estar llorando un rato?*
- *¿Qué más le pasa a tu cuerpo cuando lloras?*
- *¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de llorar?*

Se les informa a los estudiantes que todo lo que notan se llama observaciones. Mientras mejor sean haciendo observaciones detalladas y perceptivas, más fácil les será responder de forma consciente a las emociones fuertes y situaciones difíciles.

Se les guía a los estudiantes para que noten como el líder amistoso salió del castillo cuando el Dragón exhaló profundamente en los últimos momentos de su llanto. El maestro debe hablar con los niños sobre cómo nos afecta la calidad de nuestra respiración tanto física- como emocionalmente. Por ejemplo, una exhalación larga, como un suspiro, nos lleva a un estado anímico más tranquilo, llamando a la CPF para la toma de decisiones consciente.

Movimiento

Secuencia

de Apertura A x 2

Secuencia Cohete:

–Montaña

–Silla

–Guerrero 1

–Silla

–Montaña

Dedo Gordo

Manos Debajo

de los Pies

Triángulo

Triángulo Rotado

Surfero a Ola

Bailarín

Plancha

Sándwich

Mesa o Tobogán

Estiramiento Deportivo

Foca 1 y 2

Arco

Camello

Roca

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

Se debe subrayar dos factores fundamentales de una práctica de mindfulness:

1. Se necesita una práctica constante y diario.
2. Se puede aprender de los momentos inconscientes sin ser demasiado duro consigo mismo. Cada momento es una oportunidad para ser más consciente.

2.6 Participación Activa

El maestro debe retar a los estudiantes a que hagan un «vistazo de 30 segundos» utilizando una imagen (por ejemplo, una fotografía, un plano, una obra de arte, *Donde esta Wally*, etc). Se proyecta o se distribuye la imagen. Se les pide a los estudiantes que observen tantos detalles como puedan durante 30 segundos, sin tomar notas ni colaborar con sus compañeros de clase. Cuando suena la alarma de los 30 segundos, se esconde la imagen. Se les da papel reciclado y lápices a los estudiantes. Deben apuntar de forma independiente todo lo que recuerden en su papel reciclado. Toda la clase debe comparar y hablar de sus observaciones. Si hay detalles que faltan o diferencias de opiniones de lo que se vio, se toma nota antes de observar la imagen de nuevo.

Esta actividad se conecta con los primeros tres pasos de la estrategia de STOP.

- *¿Por qué es importante parar y tomar tiempo cuando hacemos observaciones?*
- *¿Cuál sentido usaste primero para este tipo de observación?*
- *¿Puedes dar un ejemplo de una situación cuando sería beneficioso, o ayudaría, usar más que un sentido cuando haces una observación (por ejemplo, utilizando tus ojos para notar gestos faciales y el lenguaje corporal cuando hablas con alguien mientras uses tus oídos para escuchar)?*

Se les señala que muchas de nuestras observaciones son una combinación de información de más de uno de nuestros sentidos.

2.6 Enlace

Hoy descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Investigamos sobre cómo la calidad de nuestra respiración—rápida, lenta, profunda, superficial, áspera, uniforme, aguantada, con sonido—afecta como nos sentimos. Tomando tiempo para relentecer tu respiración, relentece tu mente acelerada, te ayuda a pensar de forma más clara, y te permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes.

Con una práctica constante, y con el tiempo, tu cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando tu Líder Amigable en momentos difíciles.

Se repasa la estrategia STOP antes de que los estudiantes vuelven a la clase. Se puede usar señales de las manos para representar cada paso (por ejemplo, una mano alzada para representar el *STOP*, señalando la nariz para *Tomar Tres Respiraciones Conscientes*, señalando a los ojos y las orejas para *Observar*, y columpiando los brazos en un ángulo de 90 grados, como si estuvieras andando rápidamente, para *Proceder*).

2.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.6 La Práctica en Casa

Se les pide a los estudiantes que memoricen y apliquen los cuatro puntos de la estrategia STOP. En la próxima sesión, varios estudiantes compartirán sus experiencias utilizándola.

2.7 Vocabulario

Conciencia
Observar
Proceder
Estrategia

Lección 7

Darle un Nombre Para Domarlo

2.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar la importancia de observar las emociones para ambas estrategias, STOP y *Darle un Nombre Para Domarlo*.

2.7 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- 3-4 imágenes de una persona (donde se ve su cara y su cuerpo), expresando emociones fuertes
- Bloc de papel grande
- Rotulador

2.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Todo el mundo experimenta emociones fuertes? ¿Cómo lo sabes?*
- *¿Todo el mundo reacciona a las emociones fuertes de la misma manera? Defiende tu respuesta.*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de hacer y mantener amigos?*
- *¿Puedes ver las emociones? Si es así, ¿cómo son?*
- *¿Puedes sentir las emociones? Si es así, ¿cómo se sienten?*
- *¿Qué partes del cuerpo se usan para expresar las emociones? Descríbelo.*
- *¿Cómo se usa el lenguaje corporal para expresar enojo? ¿Tristeza? ¿Vergüenza? ¿Miedo? ¿Felicidad? ¿Ilusión? ¿Impaciencia?*

2.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Investigamos sobre cómo la calidad de nuestra respiración—rápida, lenta, profunda, superficial, áspera, uniforme, aguantada, con sonido—afecta como nos sentimos. Tomando tiempo para relentecer nuestra respiración, relentece nuestra mente acelerada, nos ayuda a pensar de forma más clara, y nos permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes.

Con una práctica constante, y con el tiempo, nuestro cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando nuestro Líder Amistoso en momentos difíciles.

2.7 Enseñar

Hoy vamos a practicar el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en el cuerpo.

El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el Cuaderno de Reflexión. Se les explica qué son las emociones fuertes a los estudiantes. Con toda la clase, se genera una lista de al menos seis emociones fuertes.

A continuación, se comparte una imagen de una persona, con su cuerpo entero (o un personaje de dibujitos), expresando una emoción fuerte. El maestro demuestra cómo se puede hacer observaciones detalladas de la expresión facial de la persona y su lenguaje corporal general para inferir sobre los sentimientos de esa persona en ese momento. Se comparte cómo las observaciones preceden el darle un nombre a la emoción. Para estudiantes de más edad, el maestro puede demostrar cómo piensa detalladamente sobre sus observaciones y las analiza, ya que algunas emociones (por ejemplo, ira, celos, vergüenza, dolor, frustración) pueden parecer similares y pueden ser difíciles de diferenciar basándose solo en las observaciones.

Nota como observé pistas de la expresión facial de esa persona y su postura o lenguaje corporal antes de nombrar las emociones que puede estar experimentando en ese momento. Tú también debes parar, tomar tres respiraciones conscientes, y observar las sensaciones en tu propio cuerpo antes de que puedas entender completamente lo que estás sintiendo. Por ejemplo, hay momentos cuando pienso que estoy enfadado, pero cuando paro, y tomo tres respiraciones conscientes, y observo las sensaciones en mi cuerpo, me doy cuenta que lo que siento es otra cosa, como vergüenza o miedo.

Para prepararnos mejor para tomar decisiones inteligentes y conscientes como respuesta a una emoción fuerte, necesitamos «Darle un Nombre Para Domarlo» Eso significa que primero tenemos que identificar nuestra emoción antes de poder calmarlo.

2.7 Participación Activa

Con la clase entera, se practica haciendo observaciones y nombrando las emociones fuertes utilizando imágenes. Después, se comparte 2-3 imágenes para que los estudiantes las comenten con su pareja. Durante ese momento de compartir, el maestro habla de las diferencias en las observaciones y las opiniones sobre las emociones expresadas en las imágenes. Los estudiantes deben compartir sus observaciones para justificar por qué asociaron ciertas emociones con una imagen.

2.7 Enlace

Hoy aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar las emociones en nuestros cuerpos. Exploramos como observar nuestros sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «Darle un Nombre Para Poder Domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo,
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Figura 4
Árbol Sentado
Barco a
loto Flotante x 3
Caracol
Caracol Girado
Súper-héroe 1 y 2
Arco
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Esta semana, perfecciona tu capacidad de observar al notar cuando una emoción fuerte surge dentro de ti. Observa donde lo sientes en tu cuerpo. En vez de enfadarte de forma reflexiva cuando estés enojado, prueba lo siguiente: di a ti mismo «Ey, dragón interior, el enfado crece dentro de ti...» o «ahhh, dragón interior, te sientes avergonzado». Recuerda, tienes que darle un nombre para... (los estudiantes responden de forma colectiva «¡domarlo!»). Mientras mejor manejemos a nuestras emociones difíciles, más fuertes estarán nuestros «cerebros pensantes» (la corteza pre-frontal). Con nuestro líder amistoso a cargo, tenemos la capacidad de hacer elecciones más amables y sabios.

Para concluir, practicaremos la estrategia STOP. Siéntate bien erguido y levanta la coronilla de tu cabeza.

Un estudiante debe guiar una sesión de pregunta y respuesta sobre la estrategia STOP.

2.7 Opciones de Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.7 La Práctica en Casa

En la página titulada «Darle un Nombre Para Poder Domarlo» del Cuaderno de Reflexión, los estudiantes deben colorear cada expresión del Dragón, seleccionando los colores que reflejan cada una de sus emociones.

2.8 Vocabulario

Inferir
Proceder

Lección 8

Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

2.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de Reflexión).

2.8 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- Bloc de papel grande
- Rotuladores

2.8 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puede la observación de las sensaciones en tu cuerpo ayudarte a reconocer tus sentimientos?*
- *¿Cómo puedes deducir las emociones de un amigo teniendo en cuenta su lenguaje corporal?*
- *Nombra algunas emociones que te gustan y otras que no. Explícate.*
- *¿Por qué gente en la misma situación puede experimentar emociones diferentes?*
- *¿Por qué son importantes las emociones?*
- *¿Por qué es importante prestar atención a tus emociones antes de proceder a tomar cualquier acción?*
- *¿Cómo afectan tus sentimientos a las personas que te rodean?*
- *¿Cómo puede la comprensión de tus sentimientos ayudarte en la escuela? ¿Durante el recreo en el patio? ¿En casa?*
- *En una práctica de mindfulness, ¿Por qué aceptamos todas las emociones, como visitas bienvenidas en la puerta del castillo?*

2.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en tu cuerpo. Exploramos como observar nuestros sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «Darle un Nombre Para Poder Domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine.

2.8 Enseñar

Se muestra la ilustración de la estrategia STOP del Cuaderno de Reflexión.

Hoy vamos a conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Al darle un nombre a cada emoción, podemos entenderlas mejor, y luego podemos practicar el paso final de la estrategia STOP: proceder, o actuar, cuando nos sentimos preparados.

Se hace una tabla con cuatro columnas. Las primeras dos columnas enumeran los gustos y aversiones de los estudiantes. La tercera columna nombra la emoción asociada. (Este ejercicio se puede modificar para explorar las emociones asociadas con las fortalezas y debilidades de los estudiantes, en vez de gustos y aversiones). La cuarta columna es el contorno de un cuerpo humano, donde los estudiantes deben identificar donde experimentan cada emoción físicamente. El maestro debe dar un ejemplo de un gusto y una aversión, con sus emociones asociadas, incluyendo donde lo siente en su cuerpo. El maestro comparte su proceso de pensar en voz alta con la clase. Se selecciona una emoción que asocia a una aversión y se describe como se podría elegir a proceder, o responder, ahora que se haya identificado la emoción experimentada. Se subraya la conexión a la estrategia de «Darle un Nombre Para Poder Domarlo».

Se les recuerda a los estudiantes que nuestros gustos y aversiones pueden ser muy diferentes. Las emociones que asociamos con un gusto o una aversión particular pueden ser diferentes a las de nuestros amigos. Se enlaza el concepto de mindfulness con una auto-consciencia mejorada y la capacidad de manejar las emociones fuertes.

2.8 Participación Activa

Con toda la clase, se genera una lista de tres gustos y tres aversiones. Se les da unos minutos a los estudiantes para que apunten las emociones que asocien a cada gusto y aversión. Los estudiantes hablan de sus emociones y las comparan, incluyendo donde notan esas emociones en sus cuerpos con sus parejas. Durante la parte de compartir, se les guía a los estudiantes a considerar lo siguiente sobre una emoción elegida:

- *¿Qué sabes de esta emoción?*
- *¿Dónde notas esta emoción en tu cuerpo?*
- *¿Qué diferencia esta emoción de otras emociones?*
- *¿Qué podría desencadenar esta emoción?*
- *¿Cuáles son las señales de alerta de esta emoción?*
- *¿Cómo podrías responder a esta emoción?*
- *¿Cómo puede ayudar el darle un nombre a la emoción para responder de una forma más consciente?*

Se les enseña a los estudiantes que a veces lo que pensamos que sentimos no es la verdadera emoción de base. Por ejemplo, podríamos pensar que estamos enfadados, pero en verdad somos tristes porque alguien nos hizo daño o nos causó sentirnos avergonzados. Por eso es importante observar detalladamente y darles un nombre a nuestras emociones antes de proceder con una respuesta o una reacción.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Media Secuencia
de Apertura B
Dedo Gordo
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo
Surfero a Ola
Pájaro
Silla Girada
Sándwich
Mesa o Tobogán
Caracol
Caracol Girado
Barco a
loto Flotante x 3
Estocada Hacia Arriba
Camello
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.8 Enlace

Hoy aprendimos como conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Después de observar los sentimientos en nuestros cuerpos, podemos darle un nombre a la emoción y después elegir de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación. Este es nuestra estrategia de «Darle un Nombre Para Poder Domarlo». De aquí en adelante, cuando te sientes abrumado por una emoción fuerte, acuérdate de hacer un STOP.

Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

2.8 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.8 La Práctica en Casa

Los estudiantes deben completar la página titulada «¡Emociones!» del Cuaderno de Reflexión. El maestro debe demostrar como registrar donde se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, utilizando colores para simbolizar emociones concretas.

2.9 Vocabulario

Equilibrio
Conexión
cerebro-cuerpo
Seguro de sí mismo
Contraproducente
Síntoma
Temperatura

Lección 9

Tomar la Temperatura de las Emociones

2.9 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán emparejar los afectos físicos de las emociones en un espectro de caliente (sobre-reaccionar) a templado (ecuánime).

2.9 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.9 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la conexión cerebro-cuerpo?
Da un ejemplo.*
- *¿Cómo es que al mover tu cuerpo, tu cerebro crece?*
- *¿Cómo pueden tus pensamientos afectar como te sientes?*
- *¿Cómo pueden tus emociones afectar tus pensamientos?*
- *¿Cómo afecta tu respiración a tus pensamientos y tus sentimientos?*

2.9 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como conectar nuestras emociones a experiencias, o a cosas que nos gusten o no. A continuación, observaste los sentimientos en tu cuerpo, pusiste nombre a la emoción y después elegiste de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación. Este es nuestra estrategia de «Darle un Nombre Para Poder Domarlo». Acuérdate que la estrategia STOP es tu herramienta de poder personal que puedes usar en cualquier sitio, en cualquier momento, para responder de forma consciente a las emociones fuertes.

Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

2.9 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre la conexión cerebro-cuerpo. Tu cerebro y tu cuerpo están continuamente comunicándose entre ellos. Cómo piensas afecta cómo te sientes. Cómo te sientes afecta cómo piensas. Dos ejemplos de la conexión cerebro-cuerpo son la sensación de tener mariposas en tu vientre cuando estás nervioso antes de hacer un examen, y cuando tu boca hace agua nada más pensar en disfrutar de tu comida favorita.

Si tienes pensamientos contraproducentes y negativos de forma constante, como «no soy suficientemente inteligente» o «nunca jugaré bien al baloncesto», tu cuerpo notará estos pensamientos negativos y puede convertirlos en síntomas, como un dolor de cabeza o barriga. Lo mejor de la conexión

cerebro-cuerpo es que puedes practicar a pensar pensamientos positivos, llenos de confianza, como «soy muy inteligente», o «con algo más de práctica, podré encestar el balón». Pensar de forma más positiva requiere práctica, pero los resultados valen la pena, porque tu mente y tu cuerpo se sentirán mejor. Además, ¡serás más productivo!

Al igual que tienes una conexión cerebro-cuerpo, también tienes una conexión cuerpo-cerebro. Si prestas atención, podrás observar cómo tu cuerpo afecta a tus pensamientos. Por ejemplo (se puede usar cualquier ejemplo relevante) cuando me rompí el dedo, estaba extremadamente triste porque no podía practicar el piano ni jugar al voleibol con mis amigos. También estaba preocupado de que no iba a poder tocar el piano ni jugar al voleibol nunca más. Mientras más pensamientos negativos tenía, peor me encontraba. Decidí empezar a pensar de una forma más positiva y encontré formas de jugar otros deportes que también me gustaban, como el fútbol, y escuchaba música de piano, practicando las notas en mi mente. Me volví mucho más feliz y cada vez tenía menos dolor. Eventualmente, mi dedo se curó y pude volver a tocar el piano y a jugar al voleibol de nuevo. De hecho, debido a toda la práctica que había hecho en mi cabeza, ¡tocaba el piano mejor que antes de romper mi dedo!

Movimiento

Secuencia de apertura A
Media Secuencia de Apertura B
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Molino de Viento
Elefante
Apertura de Piernas de Pie
Buceo del Delfín
Roca Rondando a Mariposa x 3
Flor
Estiramiento Deportivo
Estocada Hacia Arriba
Estiramiento de Cuádriceps
Media Apertura de Piernas a Apertura de Piernas
Cobra
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.9 Participación Activa

Una forma de desarrollar una perspectiva más positiva cuando estás enojado es primero calmar a tu cuerpo y tu mente con tu respiración. Hoy vamos a practicar tres tipos de ejercicios de respiración y notaremos como nos sentimos antes, durante y después de cada uno.

El maestro demuestra los ejercicios de la Abeja Atareada y la Respiración del Conejito que se encuentran en el Cuaderno de Reflexión. Se enseña como hacer los ejercicios de la Abeja Atareada y la Respiración del Conejito. Se comparte como se siente antes, durante y después de cada tipo de respiración. Se demuestra como observar los cambios físicos al colocar una mano sobre el corazón y el dedo índice y corazón de la otra mano sobre el cuello (encima de la arteria carótida) para sentir el pulso. Los estudiantes deben practicar cada ejercicio de respiración durante un minuto, con sus manos colocados como anteriormente dicho. Se compara y se contrasta sus observaciones.

Se muestra la página de la «Respiración de Castillo» del Cuaderno de reflexión. Se les enseña a los estudiantes las inhalaciones y las exhalaciones iguales, utilizando el dedo para trazar las murallas del castillo. Se les anima a los estudiantes que noten el breve momento de quietud entre respiraciones. Los estudiantes deben practicar la Respiración de Castillo durante un minuto. Después, se comentan sus observaciones. Se compara los efectos de las tres técnicas de respiración.

¿Cuál de los ejercicios puede ser más útil si te sientes enfadado o nervioso?

¿Cuál técnica de respiración puede ser la más útil si te sientes cansado o necesitas un chute de energía?

¿Cómo te ayuda a sentirte más positivo el tranquilizar tu mente con tu respiración?

¿Cómo puede ayudar a restaurar equilibrio cuando experimentas una emoción fuerte el trabajar con tu respiración? (niños de 7 años)

2.9 Enlace

Hoy aprendimos que tu cerebro y tu cuerpo están continuamente comunicándose entre ellos. Tu cerebro afecta a tu cuerpo, y tu cuerpo afecta a tu cerebro. Vimos como el trabajar con nuestra respiración para tranquilizar el cuerpo y la mente puede ayudarnos a sentirnos mejor y tener una perspectiva más positiva cuando nos sentimos de bajón.

Hemos cultivado una colección impresionante de herramientas para ayudarnos a tranquilizarnos, sentirnos más positivos, restaurar el equilibrio y tomar decisiones inteligentes.

Se les pide a los estudiantes que se recuerden las estrategias de las tres respiraciones conscientes, el Darle un Nombre Para Poder Domarlo, STOP, la Abeja Atareada, la Respiración de Conejito y la Respiración de Castillo.

2.9 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.9 La Práctica en Casa

Los estudiantes deben practicar y enseñar la Respiración de la Abeja Atareada, de Conejito y de Castillo a un amigo o miembro de su familia. Deben preguntar a dicho amigo o miembro de la familia como se siente antes, durante y después de practicar cada tipo de respiración.

2.10 Vocabulario

Tiempo de inactividad
Productivo
Revitalizar
Refrescar

Lección 10

Darle a Tu Cerebro un Descanso

REPASO DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

2.10 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.

2.10 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.10 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puedes cuidar de tu cerebro?*
- *¿Que es el tiempo de inactividad?*
- *¿Por qué es importante el tiempo de inactividad?*
- *¿Cómo le da a tu cerebro tiempo de inactividad la respiración consciente?*
- *¿Soñar despierto es considerado «incorrecto» en la práctica de mindfulness? Explicáte.*
- *¿Funciona «forzar» tu cerebro a prestar atención? ¿Por qué?*
- *Desde que comenzamos a trabajar juntos, ¿has notado algún cambio en tu capacidad para distraerte menos y quedarte con la respiración durante la práctica de la respiración consciente? Describe cualquier cambio.*
- *¿Qué te dices a ti mismo cuando tu atención empieza a distraerse?*

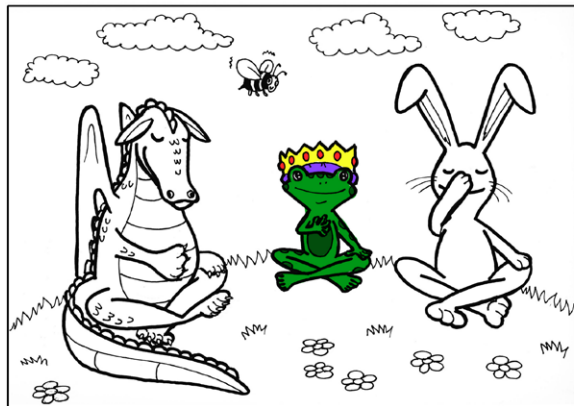
2.10 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que nuestros cerebros y nuestros cuerpos están comunicándose entre sí continuamente. Tu cerebro afecta a tu cuerpo, y tu cuerpo afecta a tu cerebro. Vimos como el trabajar con nuestra respiración para tranquilizar el cuerpo y la mente puede ayudarnos a sentirnos mejor y tener una perspectiva más positiva cuando nos sentimos de bajón.

2.10 Enseñar¹

Hoy vamos a aprender sobre la importancia de dar un tiempo de inactividad a nuestros cerebros a través de la respiración consciente. Alza tu dedo gordo hacia arriba en silencio si has sentido en algún momento que estabas aprendiendo tantas cosas nuevas que necesitabas un descanso, o un tiempo de inactividad.

MINDFUL BREATHING



1. SIT DOWN AND GET COMFORTABLE.
2. REST YOUR HAND ON YOUR CHOSEN BREATHING SPACE: TUMMY, CHEST OR YOUR NOSE.
3. SILENTLY REPEAT YOUR ANCHOR WORDS, BREATHING IN...BREATHING OUT...
4. WHEN YOUR ATTENTION WANDERS LIKE AN UNTAMED DRAGON, GENTLY BRING IT BACK TO YOUR BREATHING SPACE. REPEAT BREATHING IN...BREATHING OUT...
5. CAN YOU BE MINDFUL OF YOUR BREATHING FOR 5 BREATHS? FOR 1 MINUTE? SET A GOAL AND INCREASE THE NUMBER OF BREATHS, OR AMOUNT OF TIME YOU PRACTICE EACH DAY.

Igual que tu cuerpo necesita vitaminas de la comida que comas, tu cerebro necesita tiempo de inactividad para recargar y revitalizarse. Tu cerebro necesita descansar para poder recordar, aprender y tener ideas creativas mejor. Para ser más productivo y abierto a aprender cosas nuevas, tu cerebro necesita un tiempo de inactividad durante el día.

Cuando tu cerebro no está activamente aprendiendo algo nuevo, tiene el tiempo para combinar las partes más importantes de la información que haya aprendido. El tiempo de inactividad tiene beneficios similares a los de dormir bien durante toda una noche. Por ejemplo, si dormimos bien antes de un examen de ortografía, el día siguiente tendremos menos problemas para acordarnos de cómo escribir hasta las palabras más difíciles. Nuestros cerebros necesitan descansar para archivar lo que aprendimos en nuestra memoria de largo-plazo.

Debido a que la respiración consciente da a nuestros cerebros un tiempo de inactividad, practicaremos a enseñar la respiración consciente entre nosotros en grupos de tres. La respiración consciente es exactamente igual que la que hemos practicado en las sesiones anteriores.

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La práctica Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación
de los Estudiantes

Club de Inventores:
-Nómbralo, Dibujalo,
Enseñalo (Se inventa una
nueva postura, y luego se
enseña los pasos para
entrar y salir de
la postura).

Sigue al Líder
Juego de Posturas
de Saco Terrero
Baile Freeze

2.10 Participación Activa

Antes de dividir la clase en grupos, vamos a practicar la respiración consciente todos juntos.

El maestro guía a la clase siguiendo a los pasos descritos en la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Respiración Consciente». Se les recuerda a los estudiantes que cuando notan que su atención se distrae de su respiración, están practicando el mindfulness. El acto de notar y traer la atención de vuelta a la respiración es un ejemplo de un momento consciente. También hay que explicarles a los estudiantes que soñar despierto no es malo. El objetivo es volverse consciente de cuando estén soñando despiertos para que puedan elegir donde enfocar su atención.

Continúa notando tus distracciones. Invita suavemente a tu atención a que vuelva a la respiración, fortaleciendo el poder de tu cerebro de elegir su enfoque. Si te pillas soñando despierto durante una lección importante de matemáticas, puedes elegir tu enfoque y traer de vuelta a tu atención a la lección. Tienes el poder de elegir tu enfoque. ¡Si estas soñando despierta durante tu clase de ciencia, tienes el poder de ... (dejar que los estudiantes digan todos juntos «¡elegir tu enfoque!»).

Se divide a los estudiantes en grupos de tres para que lideren entre sí los pasos de la respiración consciente. Se deja un minuto para que cada estudiante sea el líder de su grupo. El maestro hará sonar a la barra deslizante para guitarras para que cambien de papeles.

Estudiante 1: hace de líder para la respiración consciente.

Estudiante 2: practica la respiración consciente con los ojos cerrados; alza un dedo cada vez que nota que su atención se distrae.

Estudiante 3: cuenta las veces que estudiante 2 se distrae.

Los estudiantes de cada grupo deben compartir sus observaciones y como se siente notar que viene y va su atención, igual que la respiración.

2.10 Enlace

Hoy aprendimos sobre la importancia de dar a nuestros cerebros un tiempo para recargar, igual que tenemos que recargar un teléfono móvil o un ordenador portátil. Ya que no puedes enchufarte a la pared para recargar, tienes que dormir durante la noche y dar tiempos de inactividad a tu cerebro durante el día. La respiración consciente es una forma fantástica para revitalizar y refrescar tu cerebro. Forzar a tu cerebro a trabajar demasiado hace que sea difícil aprender nueva información o desarrollar ideas creativas. Rendirás mejor y serás más productivo si le das a tu cerebro el espacio y el tiempo que necesita para absorber nueva información y cultivar su creatividad.

2.10 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de domar tu genio».

2.10 La Práctica en Casa

Enseña la respiración consciente a alguien en tu casa. Continúa haciendo que la respiración consciente sea parte de tu rutina diaria.



Unidad 2 Guía de Movimientos

Como Incorporar Historias de Movimiento en el Modelo Rápido y el Modelo H&W (Health y Wellness)

- Los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento (descritas en cada lección individual) con o sin el elemento de contar historias. Es muy importante que la fase de movimiento de la clase alcanza los objetivos establecidos en la descripción de la unidad de cada lección.
- La fase de movimiento de la clase se puede introducir al principio, a la mitad o al final de cada lección, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y el momento del día.



- Las Historias de Movimiento se pueden usar tanto para el Modelo Rápido como para la clase de Health y Wellness (Salud y Bienestar). Cada unidad sugiere un tema básico a seguir y entrelazar con los objetivos físicos de la lección.
- El elemento de contar historias de la Unidad 2 se basa en la Lección 3, «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de la Respiración Consciente», y debe incluir dragones, líderes amistosos, castillos, bosques, etc.
- Lo más importante es que los maestros y sus estudiantes co-crean una narrativa para embellecer los objetivos físicos de cada lección. Todas las Historias de Movimientos incluyen una experiencia cumbre (por ejemplo, el Dragón experimenta miedo, ira, tristeza o arrepentimiento) para que los niños experimenten una emoción fuerte y aprendan a reconocer y regular su estado anímico a través del mindfulness y consciencia respiratoria.
- Las experiencias cumbre varían dependiendo de la lección y la imaginación del grupo y del maestro. Se recomienda que las primeras veces que se introduzca la Historia de Movimiento de la Unidad 2, los estudiantes recreen la historia de «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de La Respiración Consciente» de la Lección 3.

- En las semanas siguientes, los maestros pueden inventar sus propias versiones o utilizar la sugerencia de capturar y domar a su propio dragón como se describe abajo.
- El contexto de la historia se establece con los movimientos de calentamiento descritos abajo. Las secuencias de posturas enumeradas en la sección de participación activa en cada lección se pueden utilizar en cada historia.
- Antes de hacer los movimientos, el maestro puede invitar a un estudiante a que guíe las promesas de mindfulness para subrayar el mindfulness de un espacio seguro de movimiento.

El Modelo Rápido

- **Montaje de la Clase:** Aconsejamos invitar a los estudiantes a que se pongan de pie detrás de sus escritorios o que se queden sentados para definir los espacios seguros de movimiento rápidamente.
- **Asignación de Tiempo:** Se prepara una secuencia de 3-5 minutos. En este tiempo corto, el movimiento puede incluir 3-5 de los ejercicios basados en el Yoga descritos en la sección de participación activa, además del ejercicio de respiración para tranquilizarse.
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se pueden añadir fácilmente posturas de pie a pesar de las medidas justas de la clase, mientras que las posturas sentadas se deben convertir a posturas que se pueden hacer sentados en la silla.

El maestro debe colocar a su silla donde todos los estudiantes lo pueden ver. Utilizando una silla para las posturas sentadas permite a los estudiantes ver al maestro y mantenerse atentos. Solo se debe usar el suelo si todos los estudiantes pueden ver bien.

El Modelo Para la Clase de Salud y Bienestar (Health y Wellness)

- **Montaje de la Clase:** Cada maestro define el montaje de su propia clase basado en la mejor secuencia para la entrada, quitar los zapatos, ponerse en fila para irse, y la salida.
- **Asignación de Tiempo:** Para clases con su propia aula de Salud y Bienestar, se sugiere dividir el tiempo así:
 - 5 minutos para la entrada, quitar los zapatos, moverse a la esterilla, y la rutina de apertura
 - 5-10 minutos para el contenido de la lección
 - 20-25 minutos de movimiento
 - 5 minutos para la rutina de cierre, volver a poner los zapatos, y hacer la fila para la salida de forma consciente
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se debe seguir la secuencia de ejercicios basados en el Yoga descrito en la sección de participación activa de cada lección.

Objetivos de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

2.1 Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que Tu Cerebro Crezca

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la posturas de Amanecer / Montaña.

2.2 Conocer a tu Cerebro: La Amígdala y la Corteza Pre-frontal

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia Media de Apertura A.

2.3 La Conexión Cerebro-cuerpo: Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Apertura A.

2.4 El Éxito a Través de Marcar Objetivos

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Cierre.

2.5 ¿Consciente o Inconsciente?

- Demostrar de forma independiente los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Apertura A.

2.6 La Estrategia de STOP, o «Cómo Domar a Tu Dragón»

- Demostrar los pasos necesarios para hacer una postura de pie, empezando y terminando en la postura de Montaña.

2.7 Darle un Nombre Para Domarlo

- Enumerar tres beneficios de las posturas de pie.

2.8 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

- Identificar y aplicar estrategias para ayudar a mantener el equilibrio físico en por lo menos una postura de equilibrio de pie.

2.9 Tomar la Temperatura de las Emociones

- Demostrar y describir cómo la respiración consciente en la secuencia de cierre activa el poder de ser amable y estar tranquilo.

2.10 Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente

- Aplicar los principios de la cooperación y la confianza con otro estudiante en una postura de pareja.

Historia de Movimiento del Dragón y el Líder Amistoso

Se pueden usar personajes y elementos de la lección tres en «Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón». Mientras los estudiantes avancen con las lecciones, se inventa nuevos elementos para enriquecer la Historia de Movimiento con los ejercicios basados en el Yoga enumerados en las secciones de Involucración Activa.

Lo siguiente es la estructura narrativa sugerida para implementar después de que los grupos hayan representado «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de la Respiración Consciente». Para mantener el interés de los estudiantes durante todas las 10 semanas de lecciones de la Unidad 2, se puede tomar en cuenta el siguiente escenario: un explorador tiene que usar sus superpoderes para domar el dragón / amígdala para poder acceder al líder amistoso / CPF para poder pensar con claridad mientras escala una montaña peligrosa. Los estudiantes pueden co-crear el trayecto. Se incluye los Objetivos de Aprendizaje del Movimiento para cada lección.

Los ejercicios de las Historias de Movimiento se definen en la parte inferior de esta sección para su uso como una referencia rápida.

Se puede usar la guía de movimientos de Unidad 1 para las descripciones de las secuencias de movimiento de los ejercicios y secuencias incluidos abajo. Se debe notar como algunos ejercicios y secuencias tienen como objetivo incluir a la historia de movimiento de la Unidad 2.

Rutina de apertura y promesas de mindfulness

Calentamiento

- Despertar al Cerebro
- Despertar al Cuerpo
- Ejercicios Para los Ojos
- Ejercicios Para los Oídos
- Check-In

Prepárate para tu travesía

- *Pon tus ropas y botas especiales para preparar el viaje.*
- *Comenzar en la postura de Montaña.*

Saltito de equilibrio del cerebro

- *Tenemos que escalar a la cima de la montaña donde vive el dragón.*

Añadir ejercicios basados en el Yoga de la sección de participación activa de cada lección

- Enfatizar posturas de pie
- Convertir las posturas del suelo a posturas de silla (si es necesario)

Ejemplo de una experiencia cumbre

¡Encontramos a un dragón – que ilusión!

- Baile de la Victoria y celebración
- Los estudiantes comparten los colores e ideas sobre la apariencia del dragón

- Inventar nuevos elementos mientras avanza la unidad para que los estudiantes experimenten el objetivo de aprendizaje.

Ejercicio Respiratorio

Para tranquilizarnos para que nuestro nuevo dragón no sienta miedo.

- Añadir un ejercicio respiratorio que se ofrece en la lección (por ejemplo, Abeja Atareada o Respiración de Conejito) o la nueva estrategia (por ejemplo, STOP, darle un nombre para domarlo, etc.).

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- **Elección del Maestro:** Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo; decir gracias utilizando el lenguaje de signos; mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo.

*Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—
¡gracias por viajar y entrar en contacto con
tu poder de estar tranquilo!*

Guía de la Historia de Movimiento: Descripciones de los Ejercicios

Definir y Encontrar un Espacio de Movimiento

Extiende tus brazos y traza un círculo alrededor de ti. Si no puedes trazar un círculo sin tocar un compañero de clase, toma un poco más de espacio para evitar tocar a nadie. ¡Ahora estas preparado para ponerte tus ropas especiales para nuestra aventura!

Las promesas de Mindfulness

Pórtate de forma segura, se amable y trabaja en grupo.

Preparar la Travesía

Se guía a los estudiantes en disfrazarse de forma imaginaria para su aventura en el bosque (por ejemplo, poniendo sus ropas especiales). Esta preparación se puede organizar como una actividad espejo en parejas o una experiencia cooperativa en la que las parejas hacen de forma imaginaria como si estuvieran ayudando entre sí para poner sus ropajes, su corona, etc. Al hacer que se ayuden entre sí pone en marcha el poder de estar tranquilo (*nota cómo te sientes al ofrecer amabilidad a otras personas*).

Repaso

Se hace un repaso con los estudiantes en el que deben reflexionar y notar como se sienten. Se hace referencia a la Unidad 1 Guía de movimientos para más detalles.

Ponerse las Botas Para Montar al Dragón

Silla, Silla Giratoria, Silla Plegable (repassando y preparando las botas para el viaje largo).

Agítalo / Diez Saltos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Sacúdete

Ver Unidad 1 para una descripción.

Tapping In

Ver Unidad 1 para una descripción.

Ejercicios Para los Ojos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Toca la Cabeza Suavemente y Frota a la Barriga

Ver Unidad 1 para una descripción.

Saltito de Equilibrio del Cerebro

Ver Unidad 1 para una descripción.

Figura 8

Ver Unidad 1 para una descripción.

Figura 4

Ver Unidad 1 para una descripción.

Postura de la Victoria

Ver Unidad 1 para una descripción.

Montaña

Ver Unidad 1 para una descripción.

Secuencia de Conectarse con la Tierra (Sentado en Una Silla)

Ver Unidad 1 para una descripción.

Dedos Mágicos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Unidad 2

Glosario

A

Alcanzable: algo que se puede hacer o llegar a ser con éxito

Ventaja: una condición o circunstancia que pone a alguien en una posición favorable

Amígdala: una masa de materia gris con forma de almendra dentro de cada hemisferio cerebral; participa en la experiencia de las emociones

C

Célula: la unidad estructural y funcional más pequeña del organismo

Comunicar: compartir o intercambiar información

Conciencia: la percepción de una situación o hecho

Conexión cerebro-cuerpo: el bucle de retroalimentación fisiológica bi-direccional dentro del cuerpo humano

Confianza: la sensación o creencia que tiene uno que puede depender de alguien o algo

Consciente: ser consciente de alguien o algo, incluyendo a sí mismo

Contraproducente: pensamientos o acciones no productivas que dificultan alcanzar un objetivo

Corteza pre-frontal (CPF): la corteza cerebral que cubre la parte frontal del lóbulo frontal

D

Dendrita: una extensión corta y ramificada de una célula nerviosa

Dilación: la acción de retrasar o posponer algo

Domar: fomentar o facilitar la cooperación

E

Emoción: una expresión de un sentimiento—muchas veces un sentimiento fuerte

Equilibrio: una distribución ecuánime de peso que permite a alguien o algo mantenerse erguido y estable

Escenario: una secuencia postulada o el desarrollo de eventos

Específico: definido o identificado claramente

Estrategia: un plan de acción o política diseñado para alcanzar un objetivo significativo o general

Éxito: el logro de un objetivo o propósito

F

Función: trabajar o funcionar de una forma particular

G

Genio: el estado mental de alguien visto en términos de que se encuentren muy enfadado o tranquilo

Gestionar: estar a cargo de algo

H

Hábito: una costumbre o práctica establecida—normalmente difícil de cambiar

I

Impulsivo: actuar o haber actuado sin pensarlo antes

Inconsciente: no consciente o sin conocimiento de algo

Inferir: derivar información desde el razonamiento y no de declaraciones o fuentes explícitos

Instinto de sobre-vivencia: el impulso natural de preservar la vida y bienestar de uno mismo

L

Lenguaje corporal: el proceso de comunicarse no verbalmente a través de gestos conscientes o inconscientes y movimientos

M

Medible: que se puede medir

Momento: un periodo breve de tiempo

Monitor: un instrumento o dispositivo usado para observar, vigilar, o hacer un seguimiento / registro

Motivación: la razón o razones que tiene alguien para actuar de una manera u otra

N

Neurona: una célula especializada que transmite los impulsos nerviosos

Neuroplasticidad: la capacidad del cerebro de cambiar y reconfigurarse según su entorno y experiencia

Neurocientífico: un médico especializado en el estudio del cerebro y el sistema nervioso

O

Objetivo: el objeto de la ambición o esfuerzo de una persona; un propósito o resultado deseado

Observar: mirar atentamente; notar o percibir a una persona, objeto o escena

Obstáculo: algo que bloquea el camino de alguien e impide o dificulta su avance

Oportuno: hecho u ocurriendo en una cantidad de tiempo favorable

P

Pausa: una cesación temporal de una acción o de hablar

Postura: la posición del cuerpo de alguien cuando está de pie o sentado

Proceder: comenzar o continuar un plan de acción

Productivo: alcanzar o producir una cantidad significativa de trabajo o resultados

Progreso: movimiento hacia delante o hacia un destino

R

Reacción: una acción llevada a cabo o un sentimiento experimentado en respuesta a una situación o un evento

Realista: tener o mostrar una idea sensata o práctica de lo que se puede alcanzar o esperar

Recurso: un surtido o suministro de bienes valiosos o útiles

Reflejo: una acción llevada a cabo como respuesta a un estímulo y sin pensamiento consciente

Reflexionar: pensar profundamente o cuidadosamente sobre algo

Registrar: un plan de acción o manera de proceder; seguir las pistas de alguien o algo

Registro: la documentación de una experiencia o evento

Regular: controlar la rapidez o velocidad de algo

Revitalizar: dar o ganar vitalidad o entusiasmo

S

Seguro de sí mismo: sentir o mostrar seguridad en uno mismo

Síntoma: la señal de la existencia de algo

T

Temperatura: el grado o intensidad de calor presente en una sustancia u objeto

Tiempo de inactividad: un tiempo de actividad o esfuerzo reducidos

Unidad 3

El Poder de la
Concentración
Láser

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de la Concentración Láser explora la capacidad de los seis sentidos para dirigir nuestra atención a recopilar e integrar información sobresaliente. Los estudiantes agudizan sus habilidades de observación al sintonizar con el rico tapiz de información proporcionada por sus sentidos. A través de una atención ininterrumpida y enfocada, los estudiantes descubren que poseen el poder de evaluar situaciones con mayor precisión, abordar problemas complejos, sentir empatía y autorregularse.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

3.1 La Degustación Consciente

- **Describir como se usan los cinco sentidos principales para recolectar información del mundo alrededor suyo.**
- Nombrar los cinco sentidos principales e identificar una parte del cuerpo para cada sentido.
- Usar los sentidos para notar las propiedades de una uva pasa.
- Seleccionar adjetivos que capturen precisamente sus experiencias sensoriales.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación (niños de 6-7 años).

3.2 La Vista Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.**
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación (niños de 6-7 años).

3.3 El Olfato Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.**
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación (niños de 6-7 años).

3.4 La Escucha Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de oír y describir una variedad de sonidos audibles a distintas distancias.**
- Identificar y describir cuatro sonidos misteriosos.

- Registrar sus observaciones en una hoja de observación (niños de 6-7 años).

3.5 El Tacto Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de tocar y describir lo que sienten.**
- Predecir la identidad de objetos que se les permite tocar.
- Organizar los objetos que solo pueden tocar (por ejemplo, por tamaño, forma, textura, temperatura, masa).
- Sincronizar los movimientos de manos con una pareja a través del juego de espejismo consciente.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación (niños de 6-7 años).

3.6 El Movimiento Consciente: Tacto y Propiocepción

- **Enfocar su atención a través de su sentido de propiocepción y describir su exploración de la consciencia espacial.**
- Demostrar una comprensión de una consciencia espacial.
- Demostrar una coordinación propioceptiva de movimiento mediante su capacidad de mantener el equilibrio en una postura apoyando una sola pierna en el suelo durante 3-5 respiraciones, utilizando un punto fijo de mirada para mejorar la atención.
- Describir la importancia de la vista y la propiocepción para mantener el equilibrio.

Libros Para Leer en Voz Alta

The Listening Walk

escrito por Paul Showers

**You Can't Taste a Pickle
With Your Ear!**

escrito por Harriet Ziefert

Listen to the City

escrito por Rachel Isadora

**Look, Listen, Taste, Touch,
and Smell: Learning About
Your Five Senses**

escrito por Pamela Hill Nettleton

Sounds All Around

escrito por Wendy Pfeffer

Listen, Listen

escrito por Phillis Gershator y Alison Jay

The Science Book of the Senses

escrito por Neil Ardley

Sharks Have Six Senses

escrito por John F. Waters

Listen, Buddy

escrito por Helen Lester

Lacey Walker, Nonstop Talker

escrito por Christianne C. Jones

Unidad 3 Normas

SEL

- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 2A.1a.: Reconocer que otros pueden experimentar situaciones de una forma diferente a nosotros mismos.
- 2B.1a.: Describir las formas que la gente puede ser similar o diferente.
- 2C.1.b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.

NHES

- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 7.2.1: Demostrar prácticas y comportamientos sanos para mantener o mejorar la salud personal.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

3.1 Vocabulario

Aroma
Observación
Sentido
Vista
Botón gustativo
Textura

Lección 1

La Degustación Consciente

3.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán describir como se usan los cinco sentidos principales para recolectar información del mundo alrededor suyo.

3.1 Materiales

- Cuaderno de reflexión de la Unidad 3: El Poder de La Concentración Láser (uno por estudiante)
- Un cubo para guardar los Cuadernos en el aula
- Ayuda visual de los cinco sentidos (el maestro puede hacer una sola copia del Cuaderno para mostrar durante la lección)
- Uvas pasas, uvas o galletas saladas (una por estudiante)
- Lápices (una por estudiante)
- **Nota:** el maestro debe decidir con antelación si el grupo está preparado para la «Misión Secreta» en página 3 del Cuaderno de Reflexión antes de hacer copias del Cuaderno.

3.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuál parte del cuerpo usas para ver? ¿Para escuchar? ¿Para saborear? ¿Para tocar? ¿Para oler?*
- *¿Cuándo usas cada uno de tus sentidos?*
- *¿Cada uno de tus sentidos te da el mismo tipo de información? Explícate.*
- *¿Cómo te ayudan los sentidos a aprender más sobre algo?*
- *¿Qué ves (oyes, saboreas, tocas, hueles) durante el invierno (primavera, verano, otoño)?*
- *¿Cómo pueden tus sentidos protegerte del daño?*
- *¿Cuándo usas al menos dos sentidos al mismo tiempo?*
- *¿Cómo te ayuda utilizar más que un sentido para recopilar información sobre algo?*
- *¿Cómo nos hacen similares nuestros sentidos? ¿Cómo nos hacen diferentes?*
- *¿Cuál sentido es el más importante para ti? ¿Por qué?*
- *¿Cuál sentido es el menos importante para ti? ¿Por qué?*
- *¿Cuál órgano del sentido usarías para observar lo siguiente?:*
 - *La textura de tus vaqueros*
 - *El olor de una rosa*
 - *El ritmo de un tambor*
 - *La temperatura del agua en una bañera*
 - *Los colores de un cuadro pintado*
 - *La altura de un rascacielos*
 - *Los sabores de tu comida favorita*
 - *El almuerzo que se está preparando en la cocina*

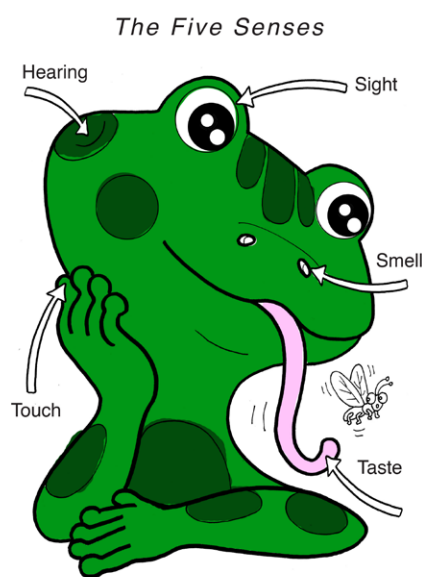
3.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, terminamos nuestra unidad sobre El Poder de Domar Tu Genio. Continuaremos a usar todas las herramientas que aprendimos, incluyendo nuestra práctica de respiración profunda, para activar nuestro poder de la concentración láser.

3.1 Enseñar

Hoy vamos a aprender cómo usar nuestros cinco sentidos principales para ser observadores conscientes y activar nuestro poder de la concentración láser.

El maestro muestra la ayuda visual de los cinco sentidos (Cuaderno de Reflexión, página 1).



Nuestros sentidos nos ayudan a experimentar y entender el mundo a nuestro alrededor. Tenemos cinco sentidos principales: el gusto, la vista, el oído, el olfato y el tacto. Usamos nuestras lenguas para saborear, nuestros ojos para ver, nuestras narices para oler, nuestras orejas para escuchar, y nuestra piel para tocar. Cuando nos convertimos en observadores expertos, fijándonos en toda la información que nos proporcionan nuestros sentidos que antes no nos dimos cuenta, nos abrimos para apreciar un mundo escondido de nuevas experiencias.

Hoy vamos a desarrollar nuestro sentido de gusto (degustación) y activar nuestro poder de la concentración láser al disfrutar de comer una pasa despacio y de forma consciente. Voy a dar una uva pasa a cada uno. No lo comerás directamente. Una vez que te doy una uva pasa,¹ guárdalo en tu mano. Cierra tus ojos y mueve la uva pasa lentamente entre tus dedos, observando su tacto. Piensa en las palabras que usarías para describir su textura. Noto a mi uva pasa arrugada y ligeramente blanda.

Mientras profundizamos nuestra investigación utilizando nuestro sentido de gusto, observa que otros sentidos usas para explorar tu uva pasa.

Distribuir los Cuadernos de Reflexión y los lápices. Activa tu poder de la concentración láser para encontrar la página con la lengua en la esquina superior derecha de forma rápida y silenciosa (Cuaderno de Reflexión, página 2).

3.1 Participación Activa

Mira atentamente a tu uva pasa. ¿Cómo describirías su forma? ¿Tamaño? ¿Su color? ¿Temperatura? Comparte tus observaciones con tu pareja.

Trae lentamente la uva pasa a tu boca sin ponerlo en tu boca. Nota su olor y como lo sientes contra tus labios.

Sin morder la uva pasa, colócalo en tu lengua lentamente. Deja la uva pasa allí durante un momento. Nota que pasa dentro de tu boca. ¿Notas más saliva en tu boca? Nota la textura de la uva pasa sobre tu lengua. Describe el sabor a tu pareja.

Muerde la pasa lentamente sin masticarlo o tragarlo. Empieza a masticarlo lentamente, de forma consciente, pero sin tragarlo. ¿Cambian el sabor o la textura mientras masticas? Nota como la uva pasa masticada pasa por tu garganta mientras lo tragas. Nota lo que sientes.

Aparte del gusto, ¿qué otros sentidos utilizaste para explorar el ejercicio del gusto consciente? ¿Normalmente comerías una uva pasa así? ¿Por qué? ¿Fue más o menos satisfactorio comer la uva pasa de esta forma? Explícate. ¿Cómo te sentirías si comieras de esta forma más a menudo?

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Molino de Viento
Triángulo
Surfero a Ola
Ola Rotada
Elefante
Apertura de Piernas
de Pie
Mariposa
Rana
Tortuga
Estocada Baja
con los Brazos
Levantados
Estiramiento
de Cuádriceps
Media Apertura
de Piernas a
Apertura de Piernas
Punto o Rueda
Rodillas al Pecho
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.1 Enlace



Hoy nos embarcamos en nuestra primera exploración del poder de la concentración láser al hacer y notar nuestras observaciones de forma consciente a través de nuestros cinco sentidos. Al tomar más tiempo y notar activamente las cosas nuevas de algo con lo que estamos muy acostumbrados, como comer una uva pasa, podemos vivir la experiencia con más aprecio.

Durante tu próxima comida, reta a ti mismo a comer más despacio y prestar atención a toda la información que aportan tus cinco sentidos para activar tu poder de la concentración láser. Nota cómo te sientes cuando usas los cinco sentidos para observar cada momento del proceso de comer.

Aunque el sentido de oír no se usó para comer una uva pasa, se podría emplear cuando se come algo que hace ruido (galletas crujientes, una manzana, etc.).

3.1 Rutina de Cierre Opcional¹

El maestro debe pedir a los estudiantes que se tumben boca arriba o que se queden sentados, y que cierren sus ojos. Antes de guiar a los estudiantes en una visualización de flotar sobre una nube, se les explica que se les preguntará cosas durante la visualización de las que pueden responder dentro de sus cabezas en silencio.

Nota: Se hace una pausa entre cada pregunta durante la visualización guiada para darles a los estudiantes tiempo para vivir la experiencia de su viaje personal en las nubes de forma más profunda.



Imagina una nube grande y mullida flotando justo encima de ti. Sube encima de la nube y tumbate boca arriba en ella. Ponte cómodo. Tu nube te llevará donde quieras. ¿Dónde quieres que te lleve? Imagina todos los detalles de tu nube. ¿Cuál forma tiene tu nube? ¿Puedes cambiar su forma al mover tus brazos y tus piernas como si estuvieras haciendo la forma de un ángel en la nieve? ¿Cómo sientes la nube contra tu piel? ¿Sientes el aire contra tu piel? ¿Qué cosas ves mientras flotas en tu nube? ¿Qué oyes mientras flotas por el cielo?

3.1 Extensión Opcional Para la Clase

Opción 1¹

Los maestros pueden extender y evaluar la comprensión de los estudiantes de los sentidos durante sus otras clases. Los maestros pueden elegir a seguir con una «secuencia de movimientos misteriosos» de posturas para complementar la historia.

1. Lectura misteriosa en voz alta (por ejemplo, la serie de Nate the Great), abordando las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentidos usa Nate the Great?
 - ¿Qué sentidos le ayudaron a Nate a resolver el misterio? ¿Cómo?
 - ¿Nate tuvo que depender de un sentido más que los otros? ¿Por qué?
2. Escribir un misterio de los sentidos mediante un ejercicio de escritura interactiva con toda la clase (utilizando papel para gráficos grande). Los estudiantes pueden incorporar más sobre los sentidos aportando descripciones detalladas de como se ve, como se oye, como huele y cual es lo que más le gusta comer a su personaje principal.

Opción 2

Los maestros pueden elegir a extender la lección de Comer de Forma Consciente en dos partes y llenar la página 3 del Cuaderno de Reflexión («Misión Secreta») como una lección de apoyo para 3.1. Los maestros tienen la opción de incluir la página 3 del Cuaderno.

1: «Writing a Sense Mystery: Ideas», Science Net Links, <http://sciencenetlinks.com/student-teacher-sheets/writing-sense-mystery-ideas/>.

3.2 Vocabulario

Mejorar
Realzar
Imaginar
Técnica

Lección 2

La Vista Consciente

3.2 Objetivo General de Aprendizaje

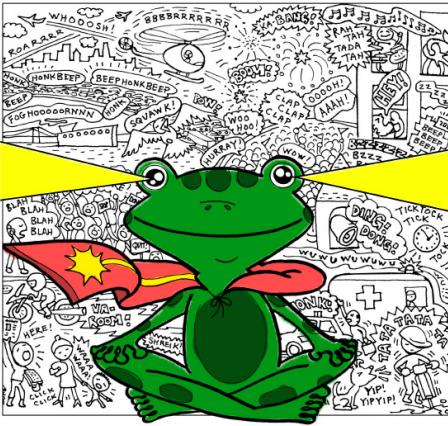
Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.

3.2 Materiales

- Frasco mental
- Para la Opción 1:
 - 10-12 objetos para la observación de los estudiantes
 - Bandeja (para los objetos)
 - Trozo opaco de tela (para tapar los objetos)
 - Unidad 3 Cuaderno de Reflexión (solo primer y niños de 7 años; uno por estudiante)
 - Lápices (para niños de 6 y 7 años solo; uno por estudiante)
- Para la Opción 2:
 - Una moneda por estudiante (se distribuye monedas viejas y nuevas)

3.2 Preguntas Orientadoras

- *Cuando usas tu sentido de la vista para observar algo, ¿qué tipo de información podrás recopilar?*
- *¿Cómo crees que una persona que no tiene su sentido de la vista puede recopilar información sobre algo? Por ejemplo, ¿cómo podría una persona ciega confiar en sus otros sentidos para tener una idea del aspecto físico de algo? ¿Crees que sus otros sentidos se volverían más fuertes? ¿Por qué?*
- *¿Qué herramientas podrían mejorar o ampliar tu sentido de la vista?*



3.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, embarcamos en nuestra primera exploración del poder de la concentración láser al hacer y notar nuestras observaciones de una forma consciente a través de nuestros cinco sentidos principales. Al tomar más tiempo y prestar más atención a todo lo nuevo sobre algo al que ya estamos acostumbrados, cómo comer una uva pasa, vivimos la experiencia con un nuevo aprecio.

Espero que hayas practicado (¡y que continúes practicando!) prestar atención a tus cinco sentidos al comer de forma consciente. Es una manera magnífica de apreciar tu comida y fortalecer tu poder de la concentración láser.

Seguimiento de 3.1 Opcional

¿Alguien ha probado nuestra «Misión Secreta» de comer de forma consciente una cosa en tu plato de comida a medio día? ¿Fue fácil o difícil practicar el comer de forma consciente en la cafetería de tu escuela? ¿Podías activar tu poder de la concentración láser a pesar de todas las distracciones y el ruido?

3.2 Enseñar

Hoy vamos a activar nuestro poder de la concentración láser a través de nuestra vista.

Para alumnos de 5 y 6 años, se debe de señalar la parte del cuerpo que usamos para la vista. El maestro debe explicar que van a mejorar su concentración láser.

Comienza tomando respiraciones conscientes profundas y lentas a través de tu nariz mientras enfocas tus ojos suavemente sobre la purpurina posándose en el fondo del Frasco Mental. Nota el sonido de tu respiración. Suena como las olas del mar. Imagina como si cada inhalación llenara tu caja torácica entera igual que un globo se infla de aire. Imagina cada exhalación vaciando lentamente tus pulmones como un globo desinflándose. Ahora vamos a practicar un ejercicio para enfocar y fortalecer a los ojos. Sube tus brazos a la altura de tus hombros, extendidos hacia delante. Une tus palmas, con los dedos pulgares hacia arriba. Durante este ejercicio, solo moverás tus ojos, no tu cabeza.

Seguirás el movimiento de tus dedos gordos solo con tus ojos. Tus ojos continuarán enfocados en tus dedos gordos durante todo el ejercicio. Sube tus brazos a la altura de tus hombros, extendidos hacia delante. Levanta lentamente tu brazo derecho. Sigue la punta de tu dedo gordo derecho con tus ojos. Coordina tus ojos y tu dedo gordo para que se mueven a la misma velocidad. Baja tu brazo derecho mientras continúas siguiendo tu dedo gordo derecho con tus ojos.

El maestro guía a los estudiantes para que hagan lo mismo con su dedo gordo izquierdo.

Si el tiempo lo permite, se guía a los estudiantes en seguir su dedo gordo derecho al borde exterior de su visión periférica derecha. Se les que muevan solo sus ojos, no sus cabezas, para seguir cada dedo gordo. Se repite con el dedo gordo izquierdo.

Movimiento

Secuencia de Apertura A
Dedo Gordo
Triángulo
Triángulo Rotado
Ola
Volcán 2 y 4
Árbol
Sándwich
Mesa o Tobogán
Árbol Sentado
Pavo Real A y B
Barco a
Loto Flotante x 3
Tortuga
Foca 1 y 2
Arco
Roca
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado



3.2 Participación Activa

Opción 1

Se distribuye los Cuadernos de Reflexión. Los estudiantes deben abrirlos a la página 4, con los ojos de Rafi la Rana en la esquina superior.

Voy a destapar una bandeja llena de distintos objetos. Para un minuto, observaremos a los objetos en silencio, utilizando solo nuestro sentido de vista. Presta mucha atención a los detalles de cada objeto. Después de un minuto, podrás recordar y apuntar todas tus observaciones en la página 4 de tu Cuaderno de Reflexión.

El maestro quita la tela. Después de un minuto, tapa de nuevo a los objetos. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Se les da dos minutos a los estudiantes para recordar todas las observaciones que puedan. Se les invita a compartir sus observaciones. El maestro debe apuntar las observaciones en una tabla grande, divididas por categorías (por ejemplo, nombre del objeto, uso / función, color, tamaño, forma).

Opción 2

Voy a dar a todo el mundo una moneda para observarlo. Después del ejercicio, todo el mundo me tendrá que devolver la moneda. Aguanta la moneda en tu mano. Míralo durante 30 segundos.

Después de 30 segundos, se les instruye a los estudiantes a que quiten las monedas de su vista, sentándose encima. Los estudiantes sólo deben apuntar lo que observaron con sus ojos. Eso les enseña a diferenciar los distintos sentidos. Debido al hecho que tuvieron la moneda en sus manos, puede que quieran describir su peso y textura, que no se puede determinar sin usar el sentido del tacto (solo inferir).

Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden re-examinar sus monedas durante otros 30 segundos. El maestro debe sugerir que se fijen en nuevos aspectos de sus monedas. Después, los estudiantes deben compartir sus nuevas observaciones y devolver las monedas al maestro.

Ahora vamos a dar a nuestros ojos un breve descanso. Frota las palmas de tus manos juntos rápidamente hasta que se calienten. Coloca tus manos por encima de tus ojos y siente como tus ojos empiezan a ponerse suaves y relajados del calor de tus manos. Esta técnica se llama «palmas a los ojos».¹

Los estudiantes deben llevar sus manos a sus ojos mientras mantienen una postura bien erguida (sin bajar la cabeza a las manos).

Disfruta de unas respiraciones lentas y profundas mientras tus ojos se pongan aún más relajados. Esta técnica se puede hacer en cualquier momento cuando sientes que tus ojos necesitan un breve descanso.

3.2 Enlace

Hoy desarrollamos nuestros «ojos láser» para aumentar nuestro sentido de vista y observar detalles de nuestro entorno que antes no habíamos tomado la molestia o tiempo de notarlos.

Esta semana, continúa explorando tu poder de la concentración láser a través de tu sentido de vista. Cuando estés en el parque o caminando por el pasillo, mira con más atención al mundo a tu alrededor. Empieza a apreciar lo mucho que trabajan tus ojos todo el día para recopilar mucha información. Practica la técnica de las palmas a los ojos cuando tus ojos necesitan un breve descanso.

1: Si no se puede conseguir materiales o asignar el tiempo necesario para esta actividad, se puede alcanzar el mismo objetivo utilizando la imaginación y la memoria.

La próxima vez que trabajamos juntos, continuaremos nuestra exploración profunda del poder de la concentración láser al afilar nuestro sentido de olfato.

3.2 Reflexión Opcional

Extensión del Cuaderno

Si el tiempo lo permite al final de la lección, se les anima a los estudiantes a crear sus propios superhéroes con la capacidad de conseguir la concentración láser con su sentido de la vista. Alternativamente, los estudiantes pueden completar la tarea en otro momento del día (aprobado por el maestro), o al final de la unidad cuando lleven los Cuadernos a sus casas.

3.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de la concentración láser».

3.3 Vocabulario

Fragrancia

Memoria

Hedor

Acre (niños de 7 años)

Olor

Olorcillo

Lección 3

El Olfato Consciente

AROMAS MISTERIOSOS

3.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.

3.3 Materiales

Para niños de 5 años:

- 4 recipientes pequeños con tapas a través de las cuales puedes perforar agujeros (etiqueta cada recipiente con los números 1, 2, 3 y 4, respectivamente)
- 4 elementos con olores familiares (por ejemplo, canela, granos de café, jugo de limón o naranja, ajo, extracto de vainilla, aceite de lavanda, un paño rociado con polvo de bebé, **recuerda que se debe evitar cualquier elemento que cause alergias**)¹
- Bolas de algodón (para saturar con un olor líquido familiar)
- Unidad 3 Cuaderno de Reflexión (uno por estudiante; tomar nota de las diferentes páginas y abordajes para los niños de 5 a 7 años) **Nota:** el maestro debe preparar los aromas exactos enumerados para los niños de 5 años para que la actividad coincide con el Cuaderno de Reflexión, página 6.
- Lápices (para niños de 6 y 7 años solo; uno por estudiante)

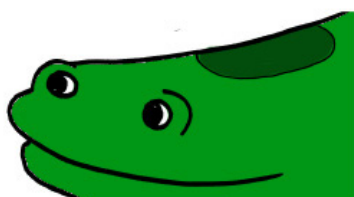
3.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo le afecta a tu sentido de gusto si pinzas tu nariz mientras comes, bloqueando tu sentido de olfato (o cuando estés resfriado)?*
- *¿Qué palabras puedes usar para describir olores?*
- *¿Qué tipos de aromas son relajantes?
¿Agobiantes?*
- *¿Vinculas algún recuerdo con un olor? Si es así, da un ejemplo.*
- *¿Qué aromas te recuerdan al invierno?
¿Primavera? ¿Verano? ¿Otoño? ¿Por qué?*
- *¿Cuántos olores crees que notas durante un día normal?*
- *¿De qué manera el olfato consciente difiere de la forma en que usualmente hueles algo?*
- *¿Cómo puede tu sentido del olfato protegerte?*
- *¿Hay trabajos donde el olfato consciente es útil?*
- *¿Qué significa el consejo de «Deberías parar para oler las rosas»? (niños de 7 años)*

3.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, desarrollamos nuestros “ojos láser” para aumentar nuestro sentido de la vista y observar detalles de nuestro entorno que antes no habíamos tomado la molestia o el tiempo de notar.

3.3 Enseñar



Hoy vamos a activar nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro sentido del olfato, que es extremadamente poderoso. ¡El olfato humano puede detectar aproximadamente un billón de olores diferentes! Para algunas personas, el olor de unas galletas recién horneadas, ropa recién lavada, o la playa puede aportarles una sensación de confort. Para otros, el olor de un perfume específico puede despertar recuerdos de una persona a la que quieren. Los olores de un incendio o comida podrida pueden alarmarnos de un peligro.

Sobre la hora de comer a medio día, me he dado cuenta que el olor de comida me recuerda que tengo hambre. Casi todos (más o menos 75 por cien) los sabores que degustamos vienen de lo que olemos, esto explica por qué la comida se vuelve insípida cuando tenemos la nariz atascada. Las papilas gustativas de nuestras lenguas solo nos permiten percibir cuatro sabores básicos: dulce, agrio, acre y salado. Casi todas nuestras sensaciones de sabor vienen de percibir los olores de la comida, que detectamos con nuestra nariz.

Vamos a tomar un momento para imaginar que estemos oliendo a nuestras flores favoritas. Respira profundamente a través de la nariz, apreciando el olor de las flores, y respira hacia afuera a través de la boca, haciendo un sonido de «jaaaaaaa». Piensa en que palabras usarías para describir el olor de las flores.¹

1: «4 Breathing Exercises for Kids to Empower, Calm, and Self-Regulate», Move With Me, <http://move-with-me.com/self-regulation/4-breathing-exercises-for-kids-to-empower-calm-and-self-regulate/kids-to-empower-calm-and-self-regulate/>.

3.3 Participación Activa Opcional

Voy a pasar un frasco con un aroma misterioso. Se dejará tapado en todo momento. Cuando te llega el frasco, colócalo debajo de tu nariz, sin tocarlo. Inhala un par de veces a través de tu nariz para oler el aroma misterioso.

Se les da 5 segundos a los estudiantes para oler el aroma misterioso antes de pasar el frasco a la persona sentada a su derecha. Los estudiantes deben apuntar sus respuestas en sus hojas de observaciones.

Se crean dos círculos de estudiantes. Cada círculo explora uno de los aromas. El maestro debe etiquetar los frascos para saber cuáles son (de una forma que solo sabe el maestro que aroma contiene cada frasco). Se les recuerda a los estudiantes que esta es una actividad silenciosa en la cual pueden utilizar su poder de concentrarse solo en experimentar su aroma asignado. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Antes de que empiecen su exploración, deben apuntar el número del aroma misterioso en su hoja de observaciones. Cada estudiante debe oler el frasco no más de 5 segundos para identificar el aroma misterioso antes de pasarlo a su vecino sentado a su derecho.

Antes de pasar el primer frasco misterioso, el maestro debe demostrar cómo hacer lo siguiente:

- Apuntar el número del aroma misterioso en su hoja de observaciones.
- Aguantar el frasco unos centímetros por debajo de sus narices para oler el aroma.
- Pasar el frasco a su vecino sentado a su derecho.

Preguntas en la hoja de observaciones

- ¿Dónde has notado este aroma antes?
- ¿Cuándo fue la última vez que te acuerdas haber oído este aroma?
- ¿Qué palabras usarías para describir este aroma?
- ¿Tu sentido de olfato te despierta algún recuerdo?

Movimiento

Secuencia de Apertura A
 Dedo Gordo
 Triángulo Rotado
 Guerrero 2 a
 Guerrero 2 Inverso a Ola
 Ola Rotada
 Volcán 2 y 4
 Media Luna
 Buceo del Delfín
 Estiramiento Deportivo Caracol
 Árbol Sentado Girado
 Rana o Cuervo
 Pavo Real A y B
 Supernova
 Media Apertura de Piernas o Apertura de Piernas
 Rueda (Media o Entera)
 Figura 4 Durmiente
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado



Cuando se termina la primera ronda, el maestro cambia los frascos y repite el juego con el segundo frasco misterioso. Se les recuerda a los estudiantes que apunten el número del segundo frasco. Después de completar dos rondas, se comparte observaciones entre todos sobre el frasco 1 y el frasco 2. Si el tiempo lo permite, se repite el ejercicio con frascos 3 y 4.

3.3 Enlace

Hoy activamos nuestro poder de la concentración a través del olfato consciente, prestando mucha atención a los sentimientos y recuerdos que cada aroma provocó en nosotros. Aprendimos que casi todos los sabores que notamos vienen de nuestro sentido de olfato. Nuestros sentidos del olfato y del gusto son conectados directamente. Cuando tenemos la nariz atascada por un resfriado, no podemos disfrutar del sabor de nuestra comida tanto como cuando tenemos la nariz bien. Puedes comprobarlo tú mismo. La próxima vez que comas, pinza tu nariz para cerrar los orificios nasales. Compara el sabor de la comida tapando la nariz y sin taparla.

3.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de la concentración láser».

3.3 La Práctica en Casa

Esta semana, nota los olores a tu alrededor. Intenta identificar cómo te hacen sentir o cualquier recuerdo que asocies a ellos. La próxima vez que comas, toma un momento para apreciar el aroma de tu comida antes de empezar a comerlo. ¡Quizás tendrás un recuerdo relacionado con el aroma!

3.4 Vocabulario

Audible
Excepcional
Capa
Solapar
Producir
Redirigir
Sensible

Lección 4

Escucha Consciente

3.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de oído y describir una variedad de sonidos audibles a diferentes distancias.

3.4 Materiales

- Campanilla (o barra deslizante para guitarras)
- 4 elementos que hacen diferentes sonidos (por ejemplo, trozo de papel para desmenuzar, llaves, recipiente de arroz, Velcro, botella de agua, jarra de monedas, baraja para mezclar, cremallera)
- Bolsas opacas (o recipientes) para esconder los elementos que hacen sonidos.
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3: *El Poder de la Concentración Láser*, página 8, con la oreja de Rafi la Rana en la esquina superior

3.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué palabras puedes usar para describir sonidos?*
- *¿Qué tipos de sonidos son relajantes? ¿Aterradores? ¿Emocionantes?*
- *¿Algunos sonidos instantáneamente te recuerdan un recuerdo específico o te hacen sentir una emoción en particular? Si es así, da un ejemplo.*
- *¿Cuántos sonidos crees que notas durante un día normal?*
- *¿De qué manera el oído consciente difiere de la forma en que usualmente oyes algo?*
- *¿Cómo puede tu sentido del oído protegerte?*
- *Cuando estás en un entorno con mucho ruido, ¿cómo te enfocas en un solo sonido importante?*
- *¿Por qué es importante estar consciente de los sonidos a tu alrededor?*
- *¿Cómo puede la escucha consciente ayudarte a ser un mejor amigo?*
- *¿Hay trabajos en los que se requieren habilidades excepcionales para oír y escuchar?*

3.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, activamos nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro olfato consciente, prestando mucha atención a los sentimientos y recuerdos que nos surgieron de los distintos aromas. Descubrimos que los sentimientos y los recuerdos podían venir a la mente a través de nuestro sentido del olfato.

3.4 Enseñar

Hoy vamos a explorar como activar a nuestro poder de la concentración a través de nuestro sentido del oído. Nuestro sentido del oído es extremadamente sensible. Podemos reducir lo que vemos, olemos, saboreamos o tocamos, pero no podemos bloquear del mismo modo el sonido que nos llega.

El maestro da ejemplos de cómo se puede reducir lo que se ve, huele, saborea y toca.

Aunque practicamos escuchar de forma consciente cada vez que nos vemos, hoy vamos a expandir nuestra práctica de escucha consciente al dirigir y redirigir nuestra atención a sonidos específicos.

Ejercicio de Capas de Sonido¹

Siéntate de forma cómoda con la espalda bien erguida. Cierra los ojos suavemente. Primero, vamos a abrir nuestros oídos y estirar nuestra audición hasta fuera de esta aula para poder escuchar ruidos lejos de nosotros. Intenta escuchar el ruido más distante que puedas. No hace falta que identifiques el ruido, o que hace el ruido.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Ahora vamos a concentrar nuestro oído para observar los ruidos cerca de nosotros en esta aula. Sin moverte, deja que tus oídos exploren los sonidos del aula.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Ahora que hemos explorado los sonidos del aula, vamos a concentrarnos en los sonidos de nuestros propios cuerpos.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Abre tus ojos lentamente.

Se les pregunta lo siguiente a los estudiantes:

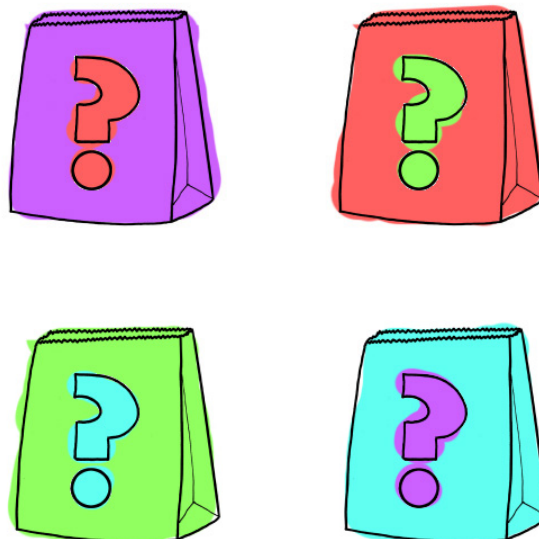
- ¿Qué sonidos notaste?
- ¿Qué sonidos te gustaron y cuáles no?
- ¿Cuál fue más relajante: escuchar los sonidos más lejanos o los ruidos de tu propio cuerpo? ¿Por qué?

Movimiento

Secuencia de Apertura A
Triángulo
Triángulo Rotado
Ola
Molino de Viento
Volcán 1 y 3
Estiramiento Intensivo
Media Luna
Águila
Árbol Sentado
Girado
Cara de Vaca
Barco a Flor x 3
Súper-héroe 1 y 2
Súper-arco
Arco
Roca
Figura 4 Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.4 Participación Activa

El maestro muestra cuatro cosas tapadas que hacen ruidos diferentes.



Los estudiantes deben cerrar los ojos mientras el maestro introduce un sonido. Se distribuyen los Cuadernos de Reflexión y los lápices. Los estudiantes deben abrir los Cuadernos a la página de «Escuchar de Forma Consciente». Se usa el poder de la concentración láser para buscar la oreja de Rafi la rana en la esquina superior derecho para encontrar la página rápidamente y en silencio.

Se les pide a los estudiantes que recuerden y apunten lo que crean que produjo cada uno de los cuatro sonidos.

Los estudiantes deben compartir sus predicciones con sus parejas. A continuación, el maestro destapa los cuatros sonidos misteriosos.

3.4 Enlace

Hoy fortalecimos nuestro poder de la concentración láser al poner intencionadamente nuestra atención en sonidos concretos, mejorando nuestra capacidad de

escuchar de forma consciente. Aunque no pudimos ver que producía los sonidos, pudimos utilizar pistas de nuestro sentido del oído para identificar la fuente.

Parte A

Está semana, nota los sonidos a tu alrededor en distintos entornos (por ejemplo, la escuela, en casa, la biblioteca, el supermercado, un restaurante, el parque). Aprende a notar el tipo de información que oyes en cada sitio.

Parte B

Para repasar las Capas de Sonido, se les enseña a los estudiantes el ejercicio de Respiración Oceánica.

Antes jugamos un juego de escuchar de forma consciente llamado «Capas de Sonido» donde estiramos nuestro oído más allá de las paredes de nuestra aula y luego con nuestra atención láser, enfocamos nuestra atención en los sonidos dentro del aula, y finalmente, en los sonidos propios de nuestros cuerpos. Hoy vamos a aprender un ejercicio de respiración especial llamado Respiración Oceánica. Al hacer ruido cuando respiramos, nos ayuda a mantenernos más concentrados en la sensación de respirar en nuestros cuerpos.

El maestro pide un voluntario para demostrar el sonido del mar, y después todo el grupo lo hace, primero con la boca abierta, y después, solo a través de la nariz (obviamente, esta lección será difícil para los niños resfriados si los haya). Se habla de los beneficios de respirar por la nariz, dando tres ejemplos que sean apropiados para el grupo de edad de la lista abajo.

Se comenta el beneficio de apretar la glotis, o la parte posterior de la garganta, para poder imitar el sonido del mar con la respiración (por ejemplo, nos permite aumentar la cantidad y calidad del oxígeno que llega al cuerpo y al cerebro). El maestro debe comentar como un

aumento de oxígeno puede ayudar a nuestros cuerpos y cerebros.

Respiración Oceánica

1. *Siéntate en la postura de Montaña Sentada o cualquier postura cómoda (no tiene que ser sentado de forma erguida).*
2. *Exhalando, haz un sonido como un suspiro con la respiración, como el sonido del mar.*
3. *Ahora intenta inhalar y exhalar a través de la nariz, haciendo el mismo sonido de susurrar (como queriendo empujar un espejo con el vaho).*
4. *Intenta respirar así durante tres respiraciones.*
5. *¿Qué notas?*
6. *Opcional: coloca tus manos en forma de concha y cubre tus orejas con ellas para mejor escuchar el sonido de tu Respiración Oceánica. Prueba tres rondas más de la Respiración Oceánica. Nota cómo te sientes...*

Los Beneficios de la Respiración Oceánica

- Ayuda a enfocar la atención
- Ayuda a medir tu gasto de energía (si no puedes respirar más a través de la nariz en el ejercicio y tienes que respirar usando la boca para recuperar el aliento, probablemente estás haciendo demasiado esfuerzo o necesitas mejorar tu aguante)
- Calienta el cuerpo
- Extender la exhalación estimula el sistema nervioso parasimpático, que tiene un efecto calmante; el sistema nervioso parasimpático está relacionado con tu capacidad de interactuar socialmente de una forma positiva

Los Beneficios Fisiológicos

- La salud de nuestros pulmones tiene mucho que ver con nuestra salud y bienestar generales. Casi siempre, solo respiramos con la parte superior de nuestros pulmones. Tomando respiraciones completas

y profundas lleva el oxígeno a todas las partes de los pulmones.

- Las inhalaciones más llenas permiten que haya más superficie de los pulmones participando en el intercambio de oxígeno, lo cual lleva más oxígeno a nuestro torrente sanguíneo.
- Las exhalaciones más llenas ayudan a retirar el dióxido de carbono de las células rojas de la sangre.
- Cuando nuestra sangre está más oxigenada, todos nuestros órganos internos reciben más oxígeno también, y eso nos da más energía.

Los Beneficios de Respirar a Través de la Nariz

- Filtra el polvo y otras impurezas del aire
- Calienta el aire a la temperatura corporal
- Se controla el diafragma con más facilidad, que apoya el desarrollo de la fuerza interna del core (abdomen, espalda dorsal, etc.)
- Más control sobre el alargamiento de la respiración—una respiración más larga es importante en la autorregulación

3.4 Opcional Rutina de Cierre

Ahora que hemos explorado el abrir nuestros oídos a un rango diverso de sonidos solapados, o en capas, vamos a poner toda nuestra atención en un solo sonido: el sonido de mi campanilla. Después de hacer sonar a mi campanilla, sigue el sonido hasta que ya no lo puedes percibir. Alza tu dedo gordo cuando ya no lo oyes.

Siéntate bien erguido, cierra tus ojos, y escucha en silencio mientras hago sonar la campanilla.

3.4 La Práctica en Casa

Está semana, nota los sonidos a tu alrededor en distintos entornos (por ejemplo, la escuela, en casa, la biblioteca, el supermercado, un restaurante, el parque). Nota el tipo de información que oyes en cada sitio.

3.5 Vocabulario

Masa
Mensajero
Nervios
Dolor
Presión
Receptor
Vibración

Lección 5

El Tacto Consciente

3.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de tocar y describir lo que sienten.

3.5 Materiales

Para la Opción 2:

- 8 cosas para el experimento de tacto (un papel de lijar, la corteza de un árbol, un trozo de algodón, el pelo de un peluche, una esponja mojada, una pluma, plastilina, un globo sin inflar, unas canicas, un poco de arroz, unos céntimos, unos granos de café, unos granos de maíz, una goma para el pelo, un cepillo de dientes, unos ositos gummy)
- 8 bolsas de papel (para esconder a cada elemento por separado)
- Se coloca a cada elemento en su propia bolsa y así habrá 8 bolsas, cada una con un elemento dentro. Se divide las bolsas en dos juegos de 4 para que se pueda dividir el grupo y hacer el ejercicio de forma más eficiente; puede que sea necesario tener más cosas y más bolsas para las clases más grandes, haciendo 12 bolsas o 3 juegos de 4, por ejemplo.
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3, página 10
- Lápices (para niños de 6 y 7 años solo; uno por estudiante)

3.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué parte de tu cuerpo usas para sentir?*
- *Si hubiera una bolsa llena de diferentes tipos de frutas, ¿qué podrías aprender acerca de cada fruta al sentir, pero no ver, oler o saborear?*
- *¿Qué palabras puedes usar para describir el tacto?*
- *¿Es posible sentir más de una cosa en un solo objeto? Si es así, describe qué tipos de cosas puedes sentir.*
- *¿Qué palabras podrías usar para describir texturas?*
- *¿Qué tipos de texturas son reconfortantes? ¿Dolorosos? ¿Asquerosos?*
- *¿De qué manera el tacto consciente difiere de la forma en que usualmente tocas algo?*
- *¿Cómo puedes usar tu sentido del tacto para protegerte?*
- *¿Por qué duele cuando te cortas la piel, pero no cuando te cortas el pelo o las uñas?*

3.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, fortalecimos nuestro poder de la concentración láser al poner intencionadamente nuestra atención en sonidos concretos, mejorando nuestra capacidad de escuchar de forma consciente. Aunque no pudimos ver que producía los sonidos, pudimos utilizar pistas de nuestro sentido del oído para identificar las fuentes.

3.5 Enseñar

Hoy vamos a continuar a expandir nuestro poder de la concentración láser al recopilar información de nuestro sentido del tacto. No como los otros sentidos básicos, tu sentido del tacto se encuentra en todo el cuerpo. Algunas partes del cuerpo son más sensibles al tacto que otros, como tus labios y tus manos. Puedes notar cosas sobre la piel porque debajo de la capa superior de piel hay muchos nervios, que reciben y mandan mensajes al cerebro sobre la textura, la temperatura, la presión, la masa y la vibración. Dichos nervios parecen delgados hilos, o alambres, que recubren toda la parte interior del cuerpo. Los nervios en la piel nos permiten notar la textura del suelo debajo de nuestros pies, la temperatura del agua cuando te bañes, la presión de alguien que te toque con su dedo, la vibración de un teléfono móvil, y el dolor cuando te cortes con algo afilado o te pique una avispa.

3.5 Participación Activa

Opción 1:

Juego del Espejismo Consciente

Colócate mirando a tu pareja en la postura de Montaña Sentada. Pon las palmas de tus manos sobre las palmas de las manos de tu pareja, para que tu mano derecha está tocando su mano izquierda, y tu mano izquierda está tocando su mano derecha. Mírale a tu pareja a los ojos mientras encuentres un equilibrio en tu tacto. Nota como el tacto puede ser muy suave y amable. Ninguna de las parejas empuja al otro. Trabajamos juntos con una consciencia del tacto. Vamos a practicar sincronizar nuestros movimientos, lo cual significa que vamos a movernos de la misma manera, a la vez, y a la misma velocidad.

El maestro lo demuestra con una pareja (un estudiante).

Inhala y sube tus manos; exhala y las bajas. Conecta la respiración a cada movimiento para que las cuatro manos se mueven como si fuera una sola mano. Inhala y sube tus manos; exhala y las bajas.

Los estudiantes deben explorar varios movimientos sincronizados con sus manos unidas por las palmas. Se les recuerda que deben coordinar cada movimiento con una inhalación o una exhalación.

A continuación, se les instruye que dejen un pequeño espacio entre sus palmas, sin permitir que se toquen. Una pareja guía una serie de movimientos despacio, que su pareja intenta imitar de forma precisa, como el reflejo de un espejo. Los estudiantes trabajan para sincronizar sus movimientos. Después las parejas intercambian los papeles.

Se les pregunta lo siguiente a los estudiantes:

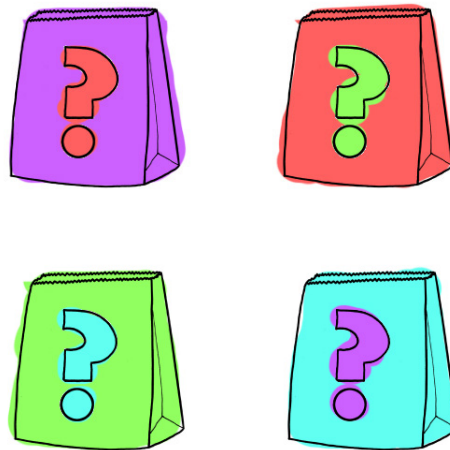
- *¿Cómo puede el tocar de forma consciente y tu poder de sentir los movimientos de otra persona ayudarte durante el día escolar?*
- *¿Cómo pudiste notar los movimientos de mano de tu pareja?*
- *¿Qué tipos de actividades incluyen movimiento sincronizado (por ejemplo, un simulacro de incendio, mover algo muy pesado, una coreografía de baile)?*

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Dedo Gordo a Manos
Debajo de los Pies
Surfero a Ola
Triángulo Rotado
Volcán 1 y 3
Águila
Silla Rotada
a Dedo Gordo
Buceo del Delfín
León
Roca Rondando
a Mariposa
Cara de Vaca
Perro de Caza
Cobra
Arco
Arco Lateral
Roca
Apertura de
Piernas Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Opción 2:
Experimento de Tocar con Los Cinco Dedos

Voy a pasar una bolsa abierta que contiene una cosa misteriosa. Cuando te llega una bolsa, mete una mano en la bolsa. ¡Sin mirar! Usa tu sentido del tacto para identificar el objeto.



Se les da 5 segundos a los estudiantes para que palpan el objeto misterioso antes de pasar la bolsa a la persona sentada a su derecha. Los estudiantes deben apuntar sus respuestas en sus hojas de observaciones.

Se crean dos círculos de estudiantes. Cada círculo explora un objeto a la vez. Hay que asegurar que las bolsas estén etiquetadas para saber que objeto misterioso es. Se les recuerda a los estudiantes que ésta es una actividad silenciosa en la que deben emplear su poder de enfocar su atención exclusivamente en la experiencia de tocar su objeto asignado. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Antes de que los estudiantes empiecen su exploración, deben apuntar los números de los objetos en sus hojas de observaciones. Cada estudiante no debe tomar más de 5 segundos en tocar su objeto misterioso antes de pasarlo a su vecino sentado a su derecho.

Antes de dar la primera bolsa con el objeto misterioso, el

maestro demostrará como hacer lo siguiente:

- Apuntar el número del objeto misterioso en la hoja de observaciones.
- Aguantar la bolsa en su falda sin mirar adentro de la bolsa.
- Pasar la bolsa a su vecino sentado a su derecho.

Preguntas en la Hoja de Observaciones

¿Qué palabras usarías para describir el tamaño de este objeto? ¿Textura? ¿Temperatura?

¿Qué objetos tienen una forma parecida? ¿Tamaño? ¿Textura? ¿Temperatura?

¿Qué piensas que es éste objeto misterioso?

Cuando se termina la primera ronda, se cambian las bolsas y se repite la actividad con la segunda bolsa. Se les recuerda a los estudiantes que apunten el número de su segunda bolsa. Después de terminar dos rondas, se comparte entre todo el grupo las observaciones sobre la bolsa 1 y la bolsa 2. Si el tiempo lo permite, se repite el ejercicio con bolsas 3 y 4.

3.5 Enlace

Hoy mejoramos nuestro poder de la concentración láser al recopilar información a través de nuestro sentido del tacto. Aprendimos que nuestros nervios reciben información de receptores que se encuentran justo debajo de la piel, que mandan mensajes a nuestros cerebros. El cerebro interpreta estos mensajes y nos da información sobre que notamos cuando tocamos algo (por ejemplo, tamaño, forma, temperatura, textura, presión, dolor).

La próxima vez que trabajamos juntos, exploraremos nuestro sexto sentido especial, llamado la propiocepción, que percibe la postura de nuestros cuerpos mientras nos movamos. Nos ayuda recordar que la “P” es de propiocepción y también de postura.



3.6 Vocabulario

Coordinación
Mirada
Posición
propiocepción
Conciencia espacial
Estabilidad
Firmeza

Lección 6

El Movimiento Consciente PROPIOCEPCIÓN

3.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de propiocepción y describir su exploración de la consciencia espacial.

3.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3, página 12
- Opcional: Hoja del Cubo de Pistas de la Caminata de Animales (una por estudiantes)¹

3.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué son algunos ejemplos de la propiocepción?
(niños de 7 años)*
- *¿Por qué será importante desarrollar una conciencia espacial y la propiocepción?
(niños de 7 años)*
- *¿A quién has visto mover de forma consciente?*
- *¿Cómo puedes mejorar tu propiocepción?*
- *¿Cómo mejora tu propiocepción la práctica de movimiento consciente?*

3.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, mejoramos nuestro poder de la concentración láser al recopilar información a través de nuestro sentido del tacto. Aprendimos que nuestros nervios reciben información de receptores que se encuentran justo debajo de la piel, que mandan mensajes a nuestros cerebros. El cerebro interpreta estos mensajes y nos da información sobre que notamos cuando tocamos algo (por ejemplo, tamaño, forma, temperatura, textura, presión, dolor).

3.6 Enseñar

Hoy vamos a continuar fortaleciendo nuestro poder de la concentración láser durante una exploración de movimiento para desarrollar nuestro sexto sentido especial, llamado la «propiocepción».

La propiocepción es la capacidad de saber dónde está alguna parte de tu cuerpo sin tener que mirarlo. Por ejemplo, cuando te pica el pie, puedes rasgarlo sin tener que mirarlo, porque puedes sentir la ubicación del picor. También puedes montar en bicicleta sin tener que mirar la posición de tus manos en los frenos o de tus pies en los pedales. Otro ejemplo de la propiocepción es tu capacidad de tocar tu nariz con tus ojos cerrados. Puedes traer tu dedo índice a la punta de tu nariz sin mirar tu nariz o tocar otras partes de tu cara. Vamos a intentarlo juntos.

A continuación, los estudiantes deben colocarse en la postura de Montaña Levantada para practicar sus respiraciones de apertura. El maestro debe demostrar cada movimiento mientras instruya a los estudiantes.

Imagínate que tienes una pelota respiratoria en tus

manos. Mientras sigas respirando profundamente a través de la nariz, siente el espacio entre tus manos sin permitir que se toquen. Nota como se siente alejar tus manos la una de la otra mientras inhalas y acercarlas mientras exhalas (¡sin que se toquen!). Vamos a intentarlo de nuevo, con nuestros ojos cerrados. Nota como puedes sentir donde están tus manos en el espacio sin tener que mirarlos o tocarlos.

¿Cómo te cambió la experiencia el cerrar los ojos?

¿Cuándo cerraste los ojos, pudiste juntar tus manos sin que se tocaran?

3.6 Participación Activa

Vamos a practicar las Caminatas de Animales,¹ que son movimientos conscientes que se parecen al animal que coincide con su nombre. Caminatas de Animales es una forma divertida de fortalecer nuestra propiocepción.

El maestro introduce varias Caminatas de Animales. Se elige de los ejemplos debajo. Después, los estudiantes deben crear sus propias Caminatas de Animales con su pareja. Cada pareja guiará a la clase a hacer la Caminata de Animal que crearon.

Cangrejo: Desde una postura sentada con las plantas de los pies en el suelo, separados por la distancia de las caderas, se inclina hacia atrás y se coloca las manos en el suelo con los dedos mirando hacia el cuerpo o hacia los lados. Los estudiantes estarán en la postura de la Mesa Invertida. Los estudiantes deben caminar de lado con sus traseros levantados del suelo.

Laboratorio
de Movimiento,
Construcción de
Comunidad y
Evaluación de las
Actividades

La Práctica
Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación de
los Estudiantes
Juegos
Exámenes

1: «15 Animal Walks for Sensory Input,» Lemon Lime Adventures.
<http://lemonlimeadventures.com/animal-walks-sensory-diet/>.

Oso: Desde una postura de pie, se dobla y se coloca ambas manos en el suelo. Se camina hacia delante con la mano y la pierna del mismo lado. Eso significa que el brazo derecho y la pierna derecha se moverán hacia delante de forma sincronizada, seguidos por el brazo izquierdo y la pierna izquierda. Para aumentar el nivel de dificultad, se hace con los miembros estirados.

Salto de Rana: Se empieza en una postura agachado con las manos en el suelo entre las rodillas. Se salta hacia delante, aterrizando con ambos pies y manos en el suelo.

Cocodrilo: Tumbado sobre la barriga, se empuja al suelo para colocarse en la postura de plancha. Se camina en la postura de plancha, manteniendo el cuerpo tan recto como sea posible.

Salto de Canguro: Desde una postura de pie, se coloca ambos pies juntos y se agacha. Se salta tan alto como sea posible, utilizando solo los pies, sin nada de ayuda de los brazos.

El Paseo del Pulgón: De una postura de pie, se dobla. Se intenta tocar el suelo tan cerca de los pies como sea posible. Lentamente se camina las manos alejándose de los pies tan lejos como se pueda. Luego se caminan los pies para alcanzar a las manos sin levantar las manos del suelo.

Elefante: De una postura de pie, se dobla. Se lleva las manos juntas y se entrelazan los dedos. Manteniendo la espalda recta, paralela al suelo, se deja que las manos se cuelguen debajo de los hombros, columpiándose como el tronco de un elefante, mientras se camina con las piernas rectas.

El Meneo del Pulpo: Desde una postura sentada, se levanta ambas piernas del suelo mientras se menea ambas piernas y brazos como los tentáculos de un pulpo.

El Nadar de la Ballena: Tumbado en el suelo con los brazos extendidos delante de la cabeza, se balancea hacia delante y hacia detrás sobre las caderas.

Extensión Opcional:

Si el tiempo y el espacio lo permiten, se puede hacer una carrera de las Caminatas de Animales.

3.6 Enlace

Hoy vamos a continuar fortaleciendo nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro sexto sentido especial, la propiocepción. Descubrimos la importancia de la conciencia espacial, aunque casi siempre ni nos damos cuenta que nuestros cuerpos se controlan con esmero donde y como los movemos. Es mejor que entendamos el significado de la propiocepción cuando intentamos aprender movimientos difíciles, como una postura de equilibrio, un movimiento de baile, o para jugar un deporte. Igual que cualquier otra habilidad, la propiocepción se puede mejorar con la práctica.

3.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la rutina de cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de la concentración láser».

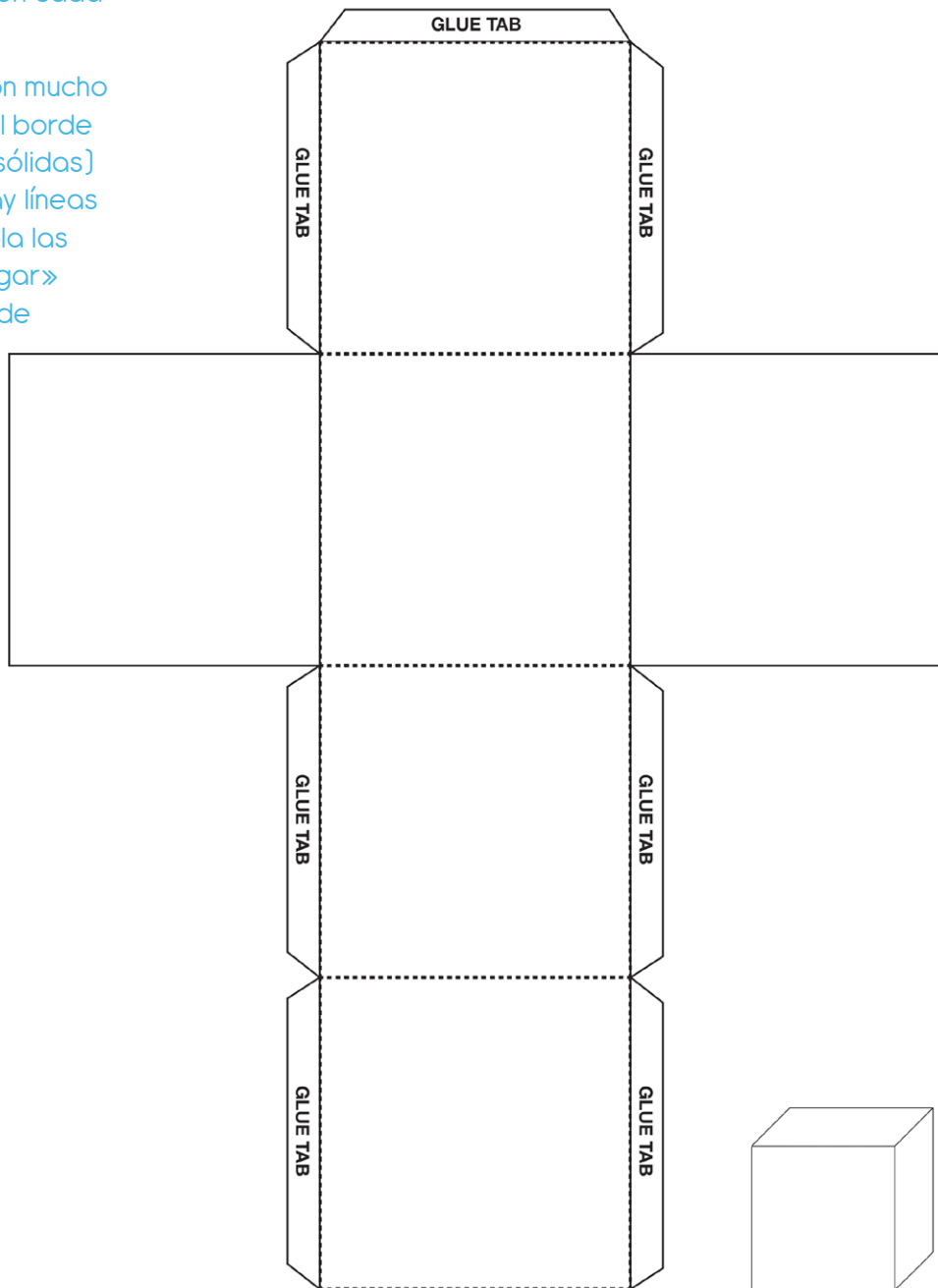
3.6 La Práctica en Casa Opcional

Se distribuye la hoja del Cubo de Pistas de la Caminata de Animales. Los estudiantes deben apuntar el nombre y hacer un dibujo para seis Caminatas de Animales diferentes. Pueden elegir las caminatas que se hicieron en clase o crear alguna propia. Los estudiantes deben practicar las Caminatas de Animales con un amigo o alguien de su familia en su casa.

El Cubo de Pistas de las Caminatas de Animales:

Escribe el nombre y haz un dibujo de seis caminatas de animales diferentes en cada lado del cubo.

Utilizando tijeras (con mucho cuidado), se corta el borde del cubo (las líneas sólidas) y se dobla donde hay líneas discontinuas. Se dobla las «lengüetas para pegar» y se aplica un poco de pegamento para que se puede dar forma al cubo.





Unidad 3 Guía de Movimientos

Como Incorporar Historias de Movimiento en el Modelo Rápido y el Modelo H&W (Health y Wellness)

- Los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento (descritas en cada lección individual) con o sin el elemento de contar historias. Es muy importante que la fase de movimiento de la clase alcanza los objetivos establecidos en la descripción de la unidad de cada lección.
- La fase de movimiento de la clase se puede introducir al principio, a la mitad o al final de cada lección, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y el momento del día.
- Las Historias de Movimiento se pueden usar tanto para el Modelo Rápido como para la Clase de Health y Wellness (salud y bienestar). Cada unidad sugiere un tema básico a seguir y entrelazar con los objetivos físicos de la lección.



- La Unidad 3 Historia de Movimientos se basa en el concepto de extraterrestres aterrizando en la Tierra y experimentando estímulos sensoriales por primera vez. Se continua la práctica de ver, escuchar, oler, oír y sentir de forma consciente mientras los estudiantes intentan cada postura.
- Los estudiantes ponen sus trajes espaciales imaginarios para salir de su propio planeta. Se les anima a los estudiantes que se «disfracen» para sus aventuras y se procede a hacer el calentamiento en camera lenta, como si estuvieran en la luna o alguna otra dimensión con gravedad cero.
- Caminar y moverse lentamente de forma consciente a través de posturas de equilibrio puede ser una buena manera de imaginar que el «Planeta natal» no tiene gravedad. El planeta de los extraterrestres puede ser un planeta verídico o uno inventado, por ejemplo, Planeta María o Planeta Juanito.
- El contexto de la historia se establece con los Movimientos de Calentamiento descritos abajo. Las secuencias de posturas enumeradas en la sección de Participación Activa en cada lección se pueden utilizar en cada historia.
- Antes de hacer los movimientos, el maestro puede invitar a un estudiante a que guíe las Promesas de Mindfulness para subrayar el mindfulness de un espacio seguro de movimiento.

El Modelo Rápido

- **Montaje de la Clase:** Aconsejamos invitar a los estudiantes a que se pongan de pie detrás de sus escritorios o que se queden sentados para definir los espacios seguros de movimiento rápidamente.
- **Asignación de Tiempo:** Se prepara una secuencia de 3-5 minutos. En este tiempo corto, el movimiento puede incluir 3-5 de los ejercicios basados en el Yoga descritos en la sección de Participación Activa, además del ejercicio de respiración para tranquilizarse.
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se pueden añadir fácilmente posturas de Pie a Pesar de las medidas justas de la clase. Las posturas sentadas se deben convertir a posturas que se pueden hacer sentados en la silla.

El maestro debe colocar en su silla donde todos los estudiantes lo pueden ver. Utilizando una silla para las posturas sentadas permite a los estudiantes ver al maestro y mantenerse atentos; sólo se puede usar el suelo si todos los estudiantes pueden ver al maestro.

El modelo para la clase de salud y bienestar (Health y Wellness)

- **Montaje de la Clase:** Cada maestro define el montaje de su propia clase basado en la mejor secuencia para la entrada, quitar los zapatos, ponerse en fila para irse, y la salida.
- **Asignación de Tiempo:** Para clases con su propia aula de Salud y Bienestar, se sugiere dividir el tiempo así:
 - 5 minutos para la entrada, quitar los zapatos, moverse a la esterilla, y la Rutina de Apertura
 - 5-10 minutos para el contenido de la lección
 - 20-25 minutos de movimiento
 - 5 minutos para la Rutina de Cierre, volver a poner los zapatos, y hacer la fila para la salida de forma consciente
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se debe seguir la secuencia de ejercicios basados en el Yoga descrito en la sección de Participación Activa de cada lección.

Objetivos de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

3.1 La Degustación Consciente

- Demostrar la capacidad de modificar posturas complicadas cuando sea necesaria.

3.2 La Vista Consciente

- Demostrar una competencia razonable en las posturas principales de fuerza.

3.3 El Olfato Consciente

- Correlacionar las prácticas de Bienestar con una capacidad aumentada de regular las emociones.
- Enumerar tres beneficios de las posturas de pie.

3.4 El Oído Consciente

- Explicar verbalmente por qué la repetición puede ser útil en nuestra búsqueda de salud y bienestar.

3.5 El Tacto Consciente

- Enumerar tres beneficios de la respiración nasal.
- Practicar la extensión de la exhalación.

3.6 El Movimiento Consciente: Tacto y Propiocepción

Repaso de la Unidad 3:

- Aplicar los principios de la cooperación y la confianza con otro estudiante en una postura de pareja.
- Participar plenamente en el Laboratorio de Movimientos.

El Poder de la Concentración Láser Historia de Movimiento

Se puede usar la Guía de Movimientos de Unidad 1 para las descripciones de las secuencias de movimiento de los ejercicios y secuencias incluidas abajo. Se debe notar como algunos ejercicios y secuencias tienen como objetivo incluir a la Historia de Movimiento de la Unidad 3.

Los niños encuentran sus espacios seguros de movimiento y empiezan en la postura de Montaña.

Calentamiento

- Misión Secreta: ¡Activar nuestro poder de la concentración láser!
- Despertar al Cerebro (Tapping In)
- Despertar al Cuerpo (Tapping In)
- Ejercicios para los Ojos
- Ejercicios para los Oídos (Cubrir—¿puedes oír tu respiración?)
- Check-in: *Nota cómo te sientes. Imagina que eres un extraterrestre viajando para aprender sobre el planeta Tierra.*

Prepárate Para Tu Travesía

- *¡Colócate tu equipo espacial de viaje para preparar tu travesía a la Tierra!*
- (Silla, Silla Giratoria, Silla Plegable) *Entra en tu nave espacial! Mira a tu alrededor para asegurar que tus compañeros de viaje tengan el espacio suficiente para sus travesías también. ¡Prepara para despegar! ¿Estás preparado? Cinco, cuatro, tres, dos, uno—¡ignición!*

¡Despegue!

- **Sacúdete:** Diez saltos
- **Sacúdete:** Sacudir los brazos, los dedos de las manos, el torso, las piernas, los pies y los dedos de los pies
- *¡Aquí vamos, atravesando la atmósfera! Abrocha tu cinturón de seguridad—¡va a ser un viaje tormentoso! El cohete se separa, y ahora estamos libres para flotar en el espacio. Mueve en cámara lenta ahora que estas en el espacio.*

Saltito de Equilibrio del Cerebro

- *¡Tenemos que abrir camino en el espacio!*

Añadir Ejercicios Basados en el Yoga de la Sección de Involucración Activa de Cada Lección

- Se puede jugar con los nombres de las posturas para encajar con la historia (por ejemplo, cambiar Surfero por un Surfero Espacial, etc.).

La Conciencia Respiratoria

- **Tomar Tres Respiraciones Conscientes:**
Intenta traer tu amabilidad y tu curiosidad a cada respiración. Nos vamos tranquilizando y despejando nuestros cerebros después de nuestro viaje excitante a través del espacio.

Desafío Semanal

- Por ejemplo: *Hicimos respiraciones conscientes durante 15 segundos la semana pasada. ¿Piensas que podemos aumentar a 16 segundos?* Aumentar el número de respiraciones progresivamente, hasta llegar a un minuto.

Reflexión y Auto-Práctica

- *¿Tu Respiración Consciente te ayuda a activar tu poder de la concentración láser?*

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- **Elección del Maestro:** Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo; decir gracias utilizando el lenguaje de signos; mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo.

Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Guía de la Historia de Movimiento: Descripciones de los Ejercicios



Definir y Encontrar un Espacio de Movimiento

Una forma de introducir este concepto a los estudiantes es la siguiente: *Extiende los brazos y haz un círculo alrededor de ti. Si no puedes trazar un círculo sin tocar un compañero de clase, toma un poco más de espacio para evitar tocar a nadie. Si estás demasiado cerca de alguien, muévete un poco para que no toques a nadie.*

Promesas de Mindfulness

Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.

Preparar la Travesía

Se guía a los estudiantes en disfrazarse de forma imaginaria para su aventura intergaláctica (por ejemplo, poniendo sus cascos, trajes y tanques de oxígeno). Se puede organizar como una actividad espejo en parejas o una experiencia cooperativa en

la que las parejas hacen de forma imaginaria como si estuvieran ayudando entre sí para poner sus trajes espaciales.

Repaso

Se hace un repaso con los estudiantes en el que deben reflexionar y notar como se sienten. Ver el Guía de Movimientos de la Unidad 1 para más detalles.

Agítalo / Diez Saltos

Agítalo, salta hacia arriba y hacia abajo, cuenta hasta diez. Esta acción puede imitar al despegue del cohete para esta misión.

Sacúdete

Ver Unidad 1 para una descripción.

Tapping In

Ver Unidad 1 para una descripción.

Ejercicios Para los Ojos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Toca la Cabeza Suavemente y Frota a la Barriga

Ver Unidad 1 para una descripción.

Saltito de Equilibrio del Cerebro

Ver Unidad 1 para una descripción.

Figura 4

Ver Unidad 1 para una descripción.

Postura de la Victoria

Ver Unidad 1 para una descripción.

Postura de Montaña

Ver Unidad 1 para una descripción.

Unidad 3

Glosario

A

Acre: tener un sabor o un olor fuerte o agudo

Aroma: un olor distintivo, normalmente agradable

Audible: que se puede oír

C

Capa: una hoja, cantidad o material, típicamente uno de varios, que cubre una superficie o un cuerpo

Conciencia espacial: la capacidad de estar consciente de uno mismo en el espacio

Coordinación: la capacidad de utilizar diferentes partes del cuerpo de forma simultánea, eficiente y/o con elegancia

D

Dolor: sufrimiento o incomodidad sufrido por causa de una enfermedad o una herida

E

Estabilidad: el estado de estar estable y firme

Excepcional: inusual, no típico

F

Firmeza: una calidad de estar posicionado o fijado fuertemente, o tener un movimiento firme y regular

Fragancia: un olor agradable

H

Hedor: un olor distintivo, normalmente desagradable

I

Imaginar: formar una imagen mental

Intensificado: hacer o convertirse en más intenso o pronunciado

M

Masa: un cuerpo coherente de materia

Memoria: la facultad de archivar y recordar información de la mente

Mensajero: una entidad que lleva y entrega un mensaje

Mirada: cuando alguien mira de forma firme e intencionado

N

Nervios: una fibra o un haz de fibras que transmiten impulsos entre el cuerpo y el cerebro

O

Observación: la acción o proceso de ver algo o alguien cuidadosamente para recopilar información

Olorcillo: oler brevemente o débilmente

P

Papilla gustativa: una terminación nerviosa bulbosa en la lengua y en el revestimiento de la boca

Postura: una forma particular en el que alguien o algo se coloca o se pone

Presión: una fuerza física ejercido sobre o contra un objeto o un cuerpo

Producir: hacer o manufacturar algo desde partes o materiales primas

Propiocepción: la percepción no consciente de movimiento y la conciencia espacial

R

Realzar: intensificar, aumentar o mejorar la calidad, valor o extensión de algo

Receptor: un órgano o célula capaz de responder a estímulos externos y transmitir una señal a un nervio sensorial

Redirigir: dirigir hacia un lugar o propósito nuevo o diferente

S

Sensible: rápido para detectar o responder a pequeños cambios, señales o influencias

Sentido: una facultad por la que el cuerpo percibe estímulos externos

Solapar: extender sobre algo, cubriéndolo parcialmente

T

Técnica: una forma habilidosa o eficiente de hacer o alcanzar algo

Textura: el tacto, apariencia o consistencia de una superficie o una sustancia

V

Vibración: un temblor, agitación, o movimiento

Unidad 4

El Poder de Crecer y Estirar

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Crecer y Estirar explora el principio de la resistencia y como se cultiva una «mentalidad de crecimiento» como la que explica Carol Dweck en su libro *Mindset: The New Psychology of Success*. Los estudiantes aprenden cómo la actitud de sus pensamientos afecta su comportamiento y capacidad de triunfar en diferentes entornos. La unidad se lanza con un enfoque sobre cómo reconocer el diálogo interno negativo, o una mentalidad fija, y desarrollar el diálogo interno positivo de una mentalidad de crecimiento. Desarrollar una mentalidad de crecimiento les permite a los estudiantes enfrentar las frustraciones diarias con respuestas más conscientes y mantener el esfuerzo a pesar de los reveses. Los estudiantes aprenden estrategias para anular el sesgo de negatividad incorporado en el cerebro y practicar la técnica de «absorber lo bueno» para absorber los efectos positivos de la apreciación y la gratitud.

Preguntas Esenciales

- ¿Qué es el mindfulness?
- ¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?
- ¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

4.1 Cuidando tu Mentalidad

- **Explicar como una mentalidad de crecimiento fomenta el éxito.**
- Analizar pistas de la tabla de «¿Qué puedo decirme a mi mismo?» en la página 1 del Cuaderno de Reflexión *El Poder de Crecer y Estirar* para identificar ejemplos de mentalidades fijas versus de crecimiento.

4.2 El Poder de lo Positivo

- **Definir la conversación que se tiene uno consigo mismo (diálogo interior).**
- Identificar ejemplos de diálogo interior positivo y negativo.
- Comparar y contrastar los efectos del diálogo interior positivo y negativo.
- Desarrollar la Estrategia de Parar los Pensamientos para volverse consciente del diálogo interior y para identificar cuando sea negativo.

4.3 La Estrategia de «¡No puedo—aun!»

- **Aplicar la estrategia «¡No puedo...aun!» para construir confianza en uno mismo al transformar el diálogo interior de negativo a positivo.**
- Desarrollar el tercer paso de la Estrategia de Parar los Pensamientos (sustituir diálogo interior negativo con positivo).

4.4 ¡Muy Bien Hecho!

- **Crear una consigna de diálogo interior para mejorar la confianza en sí mismo.**
- Identificar una fortaleza personal y expresar como la consciencia de esta fortaleza empodera.
- Desarrollar una lista de logros personales en el diario de «¡Muy Bien Hecho!» en el Cuaderno de Reflexión.

4.5 Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente

- **Describir la conexión entre la mentalidad, los sentimientos y el comportamiento.**

- Reconocer los fallos como una oportunidad para aprender, mejorarse como persona y crecer.
- Reformular las declaraciones negativas en el diálogo interior a que sean positivas.
- Emparejar ejemplos de diálogo interior negativo con ejemplos contrarios, con diálogo interior positivo.

4.6 ¿Ayuda o Hace Daño?

- **Explicar cómo las palabras pueden hacer daño o ayudar.**
- Diferenciar entre palabras y acciones verbales y no verbales hirientes o ayudantes.
- Crear una alternativa positiva (que ayuda) para un comentario hiriente.
- Definir la empatía y la compasión.

4.7 Absorber lo Bueno (Niños de 5 Años)

- **Practicar el agradecimiento al dar cumplidos sinceros a los compañeros de clase durante el juego de «Absorber lo Bueno».**
- Observar y verbalizar las fortalezas y calidades positivas de los compañeros de clase.

4.7 Absorber lo Bueno (Niños de 6-7 Años)

- **Analizar la relación entre perspectiva y «Absorber lo Bueno».**
- Definir perspectiva mediante un análisis de la ilusión óptica clásica del pato-conejo.
- Aplicar su comprensión de perspectiva al identificar los elementos negativos y positivos en un escenario concreto y después elegir centrarse en lo positivo al «Absorber lo Bueno».
- Explicar cómo es posible que personas diferentes interpreten la misma situación de varias maneras.
- Conectar la importancia de emplear la estrategia de «Absorber lo Bueno» para superar nuestro sesgo natural de negatividad.

Libros Para Leer en Voz Alta

The Most Magnificent Thing

escrito por Ashley Spires

Beautiful Oops!

escrito por Barney Saltzberg

The Little Engine That Could

escrito por Watty Piper

I Think, I Am!

escrito por Louise L. Hay y

Kristina Tracy

**I Believe In Me: A Book
of Affirmations**

escrito por Connie Bowen

I Like Me!

escrito por Nancy Carlson

**Incredible You! 10 Ways to Let
Your Greatness Shine Through**

escrito por Dr. Wayne W. Dyer y

Kristina Tracy

**Did I Ever Tell You How Lucky
You Are?**

escrito por Dr. Seuss

The Dot

escrito por Peter H. Reynolds

Ish

escrito por Peter H. Reynolds

Chrysanthemum

escrito por Kevin Henkes

Giraffes Can't Dance

escrito por Giles Andreae

It's Okay to Make Mistakes

escrito por Todd Parr

**The Girl Who Never
Made Mistakes**

escrito por Mark Pett y

Gary Rubinstein

**Miss Alaineus: A Vocabulary
Disaster**

escrito por Debra Frasier

**The Affirmation Web: A Believe
in Yourself Adventure**

escrito por Lori Lite

Duck! Rabbit!

escrito por Amy Krouse Rosenthal

y Tom Lichtenheld

Stand Tall, Molly Lou Melon

escrito por Patty Lovell

What Do You Do With an Idea?

escrito por Kobi Yamada

Stick and Stone

escrito por Beth Ferry y

Tom Lichtenheld

**Sesame Street teaches the
Power of Yet through song**

([https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=XLeUvZvuvAs)

[watch?v=XLeUvZvuvAs](https://www.youtube.com/watch?v=XLeUvZvuvAs))

Unidad 4 Normas

SEL

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 1 B.1a.: Identificar los gustos y aversiones, necesidades y deseos, fortalezas y desafíos.
- 1B.1b.: Identificar las fortalezas de la familia, los amigos, la escuela y la comunidad.
- 2A.1a.: Reconocer que otros pueden experimentar situaciones de una forma diferente a nosotros mismos.
- 2A.1b.: Utilizar habilidades de escuchar para identificar los sentimientos y perspectivas de otras personas.
- 2B.1a.: Describir las formas que la gente puede ser similar o diferente.
- 2B.1b.: Describir las calidades positivas de otras personas.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 3B.1a.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.

NHES

- 1.2.1: Identificar comportamientos saludables que tienen un impacto sobre la salud personal.
- 4.2.1: Demostrar formas saludables de expresar necesidades, deseos y sentimientos.

- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 7.2.1: Demostrar prácticas y comportamientos sanos para mantener o mejorar la salud personal.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

4.1 Vocabulario

Coraje
Determinación
Fijo
Crecimiento
Mentalidad
Negativo
Positivo

Lección 1

Cuidando Tu Mentalidad

4.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar como una mentalidad de crecimiento fomenta el éxito.

4.1 Materiales

- Bloc de papel grande (o pizarra blanca)
- Rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4, uno por estudiante
- Tabla de «Qué Puedo Decir a Mí Mismo?» (Cuaderno de Reflexión, página 2; la tabla se puede copiar de forma individual para mostrarlo durante la lección 4.1 y puede, dependiendo del criterio del maestro, incluirse en los cuadernos de los estudiantes)
- Imagen de un «cerebro roca» (representa una mentalidad fija)
- Imagen de un «cerebro árbol» (representa una mentalidad de crecimiento)

4.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una mentalidad?*
- *¿Qué es una mentalidad fija? ¿Qué es una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo es la actitud de alguien con una mentalidad fija diferente de la de alguien con una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Qué se siente al estar cerca de alguien que tiene una mentalidad fija? ¿Y una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo es posible que alguien tenga una mentalidad fija en ciertas situaciones y una mentalidad de crecimiento en otras situaciones?*
- *¿De qué manera creer en uno mismo fortalece su poder de crecer y estirarse?*
- *¿Qué significa la frase «Fallar es solo otra manera de decir crecer»?*
- *¿Cómo puedes hacer un hábito de tener una mentalidad de crecimiento?*

4.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, completamos nuestra unidad del Poder de la Concentración Láser. Utilizamos nuestros cinco sentidos como herramientas de observación consciente, de comprensión y para tomar decisiones inteligentes. Descubrimos que cuando tomamos el tiempo para experimentar de verdad la información de nuestros cinco sentidos, podemos enfocarnos mejor y disfrutar del momento en el presente.

4.1 Enseñar

*Hoy vamos a activar un nuevo superpoder, nuestro poder de crecer y estirar. Todos hemos sentido alguna vez frustración, ira, decepción, miedo, o vergüenza de equivocarnos. **Todo el Mundo** comete errores. Son parte de la vida.*

Los estudiantes deben responder a las siguientes preguntas:

- *¿Las personas nacen inteligentes?*
- *¿Sabías que si trabajas mucho, especialmente si tu objetivo requiere mucho esfuerzo y cometes errores y aprendes de ellos en el camino, tu cerebro se hace más fuerte y más inteligente?*

Podemos aprender de nuestros errores en vez de sentir derrotado y rendirnos. La determinación y una actitud positiva pueden ayudarnos a lograr nuestros objetivos. Aprender es un proceso. Un proceso es una serie de pasos dados para lograr algo.

El maestro debe dar un ejemplo del proceso de aprender (por ejemplo, aprender a montar en bicicleta después de quitar las ruedas de seguridad o dominar el alfabeto antes de aprender a leer).

Se muestra la página 1 del Cuaderno de Reflexión titulado «Fracasos Famosos en el Salón de la Fama».^{1,2} El maestro comparte ejemplos de genios quienes han cometido errores e inicialmente vivieron el fracaso antes de lograr éxitos extraordinarios.

Este proceso requiere tiempo, trabajo duro y esfuerzo. ¡Acuérdate, la práctica nos lleva al progreso! Al activar nuestro poder de crecer y estirar, podemos apreciar y aprender de nuestros fallos, que hacen crecer y estirar a nuestros cerebros. Aprenderemos cómo ver a los fracasos como oportunidades de crecer que nos pueden ayudar a tener éxito.

El maestro debe hablar del concepto de mentalidad y la diferencia entre la mentalidad fija y la de crecimiento. Se define «mentalidad» como el compendio de actitudes o creencias que tenemos nosotros sobre nosotros mismos como aprendices. Es como establecemos o adiestramos a nuestras mentes para vernos a nosotros mismos e interpretar situaciones. Se compara la mentalidad fija a una roca rígida, inflexible, y la mentalidad de crecimiento con un pequeño brote verde que sigue creciendo y desarrollándose para convertirse en un gran roble. Se les muestra imágenes del «cerebro roca» y el «cerebro árbol» para representar las mentalidades fijas y de crecimiento, respectivamente.

La gente con una mentalidad de crecimiento cree que sus habilidades se pueden desarrollar a través de la determinación y el trabajo. Una mentalidad de crecimiento incluye un amor hacia el aprendizaje, valentía, y determinación. Los científicos del cerebro han mostrado que la mentalidad de crecimiento funciona porque nuestros cerebros están constantemente cambiando y creciendo, permitiendo que aprendamos cosas nuevas.

1: «Mindset», The Center for Confidence and Well Being, http://www.megsonline.net/lee_meg2.pdf

2: «50 Famously Successful People Who Failed at First», <http://www.onlinecollege.org/2010/02/16/50-famously-successful-people-who-failed-at-first/>.

Nota: Puede que sea necesario crear una parte A y una parte B para esta lección y dividirlo en dos sesiones, donde la parte A termina después de la sección de Enseñar y parte B empieza con la sección de Participación activa que se encuentra a continuación.

Movimiento

Secuencia de Apertura A
Triángulo
Triángulo Rotado
Surfero a Surfero inverso a Ola
Volcán 2 y 4
Molino de Viento
Silla Rotada
Árbol y Bosque
Sándwich
Mesa o Tobogán
Barco a Flotante x 3
León
Esfinge
Arco
Arco Lateral
Roca
Apertura de Piernas Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

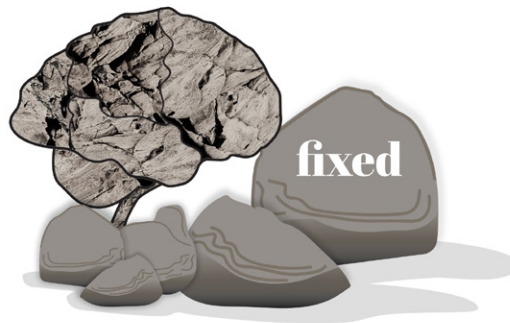
4.1 Participación Activa

Los estudiantes juegan un juego de adivinanzas para diferenciar entre una mentalidad positiva de crecimiento y una mentalidad negativa fija.

Se les lee citas al azar de la tabla de “¿Qué Puedo Decirme a Mí Mismo?”

Primero, el maestro demuestra su proceso de pensar mientras decide si una cita representa una mentalidad fija o de crecimiento. Después se les proporciona a los estudiantes varios ejemplos y se les da tiempo para comentarlo con su pareja para ver como clasificarían cada cita.

MINDSETS



versus



4.1 Enlace

Hoy nos embarcamos en nuestra primera exploración de nuestro poder de crecer y estirar. Aprendimos como una mentalidad de crecimiento entrena a nuestros cerebros para ser más fuertes y más inteligentes, permitiéndonos alcanzar nuestros objetivos, aun si fracasamos al principio. Acuérdate, si no lo logras al principio... (la clase responde todos juntos «¡sigue intentándolo!»). La próxima vez que nos veamos, recibirás tu Cuaderno de Reflexión. Vamos a fortalecer nuestro poder de ver lo positivo al jugar el Juego del Zumbido.

4.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

4.2 Vocabulario

Perjudicial

Negativo

Sesgo de negatividad

Agradable

Positivo

Productivo

Diálogo interior

Lección 2

El Poder de lo Positivo

4.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán definir la conversación que se tiene uno consigo mismo (diálogo interior).

4.2 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4
- Ceras (o lápices de color) para los estudiantes
- Tabla de la estrategia de «Parar de Pensar» con los tres pasos (hecho por el maestro en una pizarra blanca o como una hoja para entregar a cada estudiante):
 1. Ser consciente del diálogo interior.
 2. Parar el diálogo interior negativo.
 3. Sustituirlo con un diálogo interior positivo.

4.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el diálogo interior negativo?*
- *¿Cómo suena tu diálogo interior negativo en tu cabeza?*
- *¿Cuáles son algunas cosas que has aprendido sobre tus patrones de diálogo interior negativo?*
- *¿Cómo lo sientes en tu cuerpo cuando escuchas tu diálogo interior negativo en tu cabeza?*
- *¿Qué se siente al estar cerca de personas que dicen su diálogo interior negativo en voz alta?*
- *¿De qué manera el diálogo interior negativo mantiene a tu cerebro atrapado en una mentalidad fija?*
- *¿De qué manera el diálogo interior negativo te impide hacer lo mejor que puedas?*
- *¿Cómo puedes enfocar tu diálogo interior en lo que necesitas hacer para tener un buen rendimiento? Da un ejemplo.*
- *¿Qué es el diálogo interior positivo?*
- *¿Cómo puedes practicar la sustitución del diálogo interior negativo por uno positivo?*
- *¿Cómo afecta tu forma de pensar tus sentimientos y comportamiento?*
- *¿Por qué es útil la estrategia de Parar de Pensar para disminuir el diálogo interior negativo y aumentar el positivo?*

4.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos el poder de convertir nuestros fracasos en éxitos al desarrollar una mentalidad de crecimiento. Cuando entrenamos a nuestros cerebros para crecer de nuestros fracasos, se vuelven más fuertes e inteligentes. Aprendimos que la determinación es un rasgo esencial para lograr nuestros objetivos.

4.2 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre un tipo de pensamiento llamado «diálogo interior negativo» que hace que sea difícil para nuestros cerebros crecer y estirar de forma positiva. El diálogo interior incluye todos los pensamientos intencionados y los que son al azar que pasan por nuestras mentes constantemente.¹ El diálogo interior puede ser positivo o negativo. A veces verbalizamos nuestro diálogo interior en voz alta y a veces se queda en silencio en nuestras mentes.

El maestro debe definir el «sesgo de negatividad» y como les sirvió a nuestros antepasados que necesitaban ser más vigilantes de peligros inminentes. Pero ahora, casi siempre, no tenemos que estar tan pendientes de un peligro imperioso, y así el sesgo de negatividad se traduce a una tendencia de recordar y ser más influenciado por las experiencias negativas, en vez de las que sean neutros o positivos. Por ejemplo, nos acordamos de insultos más que cumplidos. Las experiencias positivas tienen que ocurrir con más frecuencia que las negativas para recordarlos. El cerebro también tiene una reacción más fuerte a estímulos negativos que a los positivos. Este sesgo de negatividad también puede influir en la manera en la que pensamos sobre nosotros mismos y como nos hablamos.

1: «Self Talk: Learning to Be Your Own Best Friend», Elizabethtown Aquatic Club, <http://www.eacgators.com/swimmers.php>, www.eacgators.com/selftalk.pdf.

Se les da un ejemplo a los estudiantes del dialogo interior positivo y negativo (por ejemplo, «Se me dan fatal las matemáticas. Debería rendirme ya», versus «Puedo hacer matemáticas si hago cada ecuación paso a paso y si pido ayuda de mi maestro cuando lo necesito»).

Todo el mundo lucha con el dialogo interior negativo, incluyendo los adultos. Pensar que no eres suficiente y compararte con los demás son ejemplos del dialogo interior negativo.

Se les enseña a los estudiantes como parar el dialogo interior negativo siguiendo los pasos de la estrategia de «Parar de Pensar»:

1. Ser consciente del diálogo interior.
2. Parar el diálogo interior negativo.
3. Sustituirlo con un diálogo interior positivo.

El simple hecho de decirte a ti mismo que no pienses de forma negativa normalmente hace que sea imposible parar de tener ese tipo de pensamientos. En lugar de eso, prueba con la estrategia de «parar de pensar» al sustituir los pensamientos negativos con unos que sean positivos. Hoy vamos a concentrarnos en los primeros dos pasos de esta estrategia.

Movimiento

Secuencia de Apertura A
Dedo Gordo a Manos Debajo de los Pies
Triángulo Rotado Surfero a Ola
Molino de Viento Volcán 2 y 4
Estocada Alta con Brazos de Carade-Vaca
Pájaro
Paloma
Roca Rondando a Barco x 3
Mariposa
Árbol Sentado Girado
Buceo del Delfín
Media Apertura de Piernas o Apertura de Piernas
Esfinge
Súper-arco
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

4.2 Participación Activa

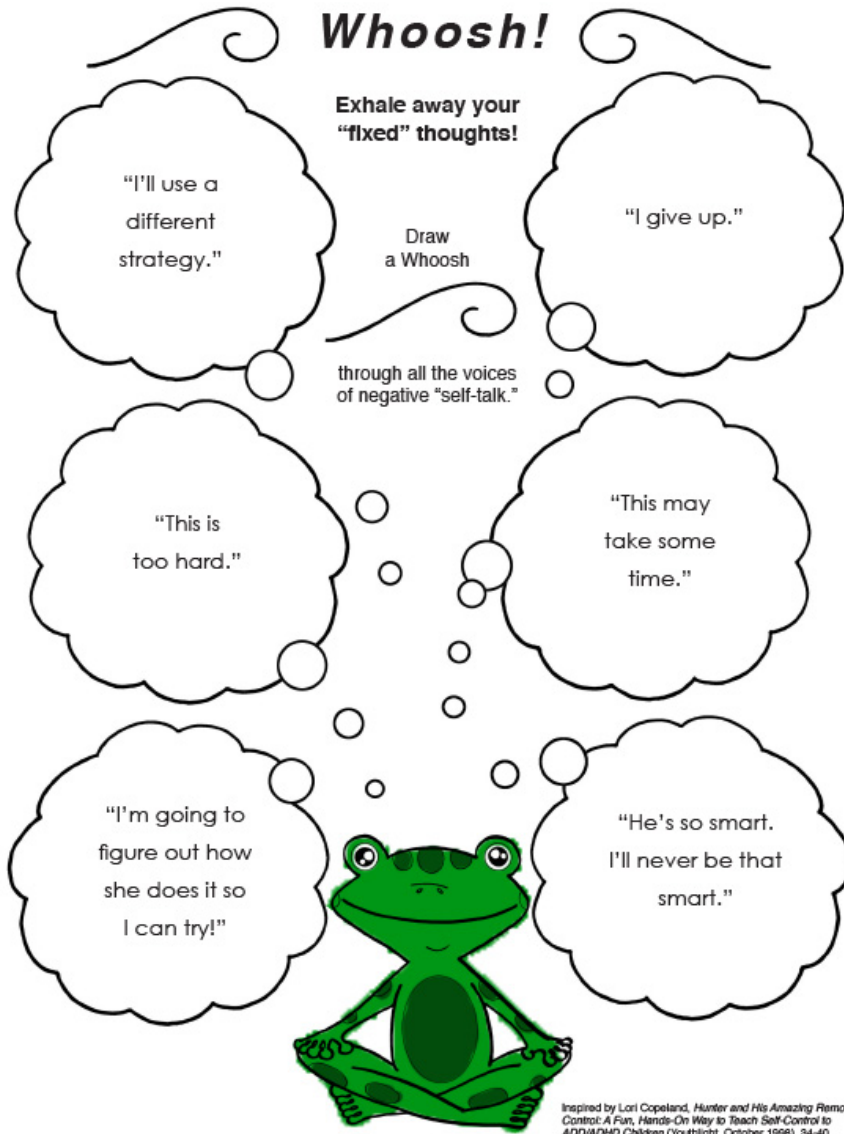
El maestro introduce el Juego del Zumbido¹ del Cuaderno de Reflexión, en la página 3, para ayudar a los estudiantes a empezar a identificar el dialogo interior negativo.

Primero, el maestro demuestra su proceso de pensar en voz alta para ilustrar como decide si un pensamiento es desagradable y un ejemplo de dialogo interior negativo (y quizás de una mentalidad fija). Después, se les da a los estudiantes varios ejemplos de pensamientos y deben determinar si son agradables o desagradables. Si se clasifica un pensamiento como desagradable, tiene que hacer el sonido del *Zumbido*, poniendo énfasis en la exhalación a través de sus narices para soltar el pensamiento negativo. Si el pensamiento es positivo, los estudiantes deben inhalar profundamente a través de la nariz para absorber lo positivo.

- ¡No puedo hacerlo!
- ¡No puedo hacerlo...aún!
- Es horrible cometer un error.
- Todo el mundo comete errores. Los errores nos brindan la oportunidad de aprender y crecer.
- Nadie quiere jugar conmigo nunca.
- Muchos niños quieren jugar conmigo.
- No le caigo bien al maestro.
- El maestro no me sonrió cuando yo le sonrío. Supongo que él también tiene días difíciles.
- ¡Soy tonto!
- A veces hago cosas absurdas sin parar a pensarlo primero, ¡pero no soy tonto!
- ¡Es su culpa!
- Necesito buscar una forma de mejorar la situación para todos.

Se elige un ejemplo de dialogo interior negativo de la lista arriba. Se les pide a los estudiantes que trabajen con sus parejas para pensar en ideas de cómo utilizar la estrategia de «parar de pensar» para sustituir pensamientos negativos con unos que sean positivos.

Si el tiempo lo permite, se puede usar la página 3 del Cuaderno de Reflexión para volver a jugar el Juego del Zumbido. Se encuentra más instrucciones en la página anteriormente mencionada.



4.2 Enlace

Hoy investigamos un tipo de pensamiento llamado dialogo interior negativo, que debilita a nuestro poder de crecer y estirar. El dialogo interior incluye todos los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, que pueden ser positivos o negativos. Nuestros pensamientos afectan directamente como nos sentimos. Si piensas de forma negativa, te sentirás mal e inseguro de ti mismo. Si piensas de forma positiva, aumentarás tu confianza en ti mismo y tu poder de crecer y estirar. Aprendimos los dos primeros pasos de la Estrategia de Parar de Pensar: 1) Ser consciente del diálogo interior, y 2) Parar el diálogo interior negativo.

La próxima vez que nos veamos, practicaremos el tercer paso de la Estrategia de Parar de Pensar: cómo crear un dialogo interior positivo.

4.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

4.3 Vocabulario

Fuerza
Aún

Lección 3

La Estrategia de «¡No puedo—aún!»

4.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la estrategia «¡No puedo—aún!» para construir confianza en uno mismo al transformar el diálogo interior de negativo a positivo.

4.3 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4
- Tabla de la estrategia de «Parar de Pensar» de la lección previa

4.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué sientes cuando recuerdas tus logros del pasado?*
- *¿Cómo te sientes acerca de una actitud de «¡No puedo!» después de recordar tus logros?*
- *¿De qué manera la práctica de la estrategia "No puedo—aún" hace que sea más fácil trabajar para superar un desafío?*
- *¿Qué rasgos se suelen asociar a personas que toman la vida con una actitud positiva, de «yo puedo»? (niños de 7 años)*

4.3 Conectar



La última vez que trabajamos juntos, jugamos al Juego del Zumbido para ayudarnos a soltar cualquier dialogo interior negativo a través de nuestras exhalaciones. Hacer un sonido de zumbido es una estrategia útil cuando un dialogo interior negativo empieza a alzar su voz dentro de nuestras cabezas. Usa tu poder de zumbar en las exhalaciones para echar toda la negatividad hacia fuera y lejos de nosotros. Acuérdate, los humanos tienen un sesgo natural de negatividad, y así tenemos que hacer que sea un hábito notar el dialogo interior negativo y combatirlo con un dialogo interior positivo.¹

4.3 Enseñar

Hoy vamos a practicar el paso final de nuestra Estrategia de Parar de Pensar que es crear un dialogo interior positivo.

Se puede repasar los tres pasos con la tabla de «Parar de Pensar».

Primero, tienes que elegir una cosa que haces bien o algo de que te sientes orgulloso de haber hecho. Vamos a llamar las cosas que nos gustan de nosotros mismos nuestras fortalezas. Nombrar nuestras fortalezas nos ayuda a crecer y estirar. Nuestras fortalezas actuales tienen la potencial de hacer crecer a otras partes de nuestros cerebros que no estén tan fuertes... ¡aún!

Identificar nuestras fortalezas es el primer paso hacia el desarrollo de una actitud de ¡yo puedo! Nos recuerda de nuestros talentos e inteligencia.

Nuestras fortalezas confirman que tenemos el poder de abordar situaciones desafiantes con una mentalidad positiva de crecimiento. Una actitud de ¡yo puedo! requiere un dialogo interior positivo, o pensar y hablar positivamente sobre nosotros mismos. Recuerda, no siempre hacíamos bien las cosas que ahora hacemos de maravilla. No nacimos sabiendo como caminar, leer, resolver ecuaciones matemáticas, o tocar un instrumento musical o jugar algún deporte.

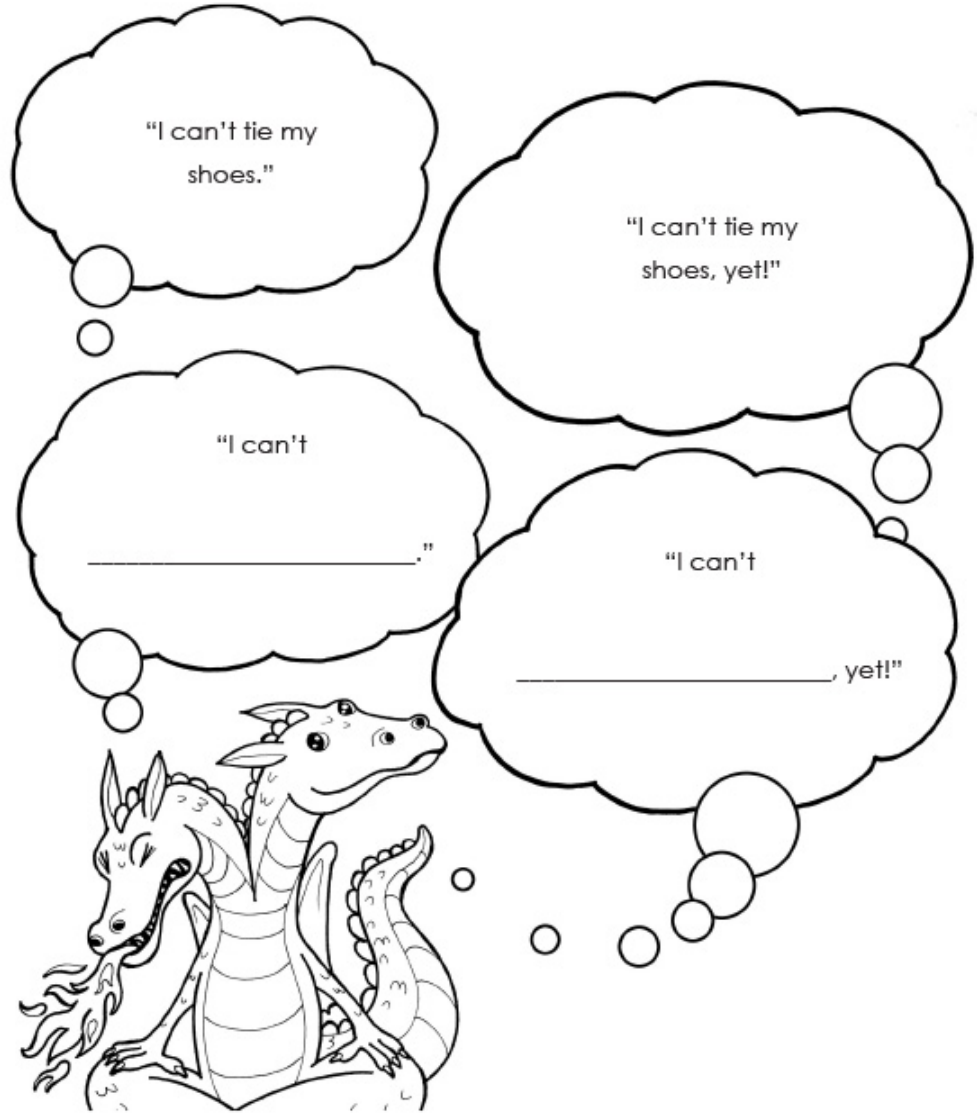
El maestro dará un ejemplo de una fortaleza personal. Los estudiantes deben alzar un dedo gordo una vez que hayan identificado una fortaleza personal. Se elige a uno o dos estudiantes para que compartan.

A continuación, se usa una declaración de «No puedo» para dar un ejemplo de algo que el maestro no puede hacer (por ejemplo, «No puedo hacer el pino sin caerme»). Los estudiantes deben alzar un dedo gordo cuando hayan identificado algo que no pueden hacer. Se invita a uno o dos para que compartan.

El maestro demuestra como reformular su declaración de «No puedo» a una declaración de «¡No puedo—aún!».

Ahora piensa en algo que no se te da bien, o que sigue siendo difícil para ti. Sustituye el «No puedo» negativo con el «¡No puedo—aún!» positivo. Añadir la palabra «aún» (o «todavía») nos recuerda cómo una mentalidad de crecimiento alienta a nuestro cerebro a crecer y estirarse. La palabra «aún» o «todavía» sube el volumen de nuestro dialogo interior positivo y anula el dialogo interior negativo tan contraproducente que intenta convencernos que no podemos hacer cosas que ¡realmente podemos hacer!

Los estudiantes deben trabajar con sus parejas para reformular sus declaraciones de «No puedo» a «¡No puedo—aún!».



4.3 Participación Activa

Se distribuye los Cuadernos de Reflexión. El maestro debe mostrar como los estudiantes deben rellenar el ejercicio de «¡No puedo—aún!» en página 4 de sus Cuadernos de Reflexión antes de que completen la página de forma independiente. Se pide que compartan varios estudiantes.

4.3 Enlace

Hoy aprendimos el paso final de nuestra Estrategia de Parar de Pensar: convertir el dialogo interior negativo en positivo al cambiar declaraciones de «No puedo» a declaraciones de «¡No puedo—aún!».

Se puede repasar los tres pasos con la tabla de «Parar de Pensar».

Hablamos de la conexión entre el dialogo interior positivo y el éxito y descubrimos la importancia de añadir una palabra como «aún» después de contarnos a nosotros mismos equivocadamente que no podemos hacer algo.

4.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

Movimiento

Secuencia de Apertura A
 Secuencia de Apertura B
 Guerrero 1
 Triángulo
 Ola
 Ola Rotada
 Estocada Alta with Brazos de Cara de Vaca
 Bailarín y Bailarín en Pareja
 Sándwich
 Mesa o Tobogán
 Estiramiento Deportivo
 Barco a Loto Flotante
 Rana
 Curva Lateral Sentada
 Puente con una Pierna
 Rueda o Puente
 Perro con una Pierna [pino de ángulo recto o pino si no hay una pared disponible]
 Secuencia de Cierre
 Descanso Guiado

4.4 Vocabulario

Empoderar
Entusiasmo
Insignia
Desencadenante
Fervor

Lección 4

¡Muy Bien Hecho!

4.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán crear una consigna de diálogo interior para mejorar la confianza en sí mismo.

4.4 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4
- Lápices (para estudiantes)
- Opcional:
 - 1 ½"-2" x 11" tiras de cartulina naranja o amarillo (una por estudiante)
 - Rotuladores o lápices marrones o negros (uno por estudiante)
 - Póster titulado «Fervi el León» con la imagen de un león en el centro (ver ejemplo al final del capítulo)

4.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una insignia positiva?*
- *¿Cómo pueden las insignias positivas afectar tu actitud?*
- *¿Cómo pueden las insignias positivas ayudarte a alcanzar tus objetivos?*
- *Explica la siguiente frase: «Lo que pensamos, podemos crear.» (niños de 7 años)*
- *Interpreta el siguiente consejo: «Donde sea que vayas, sin importar el clima, siempre trae tu propio sol.» (niños de 7 años)*

4.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre la conexión entre el dialogo interno y el éxito. Trabajamos en añadir la palabra «aún» después de contarnos a nosotros mismos equivocadamente que no podemos hacer algo.

4.4 Enseñar

Hoy vamos a combatir el dialogo interno negativo al crear insignias personales positivas.

Una insignia es una declaración sobre quien eres y de qué seas capaz de lograr. Las insignias positivas empoderan. Te motivan para concentrarte en alcanzar tus objetivos con una mentalidad de crecimiento. La clave en usar insignias es que despierten emociones positivas. Esto es importante porque tus pensamientos, palabras y creencias tienen una influencia poderosa sobre tu felicidad, tus acciones y tu éxito.

El maestro compartirá estos consejos para ayudar a los estudiantes a crear sus propias insignias:

1. Declara tu insignia de forma positiva (por ejemplo, «Soy inteligente» versus «No soy tonto»).
2. Comienza tus insignias con «Yo soy» en vez de «Yo seré» (por ejemplo, «Soy un buen atleta» en vez de «voy a ser un buen atleta»).

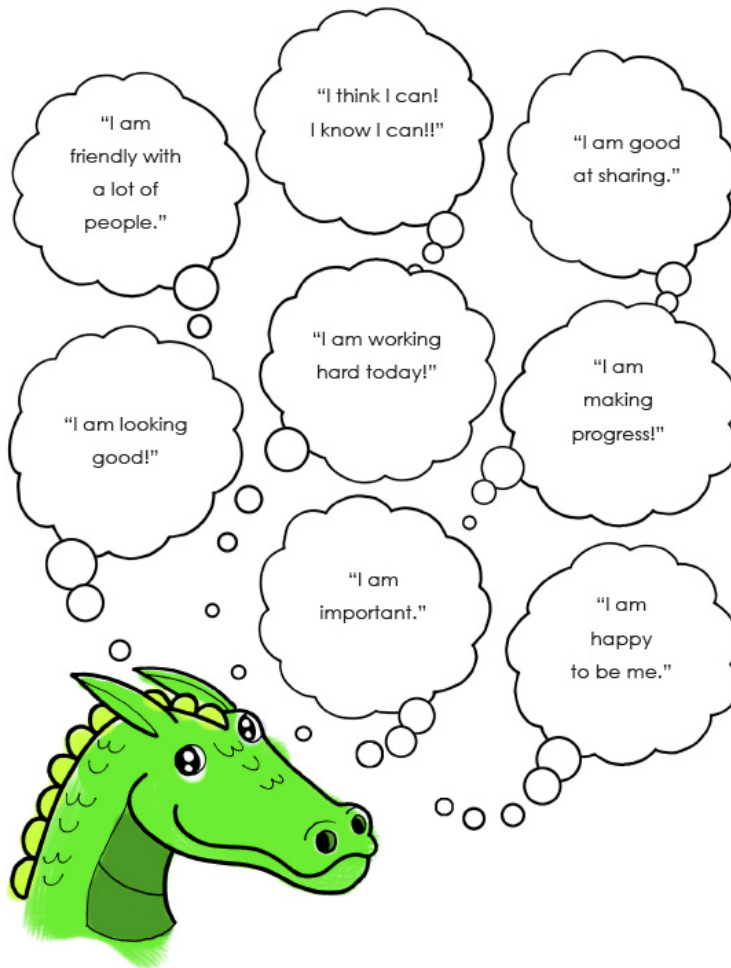
Se les recuerda a los estudiantes que digan sus insignias en voz alta con confianza y entusiasmo.

4.4 Participación Activa

El maestro debe mostrar cómo elegir una cosa que hace bien o de la que se siente orgulloso de haber logrado. Se les pide a los estudiantes que hagan lo mismo. Los estudiantes después deben compartir sus fortalezas y como se sientan al nombrar sus fortalezas con sus parejas.

Se les da los Cuadernos de Reflexión de «El Poder de Crecer y Estirar». Los estudiantes deben rellenar o hacer un círculo sobre el ejercicio titulado «Yo Soy Orgulloso de Mi Mismo» en la página 5. Se les proporciona a los estudiantes ejemplos de logros (por ejemplo, «Aprendí a leer»). Los estudiantes deben escribir o dibujar un ejemplo de algo de lo que se sienten orgullosos de haber alcanzado en las burbujas de pensamientos.

A continuación, se repasa los ejemplos de insignias positivas en la página titulada ¡Muy Bien Hecho! Se repasa como crear una insignia personal positiva.



Movimiento

- Secuencia de Apertura A
- Secuencia Cohete
- Dedo Gordo
- Triángulo
- Surfero a Ola
- Ola Rotada
- Elefante
- Figura 4 y Figura 4 en Pareja
- Plancha
- Árbol sentado
- Mariposa
- Flor
- Tortuga
- León
- Héroe
- Puente con una Pierna
- Puente y Rueda
- Rodillas al Pecho
- Perro con Una Pierna (pino de ángulo recto o pino si no hay una pared disponible)
- Secuencia de Cierre
- Descanso Guiado

Se les instruye a los estudiantes que registren sus logros al dibujar o escribir en sus diarios de ¡Muy bien hecho!¹ y al rellenar las burbujas de pensamiento. Se les recuerda donde se guardan los Cuadernos de Reflexión en el aula por si tienen tiempo para trabajar con ellos durante el día escolar.

Extensión Opcional Para la Segunda Sesión de Seguimiento (niños de 7 años):

Se muestra el póster titulado «Fervi el León» (ver ejemplo al final de la lección). El maestro demuestra como apunta su insignia positiva en una tira de cartulina naranja o amarilla. Después, se fija la insignia en la tira a la cabeza del león, como una parte de su melena. La insignia de cada estudiante contribuirá a la gran melena del león. Se distribuye una tira de cartulina naranja o amarillo y un rotulador marrón o negro (o bolígrafo) a cada estudiante. Los estudiantes escriben sus insignias, las comparte con la clase y las fija a la melena del león. Se les enseña a los estudiantes la postura del León para encarnar su sentido de poder.

4.4 Enlace

Hoy aprendimos como crear insignias personales positivas para empoderarnos a ser más felices, exitosos y con más confianza en nosotros mismos. ¡El poder de la positividad no se debe subestimar! Tus pensamientos, palabras y creencias positivos influyen enormemente en tu capacidad de lograr tus objetivos. Lo que piensas, serás. Con una actitud positiva de ¡yo puedo!, el cielo es el límite.

La próxima vez que nos veamos, vamos a jugar un juego llamado «Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente». Seguiremos poniendo empeño en transformar nuestro dialogo interno negativo en positivo.

4.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

ZEAL THE LION



Utiliza este folio o haz uno tú mismo

4.5 Vocabulario

Pesimismo
Mejora personal
Transformar

Lección 5

Cambia Tus Palabras Cambia Tu Mente

4.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán describir la conexión entre la mentalidad, los sentimientos y el comportamiento.

4.5 Materiales

- Bloc de papel grande y rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4

4.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puede una mentalidad de crecimiento equiparte mejor para enfrentar con éxito los desafíos?*
- *¿Qué necesitas para convertirte en un aprendiz exitoso?*
- *¿Cómo afecta el proceso de aprendizaje tu actitud hacia ti mismo como aprendiz?*
- *¿Qué estrategias usas cuando te quedas atascado tratando de resolver un problema difícil? ¿Cómo te ayudan esas estrategias?*
- *¿Cómo puedes cultivar tu inteligencia?*
 - *Para los estudiantes mayores, esto podría dar lugar a una discusión sobre cómo el diálogo interior positivo fortalece las conexiones neuronales que promueven el optimismo.*

4.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como crear insignias personales positivas para empoderarnos a ser más felices, con más confianza en nosotros mismos y a tener éxito. Exploramos el poder de la positividad, incluyendo como nuestros pensamientos, palabras y creencias positivos nos influyen de forma significativa en nuestra capacidad de lograr nuestros objetivos. Lo que piensas, serás.

El maestro debe repasar los ejemplos de insignias positivas de la página de ¡Muy Bien Hecho! Se repasa como crear una insignia personal positiva.

4.5 Enseñar

Hoy vamos a practicar otra estrategia para cambiar algunos de nuestros pensamientos fijos en pensamientos de crecimiento jugando un juego que se llama «Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente». El juego de hoy dará a todo el mundo la oportunidad de fortalecer su poder de hacer que su cerebro crezca y se estire.

Se les recuerda a los estudiantes algunos ejemplos de un dialogo interno positivo y la importancia de tener una actitud positiva, confianza en uno mismo, y la aceptación de cometer errores, los cuales son necesarios para dominar una serie de habilidades (por ejemplo, montar en bicicleta, tocar un instrumento musical, montar en monopatín, aprender a leer, resolver problemas de matemáticas).

El maestro debe crear una tabla titulada «¿Qué Puedo Decirme a Mí Mismo?» que incluye todas o unas pocas de las opciones abajo, o que los estudiantes hagan ellos mismos.¹ Los maestros también pueden mostrar la tabla de «¿Qué puedo decirme a mí mismo?» de la Lección 1.1, del Cuaderno de Reflexión, página 2.

En Vez de...	Intenta Pensar...
<i>No se me da bien esto.</i>	<i>¿Que me falta?</i>
<i>Me rindo.</i>	<i>Usaré algunas de las estrategias que aprendí.</i>
<i>¡Esto es imposible!</i>	<i>Puede que esto requiera más tiempo y esfuerzo.</i>
<i>No puedo mejorarlo más.</i>	<i>No tengo que ser perfecto, pero puedo seguir intentándolo, por qué siempre hay margen para mejorar.</i>
<i>No se me da bien las matemáticas.</i>	<i>Voy a enseñarle a mi cerebro a ser más fuerte con las matemáticas.</i>
<i>Cometí un error estúpido.</i>	<i>Los errores me ayudan a aprender y crecer.</i>
<i>Ella es tan inteligente. Nunca será así de inteligente.</i>	<i>Voy a averiguar como lo hace ella para que yo pueda intentarlo de nuevo.</i>
<i>Es suficiente.</i>	<i>¿Realmente es mi mejor trabajo?</i>
<i>No funcionó el plan A.</i>	<i>¡Voy a intentar el plan B!</i>

Movimiento

Montaña / Amanecer
Media Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura A x 2
Guerrero 1
a Triángulo
Surfero
a Ola Cigüeña
Equilibrio con
una Pierna
Buceo del Delfín
Cara de Vaca
Giro Sentado
Mesa o Tobogán
Mariposa a Barco x 3
Rana
Foca 1 y 2
Arco
Camello
Héroe
Roca
Secuencia de Cerre
Apertura de
Piernas Durmiente
Descanso Guiado

4.5 Participación Activa

Se distribuye los Cuadernos de Reflexión. Los estudiantes deben abrirlos a la página 8, «Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente». El maestro les enseña como emparejar un ejemplo de un dialogo interno negativo con el dialogo interno positivo opuesto.

Para niños de 5 años, se lee cada ejemplo de dialogo interno negativo y a continuación, los estudiantes trabajan con sus parejas para emparejarlo con el dialogo interno positivo opuesto. Los niños de 6-7 años pueden leer los ejemplos de forma independiente. Las parejas deben compartir sus selecciones emparejadas.

Los Cuadernos proporcionan un espacio para cada estudiante para crear un personaje con una mentalidad fija y después transformarlo en un personaje con una mentalidad de crecimiento.

Si el tiempo lo permite, se puede terminar la lección con una lectura de citas inspiradoras de «Fracasos Famosos en el Salón de la Fama». Si el maestro piensa que las citas no son apropiadas para el nivel de desarrollo de sus estudiantes, puede quitar la página de «Fracasos Famosos» con la actividad correspondiente en la página 4 de esta lección, y también de la lección 4.1.

4.5 Enlace

Hoy jugamos al juego «Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente» para fortalecer nuestra capacidad de cambiar el dialogo interno negativo a un dialogo interno positivo. Hasta inventamos personajes y cambiamos sus mentalidades fijas a mentalidades de crecimiento.

La próxima vez que nos veamos, vamos a aprender cómo ayudar a nuestros compañeros de clase al identificar y felicitar cada uno de ellos sobre una de sus fortalezas. Reconocer y felicitar las fortalezas

de los miembros de nuestra comunidad de la clase nos dará un aprecio más profundo de todo el talento que nos rodea.

4.5 Rutina de Cierre Opcional

Igual que el cuento de *La Pequeña Locomotora que sí Pudo*, los estudiantes deben aumentar sus sentimientos de positividad al practicar la Respiración de una Máquina de Vapor.¹ Los estudiantes imaginan que son maquinitas de vapor, visualizando todos los detalles de su máquina de vapor, incluyendo el tamaño y el color. En la Postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben inhalar lentamente, haciendo una respiración abdominal profunda, y luego exhalar, haciendo un sonido de «shhhhhh» a través de sus bocas, como el vapor que sale de las máquinas de vapor. Mientras exhalan, los estudiantes pueden mover sus brazos para imitar las ruedas de sus máquinas de vapor. Mientras más larga sea la exhalación, más lejos viajará la máquina de vapor. Mientras más constante sea la exhalación, más suave será el trayecto para los pasajeros.

1: KidsRelaxation, LLC. «Deep Breathing for Kids». <https://docs.google.com/file/d/OB6ffqCftXMYNSTZDM2c4SUhZSFE/edit>.

4.6 Vocabulario

Compasión
Empatía
Útil o servicial
Hiriente

Lección 6

¿Ayuda o Hace Daño?

4.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar cómo las palabras pueden hacer daño o ayudar.

4.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué significa ser «útil»?*
- *¿Qué significa ser «hiriente»?*
- *¿Qué se siente cuando hablas o actúas de manera útil o servicial?*
- *¿Cómo se siente cuando alguien te ayuda?*
- *¿Qué se siente cuando hablas o actúas de forma hiriente?*
- *¿Cómo se siente cuando alguien te hace daño?*
- *¿Por qué será que la gente dice palabras hirientes a los demás?*
- *¿Cómo se ve afectada una comunidad cuando las personas en esa comunidad dicen palabras hirientes entre sí?*
- *¿Qué es la empatía? Da un ejemplo de una situación cuando tu o alguien que conoces ha mostrado empatía.*
- *¿Qué es la compasión? Da un ejemplo de una situación cuando tu o alguien que conoces ha demostrado compasión.*

4.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, jugamos el juego de «Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente» para fortalecer nuestra capacidad de cambiar el diálogo interno negativo a uno positivo. También inventamos personajes y cambiamos sus mentalidades fijas a mentalidades de crecimiento.

4.6 Enseñar

Hoy vamos a hablar de cómo lo que decimos o no decimos afecta no solo a nuestros propios sentimientos, pero también a los de los demás. Vamos a aprender como ofrecer palabras de ayuda a nuestros compañeros de clase al identificar y felicitarles sobre alguna de sus fortalezas.

El maestro debe proporcionar ejemplos para subrayar las diferencias entre una declaración que ayuda y una que sea hiriente. Por ejemplo, una declaración hiriente como «Perdimos el juego por tu culpa» podría ser reformulada como una declaración útil como «Sé que hiciste todo lo posible. Lo haremos mejor como un equipo la próxima vez». Cada estudiante debe ofrecer palabras de ayuda a su pareja. Se debe probar este ejercicio antes y después de una sesión de movimiento.

4.6 Participación Activa

4.6 Enlace

Hoy aprendimos el poder de las palabras hirientes y las que ayudan. Una vez que aprendemos a escuchar e identificar los pensamientos y discursos hirientes, podemos empezar a darle la vuelta a las palabras que hieren a que sean de ayuda.

4.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

4.6 La Práctica en Casa

Entre ahora y la próxima vez que nos veamos, tienes una misión muy especial de observar todo con mucho detalle, notando las fortalezas de la gente. Una vez que identifiques una fortaleza de alguien, ¡felicítale con palabras bonitas y positivas! Acuérdate de compartir palabras amables con otros. ¡Asegúrate que guardes algunas para ti también! La próxima vez que trabajamos juntos, te voy a pedir que compartas las experiencias de tu misión especial de observar, notar fortalezas, y felicitar.

Movimiento

Niño
Gato / Vaca
Perro a Vaca
a Niño a
Cobra x 3
Rana Girada a
Dedo Gordo
Media Secuencia
de Apertura
A x 3 Despacio
Estocada Baja Girada
Paloma
Doblado Hacia
Adelante Sentado
(con la cabeza encima
de un bloque si los hay
disponible)
Árbol Sentado (con
la cabeza sobre un
bloque si los hay
disponible)
Giro Sentado
Puente
(las caderas sobre
un bloque
si hay disponible)
Figura 4 Durmiente
Giro Durmiente
Apertura de
Piernas Durmiente
Mariposa Durmiente
Descanso Guiado

4.7 Vocabulario

Cumplido
Gesto
Inspirar
Educado
Recibir
Valor

Lección 7

Absorber lo Bueno NIÑOS DE 5 AÑOS

4.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán practicar el agradecimiento al dar cumplidos sinceros a los compañeros de clase durante el juego de «Absorber lo Bueno».

4.7 Materiales

- Una lista de la clase cortada en tiras con el nombre de cada estudiante en cada una (se debe incluir también el nombre del maestro y cualquier ayudante que esté presente durante el juego)
- Gorro o bote
- Bloc de papel grande y rotulador
- Pelota de playa o puf (para que los estudiantes pueden pasarlo en un círculo)

4.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo podemos mostrar nuestro aprecio a los demás con palabras?*
- *¿Qué es un cumplido? Da un ejemplo.*
- *¿Cómo te sientes cuando recibes un cumplido?*
- *¿Cómo te sientes cuando das un cumplido a otra persona?*
- *¿Cuál es la reacción educada cuando alguien te da un cumplido?*
- *¿Por qué es importante siempre ser sincero cuando damos un cumplido a alguien?*
- *¿Qué hace que esta aula de nuestra clase sea un buen lugar para estar?*
- *¿Cómo mejora nuestra comunidad de la clase el dar y recibir cumplidos?*

4.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre el poder de elegir palabras que sean de ayuda en vez de hirientes. Necesito dos voluntarios para compartir sus experiencias de sus misiones especiales de notar las fortalezas de otras personas y darles cumplidos con palabras positivas. ¿Cómo te hizo sentir darle un chute de ayuda positiva a otra persona? ¿Y cómo le hizo sentir a esa persona recibir las palabras positivas?

4.7 Enseñar

Hoy vamos a continuar nuestra misión secreta de ayudar a nuestros compañeros de clase al jugar el juego de «Absorber lo Bueno». Vamos a practicar como dar y recibir cumplidos de forma educada. Un cumplido es un chute de positividad para la auto-estima de la otra persona. Es cuando dices algo amable sobre una fortaleza o un talento de otra persona. Cuando damos cumplidos a otras personas, les enseñamos cuanto les apreciamos y cuanto les valoramos. Muchas veces las fortalezas y talentos de otras personas nos pueden inspirar a crecer al aprender o probar algo nuevo.



El maestro demuestra cómo dar un cumplido con un estudiante voluntario. En parejas, uno debe mostrar como se recibe un cumplido educadamente. Se debe notar los gestos positivos (alzar un dedo gordo, chocar los cinco dedos, un guiño) que son ejemplos de cumplidos no-verbales que se usan para reconocer un trabajo bien hecho.

A continuación, se hace una lluvia de ideas y se apunta una lista de formas de empezar a dar un cumplido para ayudar a los estudiantes a verbalizar sus cumplidos. Los siguientes son varios ejemplos:

- Me gusta...
- Tú eres...
- Eres un buen amigo por qué...
- Haces que nuestra clase sea mejor por qué...
- Gracias por...
- Siempre podemos contar contigo para...
- Hiciste muy bien el...
- Fue genial que tu...
- Estoy impresionada por tu...
- Me inspiras con tu...

4.7 Participación Activa

Se introduce el juego de «Absorber lo Bueno.¹ Se explica que «Absorber lo Bueno» es una oportunidad para notar las fortalezas y talentos de los compañeros de clase. El maestro debe dar algunos ejemplos:

- *«Lola juega muy bien al baloncesto. Ella sigue practicando y mejorando su tiro libre.»*
- *«Amir es un estudiante excelente de matemáticas y también es tan amable que ayuda a sus compañeros de clase a mejorar sus habilidades matemáticas.»*

A continuación, los estudiantes deben sacar un nombre del gorro o el bote. El maestro (y cualquier ayudante presente) también debe sacar un nombre, ya que se ha incluido también en el bote/gorro. Si un estudiante muestra decepción con el nombre que eligieron, se debe compartir la insignia «recibes lo que recibes y no te enfadas». Se debe poner énfasis en que la clase es una comunidad de amigos.

Los estudiantes deben sentarse haciendo un círculo. Se saca la pelota de playa (u otra cosa que se usará para que los estudiantes lo pasen en el círculo). Se comienza dando un cumplido al estudiante que eligió el maestro al azar del gorro/bote. Se demuestra cómo se puede

Laboratorio
de Movimiento,
Construcción de
Comunidad y
Evaluación de las
Actividades

La Práctica
Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación de
los Estudiantes
Juegos

1: Rick Hanson, "Do Positive Experiences Stick to Your Ribs?" <http://www.rickhanson.net/take-in-the-good>

usar la tabla que se hizo como referencia con las pistas para formular los cumplidos. Se pasa la pelota de playa a otro estudiante, quien da un cumplido al estudiante que eligieron del gorro/bote. Se continua hasta que todos los estudiantes hayan recibido un cumplido.

4.7 Enlace

Hoy aprendimos como dar cumplidos y recibirlos educadamente. Acuérdate de lo maravilloso que se siente tanto dar como recibir cumplidos. Ayudar a otras personas sentirse bien consigo mismo hace que nuestra comunidad sea más fuerte y más amable. Continúa buscando lo bueno en los demás y da cumplidos para mostrar tu aprecio. Identificar y reconocer lo bueno en los demás al dar cumplidos ayuda a tu cerebro a seguir creciendo y estirando.

4.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».

4.7 Vocabulario

Diverso
Gráfico [Opcional]
Interpretar
Perspectiva
Punto de vista
Conteo [Opcional]
Característica

Lección 7

Absorber lo Bueno NIÑOS DE 6 Y 7 AÑOS

4.7 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán analizar la relación entre perspectiva y «Absorber lo Bueno».¹

4.7 Materiales

- Una hoja de papel con un número 6 dibujado muy grande en ella
- Opcional para niños de 6 años: Libro *Duck! Rabbit!* [¡Pato! ¡Conejo!] escrito por Amy Krouse Rosenthal y Tom Kichtenheld (o una imagen de Google de la portada del libro)
- Bloc de papel grande
- Rotuladores de colores

4.7 Preguntas Orientadoras

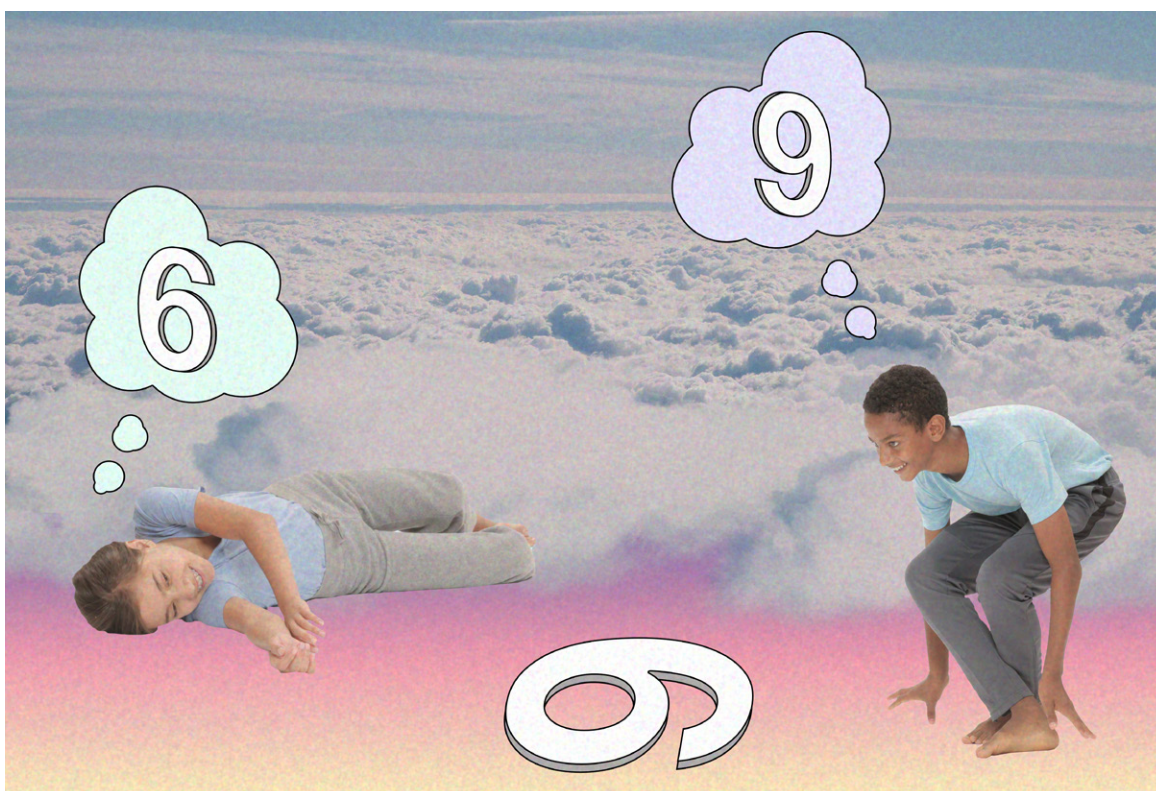
- *¿Cómo pueden dos personas mirar la misma imagen y ver algo diferente?*
- *¿Qué significa «Absorber lo bueno»?*
- *¿Cómo es que «Absorber lo bueno» tiene el poder de hacer que tú y la gente a tu alrededor sean más felices?*
- *¿Qué características tienen las personas con actitudes positivas y los que intentan siempre «Absorber lo bueno»?*
- *¿Cómo enseña a tu cerebro a buscar lo bueno en situaciones difíciles el practicar la estrategia de «Absorber lo bueno» (niños de 7 años)*
- *¿Cómo te ayuda a «Absorber lo bueno» el tener una mentalidad de crecimiento? (niños de 7 años)*

4.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos aprendimos sobre el poder de convertir palabras hirientes en palabras que ayudan. Necesito dos voluntarios para compartir sus experiencias de sus misiones especiales de notar las fortalezas de otras personas y darles cumplidos con palabras positivas. ¿Cómo te hizo sentir darle un chute de ayuda positiva a otra persona? ¿Y cómo le hizo sentir a esa persona recibir las palabras positivas?

4.7 Enseñar

Se muestra el papel con el número 6 grande. Se coloca en el suelo. Se pide que un estudiante que se ponga para que vea el número como un 6, y que otro estudiante se ponga para que vea el número como un 9.



El maestro explica que ambos estudiantes llevan razón. Dependiendo de la posición de donde se mira el número, puede ser un 6 o un 9. Se puede extender este ejercicio al explicar que cada uno de nosotros ve el mundo desde nuestro punto de vista individual. Es como si tuviéramos unas gafas con lentes de colores ligeramente diferentes. Todo lo que vemos y experimentamos se filtra a través de esas gafas. Muchos factores contribuyen al color de nuestras gafas de nuestro punto de vista personal, incluyendo nuestras experiencias, necesidades, objetivos y sentimientos.

Alternativa Opcional:

Se puede leer y presentar la imagen del libro *Duck! Rabbit!* [¡Pato! ¡Conejo!] (escrito por Amy Krouse Rosenthal y Tom Kichtenheld). Se cuenta cuantos estudiantes ven un pato, un conejo, ambos o ninguno de los dos. Se hace un conteo para crear una gráfica de barras en color de los datos en un bloc de papel grande. Se titula la gráfica «¿Pato o Conejo?». El eje X (eje horizontal) incluye las opciones: *Pato, Conejo, Ambos, Ninguno*. El eje Y (eje vertical) representa el número de estudiantes que votaron cada opción.

Las personas tienen puntos de vista diferentes. Esto puede ser maravilloso porque nos permite aprender de y enseñarnos entre nosotros. Hoy vamos a practicar el «Absorber lo bueno» al hacer un esfuerzo en ver todo de una perspectiva más positiva. Podemos mejorar nuestra felicidad, y la felicidad de otros, al enseñar a nuestros cerebros a encontrar lo bueno en cada situación y cada persona.

4.7 Participación Activa

El maestro lee una situación hipotética que se podría interpretar desde una perspectiva más negativa o más positiva. Las situaciones hipotéticas se pueden inventar o pueden ser un fragmento de literatura infantil (por ejemplo, *The Dot* o *Ish* escritos por Peter H. Reynolds). El maestro demuestra su proceso de pensar mientras reconoce brevemente lo negativo, pero se enfoca mucho más en los elementos positivos de la situación hipotética o el fragmento de literatura. Se demuestra como toma el tiempo para «Absorber lo bueno».

Nota: Las experiencias positivas normalmente se tienen que aguantar en nuestra consciencia durante aproximadamente 20–30 segundos para que se guarden con éxito en nuestras memorias. Rick Hanson, Ph.D., dice «igual que la comida se entrelaza con nuestros cuerpos, la memoria se entrelaza con nuestro ser».

Se les proporciona una situación hipotética a los estudiantes. Los estudiantes deben hablar con sus parejas como reconocen lo negativo, pero luego se concentran deliberadamente en lo positivo para «Absorber lo bueno».

Se les pregunta:

- *¿Cómo puede [insertar nombre] interpretar esta situación negativamente?*
- *¿Cómo puede [insertar nombre] «Absorber lo bueno» de esta situación?*
- *¿Cómo puede elegir a concentrarse en lo positivo contribuir a la capacidad de [nombre] de crecer y estirar?*

Varias parejas deben compartir sus procesos de interpretar la situación hipotética dada para «Absorber lo bueno».

Situaciones Hipotéticas:

(Se puede cambiar los nombres en las situaciones si un estudiante tiene el mismo nombre).

Mateo sacó un 85 por ciento en su examen de matemáticas. Sus padres se van a sentir muy orgullosos de su logro, especialmente porque las matemáticas son de las asignaturas más difíciles para **Mateo**. Él dedicó mucho tiempo para mejorar sus habilidades matemáticas. ¡Esta es la nota más alta que ha sacado este año! Sintió una sensación de satisfacción porque su trabajo tan duro se vio compensado. Más tarde ese mismo día, **Mateo** se enteró que varios de sus compañeros de clase sacaron más de 90 por ciento en sus exámenes de matemáticas.

Angélica es una perfeccionista. Tiene miedo a cometer errores y «meter la pata», lo cual le impide probar cosas nuevas ni fortalecer su poder de crecer y estirar. Por ejemplo, **Angélica** juega muy bien al fútbol, pero el baloncesto no se le da tan bien. Cuando se juega al baloncesto en su clase de educación física, ella busca una excusa para no tener que participar. Un día, con algo de apoyo de un amigo, **Angélica** decide participar en el partido de baloncesto de su clase. Cuando un compañero de su clase le pasa el balón, ella intenta encestar desde lejos para marcar tres puntos y falla.

4.7 Enlace

Hoy aprendimos a re-examinar como interpretamos una situación al aprovechar la oportunidad de buscar, absorber y cultivar lo bueno en nuestros cerebros. «Absorber lo bueno» nutre nuestro poder de crecer y estirar. ¡También tiene el poder de hacernos a nosotros mismos y los que están a nuestro alrededor más felices!

4.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de crecer y estirar».



Unidad 4 Guía de Movimientos

Como Incorporar Historias de Movimiento en el Modelo Rápido y el Modelo H&W (Health y Wellness)

- Los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento (descritas en cada lección individual) con o sin el elemento de contar historias. Es muy importante que la fase de movimiento de la clase alcanza los objetivos establecidos en la descripción de la unidad de cada lección.
- La fase de movimiento de la clase se puede introducir al principio, a la mitad o al final de cada lección, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y el momento del día.



- Las historias de movimiento se pueden usar tanto para el modelo rápido como para la Clase de Health y Wellness (salud y bienestar). Cada unidad sugiere un tema básico a seguir y entrelazar con los objetivos físicos de la lección.
- Las Historias de Movimiento en el Poder de Crecer y Estirar encuentran su estructura de narrativa en historias nutritivas: semillas pequeñísimas se convierten en árboles gigantes, animales bebés crecen hasta ser una versión igual pero enorme, formas elementales, como las rocas, se desarrollan lentamente en montañas masivas o volcanes poderosos, y orugas metamorfosean en mariposas luminiscentes o en mariposas nocturnas gigantes.
- La historia se prepara con los movimientos de Calentamiento listados abajo. Las secuencias de las posturas enumeradas en la sección de Participación Activa en cada lección se pueden entrelazar perfectamente durante la historia.
- Antes de hacer los movimientos, el maestro puede invitar a un estudiante a que guíe las Promesas de Mindfulness para subrayar el mindfulness de un espacio seguro de movimiento.

El Modelo Rápido

- **Montaje de la Clase:** Aconsejamos invitar a los estudiantes a que se pongan de pie detrás de sus escritorios o que se queden sentados para definir los espacios seguros de movimiento rápidamente.
- **Asignación de Tiempo:** Se prepara una secuencia de 3-5 minutos. En este tiempo corto, el movimiento puede incluir 3-5 de los ejercicios basados en el Yoga descritos en la sección de Participación Activa, además del ejercicio de respiración para tranquilizarse.
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se pueden añadir fácilmente posturas de pie a pesar de las medidas justas de la clase, mientras que las posturas sentadas se deben convertir a posturas que se pueden hacer sentados en la silla.
- El maestro debe colocar a su silla donde todos los estudiantes lo pueden ver. Utilizando una silla para las posturas sentadas permite a los estudiantes ver al maestro y mantenerse atentos. Solo se debe usar el suelo si todos los estudiantes pueden ver bien.

El Modelo Para la Clase de Salud y Bienestar (Health y Wellness)

- **Montaje de la Clase:** Cada maestro define el montaje de su propia clase basado en la mejor secuencia para la entrada, quitar los zapatos, ponerse en fila para irse, y la salida.
- **Asignación de Tiempo:** Para clases con su propia aula de Salud y Bienestar, se sugiere dividir el tiempo así:
 - 5 minutos para la entrada, quitar los zapatos, moverse a la esterilla, y la Rutina de Apertura
 - 5-10 minutos para el contenido de la lección
 - 20-25 minutos para el movimiento
 - 5 minutos para la Rutina de Cierre, volver a poner los zapatos, y hacer la fila para la salida de forma consciente
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se debe seguir la secuencia de ejercicios basados en el Yoga descrito en la sección de Participación Activa de cada lección.

Objetivos de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

4.1 Cuidando Tu Mentalidad

- Explicar verbalmente por qué el descanso puede ser útil en nuestra búsqueda de salud y bienestar.

4.2 El Poder de lo Positivo

- Enumerar tres beneficios de posturas de extensión dorsal.

4.3 La Estrategia de «¡No puedo—aún!»

- Demostrar con certeza los pasos para entrar y salir de una postura de extensión dorsal.

4.4 ¡Muy Bien Hecho!

- Practicar independientemente y con firmeza tres posturas de pie.

4.5 Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente

- Correlacionar prácticas de mindfulness con una capacidad aumentada de concentrar la atención cuando sea necesario.

4.6 ¿Ayuda o Hace Daño?

- Aplicar los principios de cooperación, creatividad y compañerismo con los compañeros de clase en posturas en pareja.
- Participar plenamente en el laboratorio de movimientos.

4.7 Niños de 5 Años—Absorber lo Bueno

- Repaso de la Unidad 3: Participar plenamente en el laboratorio de movimientos

4.7 Niños de 6-7 años—Absorber lo Bueno

- Repaso de la Unidad 3: Participar plenamente en el Laboratorio de Movimientos

La Historia de Movimiento del Poder de Crecer y Estirar

Los niños encuentran sus espacios seguros de movimiento y empiezan en la Postura de Montaña.

Calentamiento para activar el poder de crecer y estirar.

- **Despertar al Cerebro (Tapping In)**
- **Despertar al Cuerpo (Tapping In)**
- **Ejercicios Para los Ojos**
- **Oídos** (*Cubrir—¿puedes oír tu respiración?*)
- **Check-in:** Comienza en la postura de Roca/Niño. Haz un «check-in» contigo mismo. Nota cómo te sientes. La Postura del Niño es una forma sencilla de comenzar una historia de comienzos sencillos. La Postura de Roca se puede convertir en la postura de montaña, o podría ser una semilla que crece lentamente hasta convertirse en árbol.

Añadir Ejercicios Basados en el Yoga de la Sección de Participación Activa de Cada Lección

- Los estudiantes de 5 a 7 años disfrutan de jugar con conceptos de hacerse mayores, y también con hacerse lo más pequeños posible. Las posturas pueden ser versiones de «bebé», «mamá», «hermana» y «papá» para practicar el ser mayor o volver a ser bebé. Los estudiantes deben probar diferentes identidades y cultivar sus capacidades empáticas a la vez.

La Conciencia Respiratoria

- **Tomar tres respiraciones conscientes:** *Intenta traer tu amabilidad y tu curiosidad a cada respiración. Nos vamos tranquilizando y despejando nuestros cerebros después de nuestro viaje excitante.*

Desafío Semanal

- Por ejemplo: *Hicimos Respiraciones Conscientes durante 15 segundos la semana pasada. ¿Piensas que podemos aumentar a 16 segundos, y después 20, luego 30?—hasta llegar a 1 minuto.*

Reflexión y Auto-Práctica

- *¿Tu respiración consciente te ayuda a activar tu poder de crecer y estirar?*

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- **Elección del Maestro:** Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo, decir gracias utilizando el Lenguaje de Signos, mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo.

Sonreír... Mirar a los ojos de los demás— ¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de crecer y estirar!

Guía de la Historia de Movimiento: Descripciones de los Ejercicios

Definir y Encontrar un Espacio de Movimiento

- Una forma de introducir este concepto a los estudiantes es la siguiente: *Extiende los brazos y haz un círculo alrededor de ti. Si no puedes trazar un círculo sin tocar un compañero de clase, toma un poco más de espacio para evitar tocar a nadie.*

Promesas de Mindfulness

Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.

Preparar la Travesía**Repaso**

- Se hace un repaso con los estudiantes en el que deben reflexionar y notar como se

sienten. Ver el Guía de Movimientos de la Unidad 1 para más detalles.

Agítalo / Diez Saltos

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Sacúdete

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Tapping In

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Ejercicios Para los Ojos

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Toca la Cabeza Suavemente y Frota a la Barriga

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Saltito de Equilibrio del Cerebro

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Figura 4

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Postura de la Victoria

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Postura de Montaña

Ver Guía de Movimientos de la Unidad 1 para una descripción.

Unidad 4

Glosario

A

Agradable: dar la sensación de felicidad, satisfacción o disfrute

Aún: hasta el momento del presente

C

Característica: calidades o rasgos distintivos

Compasión: una preocupación sincera por el sufrimiento o mala suerte de otros

Conteo: una cantidad o puntuación

Crecimiento: el proceso de aumentar en tamaño o capacidad

Cumplido: una expresión educada de elogio o admiración.

D

Desagradable: provocar sensaciones de desagrado, incomodidad o falta de satisfacción

Determinación: firmeza de propósito; decisión

Diálogo interno: el acto o práctica de hablarse a uno mismo en silencio o en voz alta

Diverso: mostrando mucha variedad

E

Educado: tener o mostrar un comportamiento que es respetuosos y considerado hacia otras personas

Empatía: la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona

Empoderar: dar a alguien el poder o autoridad para hacer algo

Entusiasmo: disfrute intenso y enérgico

F

Fervor: tener mucha energía o entusiasmo en la búsqueda de una causa o un objetivo

Fijo: atado o amarrado con seguridad

Fortaleza: la calidad o estado de ser fuerte y capaz

G

Gesto: un movimiento de una parte del cuerpo, especialmente la mano o la cabeza, para expresar una idea o significado

Gráfico: un diagrama que muestra datos

I

Insignia: una frase corta, memorable y llamativo

Inspirar: llenar (a alguien) con el deseo o capacidad de hacer o sentir algo, especialmente algo creativo

Interpretar: entender (una acción, un estado de ánimo, o forma de comportarse) que algo tiene un significado o importancia específico

M

Mejora personal: el avance o progreso del conocimiento o carácter de alguien a través de sus propios esfuerzos

Mentalidad: la colección establecida de actitudes u opiniones que alguien tiene

N

Negativo: una palabra o declaración que expresa pesimismo, negación, desacuerdo o rechazo

P

Perjudicial: tiende a causar daño

Perspectiva: una actitud concreta hacia una forma de considerar algo; un punto de vista

Pesimismo: una tendencia de ver el peor aspecto de cualquier situación; una falta de esperanza o confianza en el futuro

Productivo: alcanzar o producir una cantidad significativa de trabajo o resultados

Positivo: consiste de o se caracteriza por la presencia o posesión de rasgos o calidades en vez de no tenerlas

Punto de vista: la forma particular de alguien de ver una situación, una persona o un conjunto de circunstancias

R

Recibir: tomar alguien lo que le dan, se le presentan con algo o pagado por algo

S

Sesgo de negatividad: el fenómeno por el que los humanos dan más valor psicológico a las experiencias malas que a las buenas

T

Transformar: hacer un cambio profundo o dramático

V

Valentía: la capacidad de una persona de hacer algo que le da miedo

Valor: los principios o estándares de comportamiento de una persona; el juicio de lo que es importante para una persona

Unidad 5

El Poder de
Ser un Líder
Amable

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Ser un Líder Amable reflexiona sobre la práctica de mindfulness hacia los compañeros de clase y hacia uno mismo para mejorar el bienestar de los estudiantes y también su capacidad de liderar con amabilidad y compasión. Esta unidad integra la comprensión de los estudiantes de los cuatro superpoderes previamente explorados. El enfoque principal es de integrar varias nuevas estrategias de mindfulness con las herramientas dadas durante el plan de estudios para fomentar habilidades de liderazgo personal.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

5.1 La Definición de la Amabilidad

- Contribuir una página al Libro de Recuerdos Amables de la Clase para presentar a su maestro de la clase como una expresión de su gratitud.
- Expresar con claridad las calidades y acciones de la amabilidad

5.2 La Definición del Liderazgo

- Identificar y describir los rasgos del liderazgo firme y amable.
- Aplicar prácticas de liderazgo a las responsabilidades y experiencias diarias.

5.3 Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación

- Identificar los desencadenantes que causan e intensifican el conflicto.
- Hablar sobre como el conflicto puede provocar cambios positivos y crecimiento.

5.4 La Escucha Activa

- Practicar las tres reglas básicas de la escucha activa para des-intensificar un conflicto y fortalecer las relaciones.
- Demostrar como escuchar con el cuerpo entero.

5.5 La Comunicación Amable

- Des-intensificar el conflicto al convertir declaraciones que utilizan «tú» a declaraciones con «yo».
- Jugar el Juego de «Camina, Para, Salta, Aplauda» para repasar y aplicar las habilidades de la escucha activa.

5.6 El Camino del Héroe

- Identificar formas de ser un «héroe diario» responsable en la casa, en la escuela y en la comunidad.
- Identificar y describir los rasgos del liderazgo firme y amable.

5.7 El Altruismo

- Identificar ejemplos de comportamientos altruistas y su importancia para desarrollarse a ser un líder firme y amable.
- Explicar la conexión entre empatía y altruismo.

5.8 Juegos Cooperativos

- Diseñar y enseñar una secuencia de posturas de forma colaborativa a los compañeros de clase que incluye una postura de pie, una postura sentada, una extensión dorsal, una inversión y un ejercicio de respiración de mindfulness, utilizando el Juego de las Cartas de Mindfulness.

Libros Para Leer en Voz Alta

Lacy Walker, Nonstop Talker
escrito por Christianne C. Jones

Interrupting Chicken
escrito por David Ezra Stein

My Mouth Is a Volcano
escrito por Julia Cook

**The Berenstain Bears:
Kindness Counts**
escrito por Jan y Mike Berenstain

If You Plant a Seed
escrito por Kadir Nelson

Kindness to Share from A to Z
escrito por Todd y Peggy Snow

Heartprints
escrito por P. K. Hallinan

One Smile
escrito por Cindy McKinley

**We Can Get Along:
A Child's Book of Choices**
escrito por Lauren Murphy Payne

**Bucket Filling from A to Z:
The Key to Being Happy**
escrito por Carol McCloud
y Caryn Butzke

Being a Leader
escrito por Cassie Mayer

The Rainbow Fish
escrito por Marcus Pfister

Swimmy
escrito por Leo Lionni

**Whole Body Listening
Larry at School!**
escrito por Elizabeth Sautter
y Kristen Wilson

**Howard B. Wigglebottom
Learns to Listen**
escrito por Howard Binkow

Jamaica Louise James
escrito por Amy Hest

The Lorax
escrito por Dr. Seuss

The Butter Battle Book
escrito por Dr. Seuss

**A Splash of Red: The Life and
Art of Horace Pippin**
escrito por Jen Bryant

**Wangari's Trees of Peace:
A True Story from Africa**
escrito por Jeanette Winter

**Bring Me Some Apples and
I'll Make You a Pie: A Story
About Edna Lewis**
escrito por Robbin Gourley

**Little Melba and Her
Big Trombone**
escrito por Katheryn Russell-Brown

**She Loved Baseball:
The Effa Manley Story**
escrito por Audrey Vernick

Nota Para los Maestros Respecto a la Baraja de la Unidad 5

1. Las barajas se pueden hacer más pequeñas para reducir las necesidades de imprimir y reflejar las actividades más apropiadas y más populares de cada grupo. Además, los maestros pueden hacer varias copias de ciertas posturas para la baraja de la clase para ofrecer otras opciones para distintas posturas.
2. **Cartas de Enfoque:** Se debe mostrar estas cartas en la clase para ayudar a los estudiantes con la direccionalidad durante las posturas de pie y para dar un punto de enfoque para el equilibrio.
3. La tarjeta de **La Comunicación Amable:** Si un estudiante saca esta carta, se les da ejemplos de situaciones (ver la sección de Enseñar en la lección 5 de esta unidad para más ideas). Se les pide a los estudiantes que crean una declaración de «yo» para resolver conflictos.
4. Carta del **Camino del Héroe:** Se usa esta carta como una ayuda visual durante la lección 5.6, pero también se puede incluir en la baraja de la clase para guiar a los estudiantes a que hagan sus propias historias de movimiento.
5. **Carta de ¡Muy Bien Hecho!:** Se les anima a los estudiantes a sincronizar una corta secuencia con una declaración positiva de «¡Yo soy_____!».
6. **El Juego de los Cinco Superpoderes:** Esta carta ofrece a los estudiantes una manera de reflexionar sobre su aprendizaje y mantener frescas las unidades previas. Los maestros pueden proporcionar cualquier sentimiento / emoción aparte de los que están incluidos en la carta.
7. **Comodín:** Se les anima a los estudiantes a que elijan cualquier actividad de la baraja o que inventen cualquier movimiento que quieran compartir durante 30 segundos (por ejemplo, saltar en la esterilla como monos, aullar como perros, botar en un mismo sitio como palomitas, hacer como un jugador de baloncesto y tirar tantos tiros libres como sea posible, hacer como un esquiador profesional y deslizarse por una montaña suavemente, hacer como un jugador de fútbol y correr con las rodillas en alto para entrenar, hacer como un jugador de tenis y practicar el servicio). Se les pide a los estudiantes que compartan más ideas.

Unidad 5 Contenido de la Baraja

De Pie

- Pulpo
- Montaña, Amanecer, y Ocaso
- Media Secuencia de Apertura A
- Secuencia de Apertura A
- Surfero, Ola Inversa, Media Ola
- Águila
- Estrella
- Banana
- Estocada Alta, Estocada Baja
- Silla
- Triángulo
- Árbol
- Pájaro
- Saltito de Equilibrio del Cerebro
- Caminar de Forma Consciente

Ejercicios de la Respiración Consciente

- Huele la Rosa, Sopla la Vela
- Respiración Globo
- Brazos de Animales
- Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad
- Respiración Oceánica
- Respiración de Dragón
- Respiración de Castillo
- Respiración de León

Posturas en el Suelo

- Montaña Sentada
- Gato / Vaca
- Perro
- Perro de Tres Patas
- Plancha / Plancha Lateral
- Sentarse Erguido / Sándwich
- Pretzel
- Barco
- Pavo Real
- Mariposa / Mariposa Humilde
- Flor
- Buceo del Delfín
- Cuervo
- Vela
- Roca Rondando

Extensiones Dorsales

- Cobra
- Foca 1
- Súper-Héroe
- Roca
- Arco / Arco Lateral
- Súper-Arco
- Puente

Trabajo en Equipo

- Barcos Dobles
- Bosque
- Media Ola en Pareja
- Pavo Real en Pareja
- Espejismo

Posturas en una Silla

- Montaña Sentada
- Sándwich
- Gato / Vaca
- Pretzel en una Silla
- Aguilucho
- Figura 4 en una Silla
- Banana Sentada
- Giro de Amanecer en una Silla
- Escaneo Corporal: Cabeza, Hombros, Rodillas y Dedos de los Pies

Juegos de Mindfulness y Herramientas

- Tus Cinco Superpoderes
- Frasco Mental
- Puntos de Enfoque (Norte, Sur, Este, Oeste)
- La Comunicación Amable
- Teléfono Consciente
- Travesía del Héroe
- Absorber lo Bueno
- ¡Muy Bien Hecho!
- Estatua
- Respiración Consciente
- Escuchar Con el Cuerpo Entero
- Comodín

Rutinas de Apertura y Cierre

- Escucha Consciente
- Descanso
- Cocodrilo Durmiente
- Secuencia de Cierre
- Actitud de Gratitud

Unidad 5 Normas

SEL

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 2A.1a.: Reconocer que otros pueden experimentar situaciones de una forma diferente a nosotros mismos.
- 2A.1b.: Utilizar habilidades de escuchar para identificar los sentimientos y perspectivas de otras personas.
- 2B.1a.: Describir las formas que la gente puede ser similar o diferente.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 3B.1b.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.
- 3C.1a.: Identificar y llevar a cabo papeles que contribuyen a la clase.
- 3C.1b.: Identificar y llevar a cabo papeles que contribuyen a la familia.

NHES

- 1.2.2: Reconocer que hay múltiples dimensiones de salud.
- 4.2.1: Demostrar formas saludables de expresar necesidades, deseos y sentimientos.
- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 8.2.2: Animar a los compañeros a hacer elecciones positivas de salud.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

5.1 Vocabulario

Recordar

Lección 1

La Definición de la Amabilidad

5.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán contribuir una página al Libro de Recuerdos Amables de la Clase para presentar a su maestro de la clase como una expresión de su gratitud.

5.1 Materiales

- Pelota respiratoria
- Papel (una hoja por estudiante)
- Ceras o rotuladores (para los estudiantes)
- Lápices (uno por estudiante)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5

5.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo te sientes cuando recibes un acto de bondad?*
- *¿Cómo te sientes cuando muestras un acto de bondad?*
- *¿Dónde en tu cuerpo sientes la amabilidad o bondad?*
- *¿Cuánto tiempo hace falta para ser amable?*
- *¿La amabilidad requiere mucho esfuerzo? Explícate.*
- *¿Cómo te ha ayudado la activación de tus superpoderes en ser un mejor estudiante? ¿Mejor amigo?*
- *¿Cómo hace un mejor mundo el ser un líder amable?*
- *¿La amabilidad es contagiosa? Si es así, ¿cómo?*

5.1 Conectar

Este año hemos aprendido como activar cuatro superpoderes: el poder de estar tranquilo, el poder de domar nuestro genio, el poder de la concentración láser, y el poder de crecer y estirar. Activar estos cuatro superpoderes te ha preparado para desarrollar tu último superpoder: el poder de ser un líder amable.

5.1 Enseñar

Hoy vamos a reflexionar sobre todos los poderes que hemos aprendido hasta ahora este año.

Se repasa el significado de cada uno de los cuatro poderes y sus respectivas estrategias de mindfulness.



Se les invite a los estudiantes a que compartan un momento de amabilidad que hayan experimentado mientras aprendían a activar sus superpoderes. Deben concentrarse en un recuerdo de dar o recibir actos de bondad. Se les guía en recordar todos los detalles de dicho recuerdo al activar su poder de la concentración láser.

*¿Cómo te sentiste en ese momento? ¿Cómo fue?
¿Qué ruidos había alrededor?*

Los estudiantes deben sentarse o estar de pie en un círculo cogidos todos de la mano. Se les explica que van a crear un Circuito de Amabilidad. Se empieza con el maestro apretando la mano del estudiante que tiene a su derecha. Esa persona pasa el apretón de amabilidad al apretar la mano de la persona que tiene a su derecho. Una vez que el apretón haya pasado por todos los miembros del círculo, se hace una segunda vuelta en el sentido contrario con un patrón más complicado de apretones (por ejemplo, tres apretones cortos, o un apretón corto seguido por dos apretones largos). Se debe observar la rapidez con que los estudiantes pueden completar un Circuito de Amabilidad con el patrón de apretones más complicado.

5.1 Participación Activa

Los estudiantes deben crear una imagen de su momento de amabilidad para crear un Libro de Recuerdos de Amabilidad de la Clase. Los niños de 5 años pueden etiquetar sus dibujos, mientras los niños de 6-7 años pueden incluir un párrafo que describe su ilustración de su acto de bondad.

El maestro debe crear un ejemplo de una ilustración de un acto de bondad, con su texto correspondiente, para demostrar las expectativas para este proyecto.

Se les distribuye el papel, los lápices y las ceras (o rotuladores) a los estudiantes.

Una vez que los estudiantes hayan completado sus páginas individuales, se puede compartir entre toda la clase. Se colecta y se ordena las hojas para crear el Libro de Recuerdos Amables de la Clase, que se presentará en la próxima sesión como un regalo de gratitud al maestro de la clase.

Laboratorio de Movimiento: Construcción de comunidad y evaluación de las actividades

La práctica Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación de los Estudiantes: Individual y en Grupo

- Restaurativo
- Fuerza
- Hombros
- Extensiones dorsales
- Tendón de la corva
- Caderas

Juegos

Si los estudiantes terminan pronto, pueden crear una lista de actos diarios de bondad en sus Cuadernos de Reflexión.



5.1 Enlace

Hoy repasamos la importancia de cada uno de nuestros cuatro superpoderes: el poder de estar tranquilo, el poder de domar tu genio, el poder de la concentración láser y el poder de crecer y estirar. Para el resto de nuestro tiempo juntos este año, vamos a usar estos cuatro superpoderes para activar y fortalecer nuestro poder de ser un líder amable.

Al recordar actos de bondad, recordamos como las acciones sencillas, como una sonrisa amable o alzar un dedo gordo para mostrar a un amigo que tu pienses que haya hecho algo muy bien, realmente puede hacer que mejore su día. Continúa con nuestro Reto de la Amabilidad al llevar a cabo un acto de bondad cada día. Escribe los días de la semana en tu Cuaderno de Reflexión y dibuja una estrella al lado de cada día que lleves a cabo un acto de bondad. Date una estrella para cada acto que haces. Reta a tu familia para trabajar juntos a hacer tu lista de actos de bondad más larga. Al extender la amabilidad, empiezas a activar tu poder de ser un líder amable.

5.1 Rutina de Cierre

Los estudiantes deben sentarse formando un círculo para guiar la secuencia de cierre con la pelota respiratoria. Quien tenga la pelota respiratoria inventa su propia respiración consciente, a la que da nombre y a continuación la clase lo prueba. Después, se pasa la pelota a otro estudiante, quien da un cumplido a la respiración consciente del compañero de clase de antes y crea una nueva para que la clase lo practique también.

5.2 Vocabulario

Ambicioso
Determinado
Entusiástico
Inspirador
Líder
Liderazgo

Lección 2

La Definición del Liderazgo

5.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar y describir las características del liderazgo firme y amable.

5.2 Materiales

- Preparar con antelación la tabla de la «Receta para el Liderazgo»
- Bloc de papel grande
- Rotulador

5.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué palabras podrías usar para describir un buen líder?*
- *¿Cuáles son las responsabilidades de un líder?*
- *¿Cuáles son algunas diferencias entre un líder y un jefe? (niños de 7 años)*

5.2 Conectar

Este año hasta ahora hemos aprendido como activar cuatro superpoderes: el poder de estar tranquilo, el poder de domar tu genio, el poder de la concentración láser y el poder de crecer y estirar. Activar estos cuatro superpoderes te ha preparado para desarrollar tu último superpoder: el poder de ser un líder amable.

5.2 Enseñar

¿Cuáles son las primeras palabras que te vienen a la mente cuando escuchas la palabra «líder»? Una manera de definir un líder es como una persona que influye en el comportamiento de otros y les ayuda a alcanzar sus objetivos. Habla sobre los distintos papeles de un líder (por ejemplo, capitán del equipo, presidente de la clase, el consejo escolar, un maestro, un entrenador, el jefe de una empresa).

En grupo, la clase debe hacer una lluvia de ideas sobre los atributos de un líder. Las respuestas de los estudiantes se deben apuntar en una tabla. Las respuestas pueden incluir: ambicioso, comprensivo, se comunica bien con otros, cooperador, confiable, entusiasta, justo, resolutivo y desinteresado. Los estudiantes deben poner los atributos en una orden de más a menos importante basado en sus criterios.

Se les explica a los estudiantes que no nacemos con rasgos de liderazgo. Hace falta desarrollar estos atributos continuamente y requiere una reflexión consciente de nuestras palabras y acciones. Se les proporciona ejemplos hipotéticos de líderes amables y no amables, poniendo énfasis en la importancia que los líderes utilicen sus poderes de forma positiva.

Nota: Una de las formas más efectivas de ayudar a los estudiantes para que alcancen su potencial de liderazgo es proporcionarles con un papel que les permita ser líder, como en las Rutinas de Apertura y Cierre de este plan de estudios.

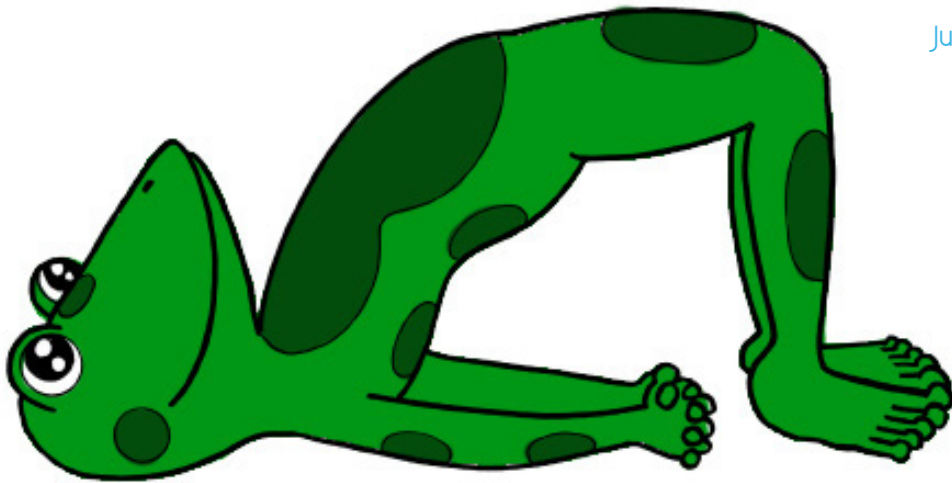
5.2 Participación Activa

Se muestra la tabla de la «Receta para el Liderazgo», que debe incluir dos secciones. El maestro debe demostrar cómo interpretar y responder a ambas preguntas antes de que los estudiantes contribuyan.

1. Lista de Ingredientes

Si pudieras cocinar un líder fuerte, ¿que ingredientes usarías?

- Los ingredientes pueden incluir cualidades como las siguientes: ambicioso, compasivo, resuelto, justo, sigue las reglas, tiene buen juicio, sincero, inspirador, lidera sin ser mandón, tiene la mente abierta, optimista, ingenioso, respetuoso y es un buen modelo a seguir.
- Se demuestra al dar un ejemplo de un ingrediente y después se les invita a los estudiantes que contribuyan.



Laboratorio de
Movimiento:
Construcción de
Comunidad y
Evaluación de las
Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de los

Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones

dorsales

–Tendón de la corva

–Caderas

Juegos

2. Cómo Combinar los Ingredientes

¿Cuáles ingredientes crees que son los más importantes para crear un líder efectivo, pero también amable y compasivo?

¿Cuánto de cada ingrediente usarías para crear tu líder ideal? ¿Por qué? (niños de 7 años)

5.2 Rutina de Cierre

Hoy aprendimos cómo identificar y describir las características de un líder fuerte y amable. Sobre todo, es importante que un líder sea compasivo, justo y amable. Y por supuesto, ¡no se te olvide que el líder siempre tiene que ser un gran ejemplo para los demás!

5.2 La Práctica en Casa

Hasta que nos veamos de nuevo, intenta prestar atención a una persona en tu vida (un amigo, maestro o miembro de tu familia) quien demuestra ser un líder amable y justo. ¿Qué cualidades o comportamientos le hacen ser a esa persona un líder?

5.3 Vocabulario

Conflicto
Intensificar
Resultado
Resolución

Lección 3

Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación

5.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar y describir las características del liderazgo firme y amable.

5.3 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores

5.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el conflicto?*
- *¿El conflicto siempre es malo? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles de las estrategias de mindfulness podrías usar para resolver un conflicto?*
- *¿Cómo puede tu actitud afectar que un conflicto tenga un resultado positivo o negativo?*
- *¿Cómo puedes reconocer cuando un conflicto se está empeorando?*
- *¿Cuáles son algunas palabras que desencadenan el conflicto? ¿Cuáles son algunas acciones (o comportamientos) que desencadenan el conflicto?*
- *¿Qué es una cosa que intensifica o empeora un conflicto que intentarías evitar en el futuro cuando estés discutiendo con alguien?*
- *¿Cómo afecta a tus sentimientos y tu comportamiento estar involucrado en un conflicto?*

5.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como identificar y describir las características de un buen líder. Sobre todo, es importante que un líder sea compasivo, justo y amable. Y por supuesto, ¡no se te olvide que el líder siempre tiene que ser un gran ejemplo para los demás!

5.3 Enseñar

Hoy vamos a investigar el concepto de conflicto y que es lo que lo causa. ¿Qué palabras o imágenes te vienen a la mente cuando escuchas la palabra «conflicto» (por ejemplo, enfado, gritos, miradas frías, confrontación estresante, sentimientos heridos)?

El maestro debe hablar con la clase de la idea de que, aunque el conflicto muchas veces se ve como algo negativo y que causa enojo, muchas veces puede llevarnos a un cambio positivo y crecimiento.

El conflicto en sí no es ni bueno ni malo. Es cómo abordamos el conflicto que determina si es negativo o positivo.

El conflicto es negativo cuando:

- *Los individuos que estén involucrados en dicho conflicto o afectado por él, no quieran ser parte de la solución.*
- *Los individuos no escuchan o respetan los sentimientos y opiniones de la otra persona involucrada.*

El conflicto es positivo cuando:

- *Se respetan las diferencias de los individuos involucrados.*
- *Los puntos de vista de cada individuo se expresa con respeto.*
- *Los individuos están dispuestos a llegar a un acuerdo y a crecer.*

- *Se adoptan oportunidades para mejores soluciones.*
- *Se mejoran las relaciones.*

Algunos factores desencadenantes pueden escalar un conflicto de forma negativo.

Cómo describirías una escalera eléctrica (una escalera que se mueve hacia arriba o hacia abajo)?

El maestro debe dibujar una escalera con varios escalones.

Cuando un conflicto empeora, decimos que se intensifica, como si subiera un escalón. El conflicto suele empeorar o intensificarse paso a paso (el maestro señala el dibujo de las escaleras). Por ejemplo, alguien puede decir algo que te enfada, (el maestro señala el primer escalón) y tú a lo mejor reaccionas de una forma impulsiva diciendo algo hiriente a esa persona, haciendo que él o ella se enfada aún más (el maestro señala el segundo escalón). Antes de que te des cuenta, ambos se sienten enfadados. Participar en un conflicto se puede comparar con subir una escalera eléctrica – una vez que empieza, no puedes bajar hasta llegar arriba del todo. La buena noticia es que al tener una mejor comprensión de cómo resolver el conflicto, tendrás el poder de elegir a parar la escalera eléctrica y resolver el conflicto de forma positiva.¹

El maestro debe compartir intensificadores del conflicto:

- Incitación o insultos
- Señalar con el dedo o culpar

1: Laura Parker Roerden, "Don't Laugh at Me: Teachers Guide", Operation Respect. <http://www.operationrespect.org/pdf/guide.pdf>

5.3 Participación Activa

Laboratorio de Movimiento: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación

de los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones dorsales

–Tendón de la corva

–Caderas

Juegos

Barcos Dobles¹

El maestro debe utilizar el modelado interactivo para demostrar a los estudiantes como usar el mindfulness para enlazarse físicamente haciendo «Barcos Dobles».

Se usa el modelado interactivo al seleccionar a dos estudiantes para demostrar «Barcos Dobles». Ambos estudiantes se miran, sentados como para prepararse a entrar en Roca Rondando, con sus dedos de sus pies tocándose ligeramente. Los estudiantes deben saludarse entre ellos en silencio y confirmar solo con sus ojos que estén listos. Enlazan sus manos y se sonríen para señalar que están listos para levantar primero un pie y luego el otro. Deben intentar primero con las rodillas dobladas para luego hacerlo con las piernas rectas, según su nivel. Sin hablar, los estudiantes se comunican solo con sus ojos y su lenguaje corporal para coordinar el equilibrio y crear un estiramiento agradable.



¿Fue difícil coordinar este equilibrio en la postura de «Barcos Dobles» y levantar las piernas con tu pareja? ¿Por qué o por qué no?

¿Hay algo que tú o tu pareja podría haber hecho de otra forma para trabajar juntos de forma más eficaz?

¿Por qué es importante concentrar cuando te comuniqués con tus ojos para coordinar los movimientos con tu pareja?

¿Demostraste ser un líder dispuesto a ayudar? Si es así, ¿cómo?

5.3 Enlace

Hoy descubrimos que el conflicto puede intensificarse, o empeorar, dependiendo de las palabras que exigimos y nuestro comportamiento. Identificamos algunos desencadenantes habituales de conflicto y factores que intensifiquen el conflicto, incluyendo la incitación (o insultar) y señalar con el dedo (o culpar).

La próxima vez que nos veamos, practicaremos nuestra capacidad de escuchar de forma activa, nuestra primera estrategia para des-intensificar, o bajar la escalera eléctrica del conflicto.

5.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».

5.4 Vocabulario

Des-intensificar
Replantear

Lección 4

La Escucha Activa

5.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán practicar las tres reglas básicas de la escucha activa para apaciguar el conflicto y fortalecer las relaciones.

5.4 Materiales

- Fichas de papel (uno por estudiante)
- Elegir uno de los siguientes libros:
 - *Lacey Walker, Nonstop Talker* escrito por Christianne C. Jones
 - *Interrupting Chicken* escrito por David Ezra Stein
 - *My Mouth Is a Volcano* escrito por Julia Cook
- Bloc de papel grande
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5: *Teléfono Consciente*
- Rotuladores
- Tabla de “Escuchar Con el Cuerpo Entero” ; se usan símbolos para representar lo siguiente¹
 - Los ojos miran al que está hablando
 - Los oídos listos para escuchar
 - La boca está callada
 - Las manos están quietas en tu falda o a los lados de tu cuerpo
 - Los pies están quietos en el suelo
 - El cuerpo mira hacia el que está hablando
 - El cerebro piensa en lo que está diciendo el que habla
 - Al corazón le importa lo que el que habla está diciendo

1: Elizabeth Sautter y Kristen Warren, *Whole Body Listening Larry at School!*, 2011.

5.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué parte de tu cuerpo usas para escuchar?*
- *¿Cómo te puede ayudar el ser un oyente activo al mejorar tu manejo del conflicto?*
- *¿Cómo muestra respecto a la persona que está hablándote el escuchar de forma activa?*
- *¿Cómo puedes hacer un hábito de escuchar atentamente?*
- *¿Cómo te puede hacer un aprendiz más efectivo el desarrollar tus habilidades de escuchar?*
- *¿Quién en tu vida es un buen oyente? ¿Qué le hace un buen oyente?*
- *Explica las siguientes citas:*
 - *«Toda buena conversación empieza con escuchar bien». (Mike Arauz)*
 - *«Una de las formas más sinceras del respeto es escuchar lo que otro tiene que decir». (Bryant McGill)*
 - *«La palabra «escuchar» [«listen» en inglés] tiene las mismas letras que la palabra «silencio» [«silence»]. (Alfred Brendel)*

5.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos que el conflicto puede intensificarse rápidamente, o empeorar, dependiendo de las palabras que elegimos y nuestro comportamiento. Identificamos algunos desencadenantes habituales de conflicto y factores que intensifiquen el conflicto, incluyendo la incitación (o insultar) y señalar con el dedo (o culpar).

5.4 Enseñar

Hoy vamos a practicar escuchando atentamente, lo cual es nuestra primera estrategia para des-intensificar o apaciguar un conflicto, bajando la escalera eléctrica de la que hablamos antes.

El maestro debe mostrar la tabla de «escuchar con todo el cuerpo»:



Restate the speaker's most important thoughts, feelings and concerns.

Don't interrupt.

Whole Body Listening

1. Practica a escuchar con todo tu cuerpo al dar toda tu atención a la persona que habla.

- Repasar el concepto de escuchar con todo el cuerpo:
 - Los ojos miran al que está hablando
 - Los oídos listos para escuchar
 - La boca está callada
 - Las manos están quietas en tu falda o a los lados de tu cuerpo
 - Los pies están quietos en el suelo
 - El cuerpo mira hacia el que está hablando
 - El cerebro piensa en lo que está diciendo el que habla
 - Al corazón le importa lo que el que habla está diciendo

2. Volver a decir los pensamientos, sentimientos y preocupaciones más importantes de la persona que habla.

En tus propias palabras, resume lo que te dijo la persona que está hablando, incluyendo sus sentimientos y sus necesidades. Volver a repetir lo que has escuchado mientras le miras a los ojos muestra que has escuchado y le has entendido. También ayuda para clarificar cualquier malentendido.

3. No interrumpas.

Dale tiempo a la persona que está hablando sin corregir sus fallos, sin dar consejos, y sin contar tu versión de la historia. Tendrás la oportunidad de expresarte cuando él o ella termina de hablar.

El maestro debe demostrar una situación de escuchar atentamente con un estudiante voluntario donde el estudiante es el que habla y el maestro es el que escucha.

Se les pregunta a los estudiantes lo siguiente:

- *¿Cómo demostré a [nombre del estudiante] que estaba escuchándole?*
- *¿Cómo respondí a lo que [nombre del estudiante] me estaba contando?*

5.4 Participación Activa

La siguiente sección de participación activa tiene dos partes, que se pueden enseñar en dos lecciones.

Parte I: Leer en Voz Alta

Se elige uno de los tres libros listados abajo para leer en voz alta:

- *Lacey Walker, Nonstop Talker* escrito por Christianne C. Jones
- *Interrupting Chicken* escrito por David Ezra Stein
- *My Mouth Is a Volcano* escrito por Julia Cook

Se debe de animar la lectura en voz alta de cualquier de los libros elegidos con movimientos y gestos.

Se crea una tabla con una columna para «cuando hablar» y otra de «cuando escuchar». Los estudiantes deben inventar tres ejemplos para cada columna. El maestro debe abrir una conversación sobre las cosas importantes que los estudiantes puedan perder en la escuela si no practican el escuchar atentamente.

Los estudiantes, a continuación, deben sentarse erguidos en la postura de Montaña Sentada. Se les explica que el Reto de Mindfulness de hoy es utilizar todo el cuerpo para escuchar mientras hacen equilibrio con las fichas de papel sobre sus cabezas. El súper reto es usar sus gestos de manos silenciosos de «acuerdo» o «desacuerdo» para responder a una serie de preguntas sobre el libro que se leyó en voz alta, pero sin dejar que caiga la ficha de papel de sus cabezas. El maestro debe usar el modelado interactivo para demostrar. Se distribuye previamente una ficha de papel a cada estudiante.

Se practica escuchar de forma consciente con una campanilla para terminar la clase.



Parte II: Teléfono Consciente**Cómo Jugar:**

1. Los estudiantes se sientan haciendo un círculo en la postura de Montaña Sentada. Se usa el modelado interactivo para demostrar como jugar el juego. Se les explica que el propósito del juego es mejorar las habilidades de escuchar atentamente.
2. El maestro empieza con el mensaje. Se comienza con un mensaje que inspira a los estudiantes para ser la mejor versión de sí mismo o un mensaje que sirve como una insignia de la clase (por ejemplo, «La amabilidad es gratis» o «Ningún acto de bondad, no importa su tamaño, se desperdicia»). De otro modo, el mensaje podría incluir una lista de una pequeña secuencia de movimientos basados en el Yoga.

Nota: Para los estudiantes de 5 años, los temas se pueden acortar a una palabra o una postura.

5.4 Enlace

Hoy aprendimos sobre la importancia de des-intensificar o apaciguar un conflicto a través de nuestra capacidad de escuchar atentamente.

Nosotros (se elige la opción más apropiada)

leímos el libro _____.

Jugué al juego _____ para practicar cómo escuchar atentamente.

Se repasa brevemente los tres pasos de escuchar de forma activa (con referencia a la tabla).

La próxima vez que trabajamos juntos, aprenderemos una segunda estrategia para apaciguar el conflicto, en la cual convertiremos declaraciones de «tú» en declaraciones de «yo» para comunicar mejor sobre emociones fuertes.

5.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».

5.5 Vocabulario

Acusación
Defensivo
Decir con otras
palabras

Lección 5

La Comunicación Amable

5.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán apaciguar un conflicto al convertir declaraciones usando «tú» en declaraciones que usan «yo».

5.5 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Se debe preparar la tabla de «Comunicación Bondadosa» con antelación (*Yo me siento _____ cuando tu _____ porque _____. Yo necesito/quiero que tu _____.*)
— del Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5

5.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Por qué las declaraciones que siempre empiezan con «tú siempre» y «tú nunca» suelen hacer que un conflicto se agrava?*
- *¿Cómo podrías decir una declaración de «tú» con otras palabras para apaciguar un conflicto?*
- *¿Cómo comunicas de forma eficaz emociones fuertes cuando te expresas utilizando la comunicación bondadosa?»*
- *¿Qué es lo que intensifica un conflicto? ¿Y qué es lo que lo apacigua?*
- *¿Por qué es más fácil parar la intensificación de un conflicto de forma precoz y no más tarde?*

5.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre la importancia de apaciguar o des-intensificar la intensidad de un conflicto a través de escuchar de forma activa. También jugamos al juego del Teléfono Consciente para practicar nuestras habilidades de escuchar atentamente.

Se repasa brevemente los tres pasos de escuchar de forma activa (con referencia a la tabla).

5.5 Enseñar

Hoy vamos a continuar aprendiendo como apaciguar el conflicto, en la cual convertiremos declaraciones de «tú» en declaraciones de «yo» para comunicar mejor sobre emociones fuertes. Mensajes de «tú» suelen sonar como acusaciones. La persona con quien estamos hablando puede ponerse a la defensiva porque él o ella se siente que le estas atacando verbalmente. Utilizando la comunicación bondadosa para expresarte suele ser más productivo porque puedes explicar con claridad cómo te sientes, por qué te sientes así, y qué te gustaría cambiar.

Se demuestra la tabla de «Comunicación Bondadosa». Se les enseña a los estudiantes como usar declaraciones de «yo» para comunicar de forma clara y eficaz sus emociones fuertes.

Yo siento ____ [hay que ser muy específico] cuando tu ____ [describir el comportamiento o circunstancia] porque _____. Yo necesito/quiero que tu _____.

El maestro debe demostrar cómo usar la comunicación bondadosa con la primera situación hipotética que se encuentra a continuación. Primero, se demuestra la situación como un mensaje de «tú». Se pregunta a los estudiantes que noten como se siente recibir un mensaje «tú». Después, se demuestra la misma situación con una declaración de «yo». Se les invita a que cierren los ojos y noten como cada versión del mismo mensaje se siente

en sus cuerpos. Deben compartir con sus parejas como notaron cada versión. Se invita a dos estudiantes que comparten con la clase.

Situaciones hipotéticas:

1. Intentas compartir un comentario importante durante el tiempo que la clase se sienta en un círculo, pero los otros estudiantes no dejan de hablar por encima de tu voz.
2. Estás de pie en una fila, siguiendo las instrucciones de tu maestro, pero otro estudiante te empuja y se pone delante de ti.
3. Estás leyendo tu libro favorito y otro estudiante viene y te lo arranca de tus manos, rompiendo la página.

5.5 Participación Activa

Si el tiempo lo permite, se puede jugar el juego de «Camina, Para, Salta, Aplauda» para subrayar la importancia de las habilidades de escuchar activamente. Se usa el mismo modelado interactivo de la lección previa (cuando se introdujo el juego). Ahora, se incluye más estudiantes para demostrar cada ejemplo.

Como Jugar:

1. Los estudiantes se quedan en la postura de Montaña Sentada mientras el maestro demuestra el juego utilizando el modelado interactivo con un estudiante. Mientras se aumenta la complejidad del reto de escuchar, se invita a un segundo estudiante y después un tercero para participar en el modelado interactivo.

*Cuando digo «¡Camina!”, tienes que caminar.
 Cuando digo «¡Para!”, tienes que parar.
 Cuando digo «¡Salta!”, tienes que saltar.
 Cuando digo «¡Aplauda!”, tienes que aplaudir.*

Laboratorio de
 Movimiento:
 Construcción de
 Comunidad y
 Evaluación de las
 Actividades

La Práctica
 Independiente
 Posturas en Pareja
 Secuenciación
 de los Estudiantes:
 Individual y en Grupo
 –Restaurativo
 –Fuerza
 –Hombros
 –Extensiones dorsales
 –Tendón de la corva
 –Caderas
 Juegos

Para aumentar el reto:

*Cuando digo «¡Camina!» , tienes que parar.
Cuando digo «¡Para!» , tienes que caminar.
Cuando digo «¡Salta!» , tienes que saltar.
Cuando digo «¡Aplauda!» , tienes que aplaudir.*

Para aumentar el reto:

*Cuando digo «¡Camina!» , tienes que parar.
Cuando digo «¡Para!» , tienes que caminar.
Cuando digo «¡Salta!» , tienes que aplaudir.
Cuando digo «¡Aplauda!» , tienes que saltar.*

2. Se pregunta:

¿Qué notaste sobre cómo tus compañeros de clase demostraron escuchar de forma activa?

¿Qué notaste sobre cómo jugar el juego de forma segura?

3. Dependiendo del espacio que haya en el aula, se puede formar un círculo grande, o varios círculos más pequeños, o dos círculos concéntricos, o simplemente instruir a los estudiantes que se mueven en sus lugares al lado de sus asientos. Se les reta a los estudiantes para caminar en silencio, pero con energía, mientras mantienen el espacio de la longitud de un brazo entre ellos y los estudiantes directamente en frente y detrás de ellos. Para comenzar el juego, se hace sonar la campanilla, o se dice «Comienza». Se juega algunas rondas, cada vez subiendo el reto de escuchar más atentamente.

4. Se habla del juego con los estudiantes. Se les pregunta:

¿Cómo se siente en tu cuerpo escuchar y responder a cambios de instrucciones?

La siguiente pregunta es una ampliación y es el enfoque del juego de hoy:

Si alguien seguía caminando cuando tu paraste y acabó chocándose contra ti, ¿usaste una declaración de «yo» o una declaración de «tú» para expresar tus sentimientos?

5.5 Enlace

Hoy continuamos nuestra investigación sobre cómo apaciguar el conflicto al convertir declaraciones de «tú» en declaraciones hechas con una comunicación bondadosa que identifica claramente tus sentimientos sobre un problema y tus necesidades sin hacer que la otra persona se siente acusado o culpado. La comunicación bondadosa suele hacer que el oyente esté más abierto a resolver los problemas de una forma pacífica en vez de ponerse a la defensiva inmediatamente, intensificando la situación.

Lo que intensifica un conflicto para una persona puede que no lo haga para la otra persona. Lo que enciende a una persona muchas veces es una respuesta individual. Esta semana, empieza a estar más consciente de, y observar, tus propios desencadenantes de conflicto y los de otras personas para aprender cómo evitarlos y manejar mejor el conflicto.

5.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».

5.6 Vocabulario

Admirar
Consecuencia
Deber
Héroe
Travesía
Privilegio
Voluntario

Lección 6

La Travesía del Héroe

5.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar las formas de ser un «héroe diario» responsable en casa, en la escuela y en la comunidad.

5.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5: Plantilla de la “Travesía del Héroe”¹
- Rotulador

5.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué significa ser un héroe?*
- *¿Qué significa ser un héroe en situaciones diarias?*
- *¿Cuáles son las características de un héroe?*
- *¿Por qué es importante tener esas características?*
- *¿Cuáles son las consecuencias de no tener esas características?*
- *¿Qué es lo que más admiras de los héroes? ¿Por qué?*
- *¿Tienes el poder de hacer una diferencia positiva en tu comunidad? Da un ejemplo.*
- *¿Cómo crees que sería nuestra comunidad escolar si no hubiera ningún héroe diario?*
- *¿Cómo te ayuda ser un héroe diario para desarrollarte en un líder fuerte y amable? (niños de 7 años)*

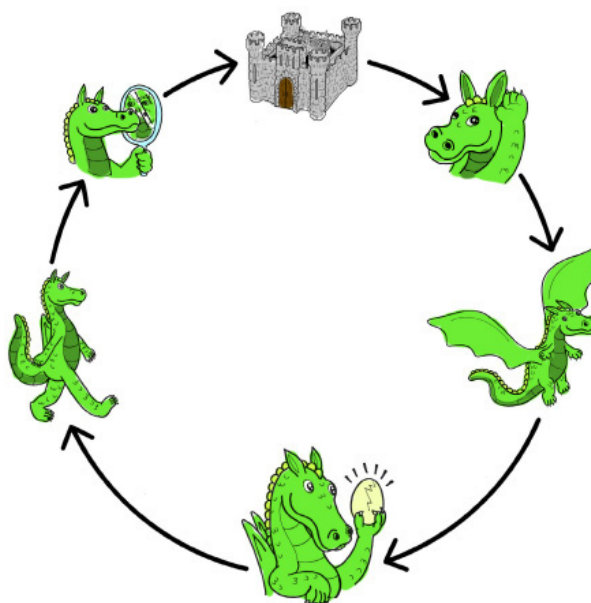
5.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, continuamos nuestra investigación sobre como apaciguar el conflicto al convertir declaraciones de «tú» en declaraciones de «yo», que identifican claramente tus sentimientos sobre un problema y tus necesidades sin hacer que la persona con quien estás hablando se siente acusado o culpado. Las declaraciones de «yo» suele hacer que el oyente esté más abierto a resolver los problemas de una forma pacífica en vez de ponerse a la defensiva inmediatamente, intensificando la situación.

Acuérdate que lo que intensifica un conflicto para una persona puede que no lo haga para la otra persona. Lo que enciende a una persona muchas veces es una respuesta individual.

5.6 Enseñar

Hoy vamos a hablar del significado de ser un héroe y porque un héroe y un líder fuerte y amable comparten varias características. También vamos a explorar lo que significa estar involucrado en una travesía de un héroe.



Los héroes no solo son personajes en los tebeos y en películas que arreglen los problemas para salvar a la gente de forma dramática. Hay muchos héroes diarios que toman decisiones valientes cuando se encuentran ante situaciones difíciles. Los héroes apoyan lo correcto, incluso cuando nadie más lo hace. Algunos héroes se hacen famosos, mientras otros pueden llevar a cabo actos heroicos sin reconocimiento ni elogio ninguno de otras personas. Algunos héroes ayudan a muchas personas mientras otros pueden hacer el mundo mejor para una sola persona.

5.6 Participación Activa

El maestro debe compartir el organizador gráfico de la Travesía del Héroe y comparar el viaje y el patrón circular a nuestras historias de Movimiento.

Se les pide a los estudiantes que nombran las características de algunos de sus héroes favoritos. Por ejemplo, las Tortugas Ninja son amables, valientes, se apoyan el uno al otro, y cuidan de su comunidad.

El maestro debe apuntar las respuestas de los estudiantes en la tabla (por ejemplo, compasión, valentía, mentalidad de crecimiento, amabilidad, paciencia).

Se les pregunta a los estudiantes como pueden ser héroes en la vida diaria:

- *¿Podría significar ser un héroe diario simplemente que ayudes a tu madre y a tu padre a guardar la compra del supermercado o que defiendes a un amigo a quien le están molestando en el colegio?*
- *¿Cuáles son algunas formas de ayudar en casa? ¿En la escuela? ¿Durante el recreo en el patio?*
- *¿Cuáles son algunas formas de mostrar amabilidad hacia ti mismo?*

Laboratorio de Movimiento: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación

de los Estudiantes:

Individual y en Grupo

-Restaurativo

-Fuerza

-Hombros

-Extensiones dorsales

-Tendón de la corva

-Caderas

Juegos

¿Cómo sabe un limón (por ejemplo, muy amargo, ácido, asqueroso)?

¿Cómo describirías el sabor de la limonada (por ejemplo, dulce, refrescante, delicioso)?

Aunque comer un limón crudo sabe extremadamente amargo, si haces el esfuerzo de exprimir muchos limones y añadir agua y azúcar, se convierte en una limonada deliciosa y dulce. Se puede decir lo mismo de mejorar tu comunidad. Si nadie trabaja para hacer la comunidad un lugar más idóneo para vivir, no cambiará por arte de magia. Mejorar la comunidad es un deber de todos los héroes diarios.

5.6 Enlace

Hoy aprendimos la importancia de crear y mantener una comunidad floreciente aparte de desarrollarnos en líderes amables y fuertes.

Se repasa brevemente la tabla de características que comparten los héroes diarios y los líderes amables.

5.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».

5.6 La Práctica en Casa

Esta semana, estate atento a las situaciones donde puedes ser un héroe diario, ayudando y mostrando características de ser un líder amable. Estoy ilusionado por saber de tus travesías de héroe la próxima vez que nos veamos.

5.7 Vocabulario

Altruismo

Lección 7

Altruismo

5.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar ejemplos de comportamientos altruistas y su importancia para desarrollarse como un líder fuerte y amable.

5.7 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotulador

5.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el altruismo?*
- *¿Cuál es un ejemplo de un acto altruista?*
- *¿Por qué el altruismo es una característica de un líder fuerte y amable?*
- *¿Cómo es que los actos altruistas mejoren a una comunidad y la felicidad de sus miembros?*
- *¿Cómo motiva a otros a comportarse de una forma más altruista al liderar dando el ejemplo al llevar a cabo actos altruistas? (niños de 7 años)*

5.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, hablamos de las características comunes de los héroes diarios y los líderes amables. Comentamos su importancia en crear y mantener una comunidad fuerte y floreciente. ¿A alguien le gustaría compartir algo que hiciera en su travesía de héroe personal?

Se repasa brevemente la tabla de características que comparten los héroes diarios y los líderes amables.

5.7 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre el altruismo, una característica importante tanto de héroes como de líderes fuertes y amables. El altruismo es una preocupación desinteresada y las acciones que se llevan a cabo para el bienestar de otros sin esperar recibir nada a cambio.

El maestro debe explicar en profundidad la definición del altruismo y la importancia de actuar de una forma que promueva el bienestar de otros para convertirse en un líder fuerte y amable. Se explica cómo cuando se siente empatía para otra persona, hay más probabilidad que se intenta ayudarle por razones puramente altruistas, sin tener en cuenta lo que se gane a cambio. Verse a sí mismo en otras personas o intentar ver similitudes con ellas, incluso si la otra persona parece muy diferente, puede motivar un comportamiento altruista. Tanto la empatía como el altruismo suelen requerir que hagamos un esfuerzo para ver las cosas de la perspectiva de otras personas, que puede ser distinta a la nuestra. Se debe de subrayar que el altruismo es contagioso. Cuando uno da, inicia una ola de generosidad en toda la comunidad.

El maestro debe dar varios ejemplos de altruismo. Uno o dos estudiantes deben compartir un ejemplo en el que demostraron altruismo u observaron a alguien actuando de forma altruista.

Ejemplos de altruismo:

- Un bombero que arriesga su vida para salvar la vida de otra persona.
- Una madre que usa su tiempo libre para llevar a su hijo a su entrenamiento de fútbol.
- Un estudiante que trabaja como voluntario en una cocina que da de comer a la gente que no tiene recursos o en un centro geriátrico desde un deseo auténtico de ayudar a los demás.
- Un estudiante que trabaja como voluntario para ayudar a otro estudiante con sus estudios.

5.7 Participación Activa

Esta sección de Participación Activa incluye dos juegos, que se pueden enseñar en dos o más lecciones para profundizar la comprensión de los estudiantes del altruismo, la empatía y la confianza.

Parte I:

Juego del Espejismo

Se elige un estudiante para demostrar utilizando el modelado interactivo.

- Sonríe con tus ojos para saludar a tu pareja.
- Siéntate en la postura de Montaña Sentada con las rodillas casi tocándose.
- Elige cuál de los dos va a ser el líder. La otra persona de la pareja actuará como un espejo.
- Sube las manos para que tus palmas se miran entre sí y están cercas, pero sin tocarse.
- Sin hablar, el espejo tiene que imitar atentamente, o hacer de espejo, a lo que hace el líder con sus manos y sus gestos faciales.
- Cuando suena la campanilla, las parejas hacen una reverencia y se dan las gracias entre sí.
- Después las parejas intercambian los papeles.
- Reto: Los estudiantes llevan a cabo el mismo ejercicio de espejismo con la mano, pero se añade un elemento de subir a la postura de Montaña Levantada simultáneamente. Se pone énfasis en la importancia de practicar este movimiento con la respiración coordinada en silencio.

Laboratorio de Movimiento: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación

de los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones dorsales

–Tendón de la corva

–Caderas

Juegos



Se pregunta a los estudiantes si fue difícil hacer de espejo a los gestos faciales de sus parejas. Se habla a continuación de la importancia de leer las expresiones y las emociones de otras personas.

¿Cómo puede la comprensión de los sentimientos de otras personas ayudarte a desarrollarte en un líder amable?

**Parte II:
Inclinación de Confianza (con el «Reto del Ascensor»
opcional)**

Se elige un estudiante para demostrar utilizando el modelado interactivo.

- Sonríe con tus ojos para saludar a tu pareja.
- De pie en la postura de montaña, con los dedos de los pies tocando los dedos de los pies de tu pareja. Agarra a tu pareja firmemente en sus muñecas.
- Poco a poco, las parejas se alejan hasta que sienten un tirón igual y opuesto de su contra-parte, que apoya su peso y le mantiene erguido.
- **Reto:** añadir el componente del Ascensor al instruir a los estudiantes que se queden inclinados hacia atrás mientras doblan las rodillas y bajan sus cuerpos en una sentadilla. Se continúan inclinándose, cada uno hacia detrás, estirando las piernas y vuelven a ponerse de pie erguidos.
- Cuando suena la campanilla, las parejas hacen una reverencia y se dan las gracias entre sí.

Se debe hablar con la clase de la importancia de la confianza en una comunidad y por qué es fundamental fomentar la confianza dentro de una comunidad para ser un héroe diario y un líder amable y fuerte.

¿Cómo te sientes cuando te apoyas a ti mismo?

*¿Cómo te sientes cuando tu pareja te apoya?
¿Qué pasa cuando perdemos la confianza?*

¿Se puede recuperar o reconstruir la confianza si se pierde o se rompe? Si es así, ¿cómo?

5.7 Enlace

Hoy aprendimos sobre las acciones altruistas y su importancia para desarrollarse en un héroe y también un líder fuerte y amable. También hablamos de como sentir empatía hacia otra persona hace que sea más probable que hagamos actos altruistas para ayudar a esa persona sin ninguna esperanza de recibir algo a cambio para lo que hicimos.

Actos pequeños y sencillos de altruismo pueden tener un impacto grande y duradero en la vida de alguien. Esta semana, piensa en cómo puedes ayudar a alguien. Quizás podrías ayudar a un miembro de tu familia con las tareas del hogar, a un compañero de clase que le cuesta hacer la tarea, o a un vecino que necesita un par de manos más para plantar su jardín.

5.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».

5.8 Vocabulario

Colaboración
Contribución
Cooperación

Lección 8

La Colaboración Cooperativa

5.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán diseñar y enseñar una secuencia de posturas de forma colaborativa a los compañeros de clase que incluye una postura de pie, una postura sentada, una extensión dorsal, una inversión y un ejercicio de respiración de mindfulness, utilizando el Juego de las Cartas de Mindfulness.

5.8 Materiales

- Juego de cartas de mindfulness del Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5
 - El color en el borde de la baraja: De pie / **rojo**, Suelo / **verde**, Respiración / **azul**, Extensión dorsal / **amarillo**, Silla / **naranja**, Trabajo en equipo / **morado**, Rutinas de Apertura y Cierre / dejar en blanco, Mindfulness / **fucsia**.
 - Nota: Las actividades de mindfulness sacadas de las unidades anteriores se pueden usar para repasar y subrayar lo que se aprendió previamente, para apoyar a los estudiantes en su trabajo de hacer secuencias creativas, y / o para proveer oportunidades a más miembros de la comunidad escolar (maestros, administradores, padres) para participar en las actividades de salud y bienestar hacia el final del curso académico.
- Tabla
- Rotulador

5.8 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la colaboración?*
- *¿Qué apariencia tiene la colaboración? ¿Cómo se siente?*
- *¿Qué significa estar comprometido a alcanzar un objetivo común?*
- *¿Cuáles son los beneficios de trabajar de forma cooperativa con otros?*
- *¿Por qué es importante el escuchar de forma activa para la colaboración?*
- *¿Por qué es importante el compromiso para la colaboración?*
- *¿Por qué es agradable trabajar en grupo?*
- *¿Qué hace que no sea divertido trabajar en grupo?*
- *¿Cuáles son algunas cosas que haces en la escuela que requieren la cooperación? ¿Durante el recreo en el patio? ¿En casa?*
- *¿Qué características definen un miembro del grupo efectivo?*
- *¿Cómo trabaja un líder en un grupo?*
- *Describe alguna vez cuando tuviste dificultad para cooperar. ¿Qué hizo que fuera difícil cooperar? ¿Qué podías haber hecho de otra forma para hacer que fuera más fácil cooperar?*
- *Piensa en un momento cuando alguien no fue cooperador contigo. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hubieras querido que esa persona hiciera de otra forma?*

5.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre las acciones altruistas y su importancia para desarrollarse en héroes diarios y líderes fuertes y amables. También hablamos de cómo el hecho de sentir empatía hacia alguien hace que sea más probable que hagamos actos altruistas para ayudar a esa persona sin esperar nada a cambio. Los actos pequeños y sencillos de altruismo pueden tener un impacto grande y duradero en la vida de una persona.

5.8 Enseñar

*Hoy vamos a aprender sobre una de las habilidades más importantes para fortalecer nuestro poder de ser un líder amable: la colaboración cooperativa. La colaboración cooperativa es el acto de trabajar juntos para alcanzar un objetivo común, lo cual requiere compromiso. La colaboración es importante porque podemos aprender y alcanzar más al apoyarnos cuando trabajemos juntos como un equipo. Puedes acordar este beneficio clave de trabajar en equipo con el acrónimo TEAM [significa equipo en inglés]: **T**ogether **E**veryone **A**chieves **M**ore [Juntos todos alcanzamos más].*

El maestro debe crear una tabla con los estudiantes titulado «Cómo Ser un Miembro Cooperativo del Equipo».¹ Se puede incluir lo siguiente en la lista:

- Escucha de forma activa
- Respetar
- Compartir
- Tomar turnos
- Compromiso
- Mantenerse tranquilos
- Ser responsable
- Mostrar aprecio para las contribuciones de los demás
- Animar a los miembros del equipo
- Incluir a todo el mundo del equipo
- Usar menos «yo» y más «nosotros»

5.8 Participación Activa

El maestro debe mostrar la baraja del Juego de las Cartas de Mindfulness, dejando que los estudiantes «absorben» y compartan recuerdos de todos los ejercicios, posturas, juegos y herramientas que hayan aprendido durante el curso. Se debe tomar el tiempo necesario para definir las distintas categorías y también señalar el logo en la parte inferior de cada carta que muestra su categoría. Se avisa a los estudiantes que recibirán su propia baraja para colorearlo y llevar a casa para el descanso de verano para crear secuencias con su familia y sus amigos y mantener sus planes de bienestar y salud en acción.

Parte A:

Se elige un equipo de 3-4 estudiantes para demostrar la actividad utilizando el modelado interactivo. A continuación, se invita a la clase entera para participar en la secuencia. Después se hace las secciones de la Rutina de Cierre y de Enlace. Se les avisa a los estudiantes que la próxima vez formarán grupos y trabajarán en equipo para crear su propia secuencia.

Laboratorio de Movimiento:
Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación

de los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones dorsales

–Tendón de la corva

–Caderas

Juegos



Parte B:

Se repite una versión condensada de las secciones de las lecciones «Enseñar» y «Conectar”, pasando rápidamente a la «Participación Activa». Se divide la clase en equipos de 3-4 estudiantes. Se distribuye cinco cartas, una de cada categoría de color (por ejemplo, posturas de pie, posturas sentadas, extensiones dorsales, inversiones, respiración consciente) a cada equipo. **Se les recuerda** a los estudiantes lo que se trató en la última clase y la demostración de cómo trabajar en equipo para diseñar una secuencia de movimientos con cinco cartas de mindfulness, y después se asigna un espacio en el aula para que cada equipo trabaje. Se distribuye cinco cartas a cada equipo. Se debe enfatizar como cada miembro del equipo tiene asignado una responsabilidad concreta, como organizador de las cartas, persona que resuelve los problemas, líder de las secuencias, y participante (para probar la secuencia propuesta). Se les explica que cada equipo enseñará su secuencia de movimientos a otros miembros de la clase, a otra clase de salud y bienestar, o a sus padres (dependiendo de que funcione mejor en su escuela). Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden usar música o un poema con su secuencia de movimientos, o pueden crear una historia que incluye cada postura.

Después de que los equipos hayan diseñado sus secuencias de movimientos, se habla con la clase entera para conversar sobre sus experiencias de trabajar en equipo.

Esta lección se puede repetir durante las últimas semanas del curso, permitiendo que los estudiantes trabajen con distintos miembros de su comunidad y también tomar el tiempo para personalizar sus propias barajas.

¿Qué permitió a tu equipo cooperar?

¿Cuáles son algunas de los desafíos que encontraste durante esta actividad?

¿Cómo superó estas dificultades tu equipo?

¿Qué aprendiste de trabajar como un miembro de un equipo?

5.8 Enlace

Este año aprendimos como activar nuestros cinco superpoderes: el poder de estar tranquilo, el poder de domar nuestro genio, el poder de la concentración láser, el poder de crecer y estirar, y el poder de ser un líder amable. Los cinco poderes están relacionados entre sí porque todos ayudan a entrenar a tu cerebro. Son recursos de altísimo valor para aprender, crecer y transformar continuamente. Todos los poderes están dentro de cada persona. Solo hace falta activarlos a través del mindfulness. Ser consciente de tus superpoderes te guiará para tomar decisiones más inteligentes y más sanas, incluso cuando te enfrentas a emociones fuertes o situaciones difíciles. ¡Nunca olvides que los poderes están dentro de ti! ¡Utilízalos con cuidado y con amabilidad!

5.8 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «el poder de estar tranquilo» por «el poder de ser un líder amable».



Unidad 5 *Guía de Movimientos* Como Incorporar Historias de Movimiento en el Modelo Rápido y el Modelo H&W (Health y Wellness)

- Los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento (descritas en cada lección individual) con o sin el elemento de contar historias. Es muy importante que la fase de movimiento de la clase alcanza los objetivos establecidos en la descripción de la unidad de cada lección.
- La fase de movimiento de la clase se puede introducir al principio, a la mitad o al final de cada lección, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y el momento del día.
- Las historias de movimiento se pueden usar tanto para el Modelo Rápido como para la Clase de Health y Wellness (salud y bienestar). Cada unidad sugiere un tema básico a seguir y entrelazar con los objetivos físicos de la lección.



- La historia se prepara con los movimientos de calentamiento listados abajo. Las secuencias de las posturas enumeradas en la sección de Participación Activa en cada lección se pueden entrelazar perfectamente durante la historia.
- La historia para la Unidad 5 está basado en el patrón de la «travesía del héroe» ilustrado por Joseph Campbell en su trabajo titulado «*The Hero With a Thousand Faces*» (1949) [El héroe de las mil caras]. La estructura narrativa básica incluye lo siguiente:
 1. La llamada del héroe a la aventura.
 2. Rechazo de la llamada (por ejemplo, preocupación, miedo, transformado posiblemente por ejercicios de respiración).
 3. Conocer al mentor / guía quien ayuda a nuestro héroe estar a salvo durante la aventura.
 4. La travesía a un lugar desconocido y misterioso.
 5. La Prueba (la aventura en sí—¿qué ayudará o cambiará o alcanzará nuestro héroe?).
 6. La Vuelta (volver a casa en el mundo ordinario).
- Puede ser que algunos maestros disfrutan de crear situaciones exuberantes, es igual de significativo contar situaciones de la vida diaria, decisiones en el momento que todos tenemos que tomar para ser la mejor versión de nosotros mismos.
- Después de la lección 5.8, Juegos Cooperativos, los estudiantes pueden empezar a usar la Baraja de Mindfulness para inventar sus propias secuencias y aventuras para sus héroes.

- Antes de hacer los movimientos, el maestro puede invitar a un estudiante a que guíe las promesas de mindfulness para subrayar el mindfulness de un espacio seguro de movimiento.

El Modelo Rápido

- **Montaje de la Clase:** Aconsejamos invitar a los estudiantes a que se pongan de pie detrás de sus escritorios o que se queden sentados para definir los espacios seguros de movimiento rápidamente.
- **Asignación de Tiempo:** Se prepara una secuencia de 3-5 minutos. En este tiempo corto, el movimiento puede incluir 3-5 de los ejercicios basados en el Yoga descritos en la sección de participación activa, además del ejercicio de respiración para tranquilizarse.
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se pueden añadir fácilmente posturas de pie a pesar de las medidas justas de la clase, mientras que las posturas sentadas se deben convertir a posturas que se pueden hacer sentados en la silla.

El maestro debe colocar a su silla donde todos los estudiantes lo pueden ver. Utilizando una silla para las posturas sentadas permite a los estudiantes ver al maestro y mantenerse atentos. Solo se debe usar el suelo si todos los estudiantes pueden ver bien.

El Modelo Para la Clase de Salud y Bienestar (Health y Wellness)

- **Montaje de la Clase:** Cada maestro define el montaje de su propia clase basado en la mejor secuencia para la entrada, quitar los zapatos, ponerse en fila para irse, y la salida.
- **Asignación de Tiempo:** Para clases con su propia aula de Salud y Bienestar, se sugiere dividir el tiempo así:
 - 5 minutos para la entrada, quitar los zapatos, moverse a la esterilla, y la Rutina de Apertura
 - 5-10 minutos para el contenido de la lección
 - 20-25 minutos para el movimiento
 - 5 minutos para la Rutina de Cierre, volver a poner los zapatos, y hacer la fila para la salida de forma consciente
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se debe seguir la secuencia de ejercicios basados en el Yoga descrito en la sección de Participación Activa de cada lección.

Objetivos de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

5.1–5.8 Todas las Lecciones

- Demostrar que se puede hacer una secuencia entera de forma independiente.
- Crear una secuencia restaurativa.
- Enumerar las categorías de las posturas.
- Aplicar los principios de la cooperación, la confianza, la creatividad, y cómo resolver problemas con otros estudiantes en posturas en parejas.

Historia de Movimiento de el Poder de Ser un Líder Amable

Rutina de Apertura y Promesas de Mindfulness: Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.

Calentamiento para activar nuestro Poder de Ser un Líder:

- **Despertar al Cerebro (Tapping In)**
- **Despertar al Cuerpo (Tapping In)**
- **Ejercicios para los ojos**
- **Ejercicios para los ojos**
- **Check-In**

Prepárate Para Tu Travesía

- Pon tus ropas y botas de aventura para preparar el viaje.
- Se introduce una aventura que sea perfectamente apropiada para los estudiantes. Se debe seguir un patrón básico de la travesía del héroe. (La lección 5.6 enseña la Travesía del Héroe específicamente; los maestros no tienen que esperar para jugar con esta historia de movimiento antes de introducir la sección 5.6.)

Saltito de Equilibrio del Cerebro

- *¡Tenemos que escalar a la cima de la montaña para viajar a una tierra desconocida y salvar a los habitantes de _____ del _____!*
- Diez saltos de juntar los codos con las rodillas

Ejemplo de Una Experiencia Cumbre

- Miedo, preocupación u otra emoción difícil empieza a apoderarse del héroe, y se rechaza la aventura. Un mentor o un guía aparece y nos ayuda a creer en nosotros mismos y activar nuestro poder de ser un líder amable.

Añadir Ejercicios Basados en el Yoga de la Sección de Participación Activa de Cada Lección

- Enfatizar posturas de pie
- Convertir las posturas del suelo a posturas de silla (si es necesario).

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- **Elección del Maestro:** Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo; decir gracias utilizando el Lenguaje de Signos; mostrar “Dedos Mágicos” hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo.

*Sonreír... Mirar a los ojos de los demás –
igracias por viajar y entrar en contacto con
tu poder de ser un líder amable!*

Glosario de la Unidad 5

A

Acusación: imputación a alguien de un delito, una culpa o una falta

Admirar: considerar con respeto o aprobación

Altruismo: la creencia en, o práctica de una preocupación desinteresado para el bienestar de otras personas

Ambicioso: tener o mostrar un deseo fuerte y una determinación para tener éxito

C

Colaboración: la acción de trabajar con otro individuo o un grupo de individuos para producir o crear algo

Conflicto: un desacuerdo serio o una discusión

Consecuencia: el resultado o efecto de una acción o una condición

Contribución: un regalo a un fondo o causa común

Cooperación: el proceso de trabajar juntos, con otro individuo o un grupo de individuos, para el mismo fin

D

Deber: una responsabilidad moral o legal o una obligación

Decidido: una decisión firme o resuelta

Defensivo: ansioso para evitar un reto o una crítica

Des-intensificar: reducir la intensidad de un conflicto

H

Héroe: una persona admirada o idealizada por su valentía, logros espectaculares, o calidades honorables

I

Inspirador: brindando o mostrando una motivación creativa o moral

Intensificar: aumentar o incrementar la intensidad rápidamente

L

Líder: la persona quién lidera o comanda un grupo, organización o país

Liderazgo: el acto de liderar a un grupo de personas o una organización

O

Resultado: los resultados o consecuencias de un conjunto de circunstancias

P

Privilegio: un derecho especial o ventaja dado a una persona particular o a un grupo de personas

R

Recordar: traer un hecho, evento o situación a la mente, especialmente para contarlo de nuevo a otras personas

Resolución: la acción de resolver un problema o apaciguar un conflicto

T

Travesía: el proceso de viajar de un lugar a otro

V

Voluntario: una persona que ofrece llevar a cabo una tarea gratuitamente

Unidades 1-5

Guía de Posturas

Este guía de posturas proporciona un resumen básico de las posturas incluidas en la Unidad 1 hasta la Unidad 5.

Dedo Gordo

De Pie /
Doblado Hacia
Delante



Arco

Extensión Dorsal



Pájaro

Equilibrio



Saltito de Equilibrio del Derebro

Equilibrio



Barco

Fuerza



Puente

Extensión Dorsal



Durmiente

Sentado



Silla

De Pie

Canguro: Saltar hacia arriba y hacia arriba en la postura de la silla con las manos en el pecho como un canguro.



Cobra

Extensión Dorsal



Camello

Extensión Dorsal



Vaca

Calentamiento



Gato

Calentamiento



Cara de Vaca

Sentado

Notar el detalle de unir las manos detrás de la espalda: «Brazos de Cara-Vaca»



Bailarín

Equilibrio



Águila

Equilibrio / Giro



Buceo del Delfín

Fuerza



Elefante

De Pie



Perro

De Pie /
Inversión / Descanso



Figura 4

De Pie



Loto flotante

Fuerza



Rana

Fuerza



Flor

Sentado



Descanso Guiado

Descanso



Medio Barco

Fuerza



**Bosque
(Árbol en Pareja)**

De Pie / Equilibrio



Media Luna

Equilibrio



Media Apertura de Piernas

Calentamiento



Héroe

Sentado



Pino

Inversión



Estocada Alta con Brazos de Cara-de-vaca

De Pie



Manos Debajo de los Pies

De Pie



Horizonte

Calentamiento



Rodillas al Pecho

Supino



León
Sentado



Equilibrio con Una Pierna
Equilibrio



Estocada Baja
De Pie



Puente con Una Pierna
Extensión Dorsal



Montaña
De Pie



Perro con Una Pierna
Equilibrio / Inversión



Plancha con Una Pierna

Fuerza



Plancha

Fuerza /
Calentamiento



Figura 4 en Pareja

Equilibrio



Perro de Caza

Equilibrio



Pavo Real A

Sentado



Pretzel

Sentado / Giro



Pavo real B

Equilibrio



Flexión

Fuerza /
Calentamiento



Paloma

Descanso



Estiramiento de Cuádriceps

Calentamiento



Ola Inversa

De Pie



Roca Rondando

Calentamiento



Pino de Ángulo Recto

Inversión



Árbol Sentado Girado

Sentado



Roca 1

Descanso



Roca 2

Descanso



Triángulo Rotado

De Pie



**Ola
Rotada**

De Pie



**Montaña
Sentada**

Enfriar



Sándwich

Sentado / Doblado
Hacia Adelante



**Amanecer
Sentado**

Enfriar



Foca 1

Extensión Dorsal



Foca 2

Extensión Dorsal



Ocaso Sentado

Enfriar



Árbol Sentado

Sentado / Doblado
Hacia Adelante



Mariposa Durmiente

Supino /
Enfriar



Giro Sentado

Sentado



Cocodrilo Durmiente

Descanso



Ola Sentado

Sentado



Figura 4 Durmiente

Supino / Descanso



Arco Lateral

Extensión Dorsal



Apertura de Piernas Durmiente

Supino / Descanso



Giro Durmiente

Supino / Descanso



Tobogán

Fuerza



Caracol 1

Sentado



Caracol 2

Sentado / Doblado
Hacia Adelante



Esfinge

Extensión Dorsal



Apertura de Piernas

Sentado



Estiramiento Deportivo

Sentado



Apertura de Piernas de Pie

Equilibrio



Estrella

De Pie



Cigüeña

De Pie / Equilibrio



Súper-arco

Extensión Dorsal



Amanecer

De Pie



Súper-héroe 1

Extensión Dorsal



Súper-héroe 2

Extensión Dorsal



Ocaso

De Pie /
Doblado Hacia
Delante



Supernova

Fuerza



Explorador: Comienza en la postura del guerrero 2. Se trae una mano para descansar como un visor. Mira hacia el horizonte, buscando una nueva aventura.

Variaciones de Surfero

De Pie



Triángulo

De Pie



Mesa

Fuerza



Tortuga

Sentado

Hay Tres Variaciones



Árbol

De Pie / Equilibrio



Silla Girada

De Pie / Giro



Caracol Girado 1

Sentado / Giro



Caracol Girado 2

Sentado / Giro



Rana Girada

Giro



Perro Hacia Arriba [Updog]

Extensión Dorsal



Estocada Baja Girada

De Pie / Giro



Estocada Hacia Arriba

De Pie



Volcán 1

De Pie



Ola (Completa)

De Pie



Volcán 2

De Pie



Ola (Media)

De Pie



Volcán 3

De Pie



Volcán 4

De Pie



Rueda

Extensión Dorsal



Guerrero 1

De Pie



Molino de Viento

De Pie / Giro



Secuencias

Secuencia de Cierre



Ranitas



Media Secuencia de Apertura A



Media Secuencia de Apertura B



Secuencia de Apertura A



Secuencia de Apertura B



Secuencia de Plancha



Secuencia Cohete



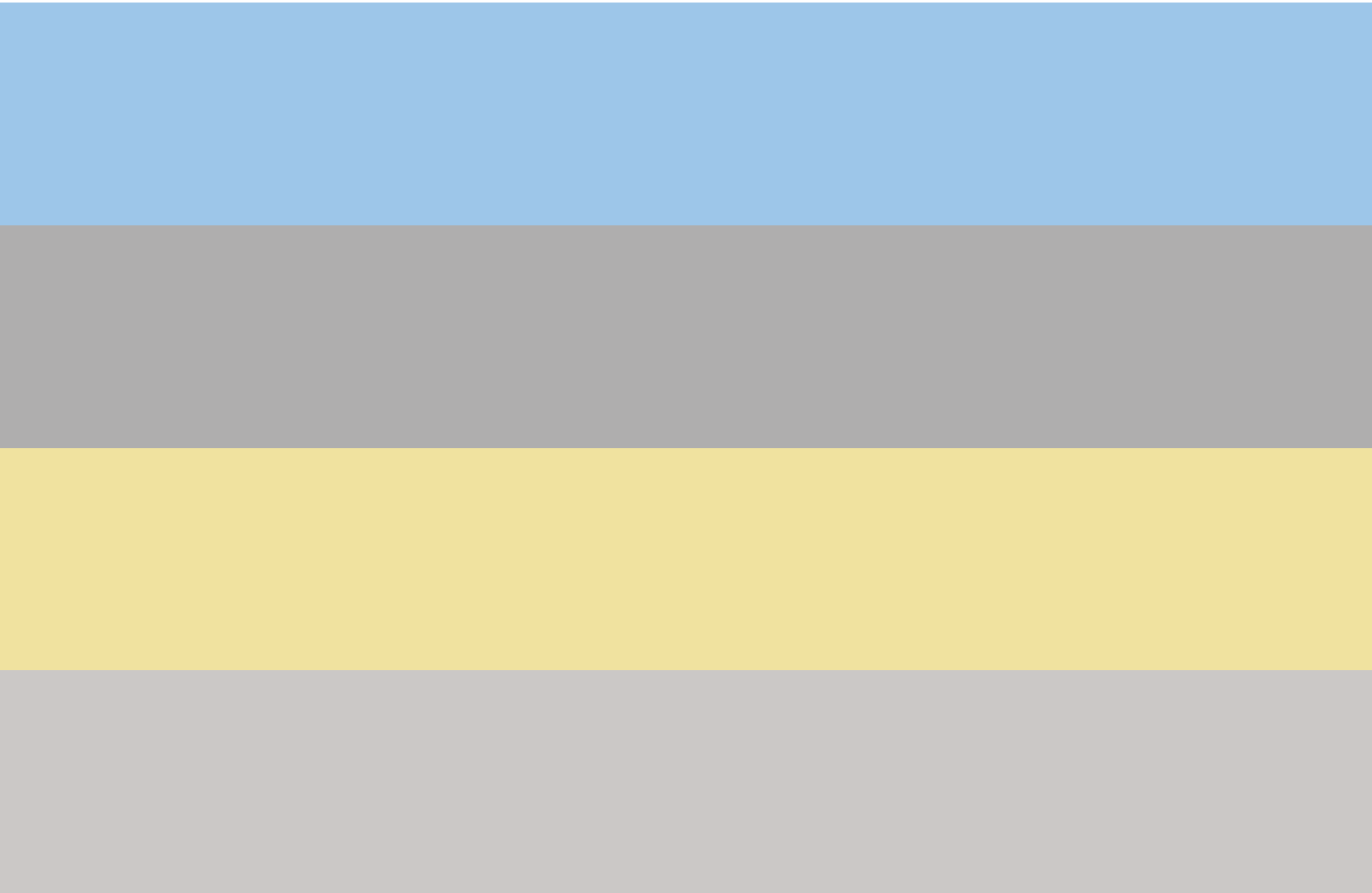
Los ejercicios usados dentro del programa de Salud y Bienestar de Pure Edge, Inc. están basados en prácticas probadas. Se ha confirmado que los ejercicios basados en el Yoga tienen muchos beneficios para personas jóvenes, incluyendo la reducción de estrés y ansiedad;¹⁻³ un aumento en capacidades auto-reguladas,⁴ incluyendo una reducción en enfados;^{5,6} un aumento en la habilidad de mantener la concentración;⁷ reducciones en afecto negativo,^{1,3} depresión,⁵ e insatisfacción con el cuerpo,⁸ y reducción de comportamientos negativos.⁵ Físicamente, el Yoga ha mostrado mejorar el rendimiento cardiovascular,⁹⁻¹¹ equilibrio,¹²⁻¹³ y fuerza de pinza.¹⁴ Al menos un estudio ha mostrado que la postura en la que aguantamos nuestros cuerpos tiene una correlación directa con subir niveles de confianza, capacidad de arriesgar, y competencia, disminuyendo los niveles de cortisol, y configurando el cerebro para manejar situaciones estresantes.¹⁵

Mientras participan en este programa, los niños ejercitarán y conectarán con sus propios cuerpos mientras aumentan su conexión con, y comprensión de, el mundo a su alrededor. Los ejercicios simples y regulados ayudarán a los estudiantes a relajarse al enfocarse en su respiración y la simplicidad del momento. Cada sesión incluye una relajación, que da un descanso a los estudiantes de sus días llenos, y con frecuencia estresantes, en la escuela y en su vida diaria.

Referencias

1. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha Yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2004;28(2):114-8. Epub 2004/09/30.
2. Platania-Solazzo A, Field TM, Blank J, Seligman F, Kuhn C, Schanberg S, et al. Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Acta paedopsychiatrica*. 1992;55(2):115-20. Epub 1992/01/01.
3. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of Yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*. 2012;33(3):193-201. Epub 2012/02/22.

4. Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, Leaf PJ. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*. 2010;38(7):985-94. Epub 2010/05/05.
5. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with Yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and motor skills*. 1992;75(3 Pt 2):1,331-1,343. Epub 1992/12/01.
6. Khalsa SB, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of Yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *The journal of behavioral health services and research*. 2012;39(1):80-90. Epub 2011/06/08.
7. Peck HL, Kehle TJ, Bray MA, Theodore LA. Yoga as an intervention for children with attention problems. *School psychology review*. 2005;34:415-424.
8. Scime M, Cook-Cottone C. Primary prevention of eating disorders: a constructivist integration of mind and body strategies. *The International journal of eating disorders*. 2008;41(2):134-42. Epub 2007/10/25.
9. Bera TK, Rajapurkar MV. Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian journal of physiological pharmacology*. 1993;37:225-8.
10. Moorthy AM. Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. *Yoga mimamsa*. 1982;21:59-64.
11. Bagga OP, Gandhi A. A comparative study of the effect of Transcendental Meditation (T.M.) and Shavasana practice on cardiovascular system. *Indian heart journal*. 1983;35(1):39-45. Epub 1983/01/01.
12. Berger DL, Silver EJ, Stein RE. Effects of Yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative therapies in health and medicine*. 2009;15(5):36-42. Epub 2009/09/24.
13. Dhume RR, Dhume RA. A comparative study of the driving effects of dextroamphetamine and yogic meditation on muscle control for the performance of balance on balance board. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 1991;35(3):191-4. Epub 1991/07/01.
14. Dash M, Telles S. Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid arthritis patients following Yoga training. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 2001;45(355-360).
15. Carney DR, Cuddy AJ, Yap AJ. Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*. 2010;21(10):1363-8 Epub 2010/09/22.



www.pureedgeinc.org