



Unidad 1

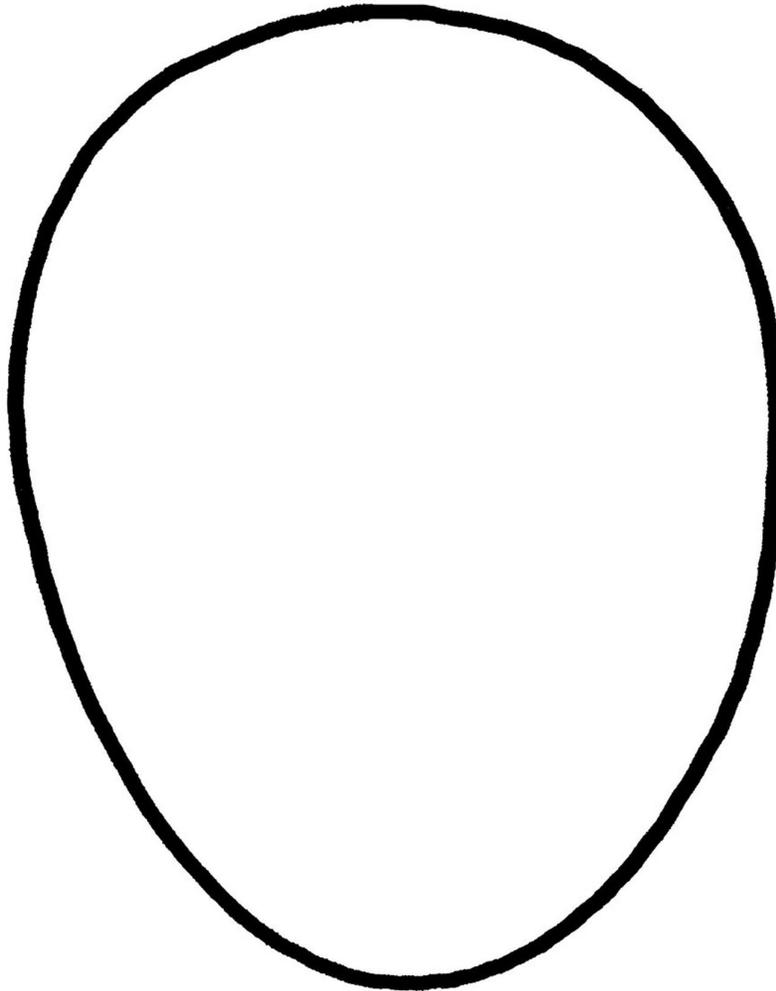
CUADERNO DE REFLEXIÓN

El poder de estar tranquilo

# La práctica en casa

## *Cuaderno de Reflexión*

«El poder de estar tranquilo»



ME

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Año: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

# Montaña Sentada

MÁS RUIDOSO

MÁS SILENCIOSO

1

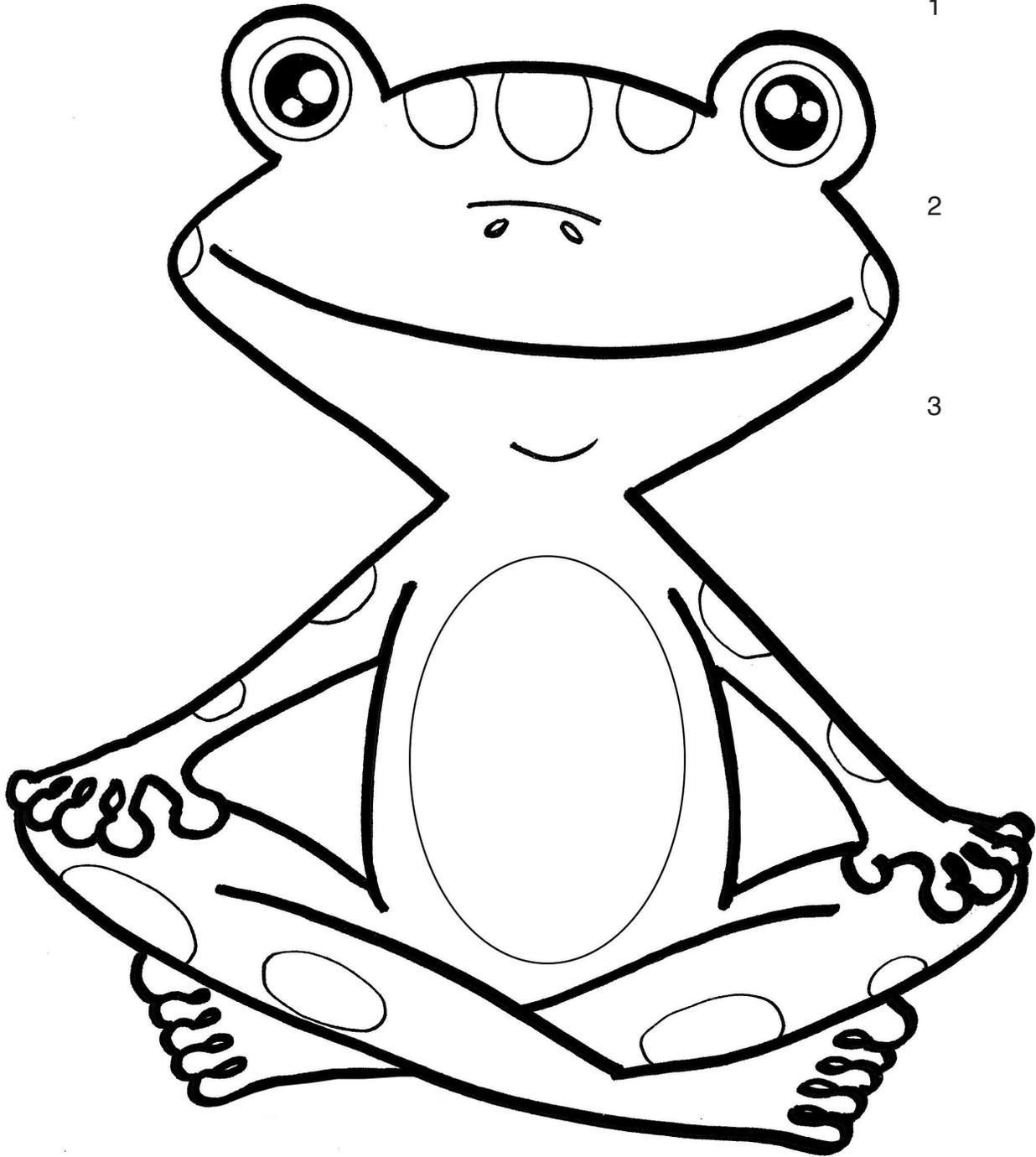
1

2

2

3

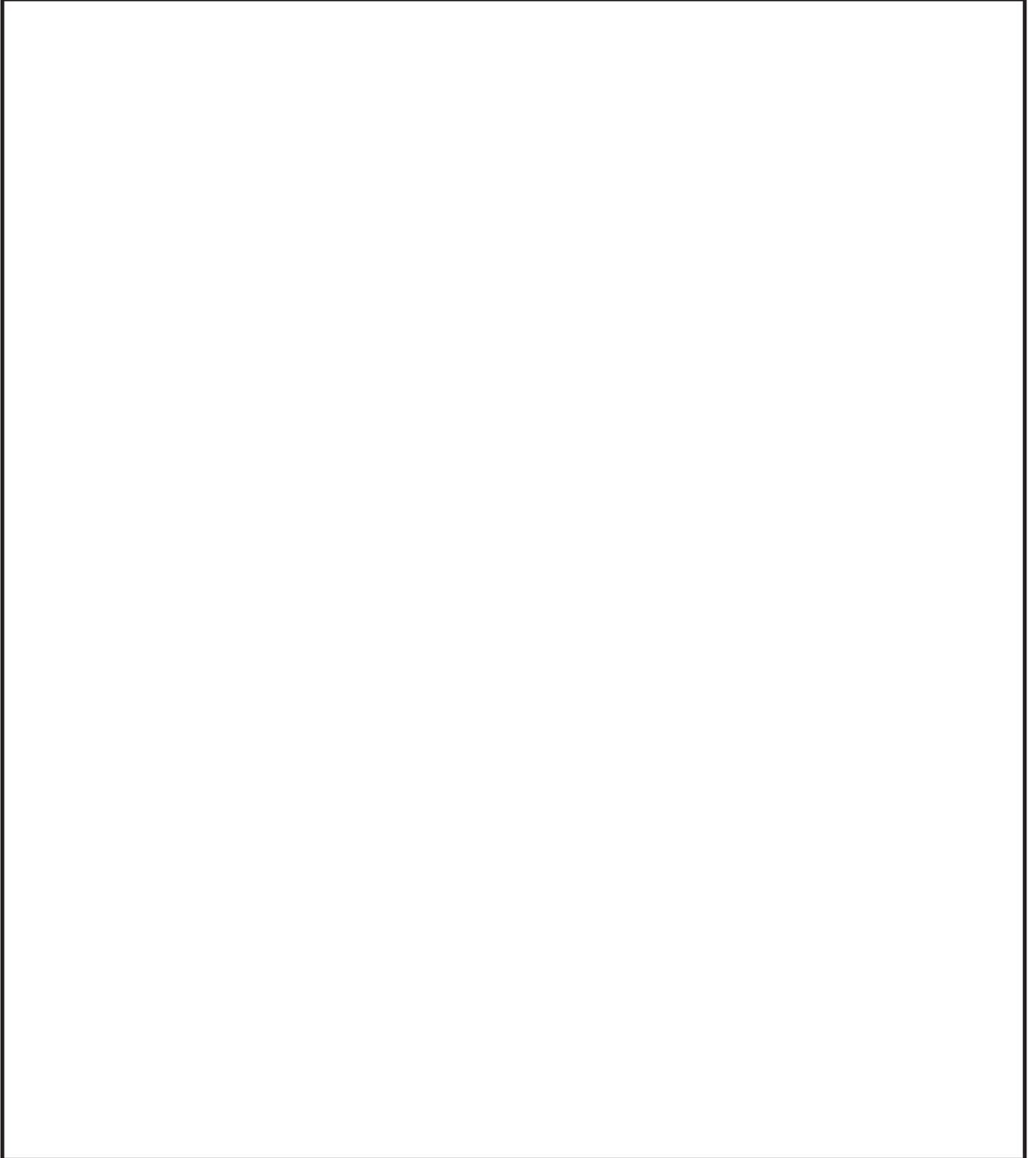
3



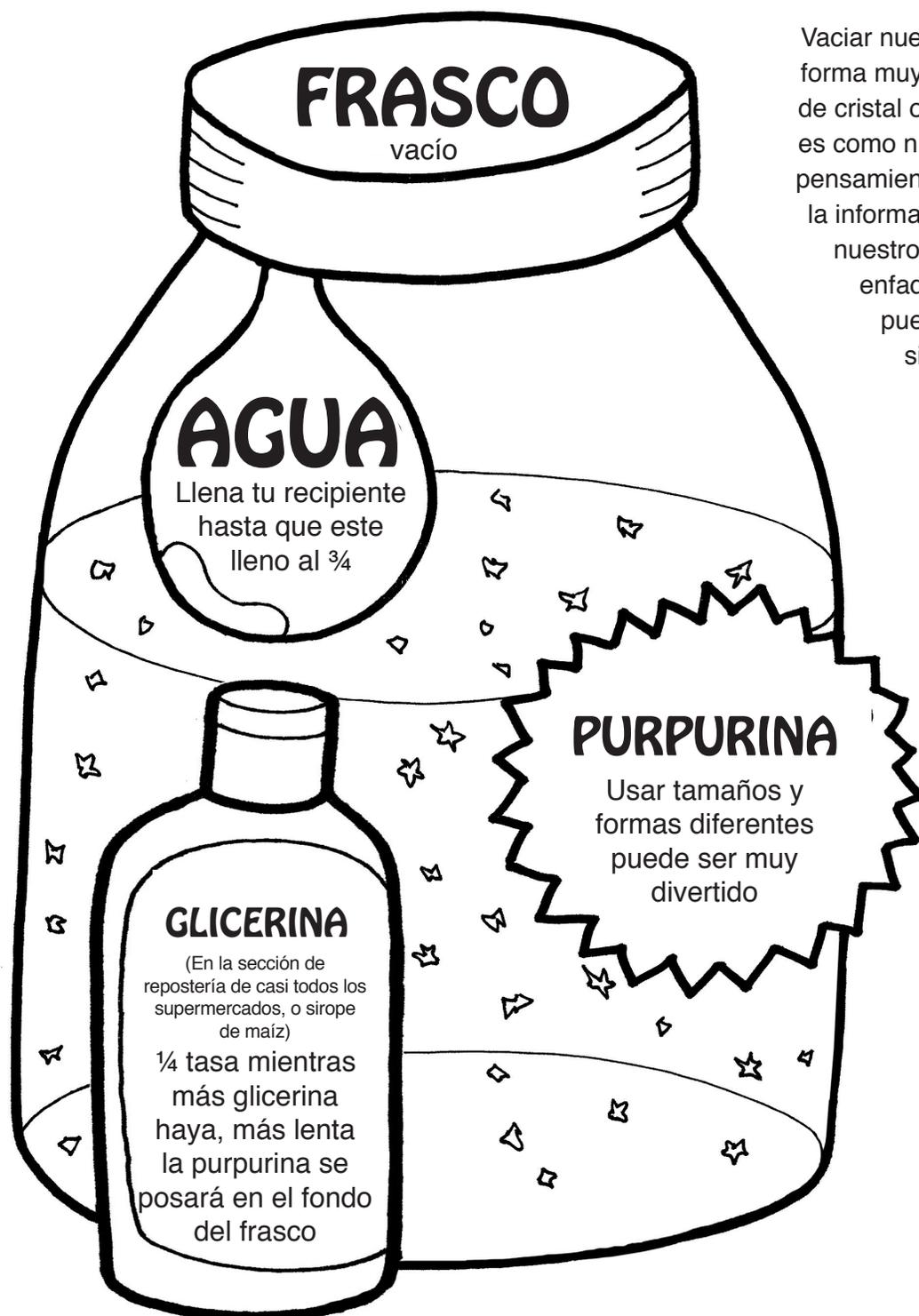
En algún momento en esta semana, encuentra un lugar ruidoso, tu sólo, y conecta con tu cuerpo consciente, sentado en la postura de Montaña Sentada ¿Puedes sentarte y escuchar durante 60 segundos? Escribe o dibuja 3 de los sonidos más ruidosos y 3 de los sonidos más silenciosos que notaste ...

# *Montaña Sentada*

Dibuja o escribe sobre como sentiste al sentarte quieto como una montaña.



# Receta para el Frasco mental



Vaciar nuestro cerebro funciona de forma muy parecida al **Frasco mental** de cristal o plástico. La purpurina es como nuestros sentimientos, pensamientos y recuerdos y toda la información que guardamos en nuestros cerebros. Cuando estamos enfadados, tristes o asustados, puede que nuestro cerebro se siente agitado. Respiración Llena tu recipiente hasta que este  $\frac{3}{4}$  lleno Consciente puede ayudar a tranquilizar nuestros cerebros a un estado más calmado y claro.

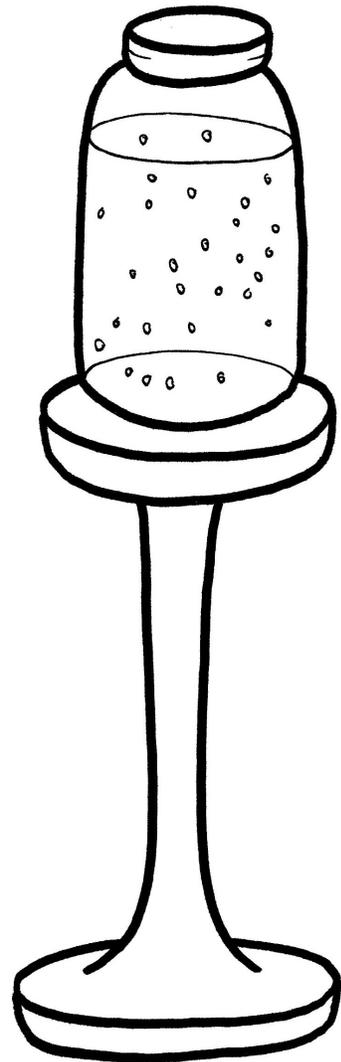
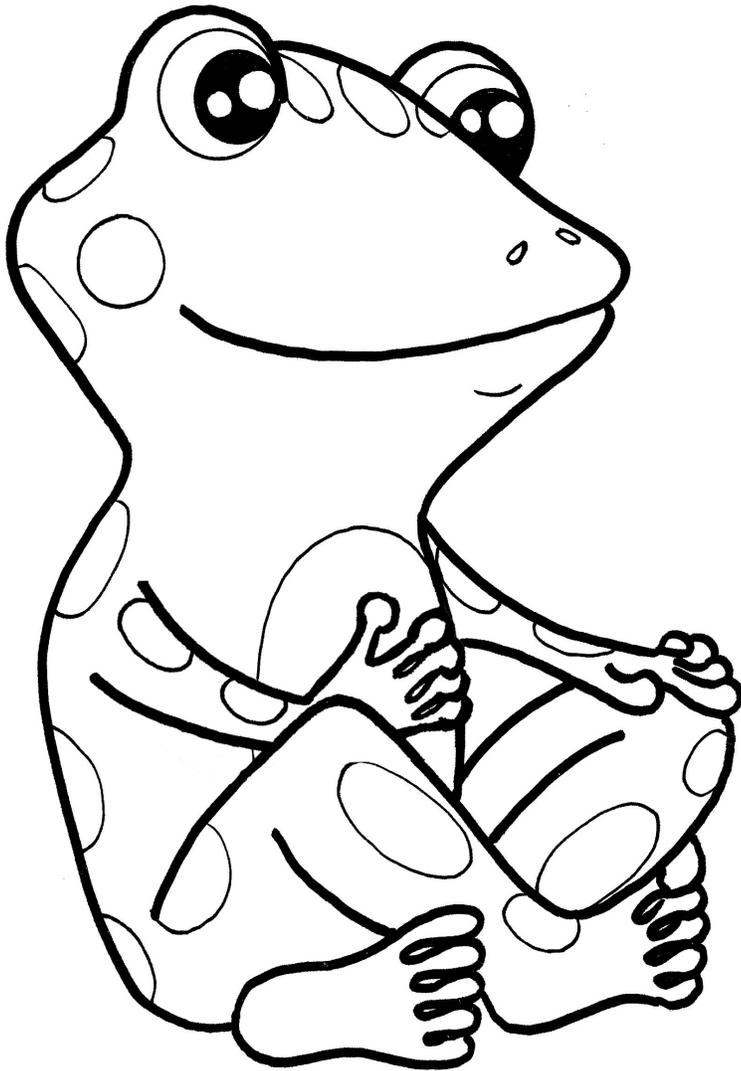
Nota la próxima vez alguien se cuele en la fila o coge tu lápiz sin pedir permiso ...  
¿cómo reaccionas?  
¿Lento o rápido?  
¿Te corazón late lento o rápido? ¿Y tu respiración?

Cuando estamos estresados, puede ser difícil pensar de forma clara y elegir la mejor respuesta. La Respiración consciente puede ayudarnos a calmar nuestros cuerpos y cerebros para que podamos pausar y elegir nuestras respuestas de forma inteligente.

# *Frasco mental*

Ponte cómodo sentado. Agita tu Frasco mental.

Toma varias respiraciones lentas, llevando el aire hasta tu barriga, mientras ves como posa la purpurina en el frasco.



¿Qué estado mental—agitado o relajado—sería mejor para resolver un conflicto con un amigo o un problema nuevo de matemáticas ... ?

Acuérdate, el mero hecho de notar cuando nuestra purpurina esta agitado nos puede ayudar a activar nuestro «Poder de estar tranquilo».

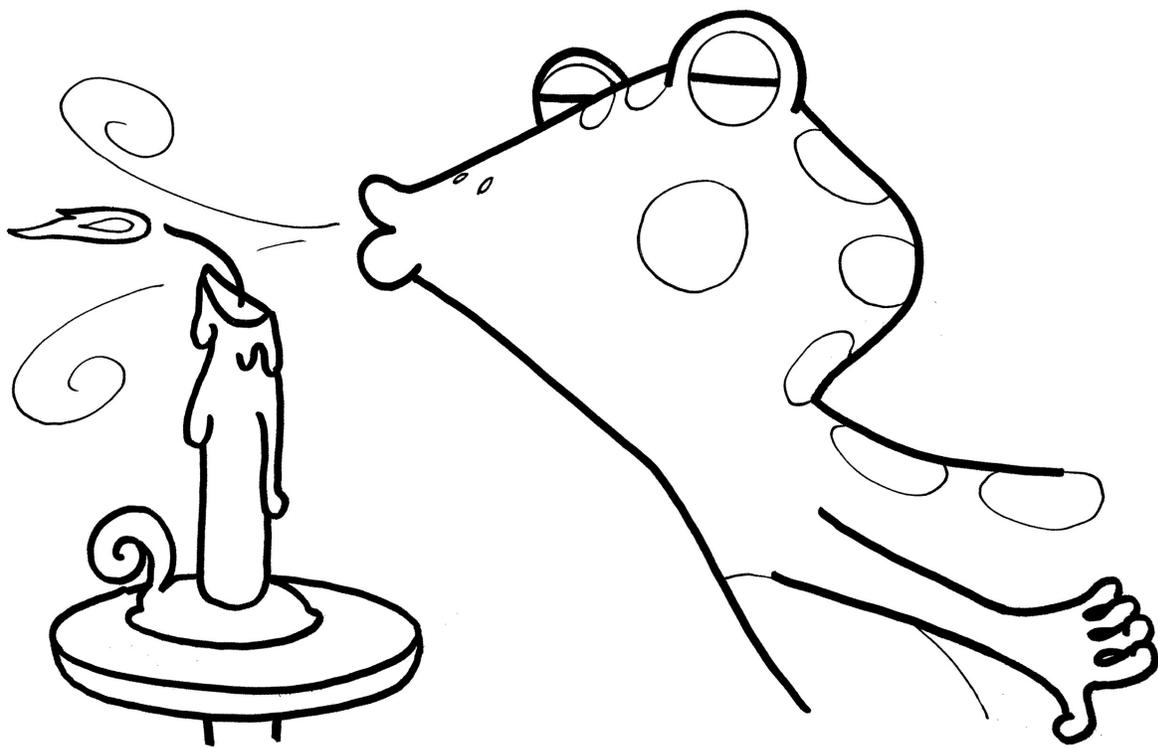
Intenta buscar un momento cada día para sentarte y dejar que tu mente se tranquilice.

# *El mindfulness de la respiración*



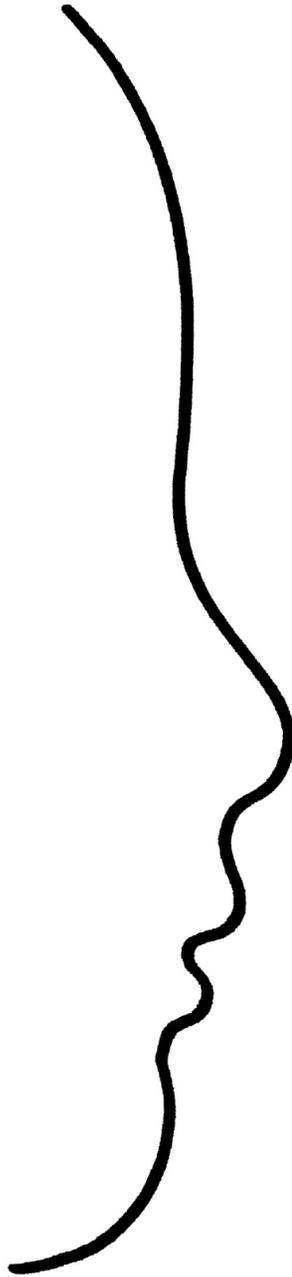
Inhalando =  
Huele la rosa

Exhalando =  
Sopla la vela ...



# *Haz un dibujo*

de la respiración entrando a través de la nariz, y saliendo por la boca.



La inhalación de aire trae energía nueva y oxígeno.  
La exhalación trae una mayor sensación de calma.

# El mindfulness de la respiración



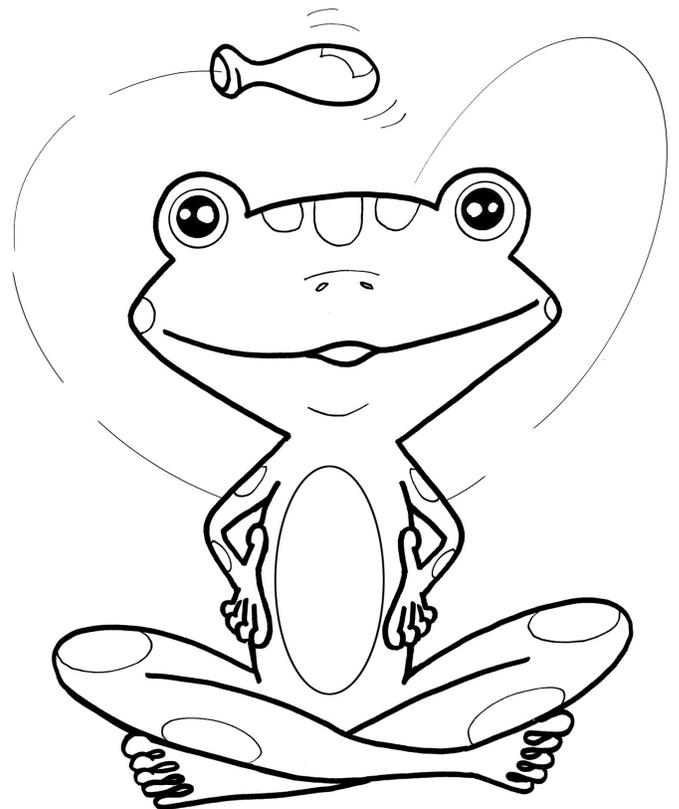
## Respiración de globo

Inhalar llena el globo de aire ...

Exhalar vacía el globo de aire ...

Apoya las manos en tu vientre y toma 3 Respiraciones de globo.

Nota cómo te sientes en tu cuerpo ... en el Mindfulness, no hay una respuesta correcta ni incorrecta, solo nota lo que sientes ahora mismo.



---

*Título de tu propio ejercicio respiratorio de Mindfulness*

Inventa tu propio ejercicio respiratorio de Mindfulness ... o dibuja una versión de alguno que hayas aprendido ya.

¿Te acuerdas de la Respiración de cocodrilo? ¿De Delfín? ¿*Spiderman*?

¿Cómo se mueven los brazos cuando inhalamos y exhalamos?

# *Encuentra tu espacio para respirar*



Haz un círculo alrededor de la zona donde más notas tu respiración ... puede que sientes tu respiración más fuerte en tu:

- la barriga cuando se llena y se vacía de aire;
- el pecho cuando se llena y se vacía de aire; o
- la nariz cuando el aire entra fría y sale caliente ...

Elige un sitio de respiración y descansa tu mano allí. Haz 3 respiraciones conscientes. Si eso fue fácil, cuenta cuantas Respiraciones conscientes puedes notar hasta que te distraigas o pierdes la cuenta.

Y entonces comienzas de nuevo, empezando en el 1 ... ¿Hasta cuantas has podido llegar?

# \_\_\_\_\_

---

## *¿Dónde notas la respiración?*

*Dibuja tu mano sobre el lugar donde más notas la respiración.*

Enseña el ejercicio de «Encontrar tu lugar de respiración» a alguien en tu casa.

Juntos, vamos a tomar 3 respiraciones conscientes. ¿Puedes prestar atención a tu respiración y sentirlo aunque haya mucho ajetreo a tu alrededor?

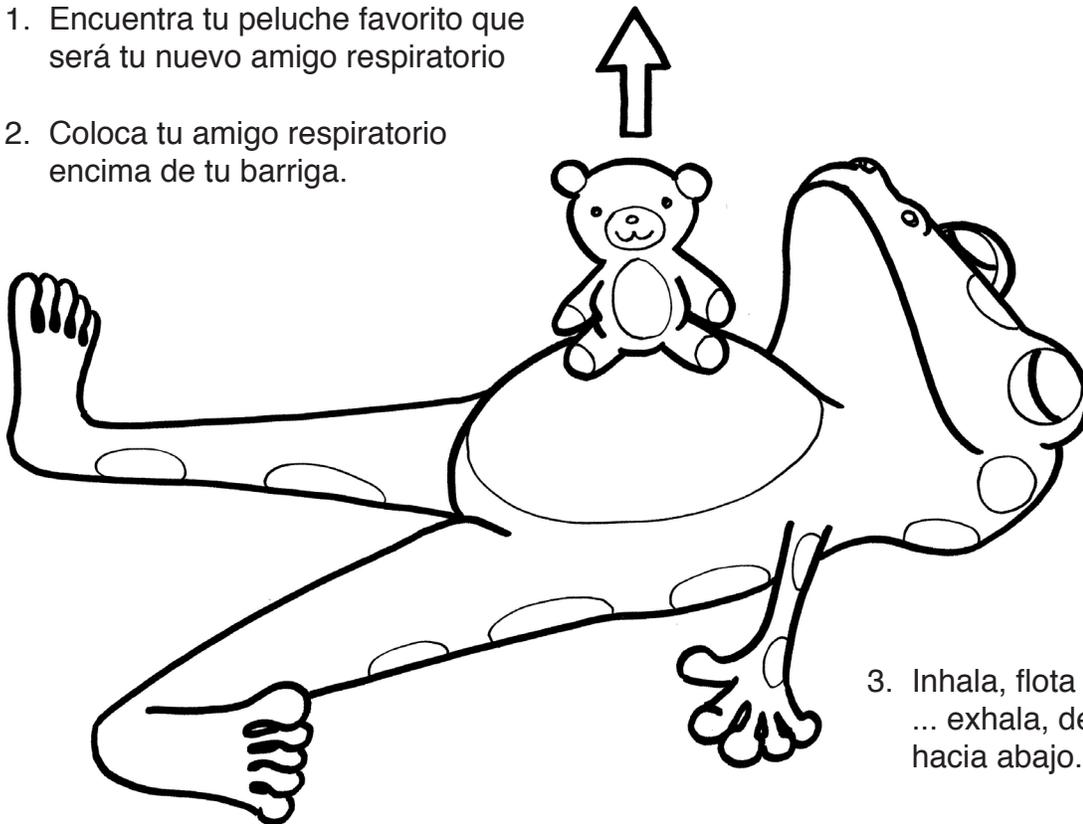
La próxima vez que notas tu «purpurina» agitada, coloca tu mano sobre tu lugar de respiración y nota si ayuda a activar tu «Poder de estar tranquilo».

# *Respira y dibuja*

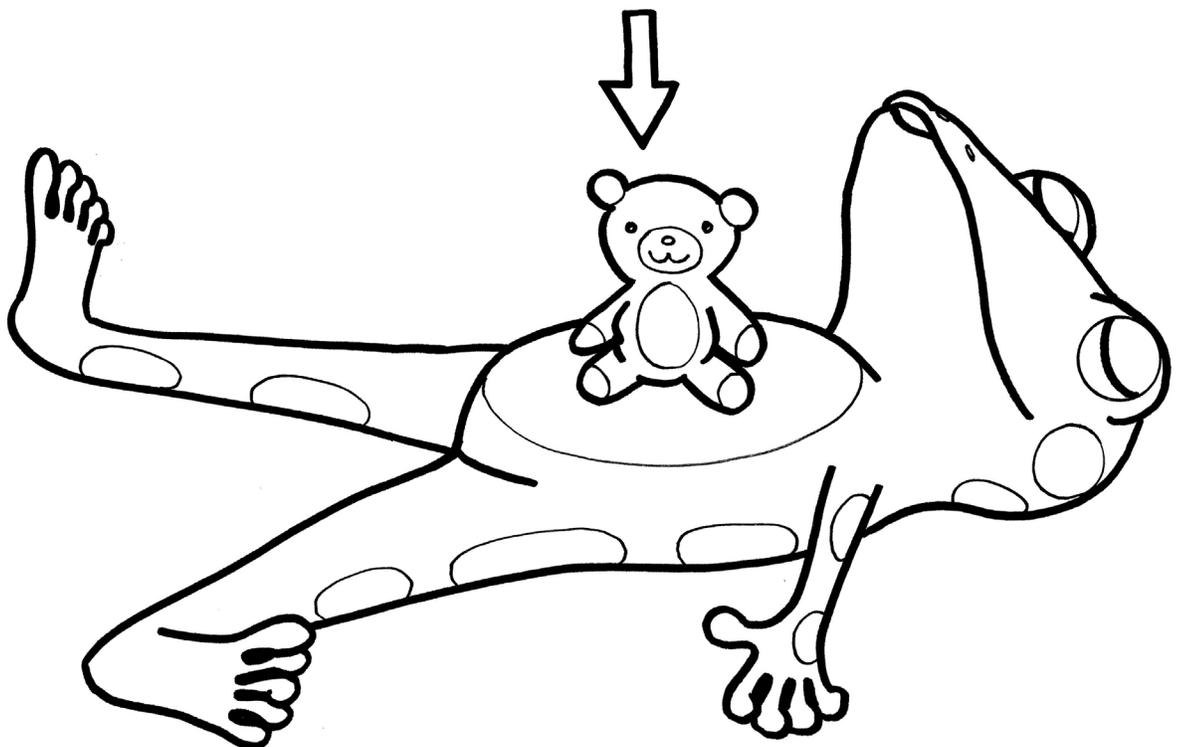
1. Coloca tu lápiz en tu cuaderno en el margen IZQUIERDO.
  2. Mientras INHALAS, deja que tu mano dibuje una línea hacia arriba como una montaña,
  3. Mientras EXHALAS, deja que tu mano dibuje una línea hacia abajo como un valle.
  4. Sigue empezando en el margen IZQUIERDO de tu cuaderno ...
- ¿Puedes sentir como tu respiración mueve tu cuerpo?*

# Amigo respiratorio

1. Encuentra tu peluche favorito que será tu nuevo amigo respiratorio
2. Coloca tu amigo respiratorio encima de tu barriga.



3. Inhala, flota tu amigo hacia arriba ... exhala, deja que tu amigo flote hacia abajo.



4. Inténtalo durante 10 o más respiraciones lentas.
5. Mientras más practiques a llenar tu cuerpo con respiraciones tranquilas, más tranquilo estarás cuando más lo necesites.

# *Mandar Ánimos Silenciosos*

*Haz un dibujo de alguien que ves todos los días a quien te gustaría mandar tres pensamientos amables.*

En el patio hoy durante el recreo, manda 3 pensamientos amables a alguien que ves todos los días. Nombra 3 cosas que te gustan de esa persona, y mándale Ánimos Silenciosos. Si no te vienen a la cabeza tres cosas maravillosas, prueba con esto:

Qué seas sano,

qué seas feliz,

qué seas fuerte,

qué estés lleno de paz.

# *Manda amabilidad a ti mismo*

*Haz un dibujo de ti mismo y cómo te sientes después de mandarte tres pensamientos amables.*

## **¡Reto de amabilidad!**

Antes de ir a la escuela hoy, manda 3 pensamientos amables a ti mismo. Nombra 3 cosas *que te gustan de ti mismo*, y manda Ánimos Silenciosos a ti mismo. Si no te vienen a la cabeza tres cosas maravillosas, prueba con esto:

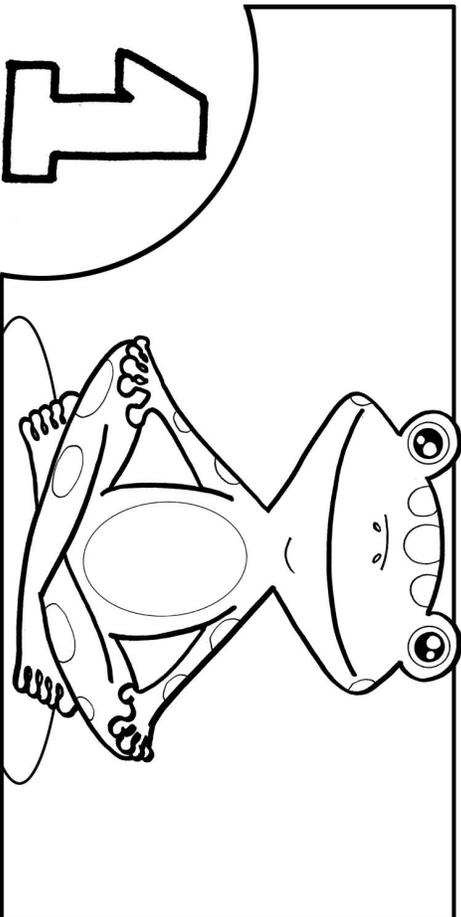
Qué sea sano,

qué sea feliz,

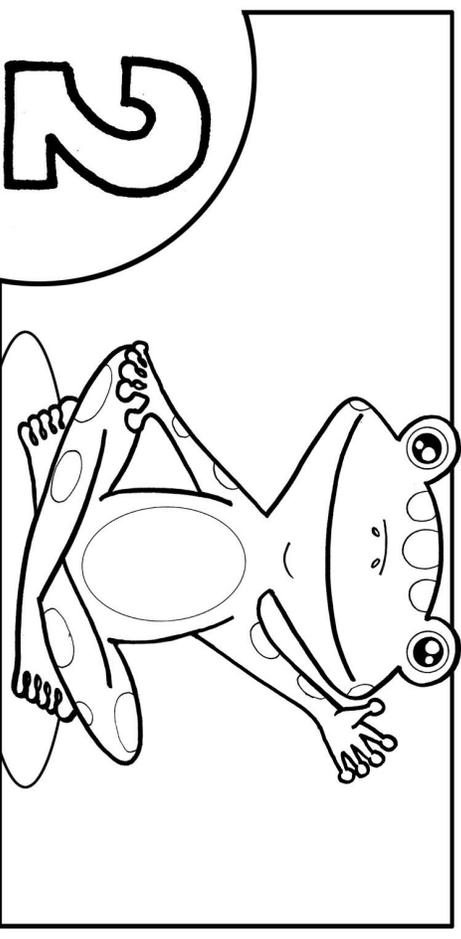
qué sea fuerte,

qué esté lleno de paz.

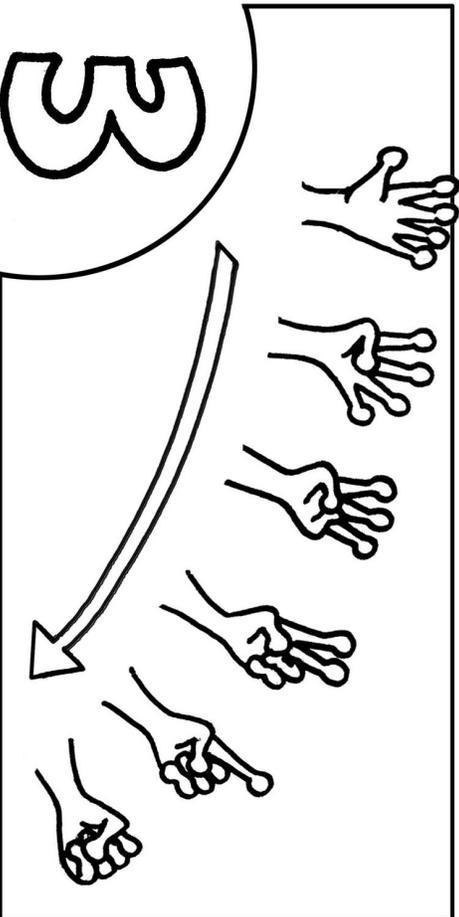
# La cuenta hacia atrás



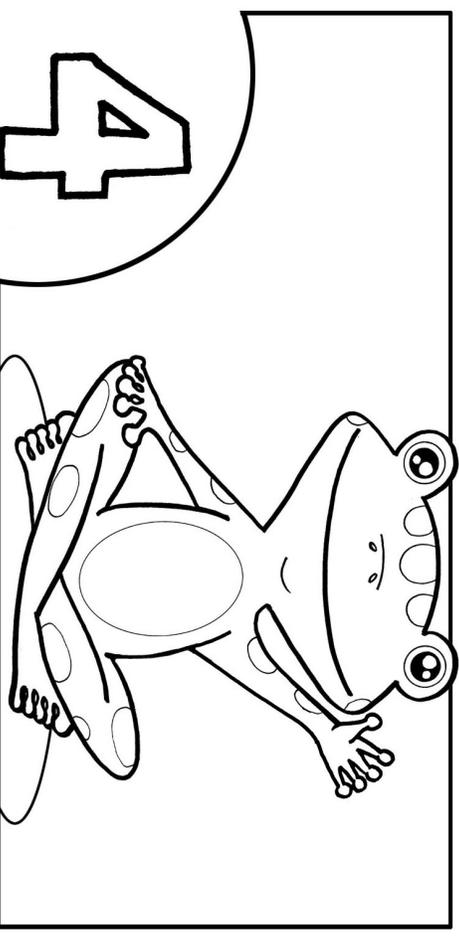
Sentado en la postura de Montaña Sentada.



Inhala a través de tu nariz.



Exhala a través de tu boca contando 5, 4, 3, 2, 1.



Inhala para empezar de nuevo. Haz el ejercicio 3 veces.

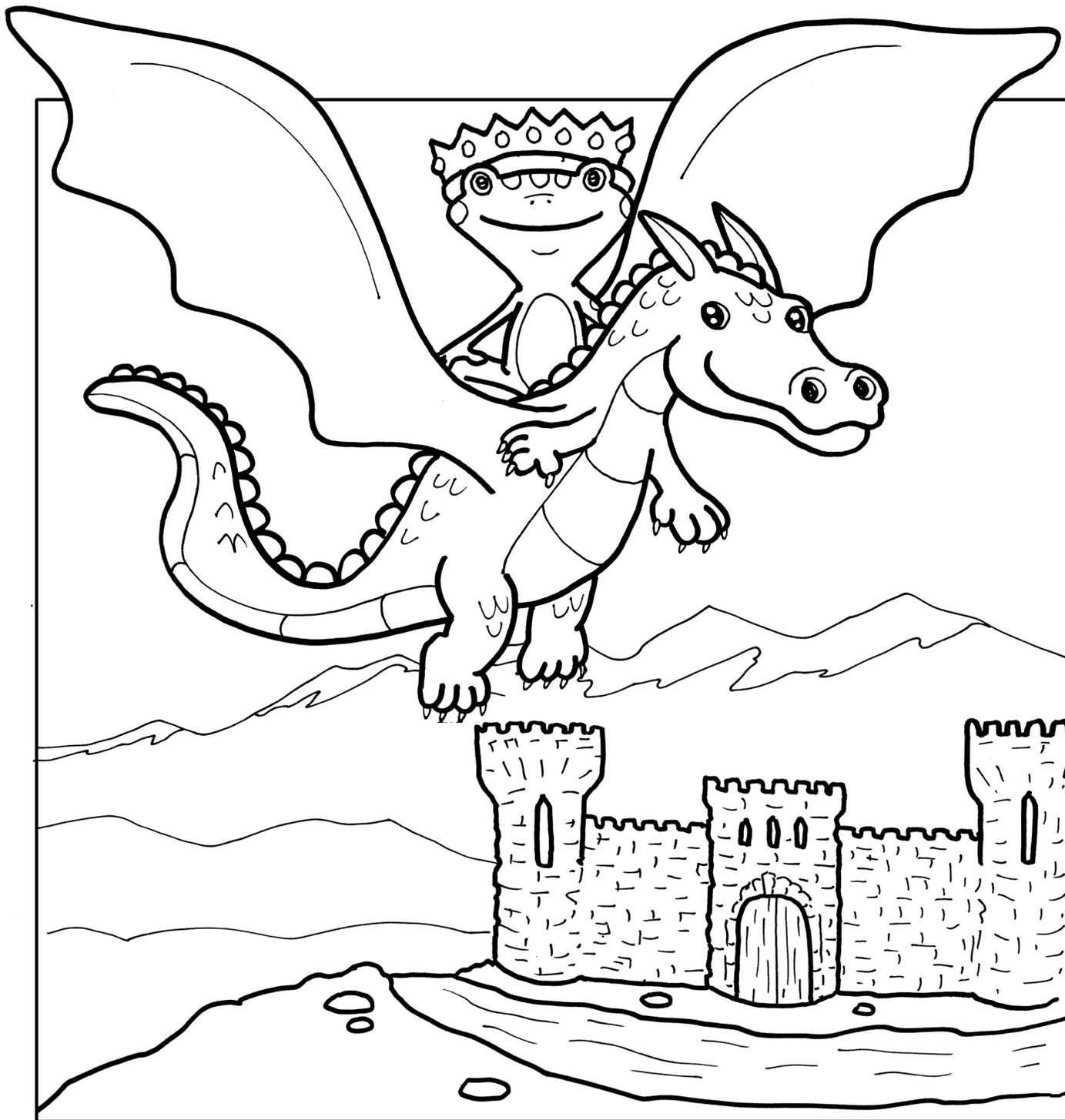
Nota cómo te sientes...

Unidad 2

CUADERNO DE REFLEXIÓN

El poder de domar tu genio

# EL PODER DE DOMAR TU GENIO: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DOMAR TU «DRAGÓN»



ESTE CUADERNO DE REFLEXIÓN PERTENECE A:

ESCUELA: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE CLASE: \_\_\_\_\_ AÑO: \_\_\_\_\_

# DIARIO DE AUTO-PRÁCTICA

Marca un objetivo para practicar la respiración consciente y apuntalo abajo. Tomando nota de tus pensamientos y tus sentimientos ayuda a entrenar tu cerebro para ser el Líder Amistoso en tu vida.

MI OBJETIVO ES: \_\_\_\_\_.

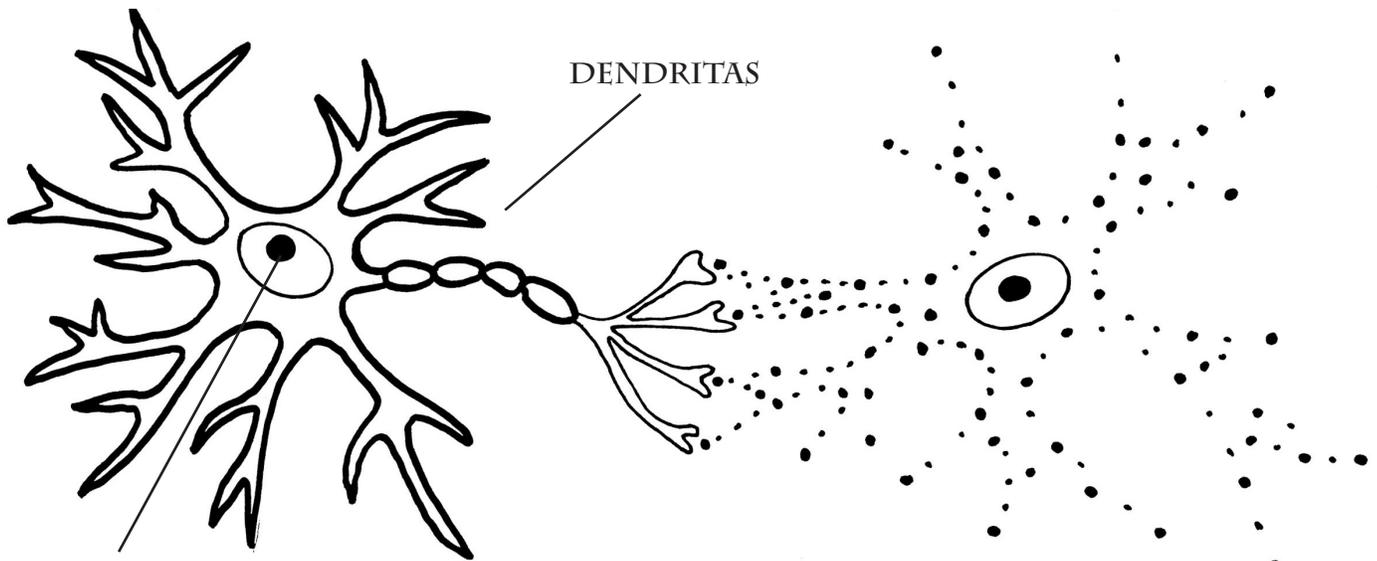
(Ejemplo: mi objetivo es aumentar de tres a diez respiraciones conscientes al séptimo día de práctica)

FECHA	OBJETIVO	¿QUE NOTÉ?	¿CÓMO ME SIENTO?
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

# ¡ENSEÑAR A TU CEREBRO LO HACE CRECER!

¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CULTIVAR?

CONECTAR LOS PUNTOS PARA HACER CRECER A LAS DENDRITAS

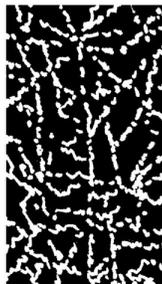


CÉLULA NERVIOSA  
(NEURONA)

AL NACER



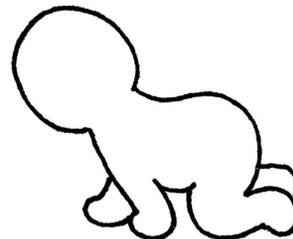
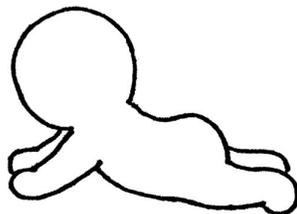
3 MESES



15 MESES



3 AÑOS



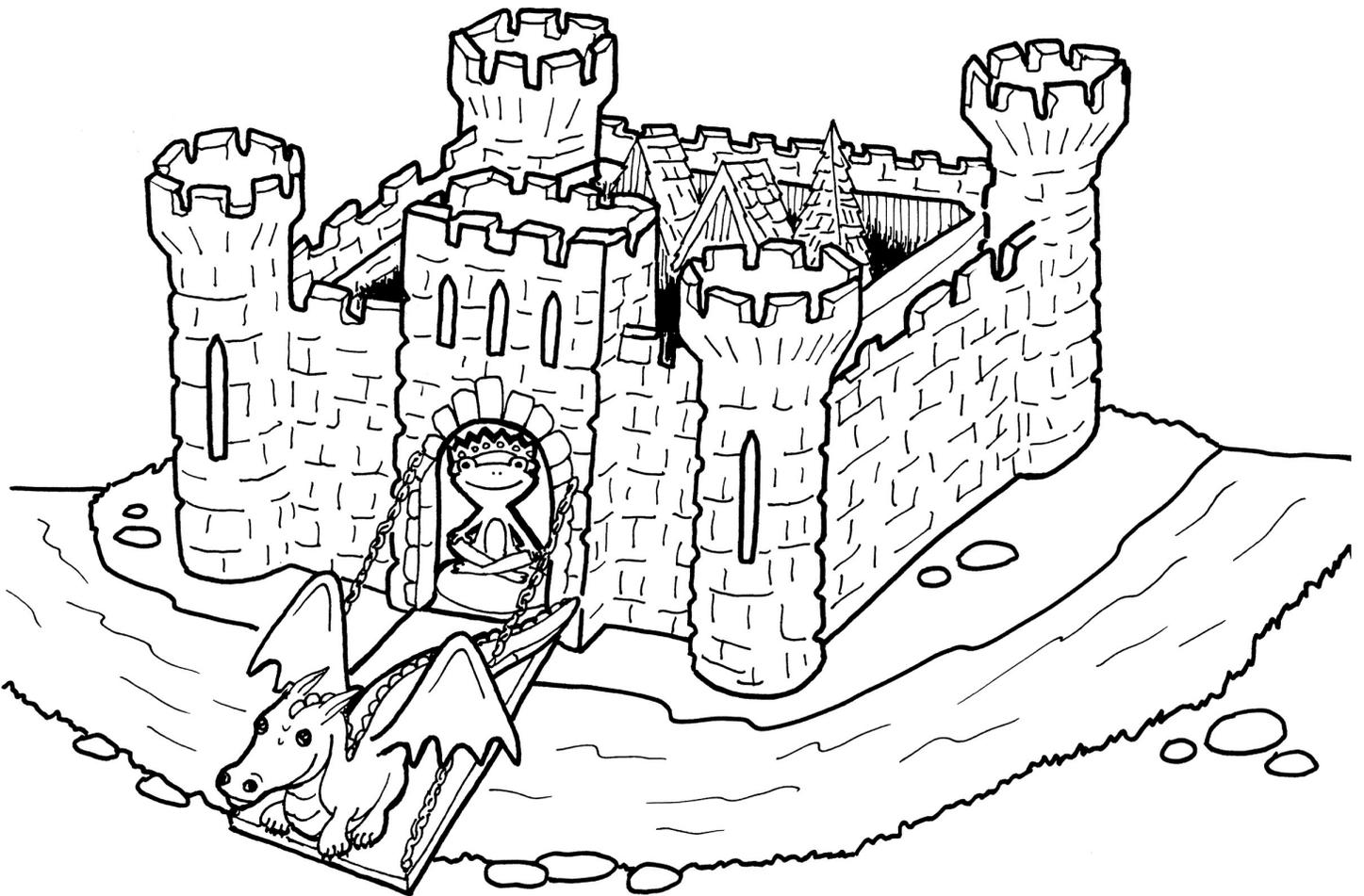
Las células nerviosas, o neuronas, en tu cerebro llevan mensajes de tu cerebro a tu cuerpo.  
mientras más practiques o repitas algo, sea baile, arte, matemáticas, o mindfulness,  
más aumentan de tamaño y número las dendritas.

¡TIENES EL PODER DE HACER QUE CREZCA TU CEREBRO Y DOMAR  
TU GENIO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA!

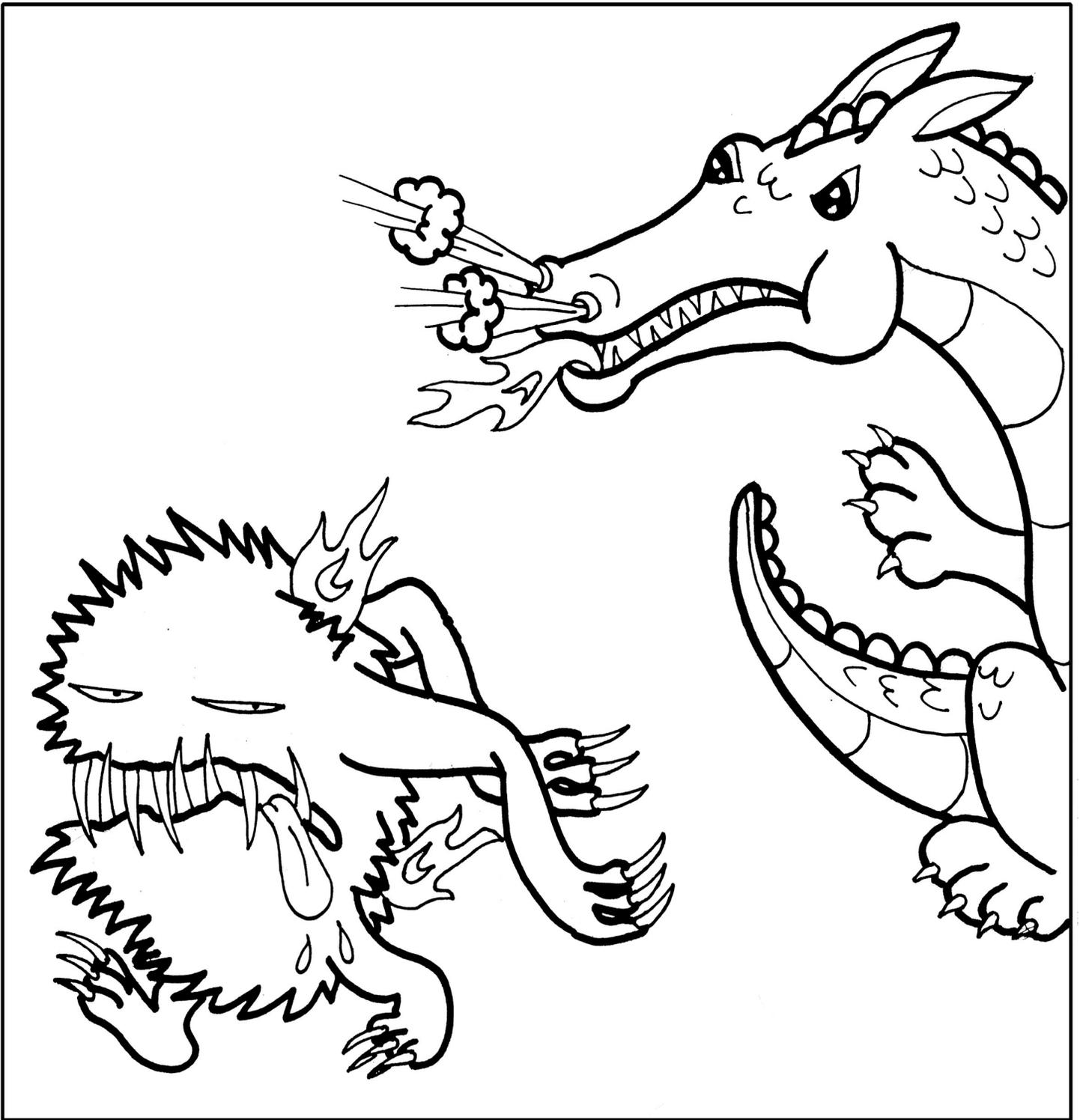
¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CREAR?

# CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR

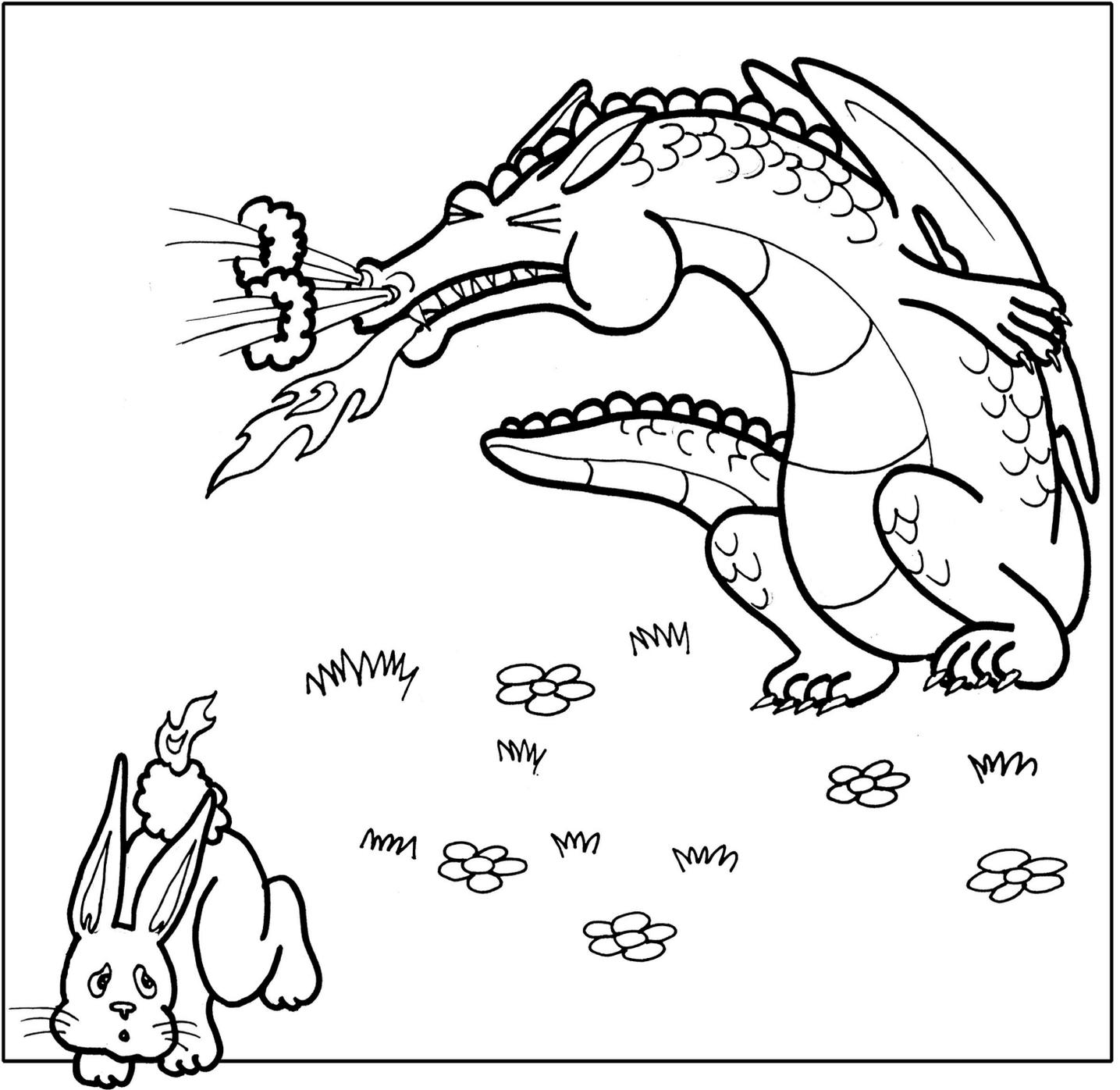
Había una vez, en una tierra muy lejana, un castillo majestuoso donde un líder amable vivía, protegido por su dragón leal. Imagina que eres el líder amable del castillo. Siéntate erguido como lo haría una persona de realeza en su trono. El dragón del líder amable protegía fielmente el castillo. Cuando una persona nueva se acerca a la entrada del castillo, el Dragón reacciona rápidamente para asegurar la seguridad del Líder amable.



¿QUÉ HACEN LOS DRAGONES NORMALMENTE PARA PROTEGER A SU LÍDER AMABLE?



Una tarde, una bestia peligrosa apareció en los terrenos del castillo. Dragón, actuando como el protector, se encendió de ira de tal manera que echó fuego ardiente para asustar a la bestia para que se fuera. Dragón hizo un trabajo fantástico para proteger al Líder amable de una bestia feroz quien podía haberle causado mucho daño

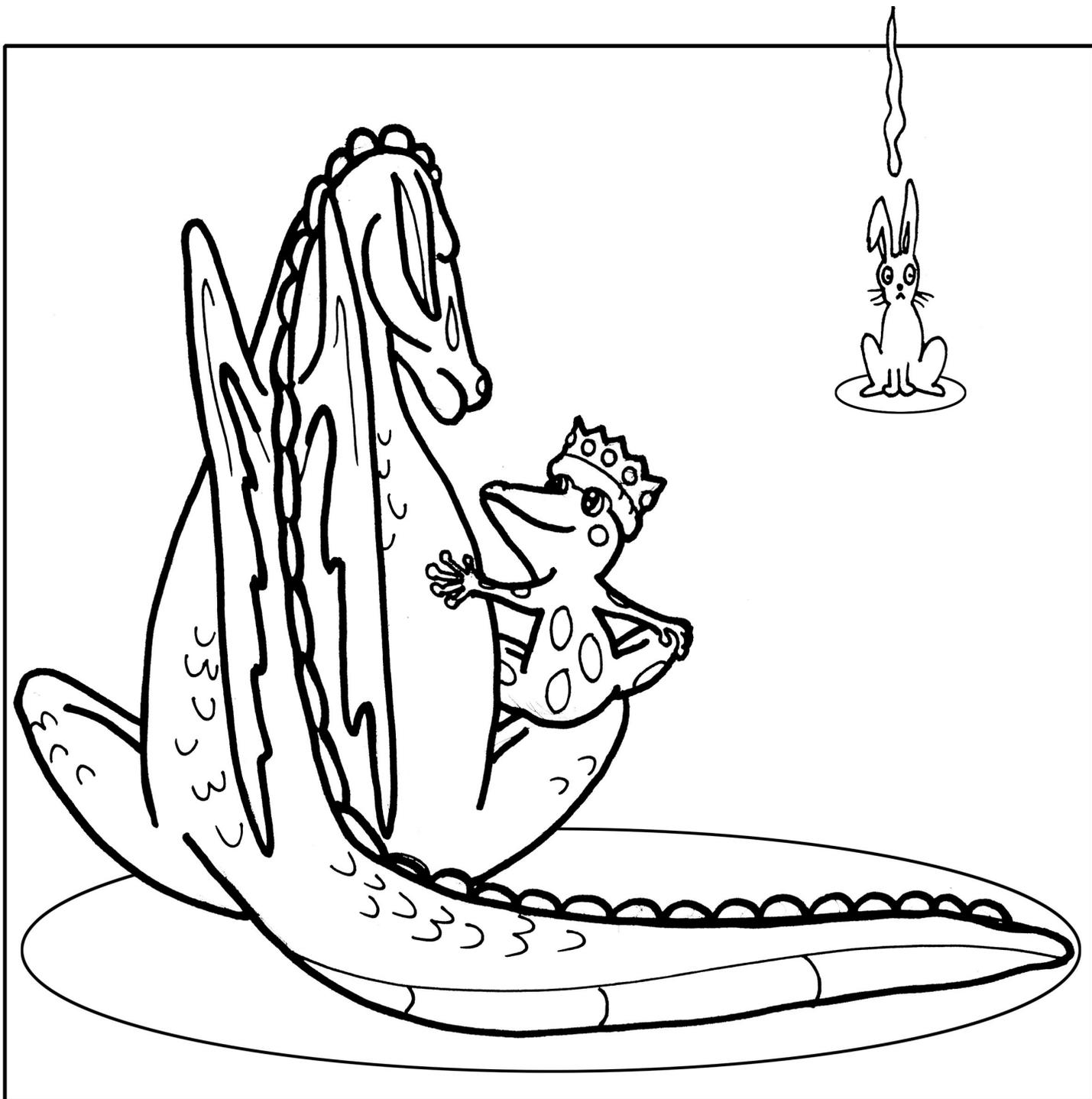


El día siguiente, había un conejito saltando feliz por el jardín del castillo, sin meterse en nada. Sin esperar, Dragón se volvió muy enfadado y echó fuego por la boca para espantar al conejito. Aunque la única intención de Dragón fue proteger al Líder amable, el conejito no era, en verdad, ninguna amenaza. Dragón había malinterpretado la situación y sobre-reaccionó.



## ¿ALGUNA VEZ HAS COMETIDO ALGÚN ERROR COMO HIZO DRAGÓN?

Cuando el conejito se había escabullido, Dragón se dio cuenta que no había hecho lo correcto. Dragón empezó a llorar. No sabía qué hacer. Dragón jadeó fuertemente durante unos segundos, como todos hacemos al final de un buen llanto. Resopló varias veces y emitió un largo suspiro ...



En ese momento, el Líder amable salió del castillo. «Hola, Dragón. Vi que estabas disgustado por echar fuego por tu boca a nuestro pequeño amigo el conejito». «Si» gimió Dragón. «No te preocupes, Dragón. Todos tenemos momentos inconscientes. Todos los dragones necesitan un poco de entrenamiento para domar su fuego».

# ¿Cómo puedo domar mi fuego?»

chilló Dragón. «A veces me enfado tanto que mi respiración fogosa se vuelve muy rápida. ¡Siento que podría explotar!» «Es una reacción normal, Dragón. Es de ayuda cuando tienes que proteger al castillo. Sin embargo, es más habitual que no necesitemos tus llamas de protección. En cambio, necesitamos que pares y pienses».

«Pero Líder amable, Dragón. No se me da nada bien pensar cuando estoy en caliente», gimió «Al principio es difícil para todos, incluyéndome a mí, hasta que descubrí un antiguo secreto de los grandes líderes. ¿Tienes curiosidad por aprender el secreto, Dragón?»

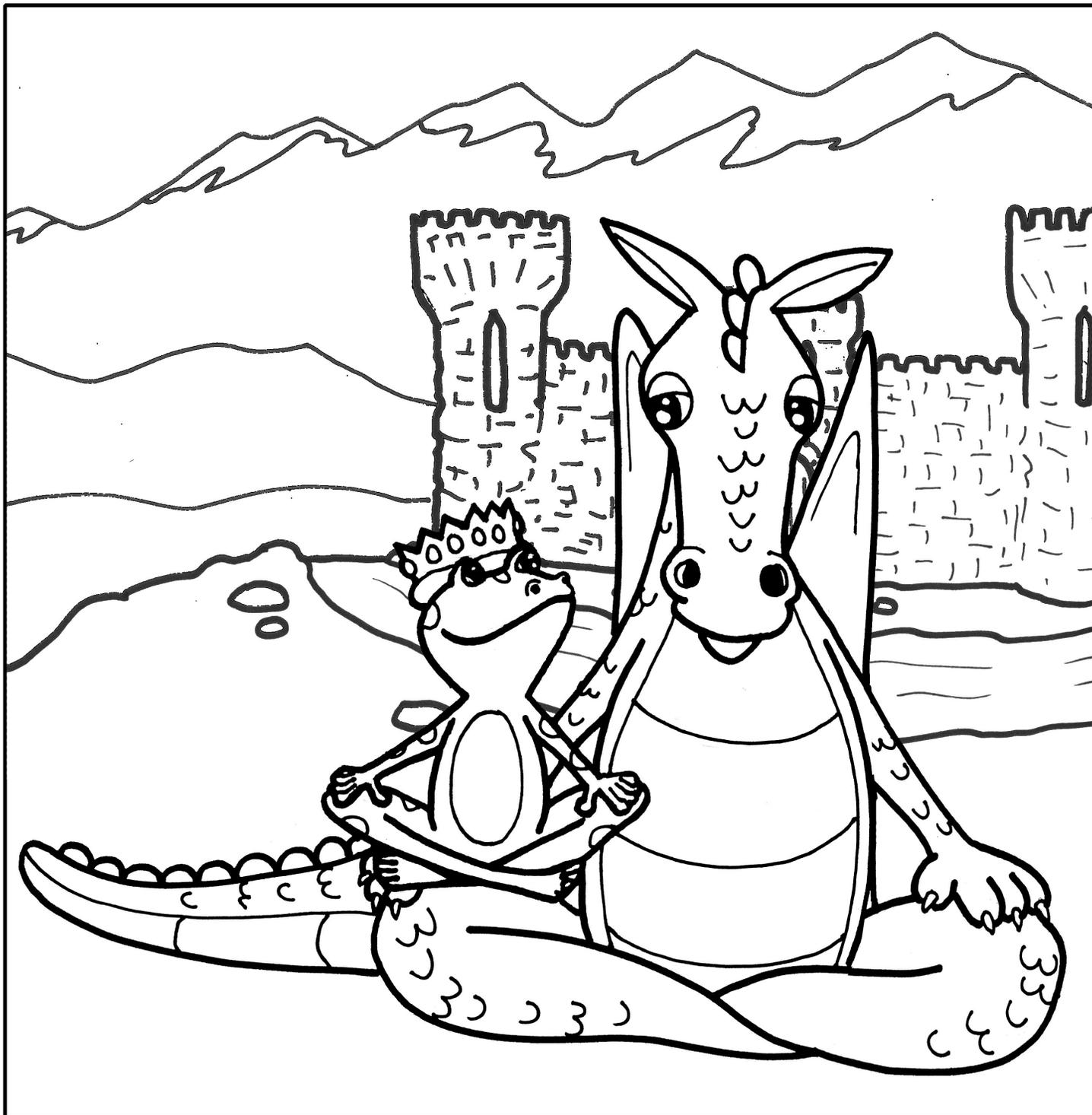
## «¡Sí! ¡Tengo muchas ganas de saberlo!»

exclamó Dragón, quien se puso tan feliz y eufórico que estuvo a punto de estallar y volar, como un globo reventado. «Bueno, Dragón, debes prestar mucha atención», declaró el Líder amable con tranquilidad. El Líder amable se sentó erguido y inhaló profundamente y después dejó salir el aire en una lenta exhalación.

## «¡Cuéntame el secreto!

¡Por favor, por favor!»

El Líder amable sonrió con sus ojos. De nuevo, el Líder amable se sentó erguido, hizo una gran inhalación para levantar su corazón, y exhaló lentamente.



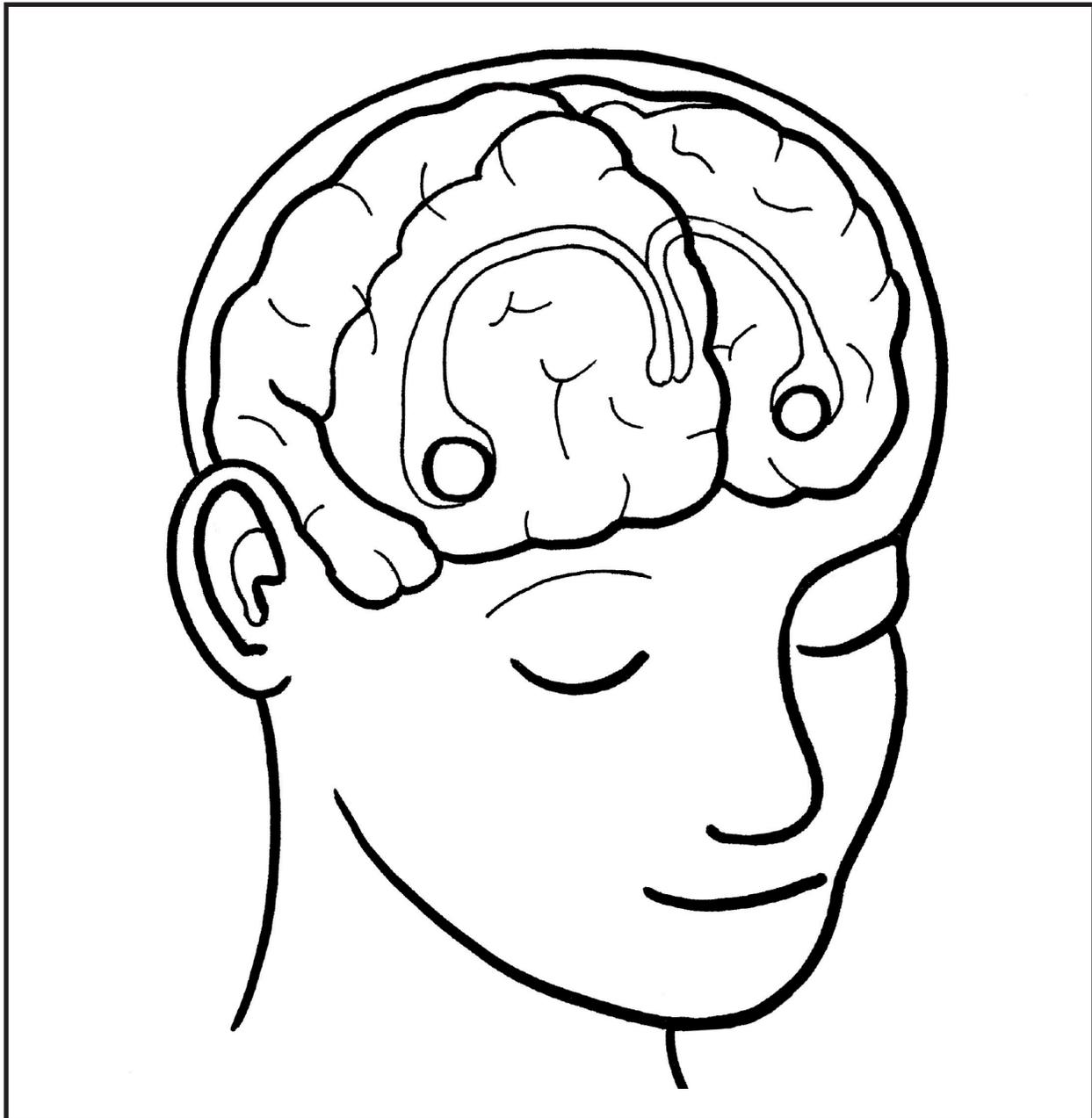
Después, Dragón sonrió también con sus ojos.

Como era un dragón inteligente, guardó esta lección en su memoria y siempre se recordó a sí mismo que debía detenerse y pensar antes de reaccionar apresuradamente cuando llegaban nuevos visitantes al castillo.

# DIAGRAMA DEL CEREBRO

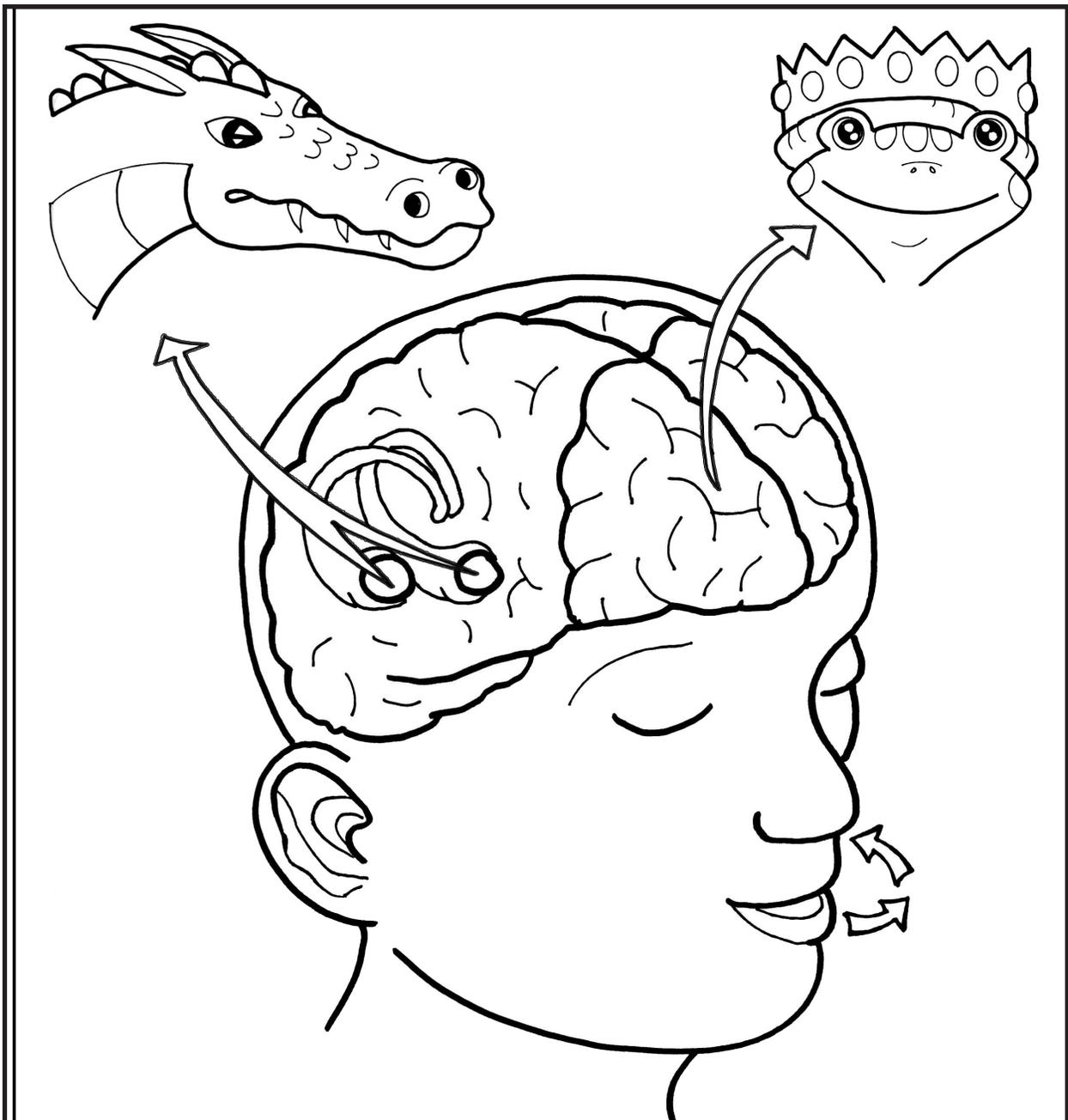
DIBUJA UNA LÍNEA PARA CONECTAR LA PARTE DEL CEREBRO CON SU FUNCIÓN

CEREBRO	FUNCIÓN
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR & PENSAR
CORTEZA PRE-FRONTAL	NUESTRA AMÍGDALA Y LA CPF TRABAJAN JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDAN A MANTENERNOS A SALVO



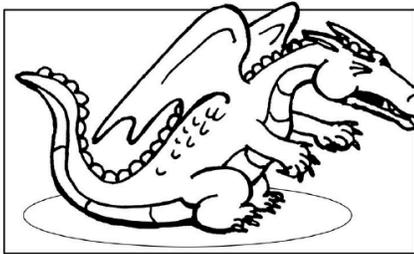
# ¡LA RESPIRACIÓN AL RESCATE!

CEREBRO	FUNCIÓN
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR & PENSAR
CORTEZA PRE-FRONTAL	NUESTRA AMÍGDALA Y LA CPF TRABAJAN JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDAN A MANTENERNOS A SALVO

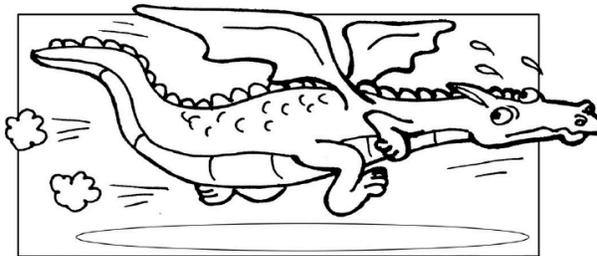


# CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA NO SE SIENTE INSEGURO

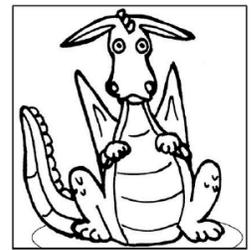
NUESTROS RÁPIDOS REFLEJOS MANTUVIERON VIVOS A NUESTROS ANTEPASADOS PRIMITIVOS, PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO. HOY, LOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN FUERA DE PELIGRO. LA AMÍGDALA NO SE DETIENE A PENSAR. SU TRABAJO PRINCIPAL ES MOVERNOS RÁPIDAMENTE PARA QUE PODAMOS ESTAR A SALVO. INCLUSO SI UNA AMENAZA NO ES REAL, COMO UN SIMULACRO DE INCENDIO, TODAVÍA NOS MOVEMOS RÁPIDAMENTE PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



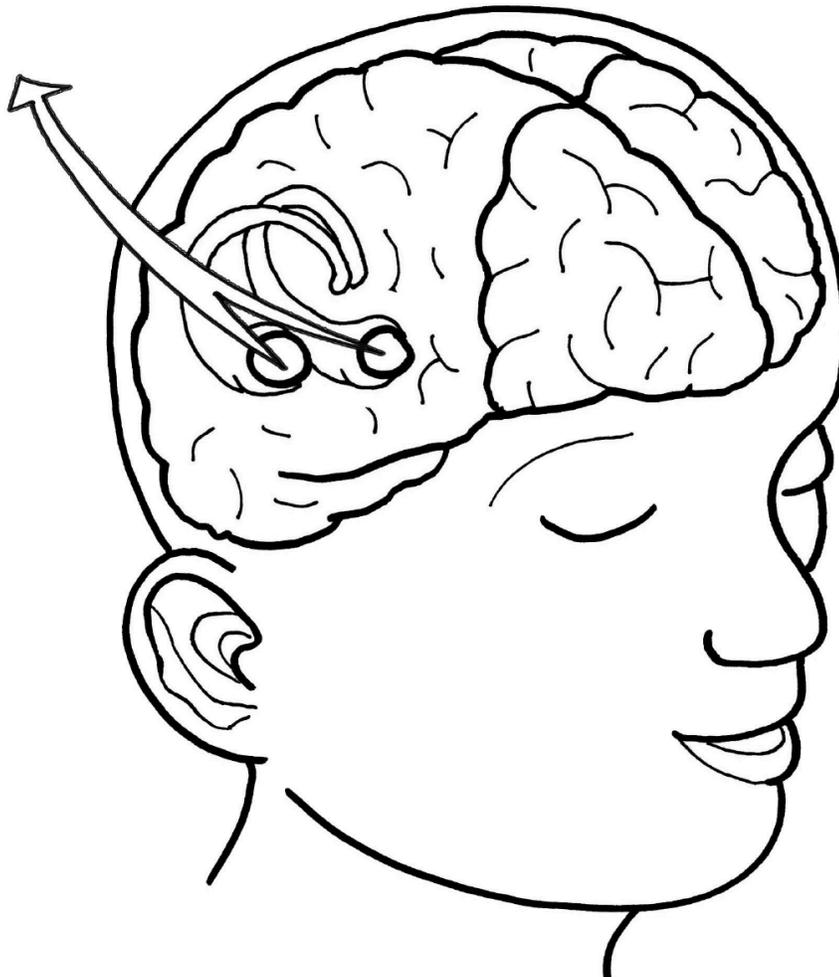
LUCHAR



HUIR

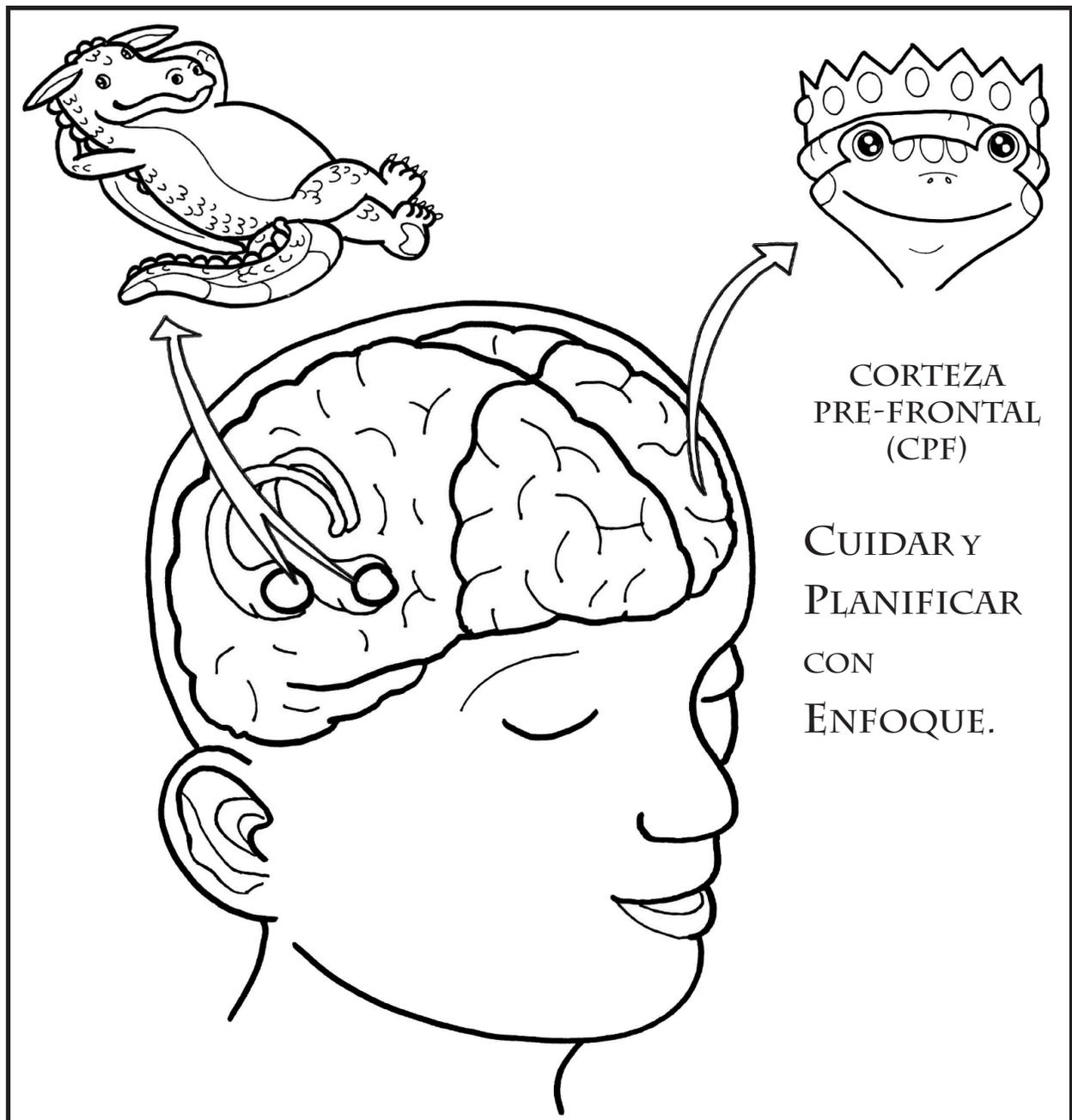


QUEDARSE  
INMÓVIL



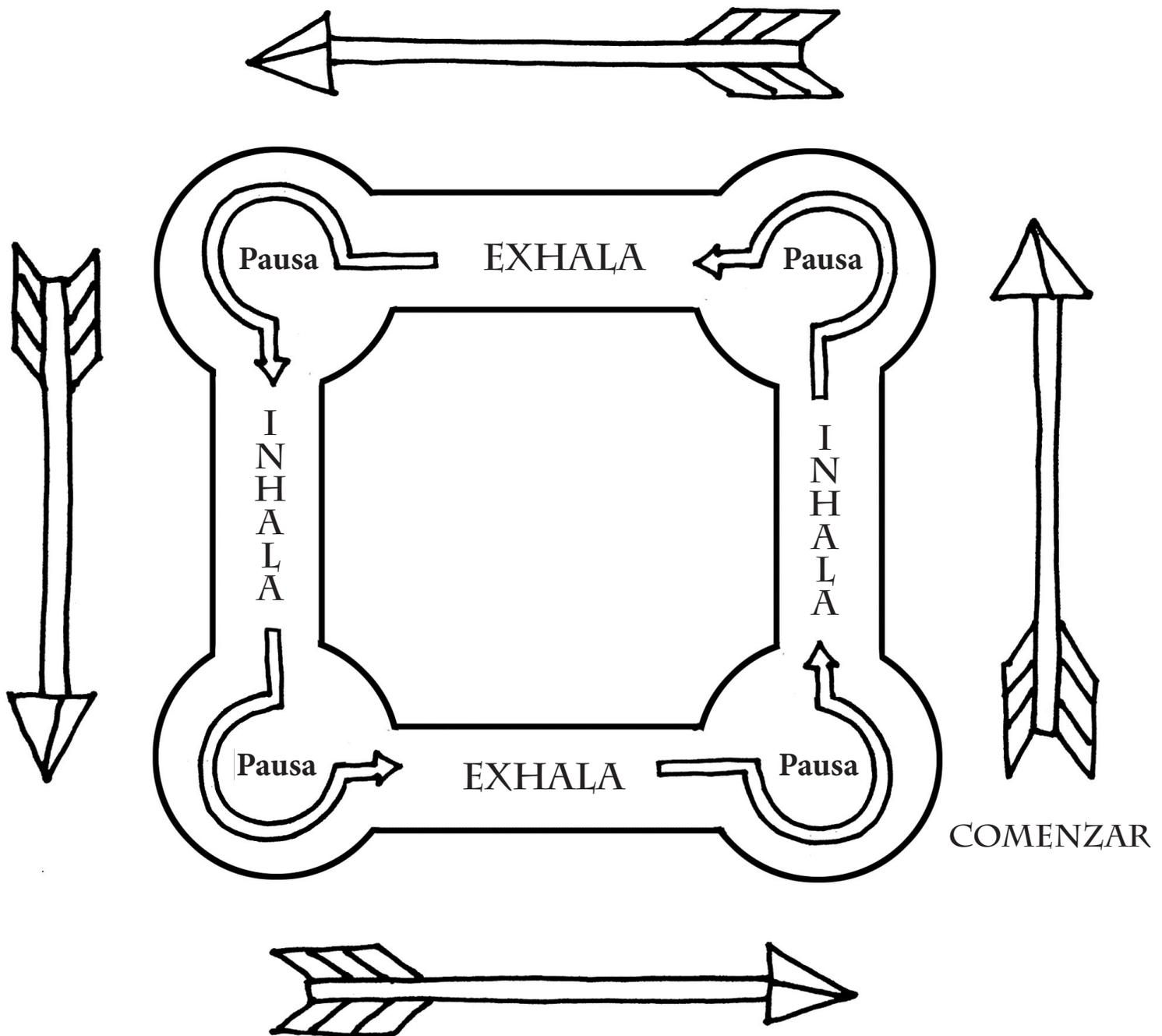
# CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURO

CUANDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA, SE RELAJA Y PASA INFORMACIÓN AL CPF («LÍDER AMABLE») PARA PENSAR Y RAZONAR DE FORMA MÁS PROFUNDA.



# RESPIRACIÓN DE CASTILLO

INHALACIÓN Y EXHALACIÓN IGUALES



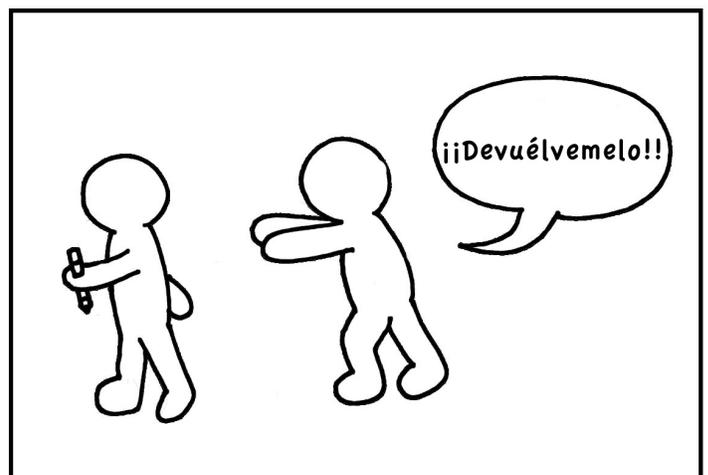
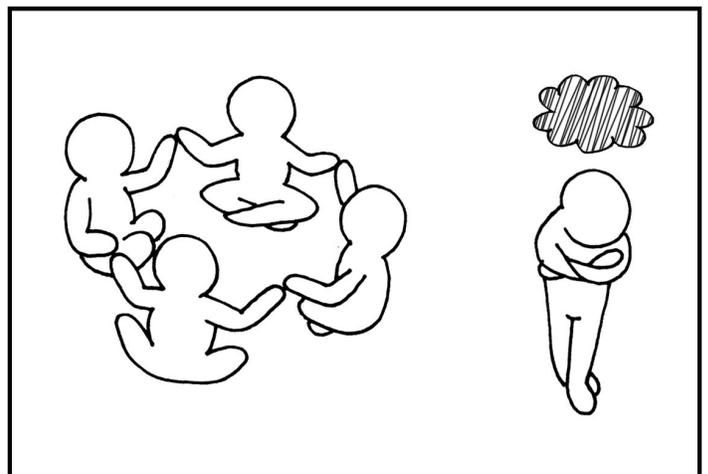
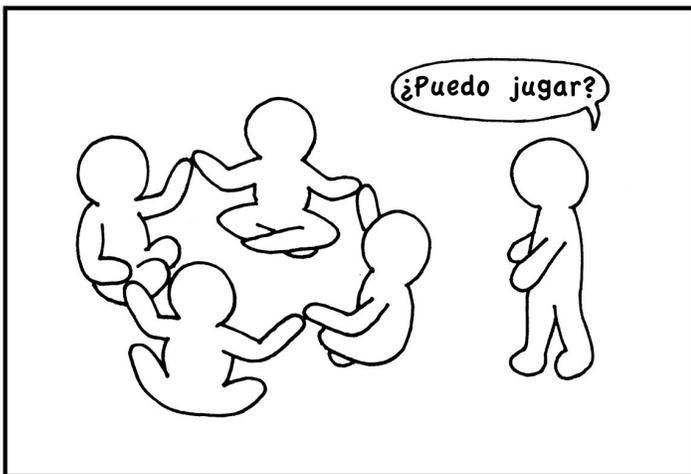
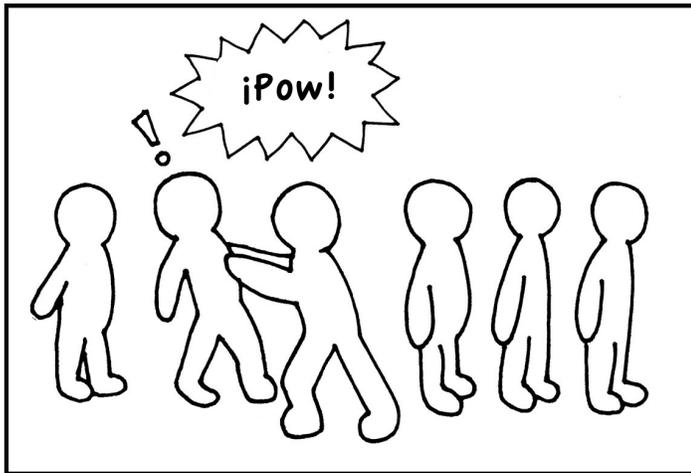
# ¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

«CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR»

CUÁNDO DRAGON...	CONSCIENTE	INCONSCIENTE
¿Protegió el castillo de la bestia?		
¿Quemó la colita del conejito?		
¿Habló muy ALTO cuando el Líder amable compartía los secretos de la Respiración consciente?		
¿Escuchó atentamente al Líder amable?		
¿Tomó tres Respiraciones conscientes para tranquilizarse?		
¿Se recordó a si mismo que tenía que pensar antes de reaccionar?		

# ¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

COLOREA LAS CAJAS QUE MUESTRAN COMPORTAMIENTOS CONSCIENTES



DIBUJA O ESCRIBE SOBRE UN MOMENTO EN TU VIDA CUANDO ESTABAS ENFADADO PERO ELEGISTE RESPONDER DE UNA FORMA CONSCIENTE (UN MOMENTO CUANDO USASTE LA PARTE DE TU CEREBRO DEL «LÍDER AMABLE»).

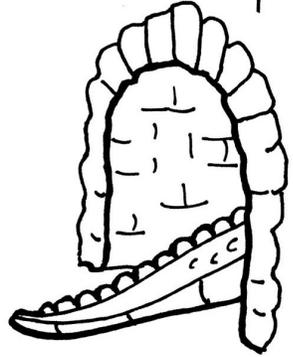
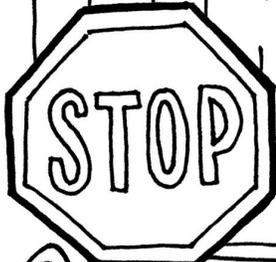
Usa la parte posterior de esta página para su dibujo -----> :)

**S**TOP

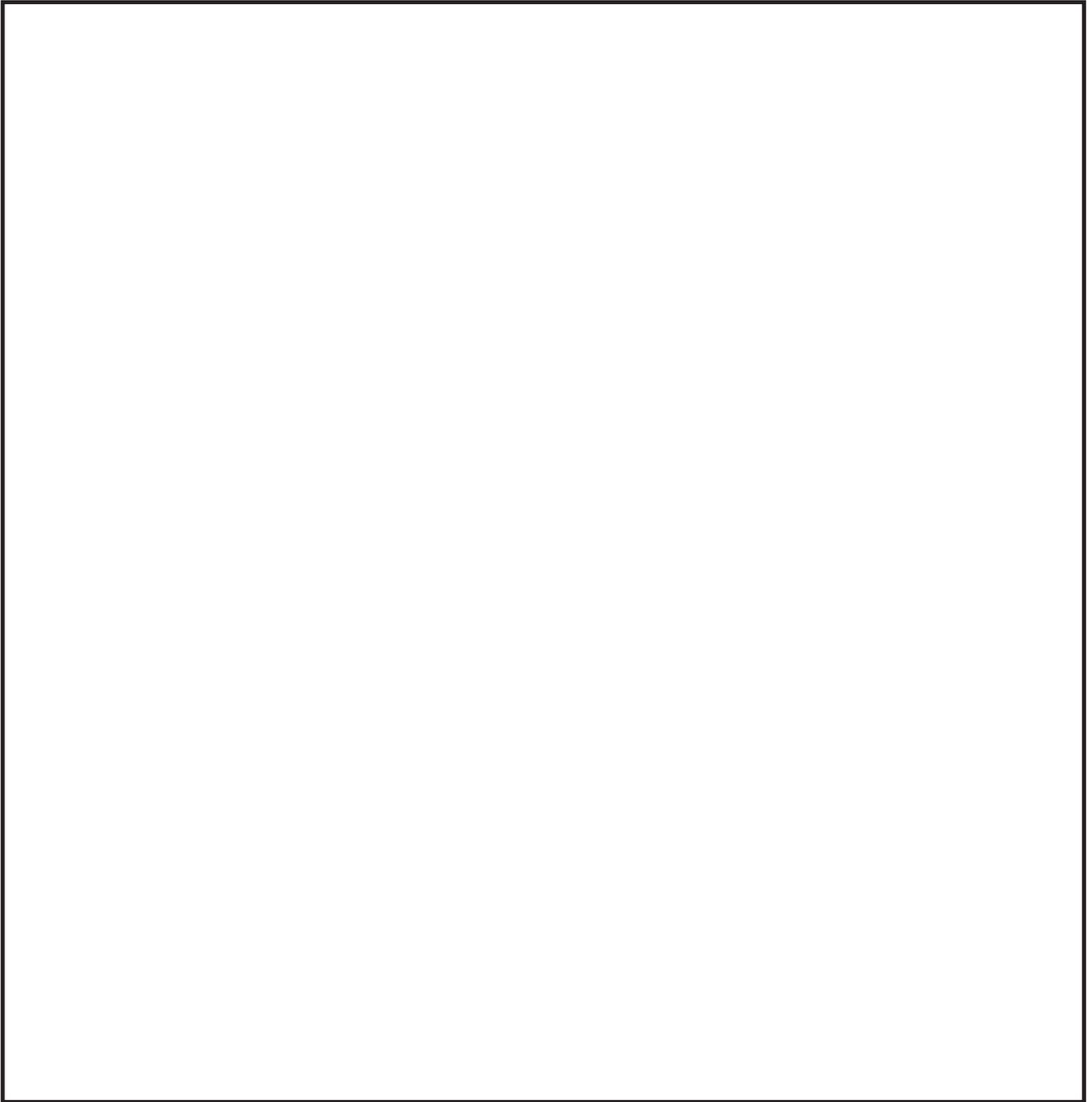
**T**OMAR  
3 respiraciones  
conscientes

**O**SERVAR  
las emociones  
en tu cuerpo

**P**LANIFICAR  
y cuidar con  
enfoco



# HAZ UN DIBUJO DE TI MISMO PRACTICANDO LA ESTRATEGIA STOP



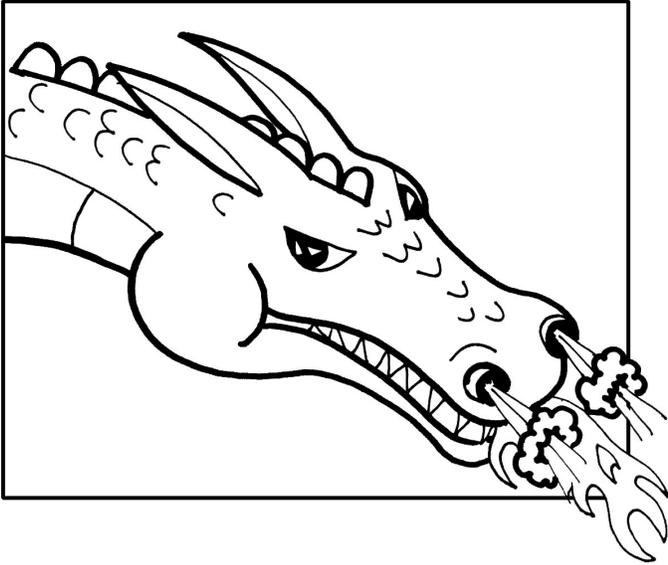
¿CUÁNDO ES UN BUEN MOMENTO PARA PRACTICAR  
LA ESTRATEGIA STOP?»

# «DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO»

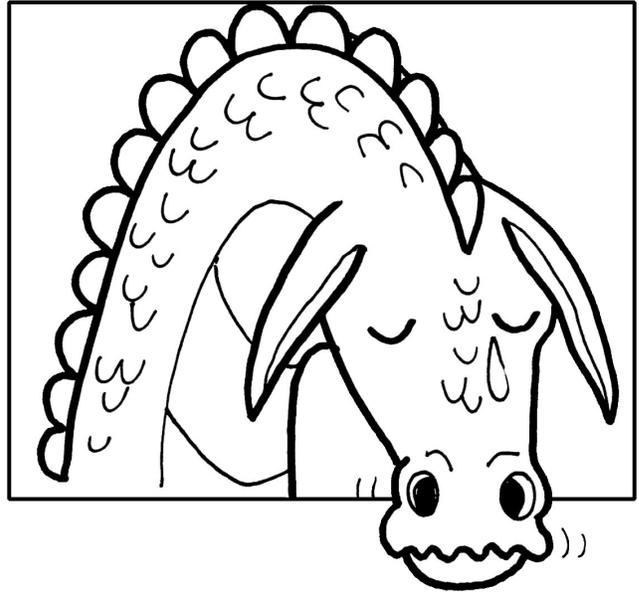
ESCRIBE O COLOREA LA EMOCIÓN MOSTRADA EN CADA DIBUJO DE LA CARA DE DRAGÓN.

¿CUÁNDO ESTÁ DRAGÓN ENFADADO, TRISTE, ENOJADO O CONTENTO?

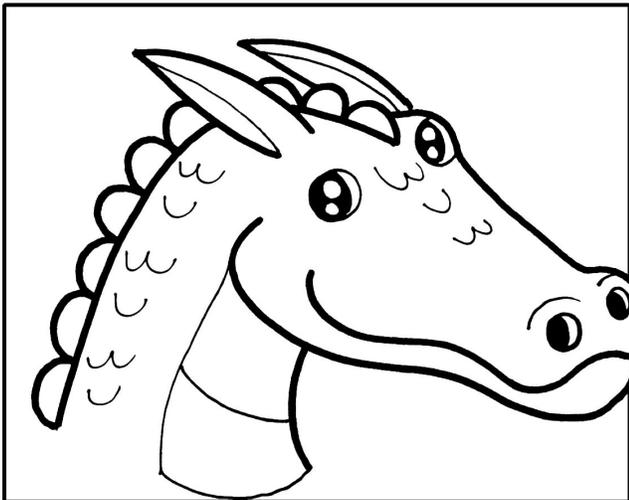
¿DE QUÉ COLOR SON ESAS EMOCIONES?



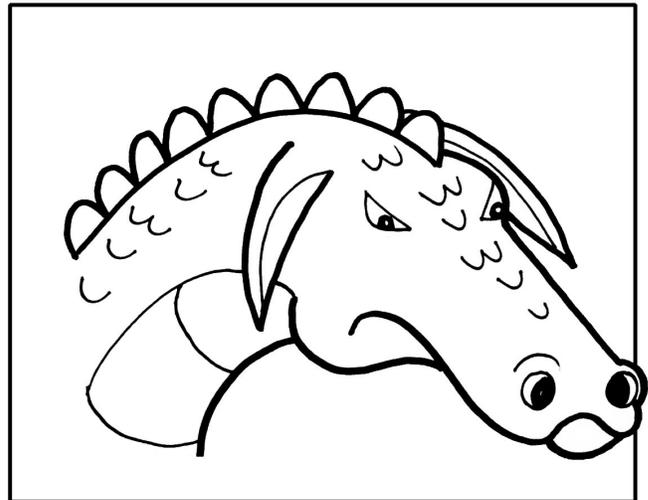
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

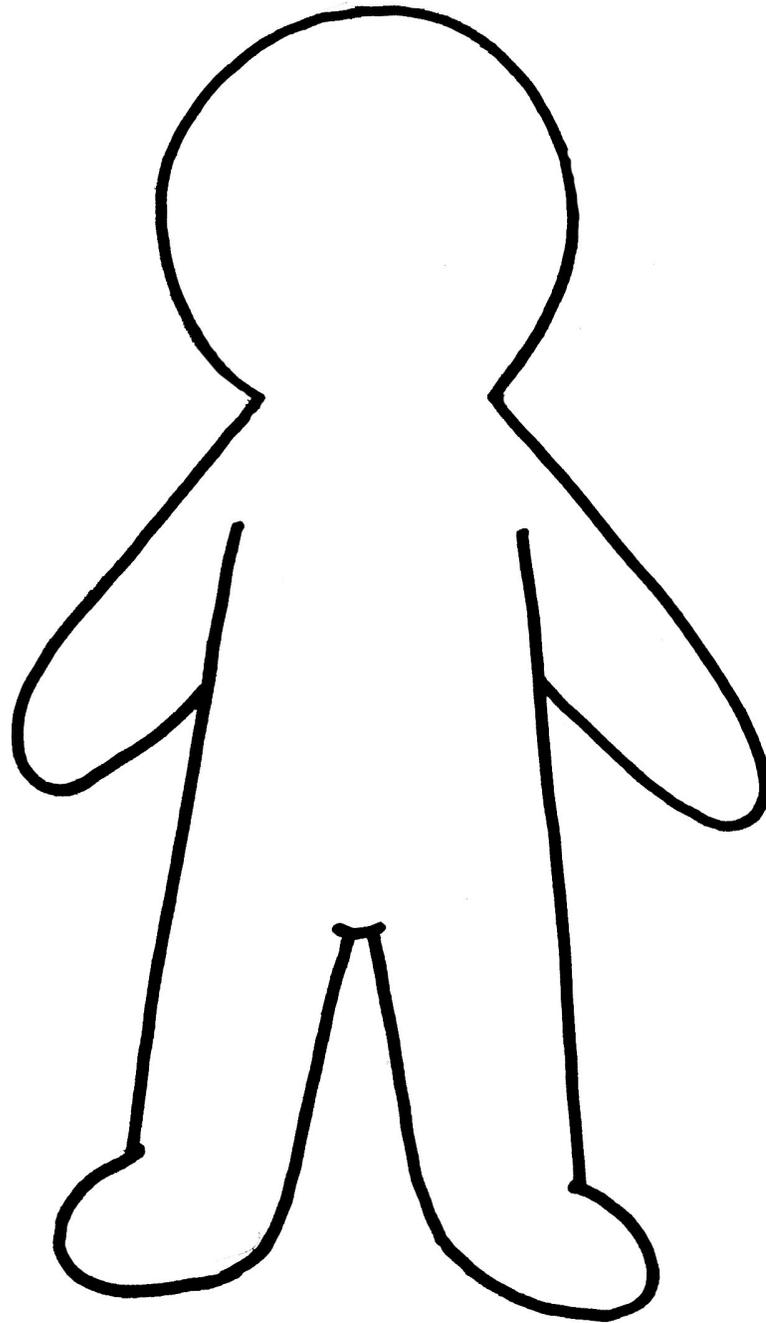


\_\_\_\_\_

CUANDO HACEMOS LA PRÁCTICA DE NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES MIENTRAS SUCEDEN, PODEMOS MANEJAR NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS Y A NOSOTROS MISMOS MEJOR.

LA PRÓXIMA VEZ QUE TENGAS UNA EMOCIÓN FUERTE, ¡DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO!

# ¡EMOCIONES!

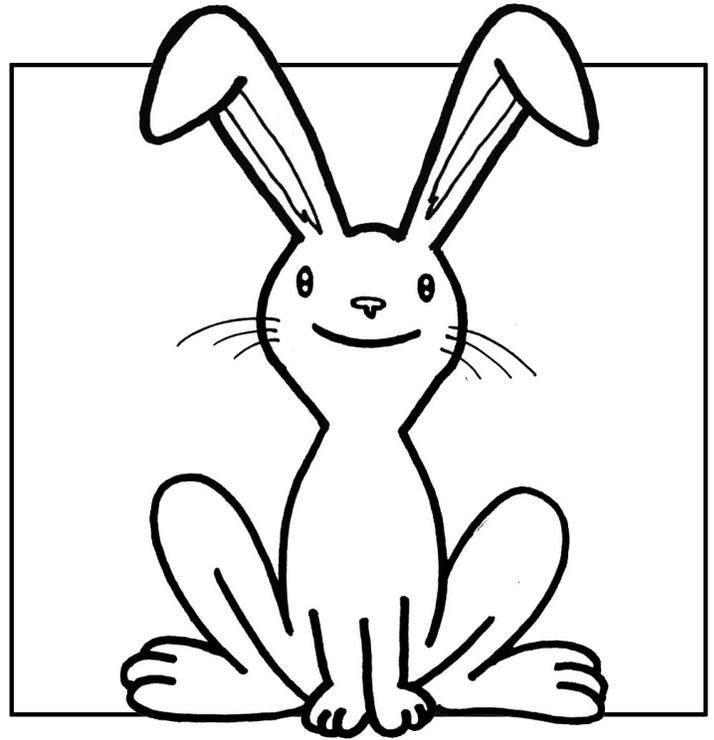
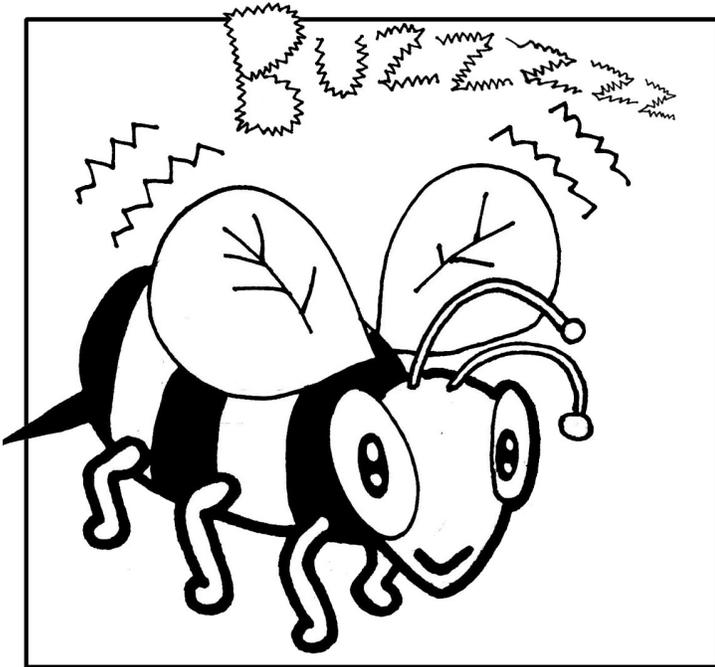


FUERTES, COMO LA IRA, LA VERGÜENZA O SENTIRSE OFENDIDO.

COLOREA LAS PARTES DEL CUERPO DONDE NOTAS EMOCIONES. DESARROLLAR LA CONSCIENCIA DE DÓNDE NOTAS TUS EMOCIONES FORTALECE TU PODER DE DOMAR TU GENIO.

# COMPARA LA ABEJA ATAREADA Y LA RESPIRACIÓN DE CONEJITO

¿PUEDES NOTAR QUÉ EJERCICIOS AUMENTAN TU LATIDO CARDIACO Y CUALES LO TRANQUILIZAN?



## LA RESPIRACIÓN DE LA ABEJA ATAREADA

1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO
2. TOMA UNA INHALACIÓN LENTA EN
3. HAZ UN SONIDO COMO UNA ABEJA («BZZZZZZZ») MIENTRAS EXHALAS EN
4. INTENTA EXTENDER TU EXHALACIÓN HASTA CONTAR A 5

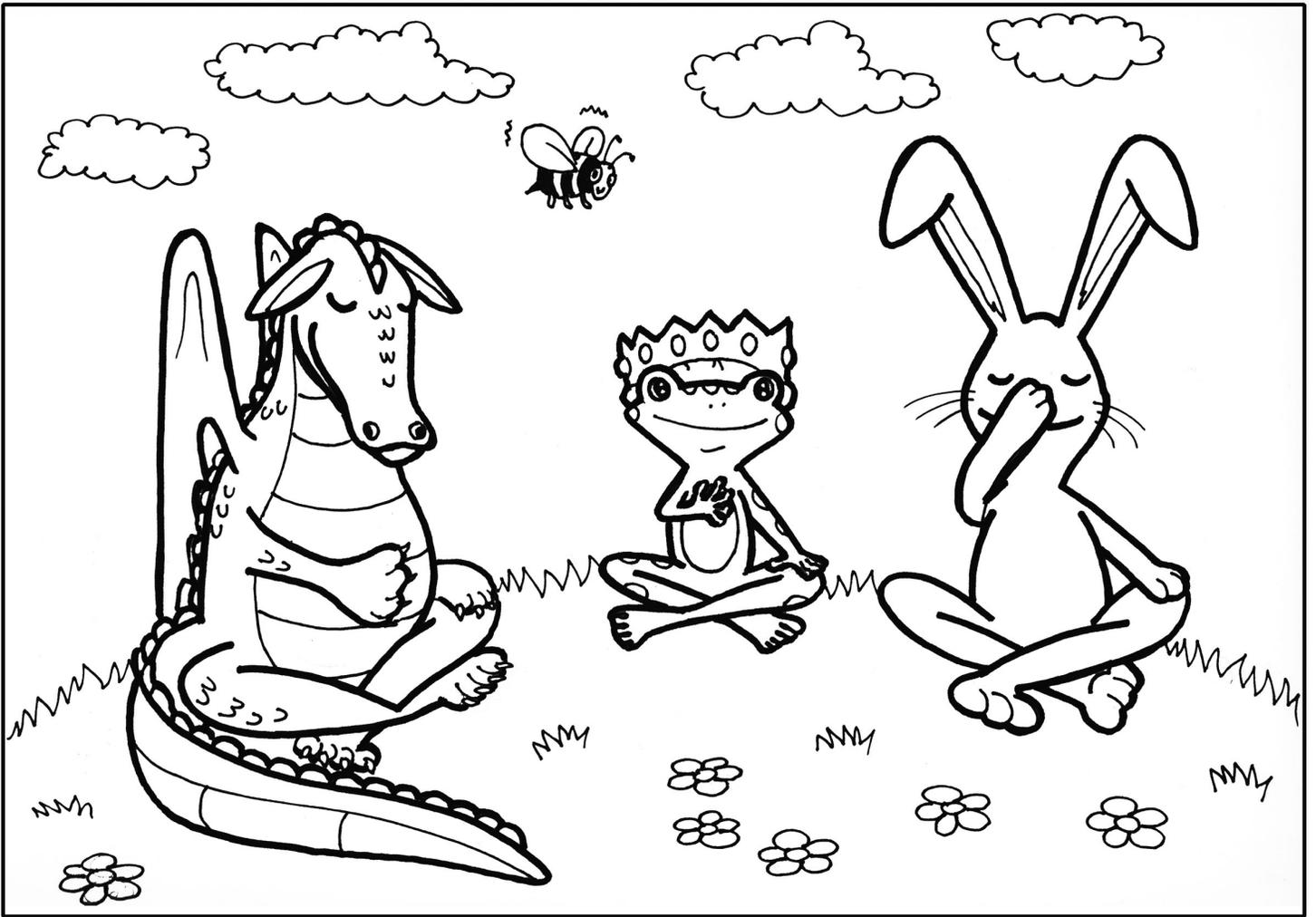
¿QUÉ NOTAS?

## RESPIRACIÓN DE CONEJITO

1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO
2. MENEA TU NARIZ COMO UN CONEJO
3. EXHALA EN PEQUEÑAS"?? HAZLO DURANTE 10 SEGUNDOS.

¿QUÉ NOTAS?

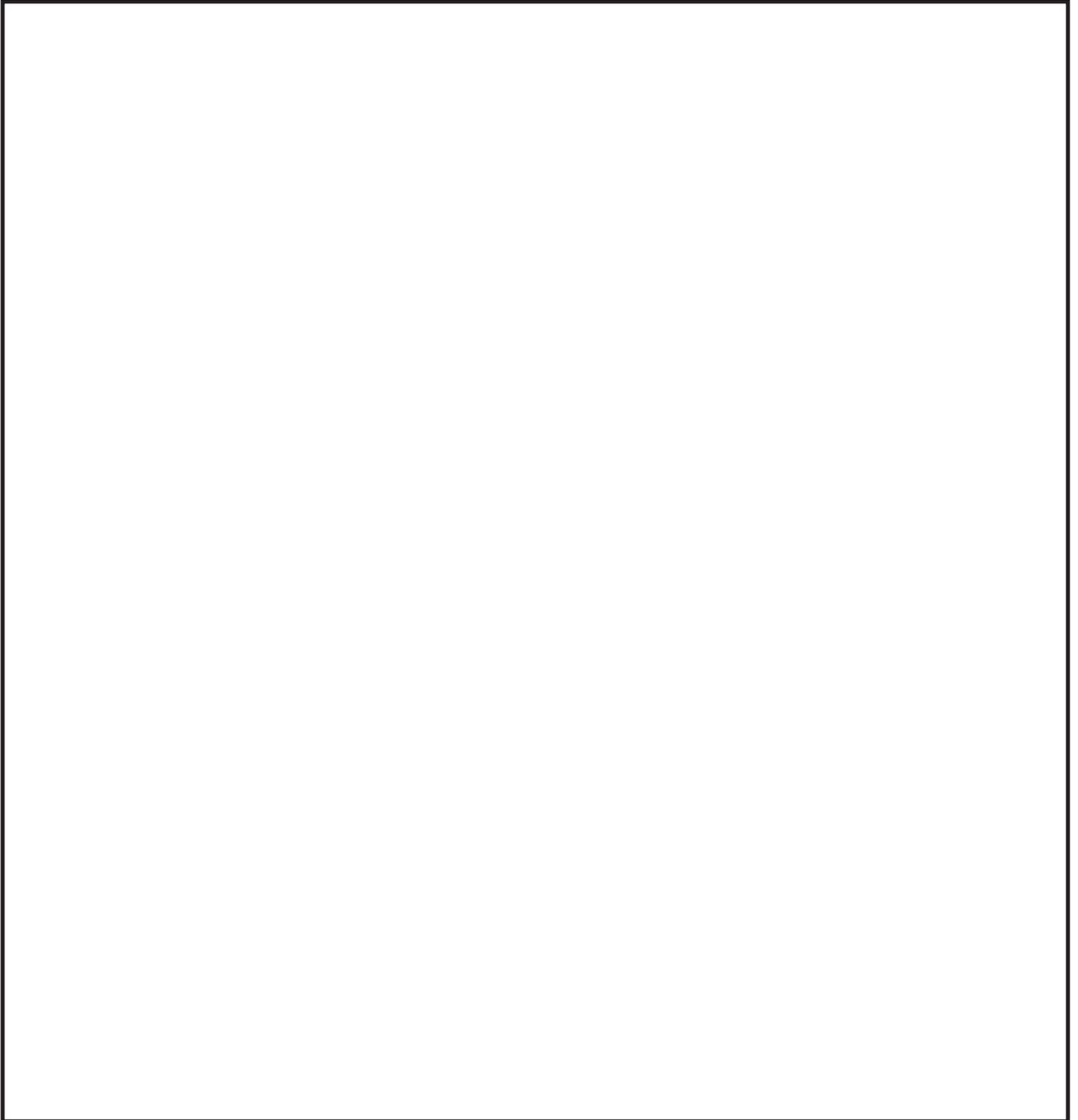
# RESPIRACIÓN CONSCIENTE



1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO.
2. APOYA TU MANO SOBRE TU LUGAR DE RESPIRACIÓN ELEGIDO: BARRIGA, PECHO O NARIZ.
3. REPITE TUS PALABRAS DE ANCLAJE EN SILENCIO, HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
4. CUANDO TU ATENCIÓN SE DISTRAE COMO UN DRAGÓN SIN DOMAR, TRÁELO DE VUELTA SUAVEMENTE A TU LUGAR DE RESPIRACIÓN. REPITE LA RESPIRACIÓN HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
5. ¿PUEDES ESTAR CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN DURANTE 5 RESPIRACIONES? ¿DURANTE 1 MINUTO? MARCA UN OBJETIVO Y AUMENTA EL NÚMERO DE RESPIRACIONES, O EL TIEMPO QUE PRACTIQUES CADA DÍA.

# ¡MI DRAGÓN Y YO!

DIBUJA TU DRAGÓN Y TÚ  
COMO UN LÍDER AMABLE





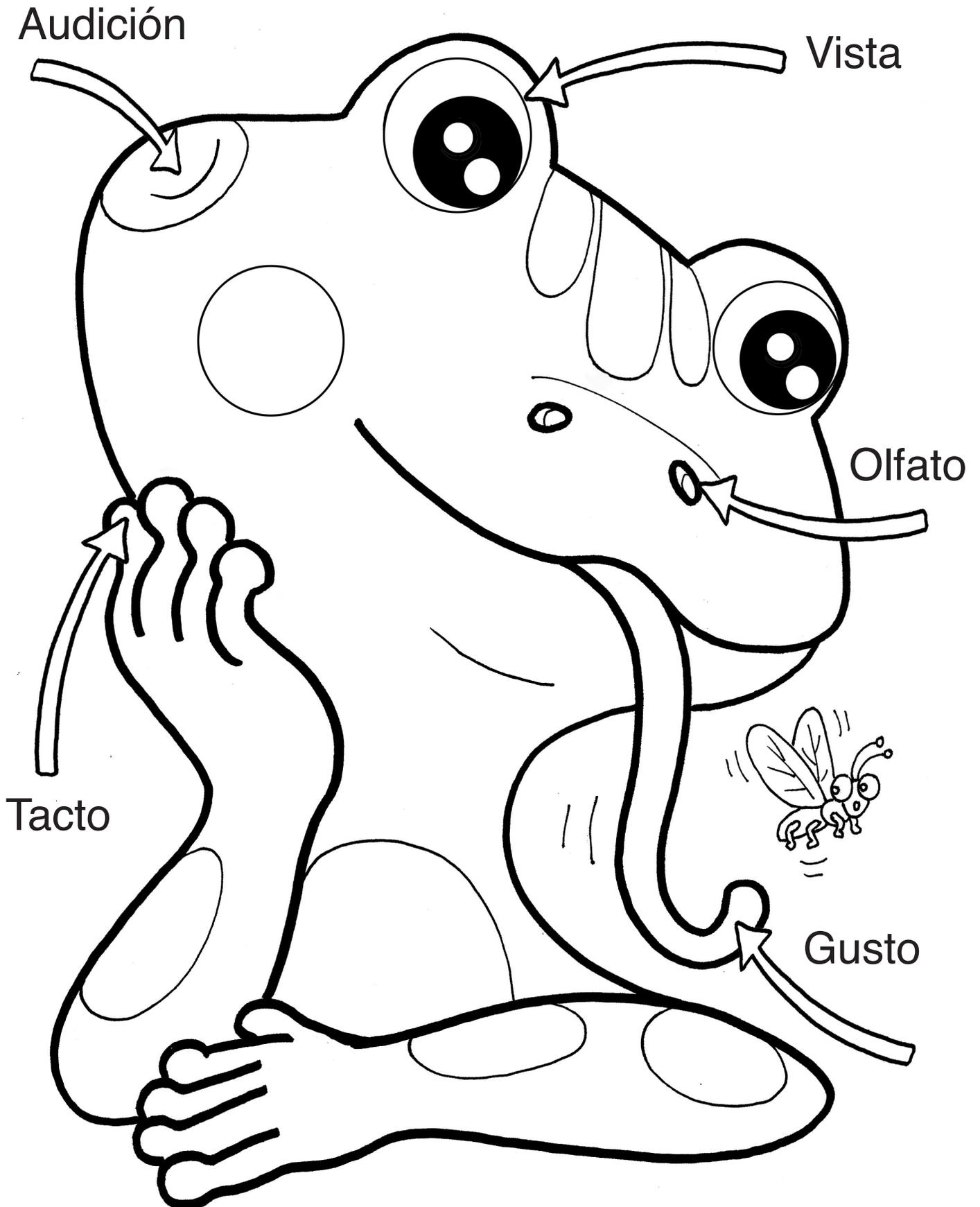
Unidad 3

CUADERNO DE REFLEXIÓN

El poder de la concentración láser



# Los cinco sentidos

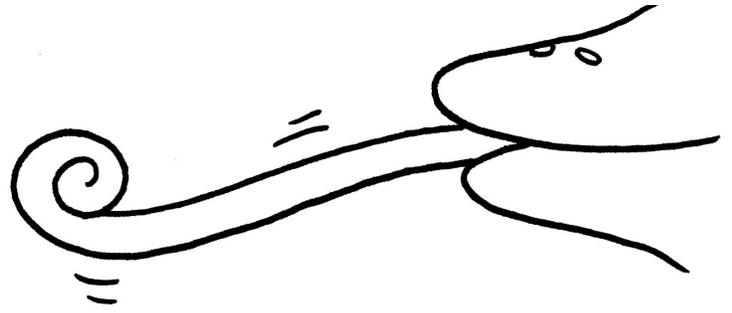


# Diario de documentación del explorador

Tema: Comer de forma consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

Objto: \_\_\_\_\_



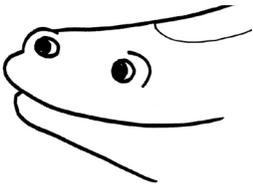
Misión: Activar tu Poder de la concentración láser y traer tu atención a cada uno de tus cinco sentidos para comer de forma consciente tu objeto asignado.



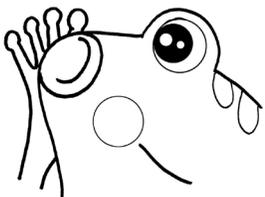
Tacto / Piel



Vista / Ojos



Olfato / Nariz

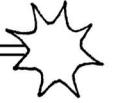


Audición / Oídos



Gusto / Lengua

# Misión secreta:



## Si decides aceptar:

*Procede con curiosidad y amabilidad ...*

**Ubicación:** cafetería escolar

**Tema:** hora de comer



**Misión:** 1) Elige un día de esta semana para comer de forma consciente una cosa que hay en tu bandeja en secreto. 2) Has 3 respiraciones conscientes para activar tu Poder de la concentración láser. 3) ¿Puedes observar tu comida con todos tus cinco sentidos? ¿Puedes notar el momento antes de tragar, hasta en un lugar ruidoso y lleno de distracciones? 4) Registra abajo los datos de tus cinco sentidos durante esta misión sigilosa. ¿Cómo te sentiste al comer de forma consciente?

# Diario de documentación del explorador

Tema: La vista consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

Objeto \_\_\_\_\_



- 1) Haz 3 respiraciones conscientes para activar tu Poder de la concentración láser; nota cómo están tus ojos, ¿están tensos o relajados?
- 2) Continúa con tu respiración consciente y simplemente observa todos los objetos en la bandeja durante el tiempo asignado;
- 3) Registra tantas cosas de la bandeja como puedes de memoria. Aunque los objetos ahora están tapados, ¿puedes ver su imagen en tu mente aun?

**Consejo:** Respira de forma consciente para ayudarte a recordarlos.

Objeto #1	Objeto #2	Objeto #3	Objeto #4
Objeto #5	Objeto #6	Objeto #7	Objeto #8

# Misión Creativa:



**Topic: Crea un Súper-héroe** con el Poder de la concentración láser en su sentido de la vista

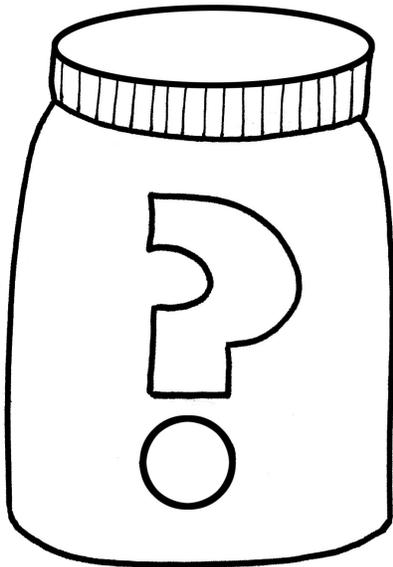
**Acción:** Dibuja o escribe sobre cuándo tu Súper-héroe usaría este poder. ¿Cómo serviría tu Súper-héroe a tu comunidad?

# Diario de documentación del explorador de 5 años

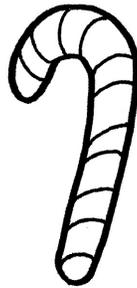
Tema: El olfato consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

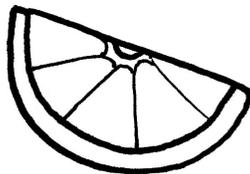
Misión: Dibuja una línea para conectar el olor misterioso con su frasco.



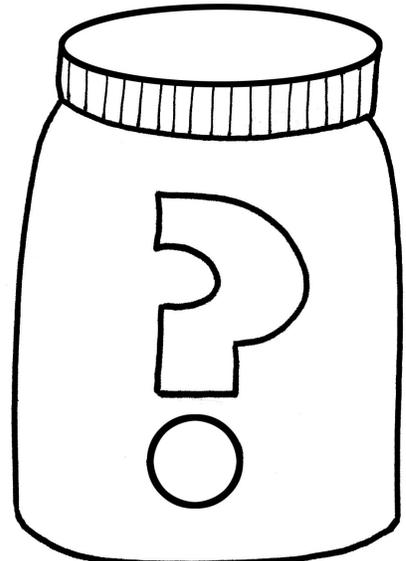
Frasco #1



Menta



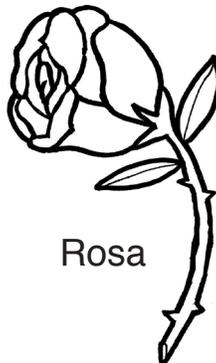
Limón



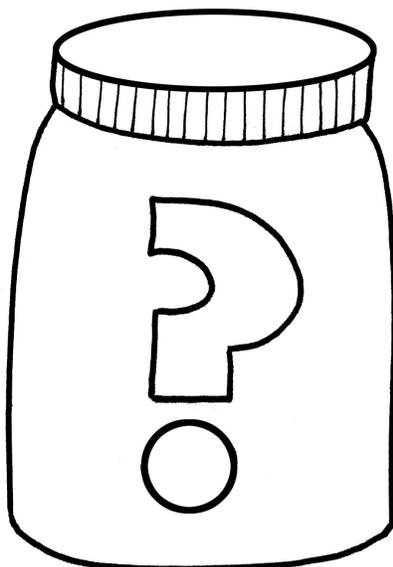
Frasco #2



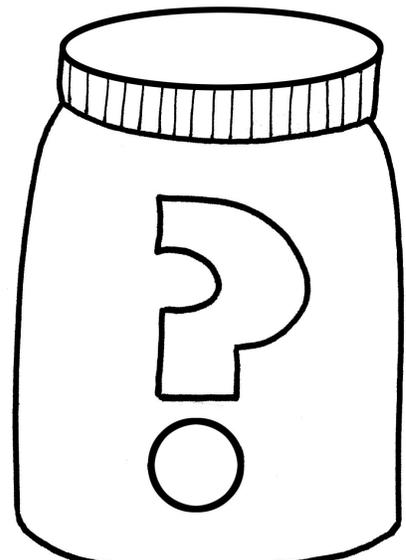
Café



Rosa



Frasco #3



Frasco #4

# Diario de documentación del explorador

Tema: El olfato consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

Objeto: \_\_\_\_\_

Misión: Descifrar el olor misterioso.

*Consejo:* las preguntas a continuación pueden guiarte con tu misión.



¿Dónde has notado este aroma antes?

¿Dónde has notado este aroma antes?

¿Cuándo fue la última vez que te acuerdas de haber olido este aroma?

¿Cuándo fue la última vez que te acuerdas de haber olido este aroma?

Frasco de olor misterioso #1

? \_\_\_\_\_

¿Qué palabras usarías para describir este aroma?

¿Qué palabras usarías para describir este aroma?

¿Tu sentido de olfato te despierta algún recuerdo?

¿Tu sentido de olfato te despierta algún recuerdo?

Frasco de olor misterioso #2

? \_\_\_\_\_

# Misión Creativa:



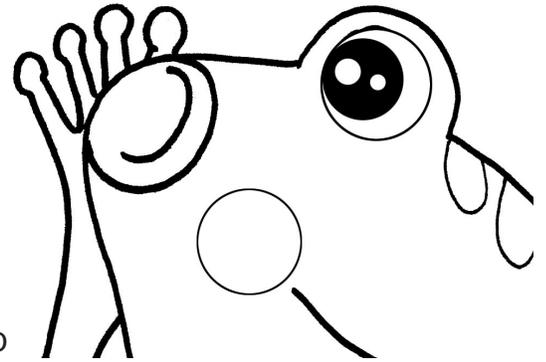
**Tema: Create a Superhero** with the Power To Laser Focus his/her sense of smell.

**Acción:** Dibuja o escribe sobre cuándo tu Súper-héroe usaría este poder. ¿Cómo serviría tu Súper-héroe a tu comunidad?

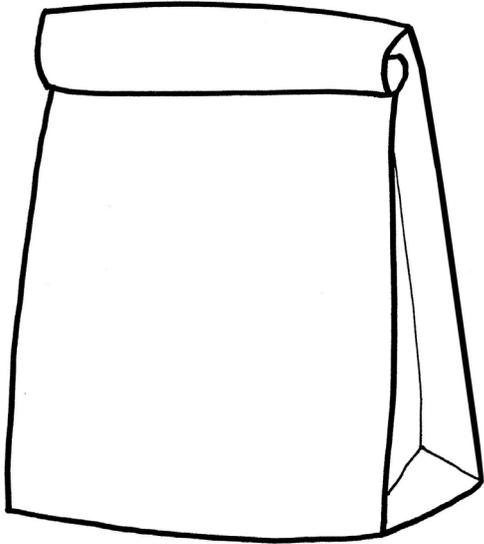
# Diario de documentación del explorador

Tema: La escucha consciente

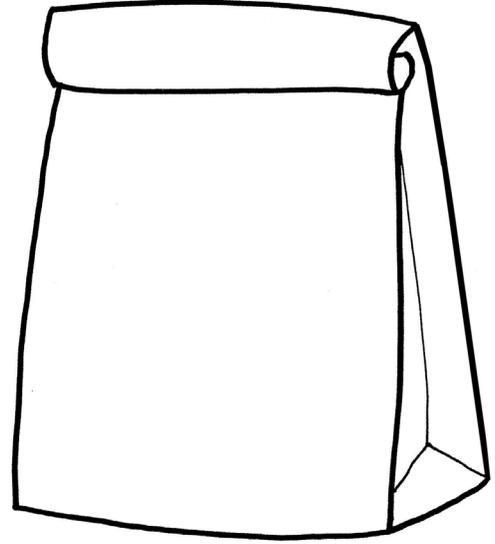
Fecha: \_\_\_\_\_



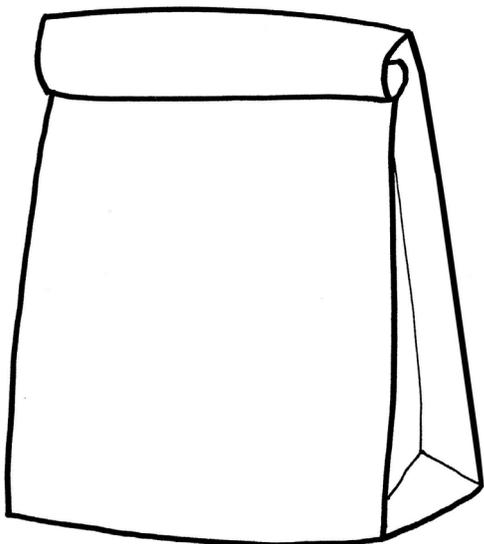
Misión: 1) Activa tu Poder de la concentración láser con tu sentido del oído. 2) Usa la escucha consciente para notar el primer instante cuando oigas el sonido hasta el momento que dejes de escucharlo 3) Antes de registrar tu respuesta, haz 1 respiración consciente. 4) Dibuja o escribe el nombre del Objeto misterioso en cada bolsa etiquetada.



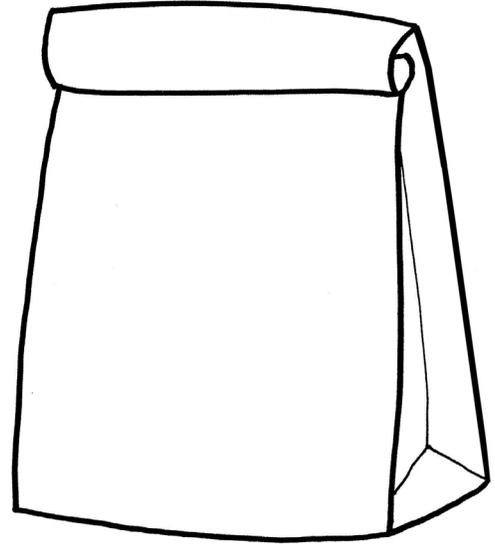
Bolsa #1 \_\_\_\_\_



Bolsa #2 \_\_\_\_\_



Bolsa #3 \_\_\_\_\_



Bolsa #4 \_\_\_\_\_

# Misión Creativa:



**Topic: Crea un Súper-héroe** con el Poder de la concentración láser en su sentido del oído. Acción:

**Acción:** Dibuja o escribe sobre cuándo tu Súper-héroe usaría este poder. ¿Cómo serviría tu Súper-héroe a tu comunidad?

# Diario de documentación del explorador

Tema: El tacto consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

Misión: Nombra el Objeto misterioso en cada bolsa usando sólo tu sentido del tacto.

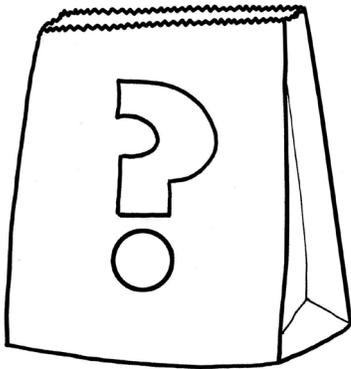


Banco de palabras para texturas: ¿Áspero, suave, blando, duro, frío, afilado, pegajoso, elástico?

Banco de palabras para emociones: ¿Temblorosa, hambriento, frío, emocionado?

a) ¿Cómo es el tacto del objeto?

b) Elije o inventa una palabra para describir cómo la textura te hace sentir.



Bolsa #1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Bolsa #2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



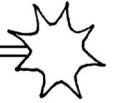
Bolsa #3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Bolsa #4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Misión Creativa:

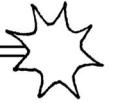
---



**Tema: Crea un Súper-héroe** con el Poder de la concentración láser en su sentido del tacto.

**Acción:** Dibuja o escribe sobre cuándo tu Súper-héroe usaría este poder. ¿Cómo serviría tu Súper-héroe a tu comunidad?

# Misión Creativa:



**Tema: Crea un Súper-héroe** con el Poder de la concentración láser en su sentido de la propiocepción. Acuérdate, Propiocepción, o el sexto sentido, se trata de la posición del cuerpo, el equilibrio, la postura y el movimiento.

A través del sexto sentido, automáticamente sabemos donde están las distintas partes de nuestros cuerpos sin mirar. Los grandes atletas, músicos, bailarines y gimnastas han aprendido como manifestar la concentración láser en su sentido de propiocepción.

**Acción:** Dibuja o escribe sobre cuándo tu Súper-héroe usaría este poder. ¿Cómo serviría tu Súper-héroe a tu comunidad?

Unidad 4

CUADERNO DE REFLEXIÓN

El poder de crecer y estirar

# El poder de crecer y estirar

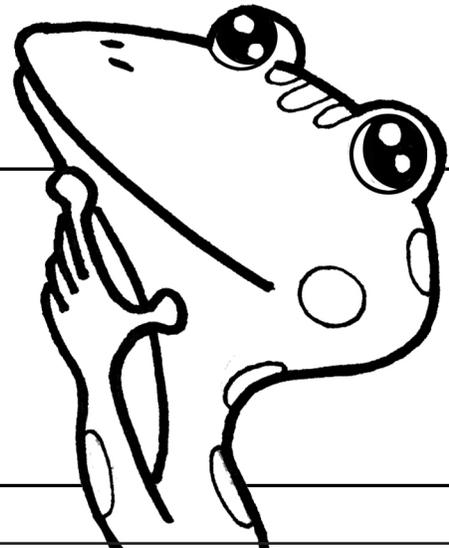
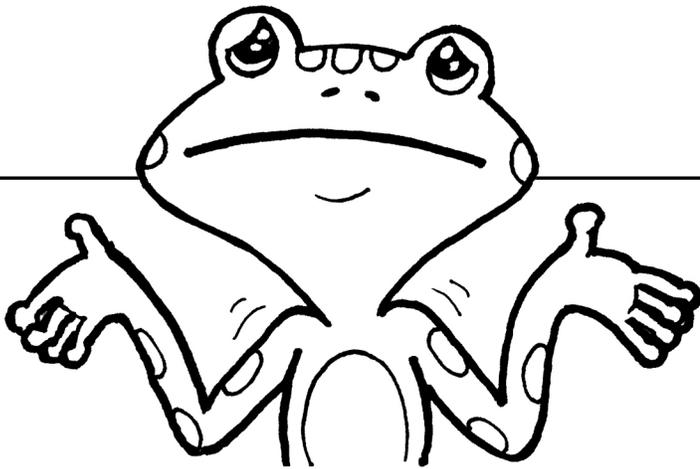


Nombre: \_\_\_\_\_

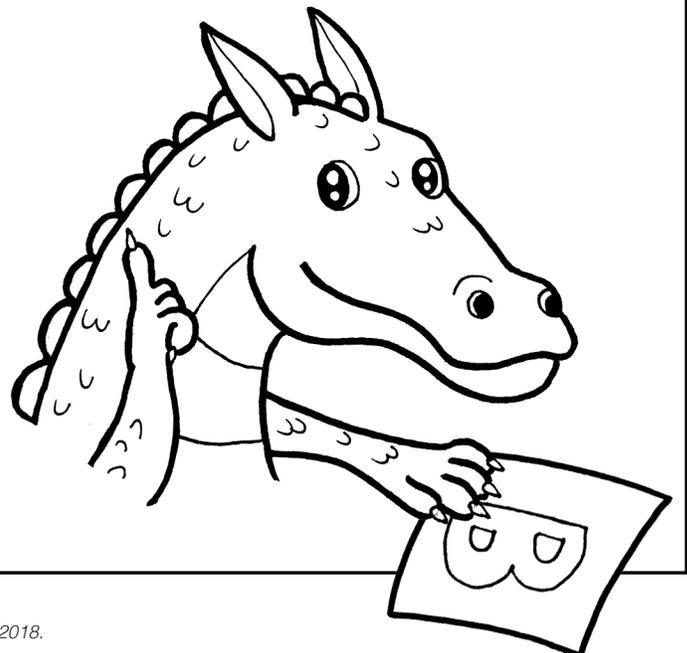
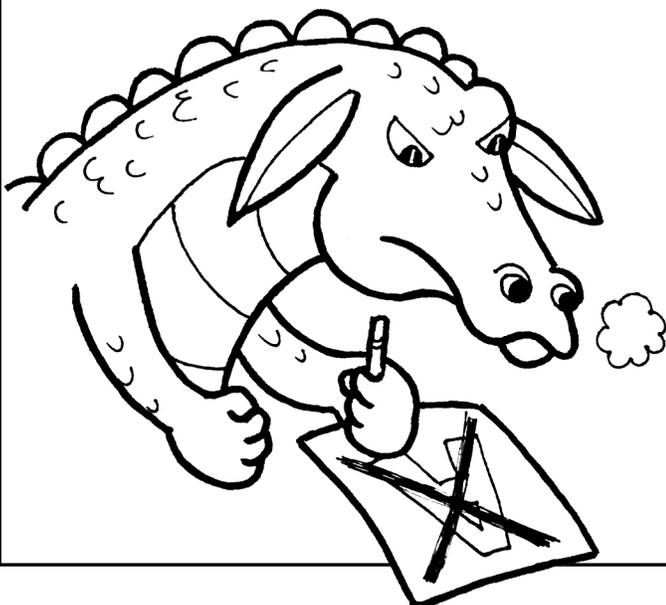
Curso: \_\_\_\_\_ Aula: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

***¡Preparado, listo, crece!***

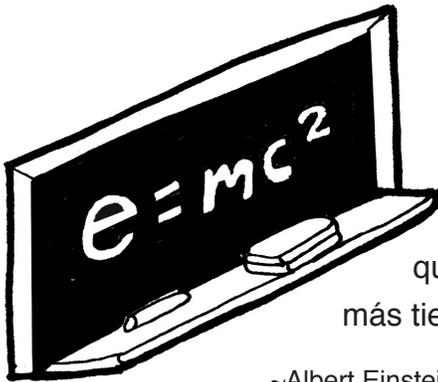
# ¿Qué puedo decirme a mi mismo?



En vez de...	Intenta pensar...*
Me rindo.	¿Que me falta?
No se me da bien esto.	Usaré algunas de las estrategias que aprendí.
¡Esto es imposible!	Puede que esto requiera más tiempo y esfuerzo.
No puedo mejorarlo más.	No tengo que ser perfecto, pero puedo seguir intentándolo, por qué siempre hay margen para mejorar.
No se me da bien las matemáticas.	Voy a enseñarle a mi cerebro a ser más fuerte con las matemáticas.
Cometí un error estúpido.	Los errores me ayudan a aprender y crecer.
Ella es tan inteligente. Nunca seré así de inteligente.	Voy a averiguar como lo hace ella para que yo pueda intentarlo de nuevo.
Es suficiente.	¿Realmente es mi mejor trabajo?
No funcionó el plan A.	¡Menos mal que el alfabeto tiene otras 25 letras!



# Fracasos famosos en el salón de la fama



«No es que sea tan inteligente, solo es que me quedo con mis problemas más tiempo».

~Albert Einstein, Físico/Científico del Siglo 20



«Te enfrentarás a muchos fracasos en tu vida, pero nunca dejes que te derroten».

~Maya Angelou,  
Poetisa, Autora, Activista de  
Derechos Civiles

«No me juzgues por mis éxitos, júzgame por cuantas veces me caí y me levanté de nuevo».

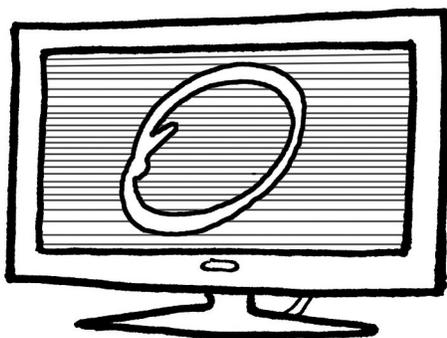


~ Nelson Mandela,  
Revolucionario anti-apartheid  
sudafricano, político y filántropo,  
presidente de Sudáfrica de 1994–1999

«He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera profesional. He perdido casi 300 partidos. Me han confiado 26 veces para hacer el tiro ganador del juego y fallé. He fracasado una y otra vez. Y es por eso que tengo éxito».



~ Michael Jordan,  
Jugador de Baloncesto de la NBA



«Pues adelante. Derrúmbate. El mundo se ve distinto desde el suelo».

~Oprah Winfrey



«No he fracasado. Sólo he encontrado 10.000 maneras de hacer las cosas que no funcionan».

~Thomas Edison,  
Inventor de la  
bombilla  
incandescente

# Whoosh!

¡Echa tus  
pensamientos  
«fijos» hacia  
fuera con una  
exhalación!

Dibuja  
un Whoosh

a través de todas las voces  
de «auto-dialogo» negativo.

«Usaré otra  
estrategia».

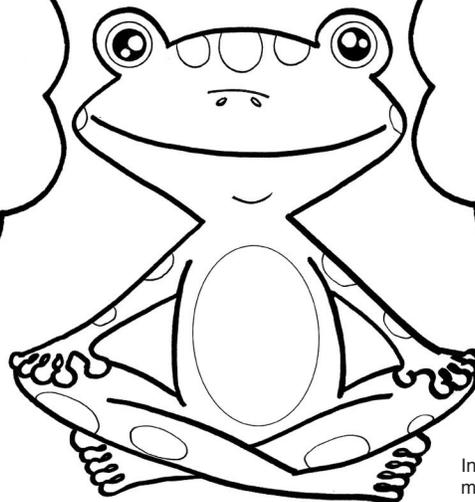
«Me rindo».

«Esto es  
demasiado  
difícil».

«Puede que  
esto lleva su  
tiempo».

«Voy a averiguar  
como lo hace  
ella para que yo  
pueda intentarlo  
de nuevo».

«El es tan  
inteligente.  
Nunca seré así  
de inteligente».



# «¡No puedo hacerlo...aún!»

Sustituye el «No puedo» negativo con el «¡No puedo—aun!» positivo.

¡Recuerda que la palabra «aun» (o «todavía») nos recuerda cómo una mentalidad de crecimiento alienta nuestro cerebro a crecer y estirarse!

«No puedo atar los cordones de mi zapatos».

«No puedo atar los cordones de mis zapatos, ¡aún!»

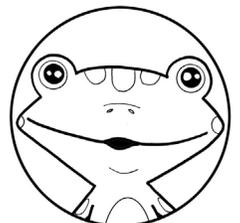
«No puedo \_\_\_\_\_.»

«No puedo \_\_\_\_\_, ¡aún!»



«El fracaso no es caerse, el fracaso es negarse a levantarse».

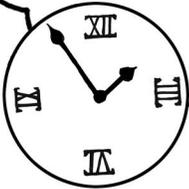
~Proverbio Chino



# «¡Estoy orgulloso de mi mismo!»

Piensa en algo que haces muy bien, o de lo que estés orgulloso de haber alcanzado.

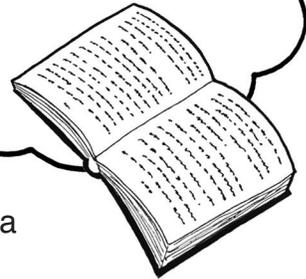
«¡Aprendí a lanzar un balón de fútbol!».



«¡Aprendí a leer el reloj!»



«¡Aprendí a leer!»



Dibuja o escribe sobre lo que has comentado en la burbuja de pensamiento abajo.



«¡Cada error que cometes es un avance!»

# ¡Muy bien hecho!

«Soy simpático con mucha gente».

«¡Creo que puedo!»

«Se me da bien compartir».

«¡Se me ve bien!»

«¡Hoy me estoy esforzando mucho!»

«¡Estoy avanzando!»

«Soy importante».

«Soy feliz de ser yo».



«¿Por qué encajar con los demás cuando has nacido para destacar?»

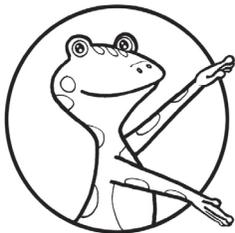
~Dr. Seuss



# ¡Muy bien hecho!

Rellena las burbujas de pensamientos con tu propio auto-diálogo positivo.  
Repítelos a ti mismo en silencio. Nota lo que sucede ...

«Yo soy  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_».



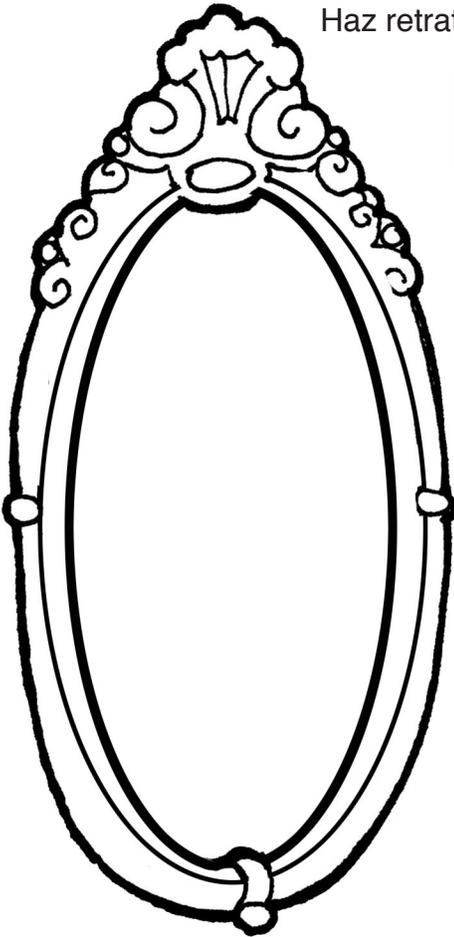
Acuérdate, Dragón,  
mantener una mentalidad  
de crecimiento permite  
que tu cerebro crezca y  
se estire.



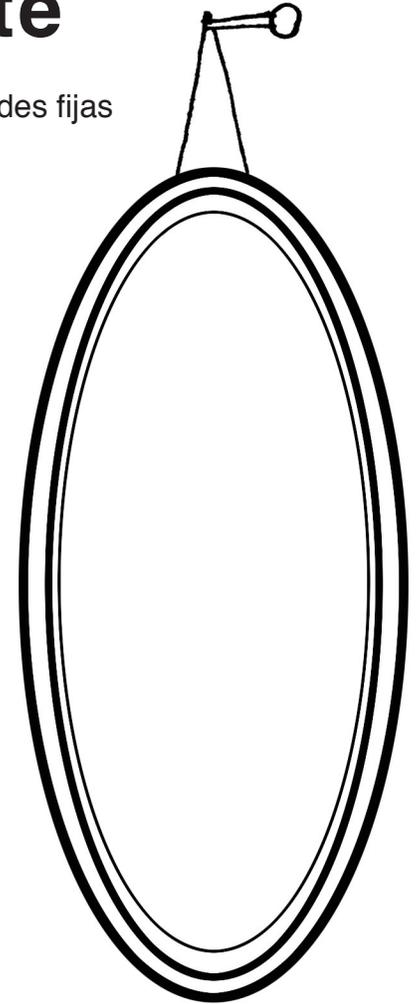
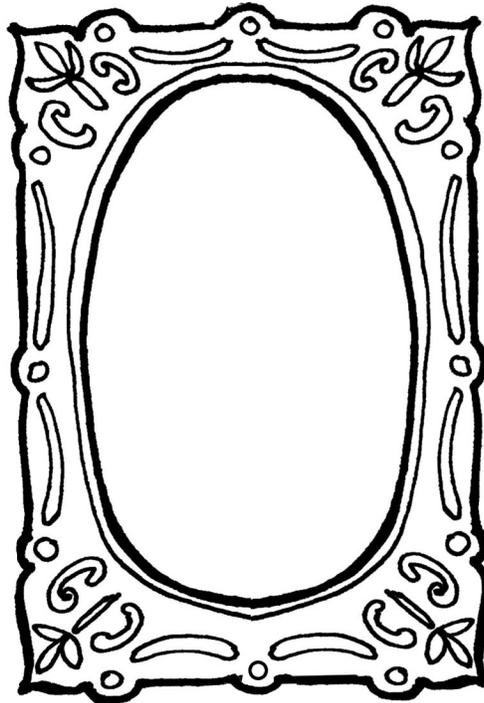
Copeland, *Hunter and His  
Amazing Remote Control*, 45.

# Cambia tus palabras, cambia tu mente

Haz retratos de nuestros Amigos con mentalidades fijas

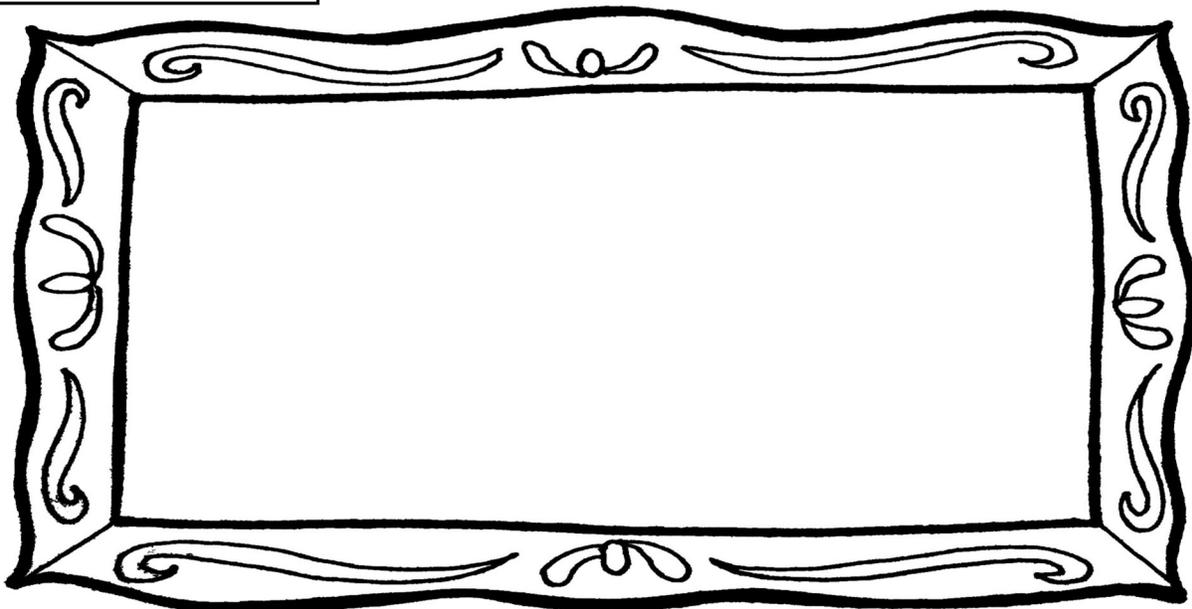


Nadie me quiere Noelia



Emilio el estúpido

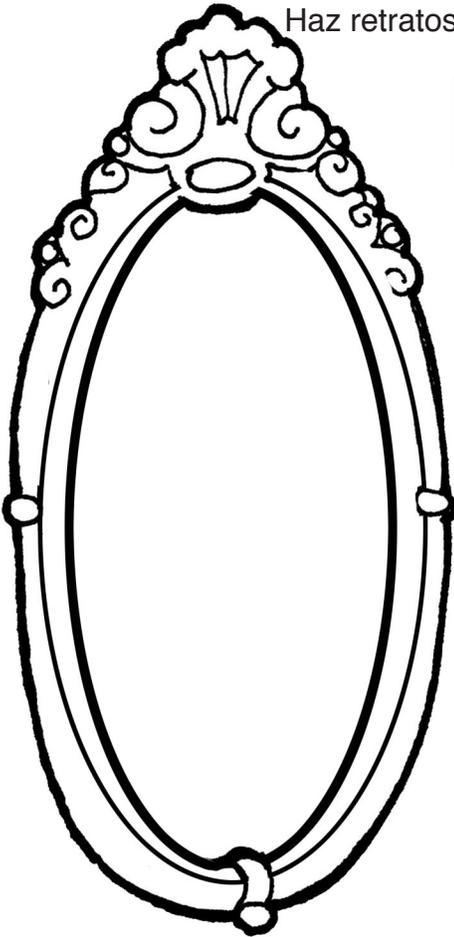
Ríndete Rogelio



Nando No puedo hacer nada bien

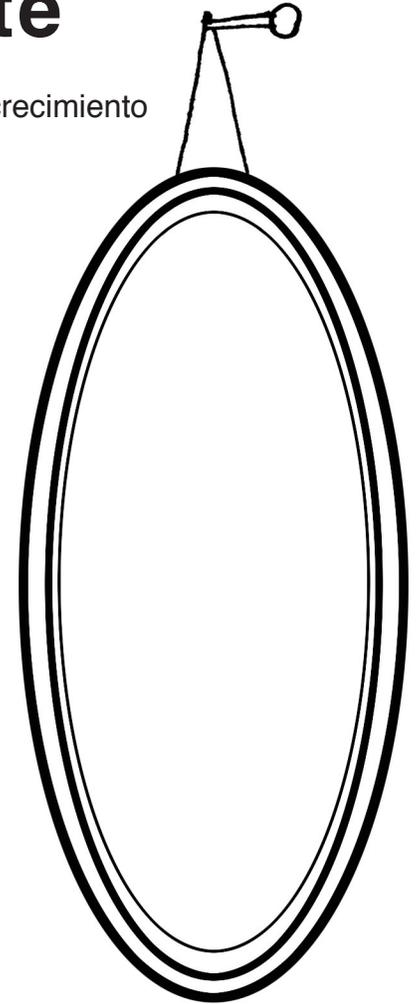
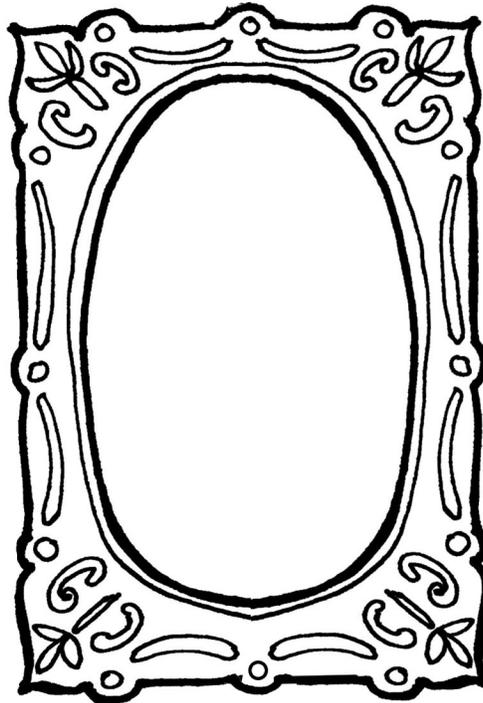
# Cambia tus palabras, cambia tu mente

Haz retratos de tus Amigos con mentalidades de crecimiento

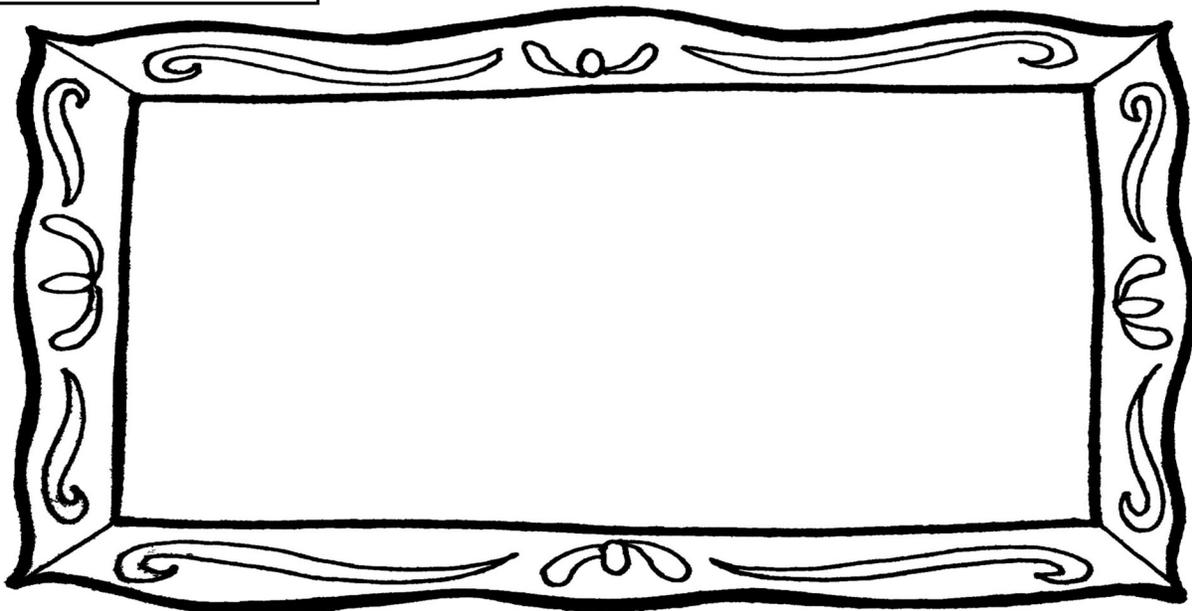


Leo el listo

Sara simpática

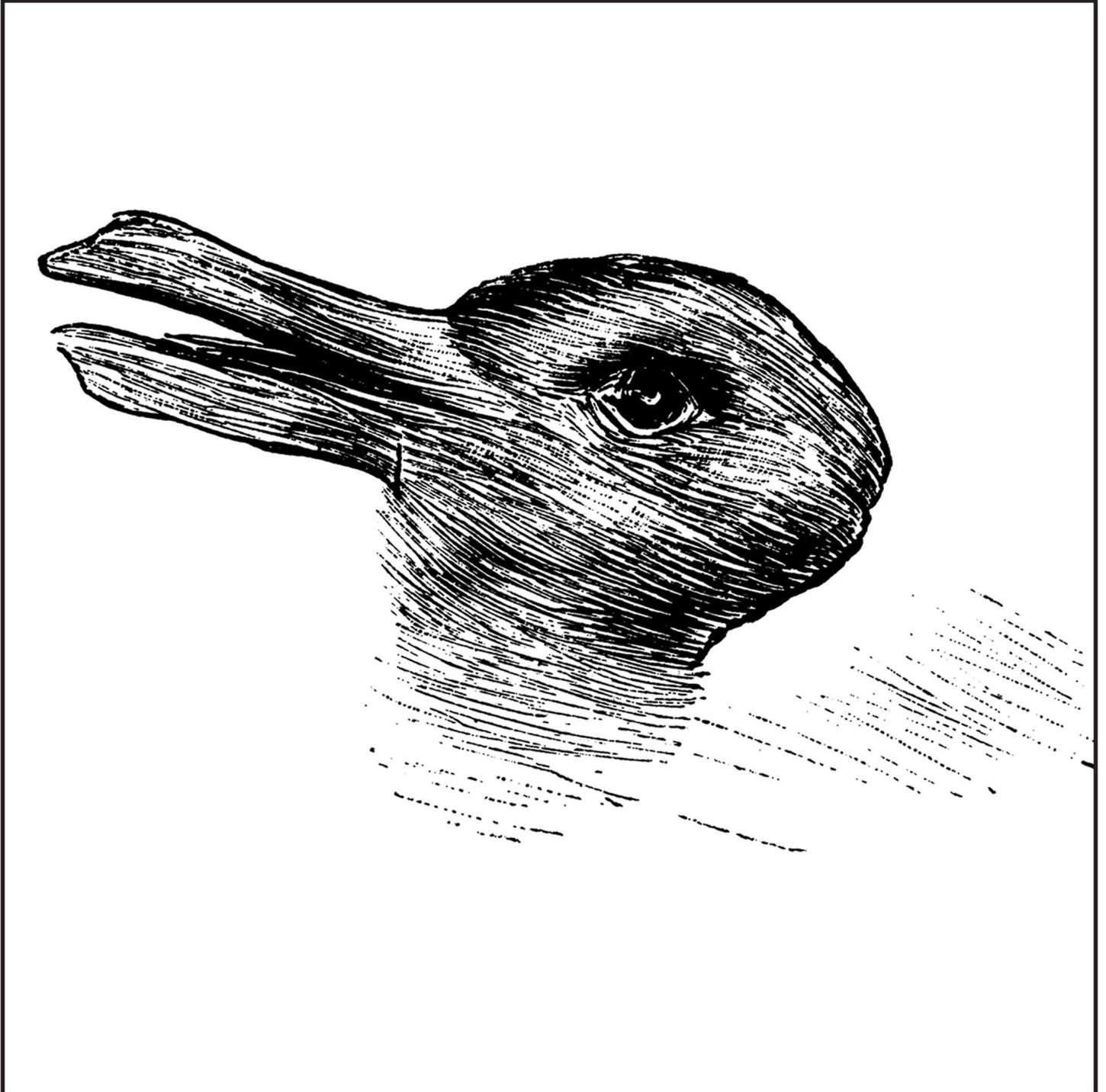


Esfuézate Eugenio



Ramiro el Responsable

# ¿Qué ves?



\*The earliest known version is an unattributed drawing from the 23 October 1892 issue of *Fliegende Blätter*, a German humour magazine.

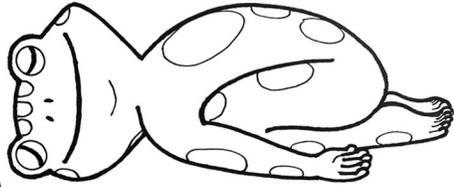
# Historia de movimientos

Activa tu Poder de crecer & estirar y transforma de una semilla pequeñísima a un árbol gigante

## Postura del niño

Empieza pequeño como una semillita

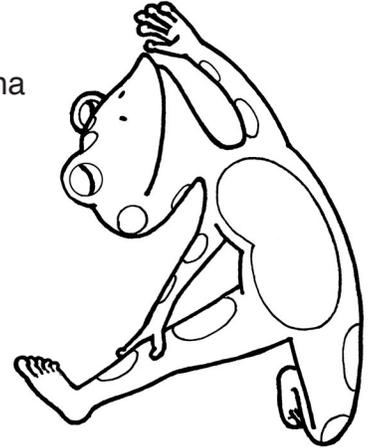
1



## Puerta

Brota un brazo y una pierna, prueba en ambos lados

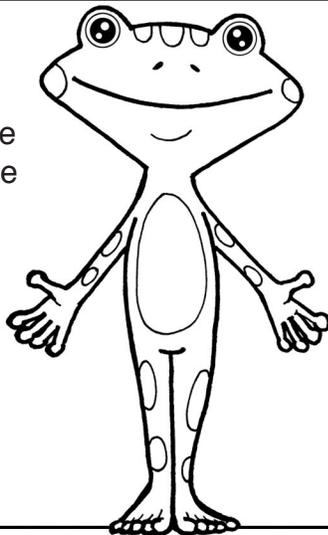
2



## Montaña

Levántate y ponte de pie firmemente

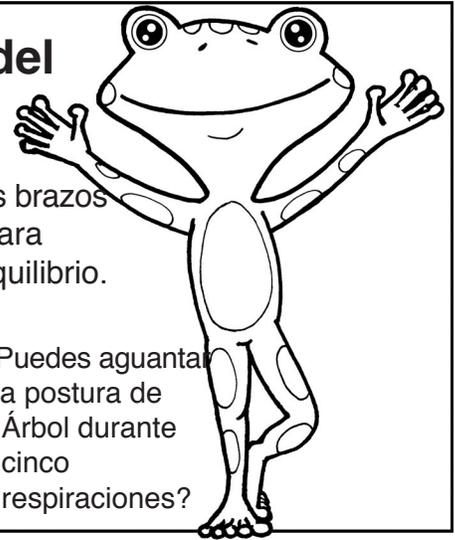
3



## Postura del Árbol

Levanta ambos brazos y una pierna para hacer equilibrio.

4



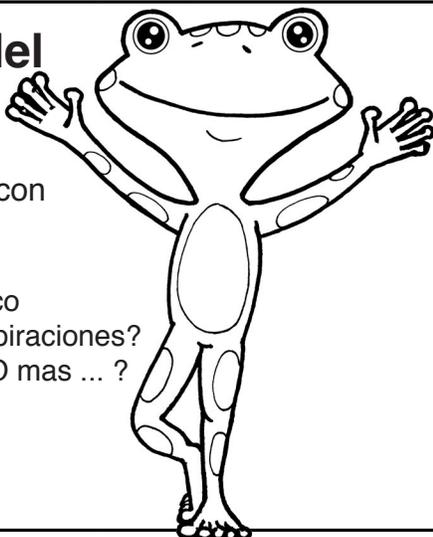
¿Puedes aguantar la postura de Árbol durante cinco respiraciones?

## Postura del Árbol

Ahora, prueba con la otra pierna.

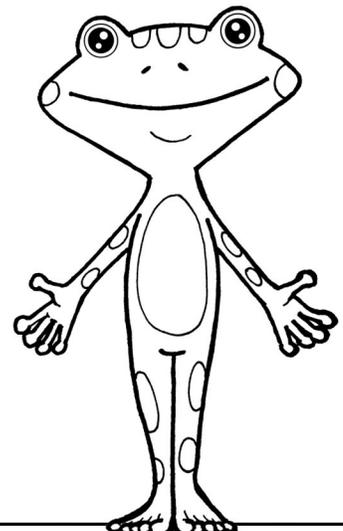
5

¿Cinco respiraciones?  
¿O mas ... ?



## Montaña

6



# Inventa tu propia Historia de movimientos

¿Qué crece de pequeño a grande?

1

2

3

4

5

6

Estimados Padres y Cuidadores,

Rogamos que disfruten de leer sobre los pensamientos de su hijo en su último Cuaderno de Reflexión. Cada página se vincula con las lecciones del plan de estudios de mindfulness de la fundación Sonima. Seguimos practicando el mindfulness, ejercicios de respiración y ejercicios basados en el Yoga como parte de la subvención para Salud y Bienestar de la Fundación Sonima para la escuela de su hijo ([www.sonimafoundation.org](http://www.sonimafoundation.org)).

En esta cuarta unidad del plan de estudios de Sonima, su hijo ha aprendido sobre el Poder de crecer & estirar. Hicimos juegos y practicamos estrategias para aumentar la resistencia y desarrollar una «mentalidad de crecimiento». (Si tiene Usted interés en los conceptos que lleva su hijo a casa, puede buscar en su biblioteca más cercano el libro *Mindset: The New Psychology of Success* by Carol Dweck, Ph.D.).

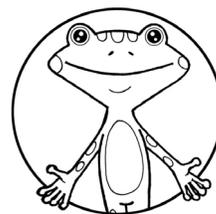
Los estudiantes consiguieron herramientas para notar cómo su actitud de sus pensamientos afecta a su comportamiento y su capacidad de tener éxito en distintos entornos. Aprendimos cómo reconocer el auto-diálogo negativo, o una mentalidad fija, y desarrollar un auto-diálogo positivo de una mentalidad 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. Pregunte a su hijo sobre la estrategia y el juego de «Absorber lo bueno» y sobre qué notó sobre los efectos positivos de apreciar y sentir gratitud.

Siempre estoy disponible para responder a cualquier pregunta. Puede contactar conmigo a través del correo electrónico que se encuentra abajo.

Saludos cordiales,

la Fundación Sonima,  
Instructor  
[www.sonimafoundation.org](http://www.sonimafoundation.org)  
Email:



Unidad 5

CUADERNO DE REFLEXIÓN

El Poder de Ser un Líder Amable

# ¡Tus cinco superpoderes!

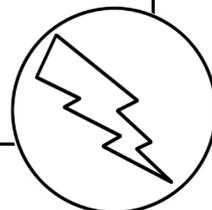
El poder de ser un líder amable

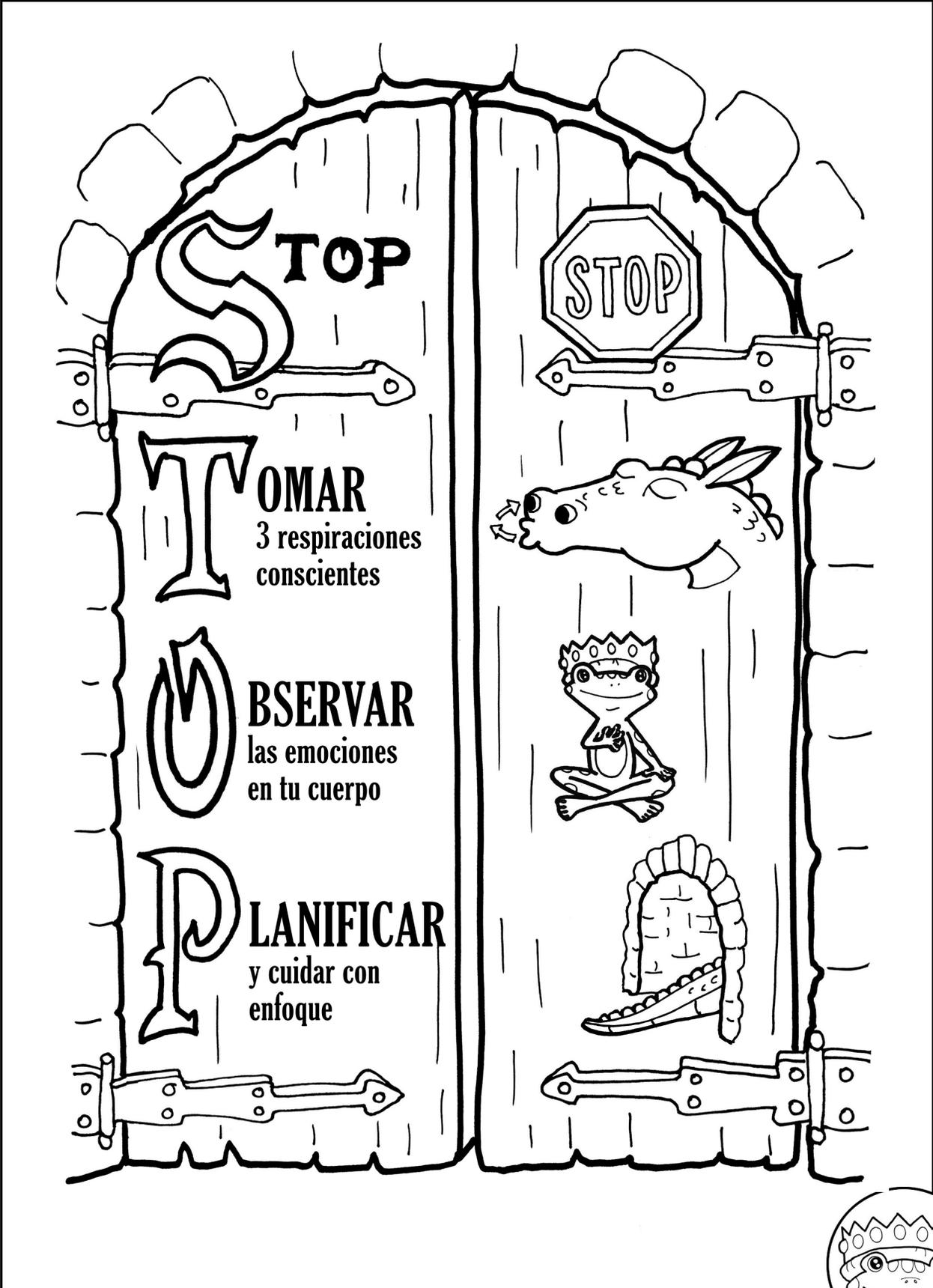
El poder de crecer y estirar

El poder de la concentración láser

El poder de domar tu genio

El poder de estar tranquilo



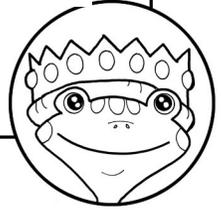
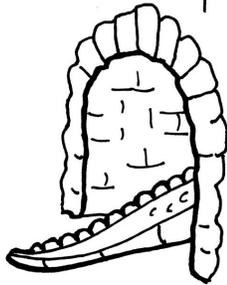


**S** TOP

**T** OMAR  
3 respiraciones  
conscientes

**O** BSERVAR  
las emociones  
en tu cuerpo

**P** LANIFICAR  
y cuidar con  
enfoco



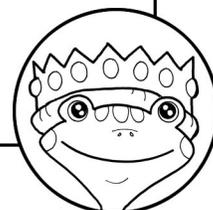
En este juego, no te moverás hasta que el líder te dé una indicación de movimiento, como «Estatua, dobla las rodillas para ponerte en cuclillas» o «Estatua, inclínate hacia adelante desde tus caderas». Una vez que sigas la instrucción del movimiento, tienes que permanecer absolutamente inmóvil, sosteniendo esa posición hasta que indica el líder la siguiente instrucción del movimiento.



Consejos para el líder:

- Prueba movimientos que traigan la conciencia a diferentes articulaciones del cuerpo.
- Asegúrate de incluir varios segundos de quietud antes de cambiar con conciencia a una postura nueva.
- Instruye a los estudiantes a mantener su respiración para ayudarlos a equilibrarse en las posturas más difíciles.

## Estatua



Me siento \_\_\_\_\_ cuando tu \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_.

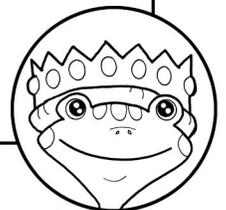
Yo necesito/quiero que tu \_\_\_\_\_.

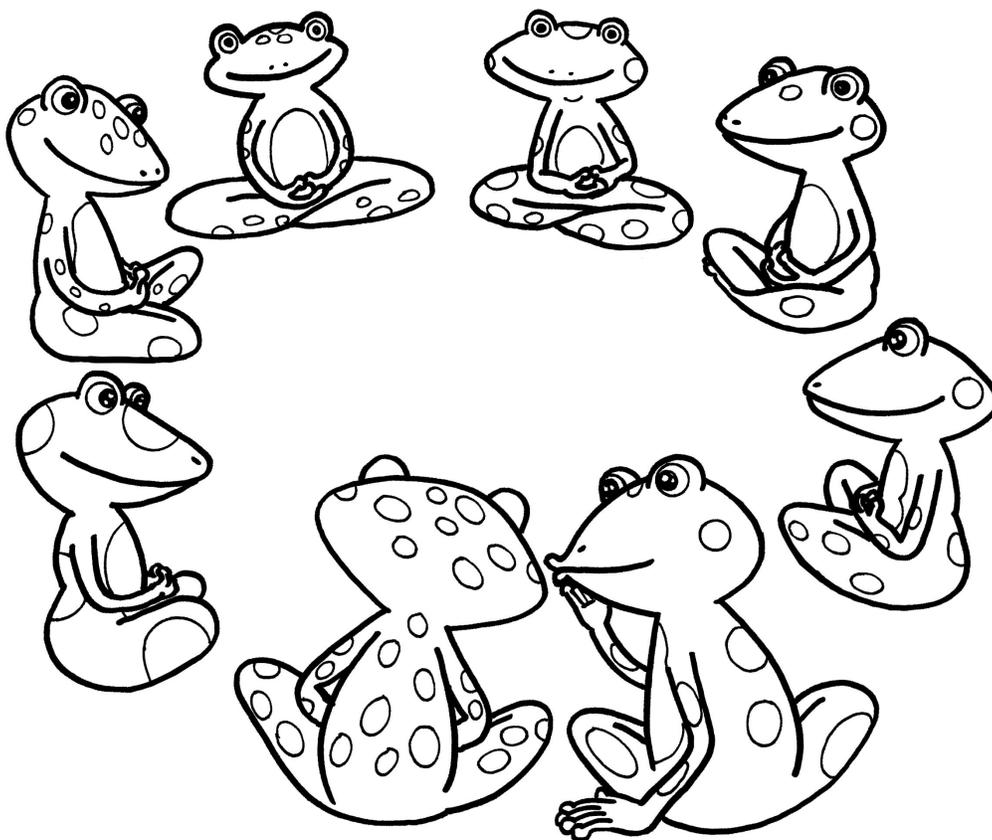
#### Escenarios hipotéticos:

- 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.
- Estás de pie en una fila, siguiendo las instrucciones de tu maestro, pero otro estudiante te empuja y se pone delante de ti.
- Estás leyendo tu libro favorito y otro estudiante viene y te lo arranca de tus manos, rompiendo la página.



## Mensaje de Yo

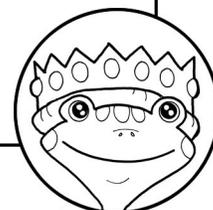




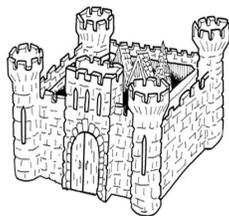
¡Usa la Escucha consciente para jugar el juego de Teléfono consciente!

1. Siéntate haciendo un círculo en la postura de Montaña Sentada.
2. El líder empieza con el mensaje. Empieza con un mensaje que inspira a los demás para ser la mejor versión de sí mismo o un mensaje que sirve como una consigna de la clase (por ejemplo, «la amabilidad es gratis» o «ningún acto de bondad, no importa su tamaño, se desperdicia»)
3. Alternativamente, tu mensaje podría incluir una breve secuencia de ejercicios basados en el Yoga, que la última persona del círculo realiza (es decir, Roca, Montaña, Árbol; o bien, metamorfosee dos posturas para crear una nueva, como Gato-Cuervo, Árbol-Águila, Banana-Estrella.
4. Súper desafío: Escucha todas las formas de terminar el final del mensaje del «remitente» para recibir la información claramente. ¿Puedes acordarte de pausar y respirar antes de mandar el mensaje al siguiente Receptorista?

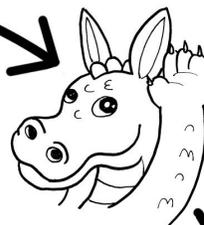
## Teléfono consciente



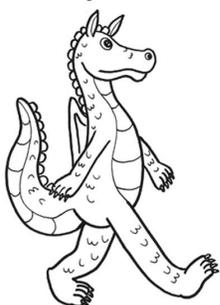
Nuestro héroe en casa



Nuestro héroe  
escucha la ¡Llamada  
a la aventura!



Nota cualquier cambio  
en si mismo



Nuestro héroe  
sigue el camino  
difícil hacia su  
hogar

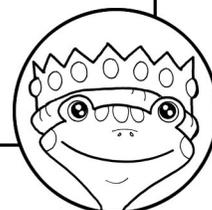


Viajes a tierras  
desconocidas ...



¡Alcanza el premio! ¿Podría ser un tesoro? ¿Conocimiento? ¿O una experiencia,  
como un descubrimiento o una nueva amistad?

# Travesía del héroe



Practica notar las fortalezas y talentos de tus compañeros de clase con el juego de «Absorber lo bueno». •

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 aprender o probar algo nuevo.

Después de dar cada cumplido, todo el mundo descansa 5 - 10 - 15 segundos en silencio y quietos para sentir todo la bondad que nos rodea.

Puedes usar la lista de cómo empezar los cumplidos para absorber todo lo bueno que hay alrededor de ti:

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...

Estoy impresionada por tu...

Me inspiras con tu...



Haces que nuestro castillo sea mejor al escuchar atentamente a todos los demás.

•Fuentes: Rick Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment* (Crown Publishing Group, NY, NY 2013 ) Hardwiring Happiness lays out a simple method that uses the hidden power of everyday experiences to build brain pathways full of happiness and confidence.

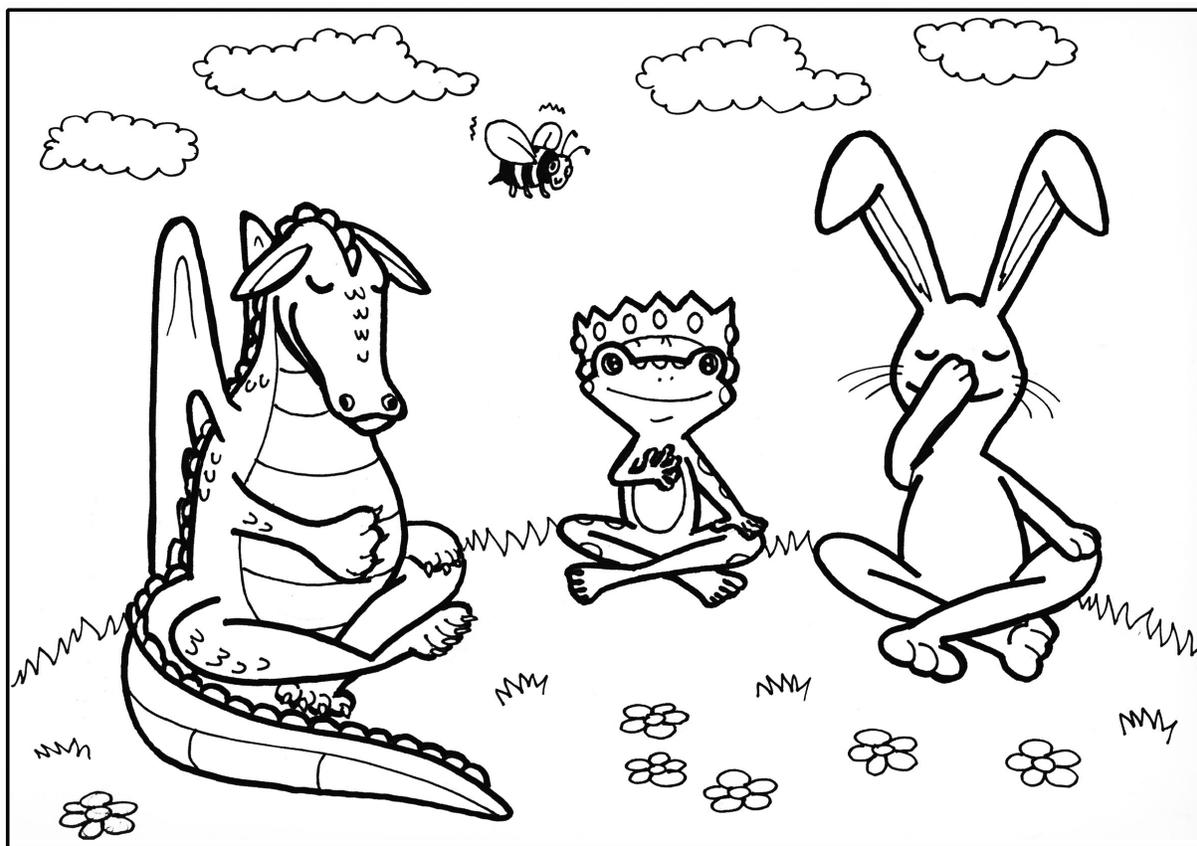
# ¡Absorber lo bueno!





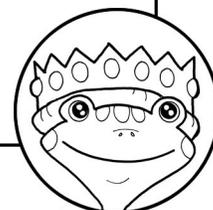
**¡Muy bien hecho!**





1. Siéntate y ponte cómodo
2. Apoya tu mano sobre tu lugar de respiración elegido: barriga, pecho o tu nariz.
3. Pronuncia tus palabras de poder en silencio a ti mismo, Inhalando ....  
Exhalando ...
4. Cuando tu atención se distrae como un dragón sin domar, tráelo de vuelta suavemente a tu lugar de respiración, diciendo Inhala, exhala.
5. ¿Puedes estar consciente de tu respiración durante cinco respiraciones?  
¿Durante un minuto? Marca un objetivo y añade un poco cada día.

## Respiración consciente



**Practica a escuchar con todo tu cuerpo al dar toda tu atención a la persona que habla**

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 cerebro piensa en lo que está diciendo el que habla

Al corazón le importa lo que el que habla está diciendo

El cuerpo mira hacia el que está hablando



**2. Vuelve 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.

**Escuchar con el cuerpo entero**

