

A large, stylized white outline of a heart is centered on the page, serving as a background for the main text. The heart is composed of thick, rounded strokes.

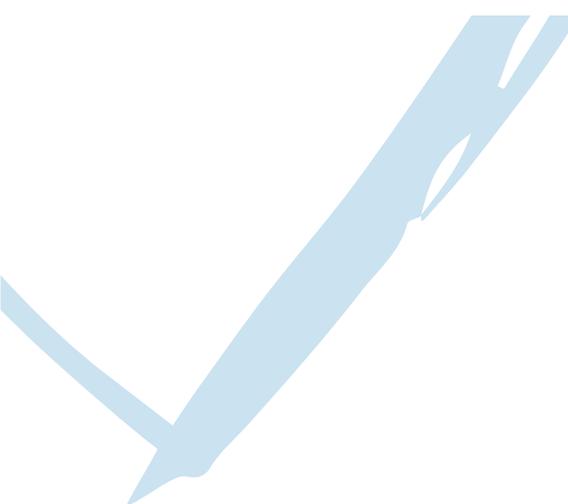
Empiece
con el
Corazón

Brille

Niños de 5-7 Años



Índice

- 
- 1** Sobre Pure Edge, Inc.
 - 1** Nuestro Planteamiento
 - 2** Acerca de Empiece con el Corazón: Brille
 - 3** Realización del Programa para Niños de 5 a 7 Años
 - 4** Lección 1: Saque a la Luz Sus Superpoderes
 - 11** Lección 2: Respiración Consciente
 - 16** Lección 3: Movimiento Consciente
 - 21** Lección 4: Conozca el Cerebro:
la Amígdala y el Córtex Prefrontal
 - 32** Lección 5: Conexión entre el Cerebro
y la Respiración
 - 38** Lección 6: Escucha Consciente
 - 44** Lección 7: ¡Buen Trabajo!
 - 51** Lección 8: Absorber lo Bueno
 - 55** Apéndice: Guiones de Descansos Mentales
 - 64** Glosario



Introducción

Sobre Pure Edge, Inc.

PURE EDGE, INC. (PEI) es una fundación privada que presta servicios directos a organizaciones a través del desarrollo profesional y las asociaciones estratégicas. PEI también concede subvenciones a organizaciones nacionales que contribuyen al Aprendizaje Socioemocional (ASE) y al desarrollo integral infantil.

Nuestro Planteamiento

El programa completo de Pure Power recoge la orientación filosófica y las recomendaciones pedagógicas amparadas por el Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación Física (National Health Education Standards) en EE. UU., así como prácticas recomendadas de salud física y mental, que incluyen ejercicios, terapia física, mindfulness y nutrición.

La educación efectiva en salud física y mental fomenta el pensamiento crítico en los estudiantes y les anima a relacionar conceptos en torno a la vida saludable y la experiencia personal. Los jóvenes deben ser proactivos en la toma de decisiones; deben aprender a identificar y analizar cómo la cultura, los medios de comunicación

y la tecnología determinan su salud emocional, mental y física.

Según el estudio de la Asociación Nacional de Educación Física y Deporte (NASPE) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., existe una relación directa entre los logros académicos y el estado físico. El movimiento y el ejercicio mejoran la capacidad de retención y recuperación en la memoria dentro del aprendizaje. Por lo tanto, la actividad física impulsa el aprendizaje en todas las áreas de contenido y debería ser una parte fundamental de las rutinas diarias de los estudiantes.

El conocimiento que los estudiantes adquieren con este programa mejora su salud física y mental, así como la de sus compañeros y su comunidad. El programa promueve un entorno comprensivo en el que las similitudes y las diferencias de las personas se reconocen y aceptan.



Acerca de Empiece con el Corazón: Brille

EMPIECE CON EL CORAZÓN: BRILLE combina los Descansos Mentales con lecciones básicas del programa original de Pure Power de niños de 5 a 7 años. La parte teórica de cada lección invita a los estudiantes a aprender cómo pueden activar los superpoderes de su cerebro: el poder de la bondad y la calma, el poder de mantener la calma, el poder de concentración máxima y el poder del crecimiento y la superación. Las áreas de contenido cubiertas abarcan la respiración y el movimiento conscientes, las partes del cerebro y sus funciones, la autorregulación y el desarrollo de un diálogo interno positivo para favorecer la resiliencia. Además del contenido habitual de cada lección, el programa contempla ejercicios sencillos y basados en estudios que contribuyen a mejorar la vida. A través de estos ejercicios, los estudiantes desarrollan su capacidad de gestionar el estrés y mantener una perspectiva positiva. Estos ejercicios de relajación o descanso, movimiento consciente y respiración son técnicas que los estudiantes pueden practicar durante el resto de su vida. Las habilidades contribuyen a la asimilación de competencias de ASE en los ámbitos de la autoconciencia y la autogestión.

En el diseño del programa, nuestra máxima prioridad ha sido que sea fácil de impartir. Cada lección dura aproximadamente 20 minutos. Las instrucciones se recogen en un guion. En PureEdgeInc.org, se pueden visualizar vídeos para prácticamente todos los Descansos Mentales. La mayoría de lecciones incluyen una actividad opcional, la cual prolonga la duración de la lección y permite a los estudiantes profundizar más en el tema correspondiente o en los ejercicios del día.

Recomendamos practicar estas técnicas en un horario consistente, el mismo día y a la misma hora.

- Cada día
- Dos o tres veces a la semana*
- Cada semana*

*La incorporación de Descansos Mentales en aquellos días en los que no esté programada ninguna lección contribuirá a retener lo aprendido y a maximizar los resultados del aprendizaje.

El programa cumple los estándares de ASE, salud, ciencia y educación física.

- Desarrolla la resiliencia.
- Enseña técnicas de gestión del estrés fáciles de aplicar.
- Explora las distintas partes del cerebro y ayuda a los estudiantes a comprender lo que ocurre en el cerebro cuando experimentan emociones fuertes.

Esperamos que **EMPIECE CON EL CORAZÓN: BRILLE** le permita compartir prácticas sencillas y explorar el contenido académico con sus estudiantes más fácilmente para contribuir a su bienestar físico, mental, emocional y académico.

El Equipo de Pure Edge

Lección Uno

Saque a la Luz Sus Superpoderes



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cuáles son las tres cosas que practicaremos cada vez que nos veamos?

OBJETIVO

Los estudiantes comprenderán que la práctica de Descansos Mentales les ayuda a desarrollar el poder de la bondad y la calma.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Los ejercicios prácticos (Descansos Mentales) de este curso son igual de importantes que la teoría.
- Tras cada Descanso Mental de la lección 1, recabe la opinión de los estudiantes: *¿Cómo se sienten después del Descanso Mental?*
- Refuerce la idea de que sea lo que sea lo que los estudiantes hayan sentido está bien. Nos miramos a nosotros mismos con bondad, aun si estamos pasando por un mal momento.
- Cuando introduzca el ejercicio del Descanso Guiado, recuerde que puede que deba repetirlo varias veces hasta que los estudiantes asimilen bien el ejercicio. Probablemente se muevan un poco. Al igual que con cualquiera de los Descansos Mentales, el control del descanso requiere práctica.



VOCABULARIO

activar
exhalar
inhalar
mindfulness



MATERIALES

Soportes visuales
para el aula



DESCANSOS MENTALES

Montaña sentada
Pelota Respiratoria
Huela la Rosa, Sople la Vela
Amanecer/Ocaso
Descanso Guiado con
un Colega de Respiración

Conexión

En la clase de hoy, vamos a aprender acerca de nuestros superpoderes. La mayoría de criaturas del planeta tiene superpoderes únicos. Los pepinos de mar pueden licuar su cuerpo para introducirse en espacios pequeños y los vencejos, una especie de pájaros, pueden volar durante casi doscientos días sin parar. Como cualquier otra especie del reino animal, los seres humanos también tenemos superpoderes especiales.

¿Qué superpoderes pueden tener las personas? (Anote algunas respuestas).

A lo largo de estas lecciones, vamos a activar nuestros superpoderes a través de una técnica llamada *mindfulness*. ¿Alguien sabe qué significa "activar"?

(Anote las respuestas y guíe a los estudiantes hacia la definición: **Activar** significa hacer que algo o alguien sea activo o más activo. Explique que esto significa que los estudiantes ya tienen estos superpoderes que estamos aprendiendo).

Para activar nuestros superpoderes, con cada lección, practicaremos formas especiales de movimiento, respiración y descanso. A estos ejercicios los llamamos "Descansos Mentales". En la mayoría de sus Descansos Mentales, practicaremos la respiración inspirando y expirando por la nariz.

Comencemos nuestro primer Descanso Mental.

Descanso Mental 1

MONTAÑA SENTADA

Muestre la imagen de la Rana Renata en la postura de la **Montaña Sentada**. Pregunte a los estudiantes qué es lo que ven en la ilustración de la Rana Renata.

¿Cómo está sentada Renata? (Observe su postura).

¿Qué más ven en Renata?

Enséñenme cómo se sientan de forma consciente en la postura de la Montaña Sentada, como la Rana Renata.

Descanso Mental 2

PELOTA RESPIRATORIA

Enseñanza

¿Cómo se han sentido? (Anote algunas respuestas).

Cuando practicamos los ejercicios de respiración, no hay sentimientos buenos o malos ni formas de percibirlos mejores o peores. Conforme practiquemos estos ejercicios de forma consciente, a través del *mindfulness*, activamos nuestro primer superpoder: el poder de la bondad y la calma. ¿Alguien sabe qué significa *mindfulness*?

(Anote las respuestas y guíe a los estudiantes hacia la definición: **Mindfulness** significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo. *Mindfulness* consiste en prestar atención de forma consciente con bondad y curiosidad).

Se puede hacer cualquier cosa de forma consciente: desde lavarse los dientes, desayunar o ir al colegio, hasta hacer deberes. Aunque el mindfulness parezca sencillo, es una técnica que requiere práctica, porque se le debe prestar una atención plena.

Ahora, vamos a probar otro Descanso Mental con respiración.

Descanso Mental 3

 **HUELA LA ROSA,
SOPLA LA VELA**

Enseñanza

Ahora, vamos a probar con un Descanso Mental con movimiento. Esta vez, vamos a concentrarnos en movernos al compás de nuestra respiración. Después del Descanso Mental con movimiento, haremos un ejercicio de relajación.

Descansos Mentales 4 y 5

 **AMANECER/OCASO**

 **DESCANSO GUIADO CON
UN COLEGA DE RESPIRACIÓN**

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Dediquen un rato toda la clase junta a marcar las expectativas para este tiempo que van a pasar juntos. A continuación, se incluye un ejemplo que puede utilizar o adaptar a la dinámica actual del aula. Indique a los estudiantes que hagan movimientos con la mano conforme recitan las Promesas de Mindfulness.

Promesas de Mindfulness:

- *Me cuidaré y seré amable conmigo mismo (pulgar hacia arriba en el centro del pecho).*
- *Cuidaré y seré amable con mis amigos (pulgar hacia arriba señalando a los compañeros de clase).*
- *Seré consciente de lo que digo y hago para crear una comunidad escolar amable y segura (mano abierta en círculos para representar a toda la comunidad).*
- *Recordemos nuestras tres Promesas de Mindfulness: cuidarse; ser amables; colaborar.*

Si decide incluir las Promesas de Mindfulness, puede repetir las al principio de cada lección.

Repaso

Hoy, hemos comenzado nuestra primera exploración de los superpoderes que tenemos. Hemos aprendido que mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo, con bondad y curiosidad. A través de la práctica de ejercicios de respiración, movimiento y descanso, activamos nuestro primer superpoder: el poder de la bondad y la calma.

Práctica en el Hogar

Practiquen la postura de la Montaña Sentada en casa o cuando tengan un rato libre en el colegio. Observen cómo se sienten con tan solo sentarse y relajar el cuerpo y la mente.

SOPORTES VISUALES PARA EL AULA | ESCALA DE VOLUMEN

4 **Voz de Exteriores
o de Emergencia**



3 **Voz de
Presentación**



2 **Hablar Bajito**



1 **Susurros**



0 **Silencio**



SOPORTES VISUALES PARA EL AULA | SÍMBOLOS DE SILENCIO



¡Sí!



No.



**¡Fiesta! / ¡Estoy muy
contento!**



**Te mando todo
mi apoyo.**



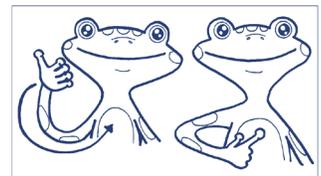
**¡Estoy de acuerdo! /
¡Yo también!**



Lo siento.



¡Gracias!



¡De nada!

¡Sus Superpoderes!



Montaña Sentada



Lección Dos

Respiración Consciente



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué sienten al concentrarse en la respiración?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de practicar la respiración consciente con el frasco mental para relajar el cuerpo y la mente.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Si decide incluir las Promesas de Mindfulness, repítalas al principio de cada lección.
- Anime a los estudiantes a que se diviertan con los ejercicios. Puede marcar el tono con una actitud dinámica o usando la imaginación e invitando a los estudiantes a que utilicen la suya.
- Recuerde a los estudiantes que deben inhalar y exhalar por la nariz en la mayoría de ejercicios.



VOCABULARIO

emoción
física
sensación
sobrepasado



MATERIALES

Cómo utilizar el frasco mental



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Huela la Rosa, Sople la Vela
Brazos de Animales: Cocodrilo
Brazos de Animales: Mariposa
Descanso Guiado con
un Colega de Respiración

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Descanso Mental 2

HUELA LA ROSA, SOPLA LA VELA

Hoy, mientras practicamos **Huela la Rosa, Sopla la Vela**, imaginen que su barriga es un globo, que se llena de aire al inhalar (cuando huelan la rosa) y se vacía de aire al exhalar (cuando soplen la vela)

Coloquen las manos en la barriga.

Sientan cómo la respiración infla y desinfla la barriga durante tres respiraciones conscientes.

Conexión

En la última lección, aprendimos que mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo, con bondad y curiosidad. Empezamos a practicar los Descansos Mentales con respiración, movimiento y descanso para poder activar nuestros superpoderes. ¿Alguien recuerda qué significa "activar"? Hoy continuaremos activando nuestro poder de la bondad y la calma mediante la respiración consciente.

Enseñanza

Los sentimientos no solo los vivimos en nuestra mente, sino también en nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando estoy preocupado, me duele la barriga y, a veces, cuando me duele la barriga, me

empiezo a preocupar porque no quiero ponerme malo y no poder ir al colegio. Cuando prestamos atención a las sensaciones físicas en el cuerpo, podemos observar y entender cómo nos sentimos.

Pida a dos estudiantes que compartan un ejemplo de un momento en el que una emoción intensa afectó a su cuerpo, así como un ejemplo de un momento en el que hayan estado enfermos o les haya dolido algo y si sintieron alguna emoción intensa con respecto a dicho dolor o enfermedad.

Participación Activa

1. Pida a los estudiantes que se coloquen en círculo en la posición de montaña sentada.

Hoy les he traído una herramienta especial que van a usar para explorar la respiración.

2. Coloque el frasco mental en el centro del círculo de estudiantes.



Este frasco es como el cerebro. La purpurina es como sus pensamientos, sentimientos, recuerdos y todo el conocimiento que los profesores les transmiten.

3. Agite suavemente el frasco.

Ahora, miren lo que le ocurre al cerebro cuando experimentan una emoción intensa, como el enfado.

4. Agite fuertemente el frasco.

Piensen en alguna vez que se hayan enfadado (por ejemplo, cuando alguien se les cuela, les quita el sitio, se mete con ustedes o dice cosas malas sobre ustedes). Hagan la señal de "¡Yo también!" si alguna vez se han sentido alterados como la purpurina de nuestro frasco mental.

5. Vuelva a agitar el frasco mental. Pida a los estudiantes que respiren profunda y lentamente mientras miran cómo la purpurina se asienta lentamente. Indique a los estudiantes que continúen la respiración abdominal hasta que toda la purpurina se haya asentado en el fondo del frasco. Pida a los estudiantes que compartan con el resto cómo se sienten cuando el frasco se haya calmado.

Fíjense en cómo, cuando nos sentimos sobrepasados, podemos calmar el enfado en la mente y calmar el cuerpo en lugar de reaccionar de una forma que nos haga sentir peor o que hiera los sentimientos de otra persona.

En nuestros próximos Descansos Mentales, vamos a practicar el movimiento al compás de la respiración y observaremos cualquier sensación física que se produzca en nuestro cuerpo.

Descansos Mentales 3 y 4

 **BRAZOS DE ANIMALES:
COCODRILO**

 **BRAZOS DE ANIMALES: MARIPOSA**

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

EL CLIMA INTERIOR

De pie, en la postura de la Montaña, inhalen lentamente y levanten los brazos por encima de la cabeza. A continuación, exhale lentamente y bajen los brazos a los lados.

Repítanlo 2 o 3 veces más.

Colóquense de pie en la postura de la Montaña, todo lo estirados que puedan. Observen cómo se sienten. ¿Cuál es el clima en su interior?

- SOLEADO = PULGAR HACIA ARRIBA
- NUBLADO = PULGAR HACIA UN LADO
- RELAMPAGUEANTE = PULGAR HACIA ABAJO
- CON MUCHA ENERGÍA = SIGNO DE MÁS (+) CON LOS BRAZOS
- CON POCAS ENERGÍA = SIGNO DE MENOS (-) CON LOS BRAZOS
- EQUILIBRADO = SIGNO DE IGUAL (=) CON AMBOS BRAZOS

En un debate con un grupo numeroso o con compañeros, pregunte a los estudiantes:

- ¿Por qué es importante comprobar qué clima hace en el interior?
- ¿De qué forma saber cómo se sienten les ayuda a activar su poder de la bondad y la calma?

Descanso Mental 5

 **DESCANSO GUIADO
CON UN COLEGA DE RESPIRACIÓN**

Repaso

Hoy, hemos aprendido que tanto el cuerpo como la mente experimentan nuestras emociones, porque están conectados. Practicar unas cuantas respiraciones abdominales contribuyen a calmar la mente y el cuerpo cuando nos sentimos alterados, como la purpurina del frasco mental. En la próxima lección, ejercitaremos nuestro músculo de mindfulness mediante la coordinación de la respiración y el movimiento caminando de forma consciente.

Práctica en el Hogar

Esta semana, fíjense en cómo se sienten cuando están alterados, como la purpurina de nuestro frasco mental. A veces, con tan solo darse cuenta de cuándo se agita su purpurina, podrán activar su poder de la calma. También pueden realizar respiraciones abdominales profundas y lentas para ayudarles a calmarse.

CÓMO UTILIZAR EL FRASCO MENTAL

Cómo Utilizar el Frasco Mental



El funcionamiento del cerebro se parece bastante al del **frasco mental**. La purpurina es como nuestros sentimientos, pensamientos y recuerdos, así como toda la información almacenada en el cerebro. Cuando estamos enfadados, tristes o sentimos miedo, el cerebro se puede sentir alterado. La respiración consciente puede ayudar al cerebro a calmarse y despejarse.

Observen cómo reaccionan la próxima vez que alguien se cuele o les quite el lápiz. ¿Su corazón late rápido o lento? ¿Y su respiración?

Cuando estamos estresados cuesta pensar con claridad y elegir la respuesta correcta. La respiración consciente puede ayudarnos a calmar el cuerpo para parar y elegir nuestras respuestas con cabeza.

Lección Tres

Movimiento Consciente



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué sienten al moverse al compás de la respiración?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de sincronizar la respiración y el movimiento para caminar de forma consciente.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Para preparar el ejercicio de Caminar de Forma Consciente, haga hincapié en la conexión de respiración y movimiento durante el Amanecer/Ocaso.
- Si quiere, puede dejar que los estudiantes dirijan el ejercicio de la Pelota Respiratoria al principio de la clase.



VOCABULARIO

deambular
expedición
observar



MATERIALES

- Cuenta atrás Hacia la Calma
- Actividades opcionales:
Accesorios para el Viaje Submarino (como peluches, gafas de buceo o esnórquel, etc.)



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Amanecer/Ocaso
Cuenta atrás Hacia la Calma
Brazos de Animales: Delfín
Brazos de Animales: Pez Globo

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección, aprendimos que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente experimentan nuestras emociones, porque están conectados. Nuestra mente influye en cómo se siente nuestro cuerpo y viceversa. ¿A alguien se le ocurre algún ejemplo?

También hemos aprendido que la respiración consciente nos puede ayudar a calmarnos cuando nos sentimos alterados, como la purpurina del frasco mental.

Descanso Mental 2

AMANECER/OCASO

Enseñanza

Tengo una pregunta para ustedes.

- ¿Nacieron sabiendo correr?
- ¿Qué tuvieron que aprender primero antes de correr (por ejemplo, sentarse, gatear, ponerse de pie, dar los primeros pasos, caminar)?

Lo mismo pasa cuando quieren aprender mindfulness. Cuando aprendemos algo nuevo, y queremos aprenderlo bien, lo hacemos poco a poco. Prestar toda nuestra atención en lo que estamos haciendo conforme lo hacemos es mindfulness.

Si queremos aprender el movimiento consciente, debemos ir poco a poco. Conforme practiquemos y nos movamos mejor de forma consciente, podremos empezar a movernos más rápido con el mismo nivel de atención y concentración.

Hoy, nos lanzamos a una aventura de movimiento consciente, en la que nos concentraremos en cómo podemos movernos con atención. Antes de adentrarnos en la aventura de movimiento consciente, vamos a aprender el ejercicio de respiración Cuenta Atrás Hacia la Calma. ¡Podemos utilizarlo en nuestra aventura, si alguna vez necesitamos activar nuestro poder de la calma!

Descanso Mental 3

CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

Participación Activa

VIAJE SUBMARINO

1. Guíe a los estudiantes para que se preparen con la indumentaria imaginaria para su viaje submarino. Los estudiantes se colocan su equipo de buceo (por ejemplo, el traje de neopreno, la máscara, la botella de oxígeno y las aletas). Explíqueles que, gracias al equipo de buceo, pueden visitar el mundo submarino, ya que les permite respirar, ver y moverse cómodamente bajo la superficie del agua. A continuación, los estudiantes se

agachan para prepararse para saltar del borde del barco de expedición y sumergirse hasta el fondo del mar para explorar un increíble mundo de coloridas criaturas.

2. Muestre cómo caminar de forma consciente a cámara lenta por las arenas del fondo del océano con la resistencia del agua. Pida a los estudiantes que se fijen en dónde colocan cada parte del pie conforme entra en contacto con el lecho marino. Indique a los estudiantes que coordinen cada paso con su respiración. Enséñeles la técnica de respiración del submarinista: pídeles que respiren con un sonido de aspiración audible. Señale la pausa tranquila, pero marcada, entre cada inhalación y exhalación.
3. Introduzca la técnica de respiración de la Cuenta Atrás Hacia la Calma para ayudar a los estudiantes a calmar el "miedo" de que una estrella de mar gigante les persiga.
4. Cuando los estudiantes dejen de moverse, céntrese en realizar respiraciones conscientes, profundas y lentas. Cuando los estudiantes sepan que la estrella de mar no constituye una amenaza y que solo siente curiosidad por conocer a un amigo, háganse amigos de la estrella de mar. Finalice la aventura submarina nadando a la superficie hasta la seguridad del barco de expedición.

Descansos Mentales 4 y 5

 BRAZOS DE ANIMALES: DELFÍN

 BRAZOS DE ANIMALES: PEZ GLOBO



PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Qué sienten al caminar bajo el agua?

¿Les fue más fácil caminar de forma consciente cuando movían el cuerpo muy lentamente? ¿Por qué creen que fue así?

¿Qué sintieron cuando pensaban que la estrella de mar gigante les perseguía?

¿Les ayudó la Cuenta Atrás Hacia la Calma?

¿En qué otras ocasiones podrían usar la Cuenta Atrás Hacia la Calma?

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Pida a los estudiantes que piensen en un momento o una situación en la que podrían haber utilizado la Cuenta Atrás Hacia la Calma. Pídeles que hagan un dibujo de esa situación en el que aparezcan activando su poder de la bondad y la calma.

Repaso

Hoy, hemos aprendido a caminar de forma consciente y a utilizar la técnica de respiración de la Cuenta Atrás Hacia la Calma cuando hemos sentido emociones intensas. La respiración abdominal lenta calma el cuerpo y la mente cuando se sienten alterados, como la purpurina de nuestro frasco mental. Contar las respiraciones ayuda a mantener la concentración en la respiración, en lugar de distraerse con otros pensamientos. Lo mejor de calmarse con la respiración es que lo pueden practicar cuando y donde quieran (por ejemplo, en el patio, durante un examen difícil o para ayudarles a dormir por la noche).

Práctica en el Hogar

Esta semana cuando empiecen a sentir una emoción intensa, practiquen la Cuenta Atrás Hacia la Calma. Comparen cómo se sentían antes y después de la respiración consciente. Enseñen en casa la Cuenta Atrás Hacia la Calma a un miembro de la familia.

CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

Cuenta Atrás Hacia la Calma



Siéntense en la postura de Montaña.



Inhalen por la nariz.



Exhalen durante 5, 4, 3, 2, 1.



Inhalen y vuelvan a empezar.
Repitan el ejercicio 3 veces.

Noten como se sienten...

Lección Cuatro

Conoce el Cerebro: la Amígdala y el Córtex Prefrontal



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo influye la amígdala en nuestra capacidad para tomar decisiones?

¿Cómo influye el córtex prefrontal en nuestra capacidad para tomar decisiones?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de comparar el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Bondadoso con el córtex prefrontal.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Recuerde a los estudiantes que deben inhalar y exhalar por la nariz en la mayoría de ejercicios.
- A continuación, los estudiantes deben practicar la conexión de respiración y movimiento durante la Secuencia de Reactivar.
- Explique que hay un motivo por el cual repetimos los Descansos Mentales. Cuando realizamos los mismos Descansos Mentales de forma regular, el cuerpo y la mente aprenden que estos Descansos Mentales nos ayuda a mantenernos tranquilos y alerta.



VOCABULARIO

amígdala
córtex prefrontal



MATERIALES

- "Cómo el Dragón Aprendió a Pensar antes de Reaccionar"
- Folleto del Diagrama del Cerebro



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Cuenta Atrás Hacia la Calma
Secuencia de Reactivar
Descanso Guiado con un Colega de Respiración

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección, aprendimos a caminar de forma consciente y a utilizar la técnica de respiración de la Cuenta Atrás Hacia la Calma cuando sentimos emociones intensas difíciles de gestionar. Hoy, vamos a descubrir cómo activar nuestro segundo superpoder: el poder de mantener la calma. Antes de activar este poder, practicaremos la Cuenta Atrás Hacia la Calma.

Descanso Mental 2

CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

Enseñanza

Para aprender acerca del poder de mantener la calma, les voy a contar una historia sobre un dragón y un líder bondadoso.

Lea a los estudiantes la historia "Cómo el Dragón Aprendió a Pensar antes de Reaccionar".

Conforme se la lea, transmita lo que piensa para permitir que la lectura lleve a una comprensión más exhaustiva. Utilice este recurso de pensar en alto para trazar el rumbo de un futuro debate en el que se comparen el personaje del Dragón

con la amígdala y el personaje del Líder Bondadoso con el córtex prefrontal.

Posibles fórmulas de pensamiento en alto para incorporarlas en la lectura en voz alta:

- *Hasta ahora, he aprendido...*
- *Esto me recuerda a...*
- *Voy a volver a leer esa parte porque...*
- *Me pregunto por qué/cómo...*
- *Esto hace que me pregunte...*

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE REACTIVAR

Enseñanza

- *¿Qué les ha llamado la atención del Dragón?*
- *¿Qué les ha llamado la atención del líder bondadoso?*

Aunque no tenemos un dragón o un líder bondadoso de verdad viviendo dentro del cerebro, este cuento nos permite aprender acerca de dos partes importantes del cerebro, la amígdala y el córtex prefrontal, pensando en qué se parecen a los personajes del Dragón y el Líder Bondadoso.

Pida a los estudiantes que hagan dos puños con las manos y los coloquen uno al lado del otro para hacerse una idea del tamaño y la forma del cerebro, que mide unos 15 cm de largo.

Muestre la imagen del folleto del Diagrama del Cerebro. Sin identificar con etiquetas las partes del diagrama, indique dónde se encuentran la amígdala y el córtex prefrontal (CPF). Invite a dos estudiantes a identificar con notas adhesivas la amígdala y el CPF.

Hablen acerca de las funciones pertinentes de la amígdala y el CPF.

La amígdala les ayuda a mantenerse a salvo. Está siempre alerta por si hubiera algún peligro y reacciona rápidamente para permitirles correr, defenderse, quedarse quietos o venirse abajo por el miedo.

Al CPF a veces se la llama el "centro del buen juicio" o el "cerebro reflexivo", ya que les permite pararse un momento y pensar antes de reaccionar. El CPF les ayuda a autorregular o gestionar el comportamiento, guiándoles para que tomen decisiones meditadas e inteligentes.

Describa brevemente cómo se comunican. Por ejemplo, la amígdala recibe información de todos los sentidos. Si la amígdala detecta peligro, su alarma interna se activa y experimentamos el reflejo de "lucha, huida o inmovilización". El CPF nos ayuda a reducir el número de falsas alarmas, evitando que la amígdala haga sonar las alarmas innecesariamente. La capacidad del CPF para calmar la amígdala requiere mucha práctica consciente.

Pida a los estudiantes que indiquen qué personaje se comporta como la amígdala y qué personaje actúa como el CPF. Pídeles que razonen sus respuestas.

Lea el texto de la página del Diagrama del Cerebro del Diario de reflexión. Complete la actividad correspondiente con toda la clase.

Descanso Mental 4

 **DESCANSO GUIADO CON
UN COLEGA DE RESPIRACIÓN**

Reposo

Hoy, nos hemos embarcado en nuestro primer viaje hacia el cerebro para analizar cómo dos de sus partes, la amígdala y el córtex prefrontal, influyen en nuestras reacciones y respuestas emocionales.

Relacionamos el Dragón con la amígdala por sus rápidas reacciones emocionales ante situaciones aparentemente inseguras, lo que desencadena el reflejo de "lucha, huida o inmovilización" para evitar que el Líder Bondadoso salga herido.

" CÓMO EL DRAGÓN APRENDIÓ A PENSAR ANTES DE REACCIONAR "

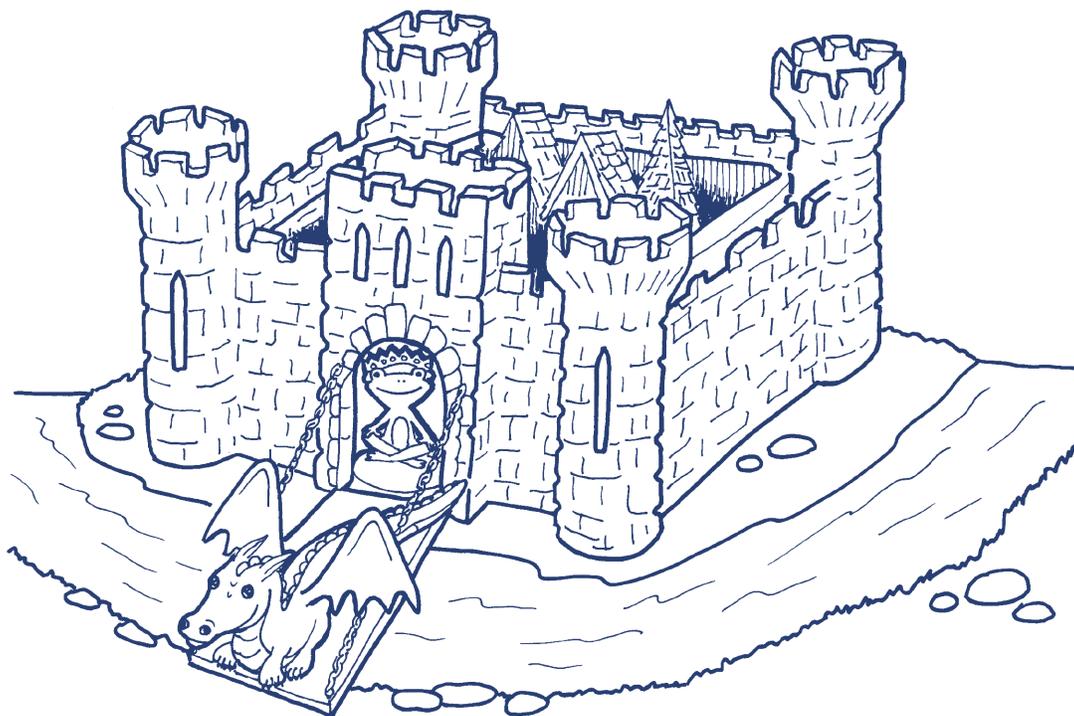
CÓMO EL DRAGÓN APRENDIÓ A PENSAR ANTES DE REACCIONAR

Érase una vez, en un reino muy lejano, un majestuoso castillo en el que vivía un Líder Bondadoso con la protección de su leal Dragón.

Imagínense que ustedes son el Líder Bondadoso del castillo. Siéntense erguidos, como se sentaría una persona de la realeza en su trono.

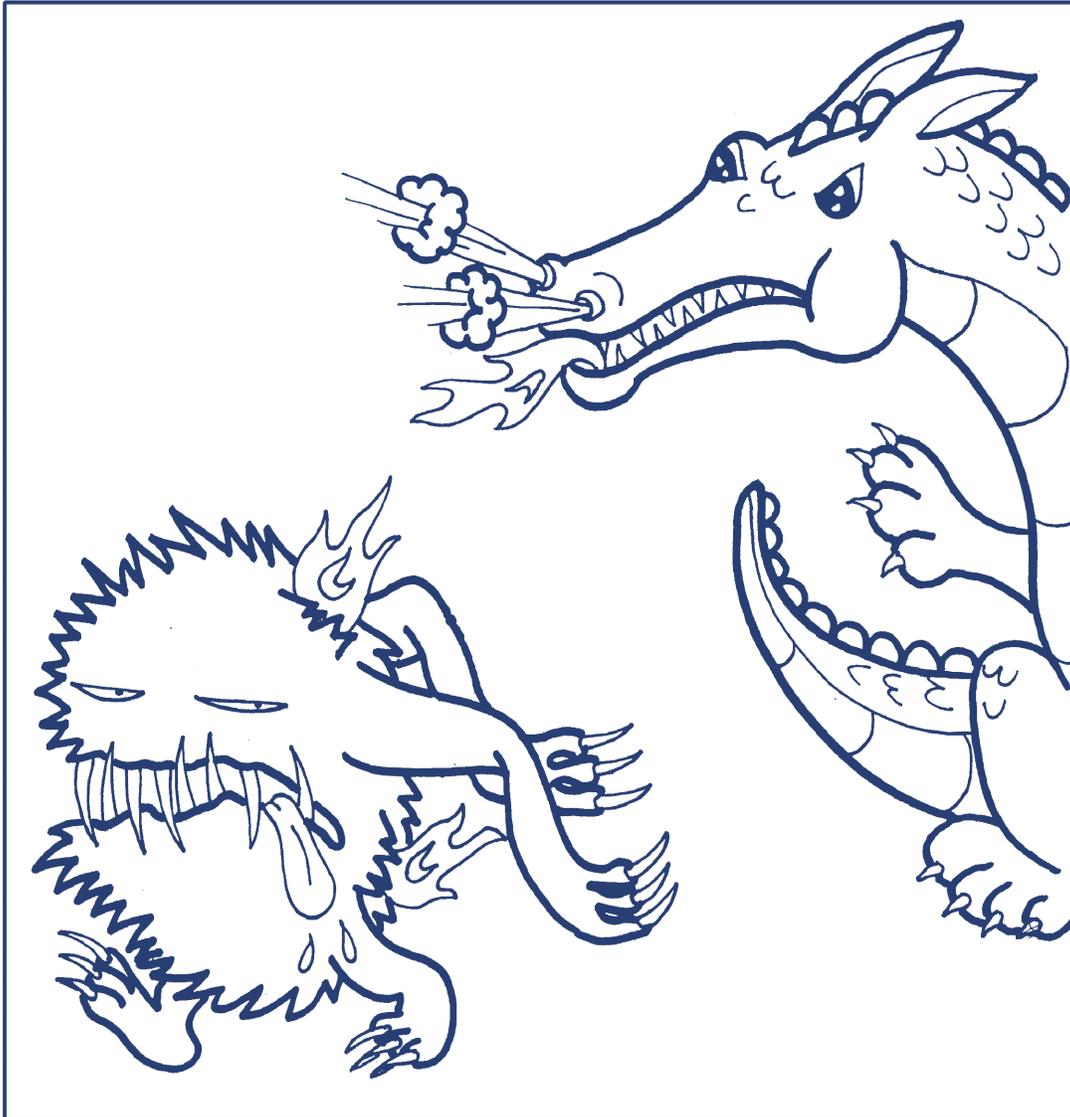
El dragón del Líder Bondadoso guarda fielmente el castillo.

Cuando un nuevo visitante se acerca a las puertas del castillo, el Dragón reacciona muy rápidamente para garantizar la seguridad del Líder Bondadoso.

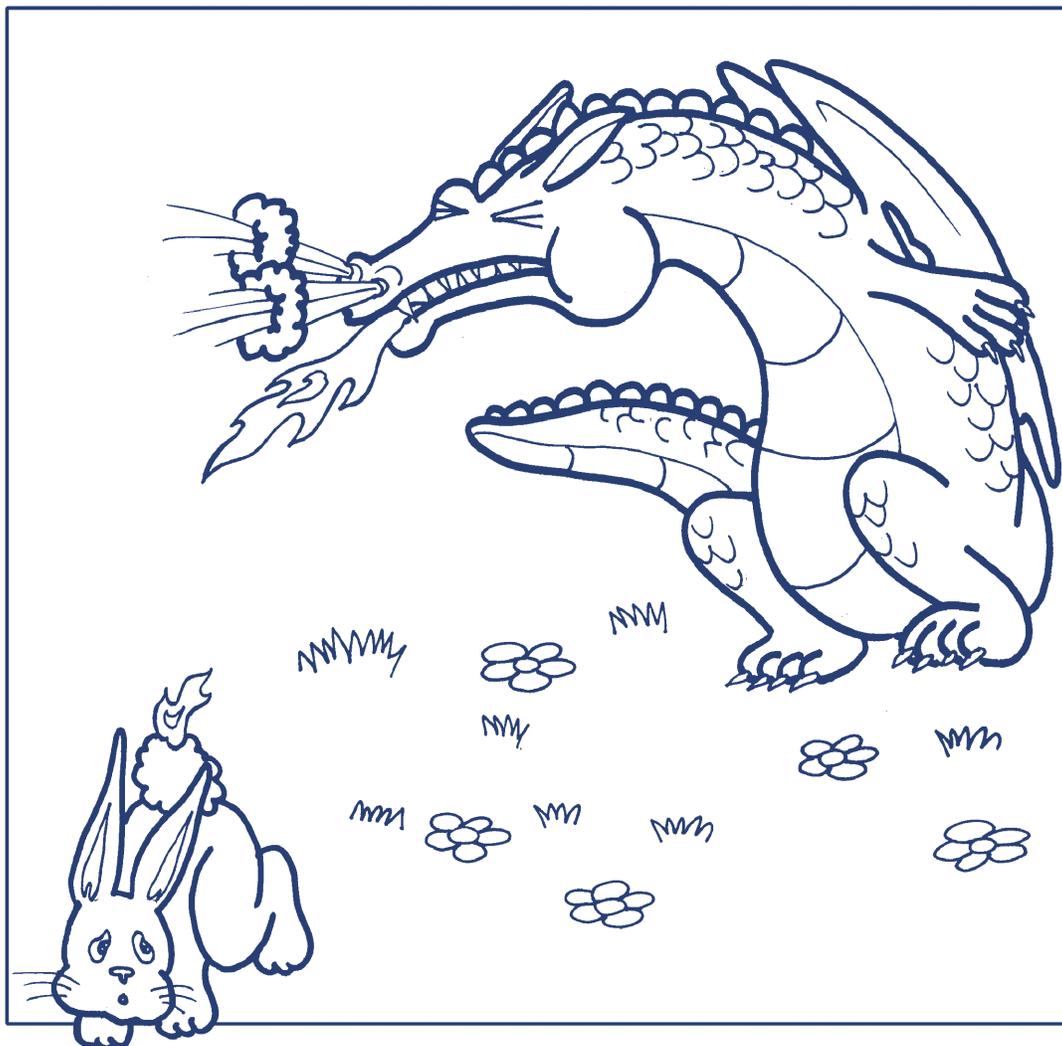


¿Que es lo típico que haría un Dragón para proteger al Líder Bondadoso?

HISTORIA, PÁGINA 2



Una tarde, una peligrosa bestia apareció en los terrenos del castillo. El Dragón, actuando como protector, se volvió rojo de la ira y escupió fuego abrasador para espantar a la bestia. El Dragón hizo un gran trabajo protegiendo al Líder Bondadoso de una malvada bestia que podría haberle hecho mucho daño.

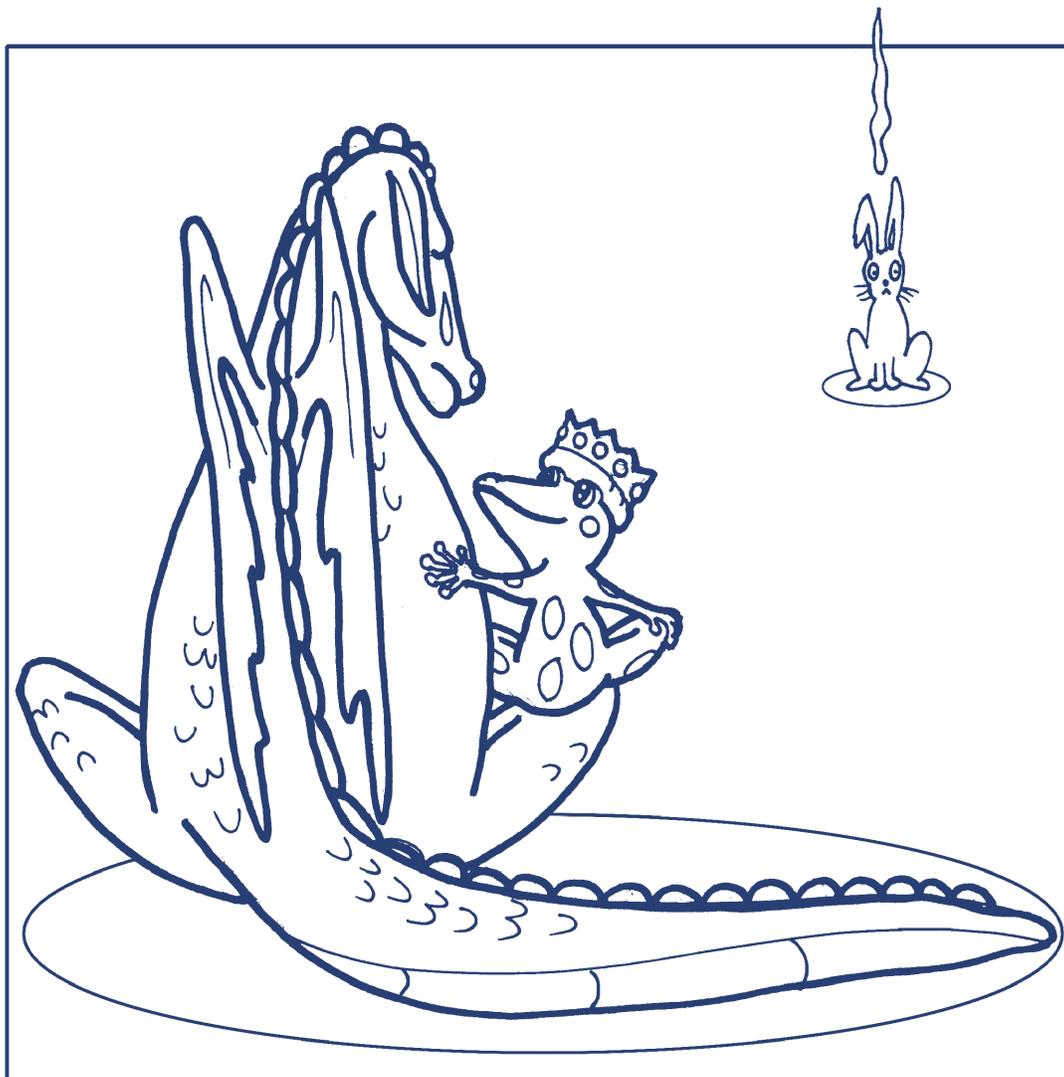


A la mañana siguiente, un conejito brincaba feliz por los jardines del castillo, sin molestar a nadie. Sin dudar, el Dragón se volvió rojo de la ira y escupió fuego ferozmente para espantar al conejito. Aunque el Dragón solo quería proteger al Líder Bondadoso, el conejito no era ninguna amenaza. El Dragón malinterpretó la situación y reaccionó de forma exagerada. Cuando un nuevo visitante se acerca a las puertas del castillo, el Dragón reacciona muy rápidamente para garantizar la seguridad del Líder Bondadoso.



¿Alguna vez han cometido un error como el del Dragón?

Cuando el conejito se escabulló, el Dragón se dio cuenta de que no había actuado bien y se puso a llorar. Se preguntaba qué podía hacer. El Dragón resopló unas cuantas veces, como hacemos todos después de llorar largo rato. Aspiró por la nariz y dejó escapar un largo suspiro...rápidamente para garantizar la seguridad del Líder Bondadoso.



En ese momento, el Líder Bondadoso salió del castillo. “Hola, Dragón. He visto que estabas molesto por haber escupido fuego sobre nuestro amigo el conejito”. “Sí”, sollozó el Dragón. “No te preocupes, Dragón. Todos tenemos momentos en los que no somos conscientes de lo que hacemos. Todos los dragones deben entrenarse para calmar su fuego”.

“¿Cómo puedo calmar mi fuego?”,

gritó el Dragón. “A veces, me enfado tan rápido que escupo fuego muy rápido. ¡Siento que podría estallar!”

“Es una reacción normal, Dragón, y muy útil para proteger nuestro castillo. Sin embargo, hay muchas mas veces en las que no necesitamos tu llamarada protectora, sino que necesitamos que te pares y pienses”.

“Pero, Líder Bondadoso, **Se me da fatal** pensar en ese momento”, gruñó el Dragón.

“Es difícil para todo el mundo al principio, incluso para mí, pero aprendí un antiguo secreto de los grandes líderes. ¿Quiere saber cuál es el secreto, Dragón?”

“¡Sí! ¡Quiero conocerlo!”

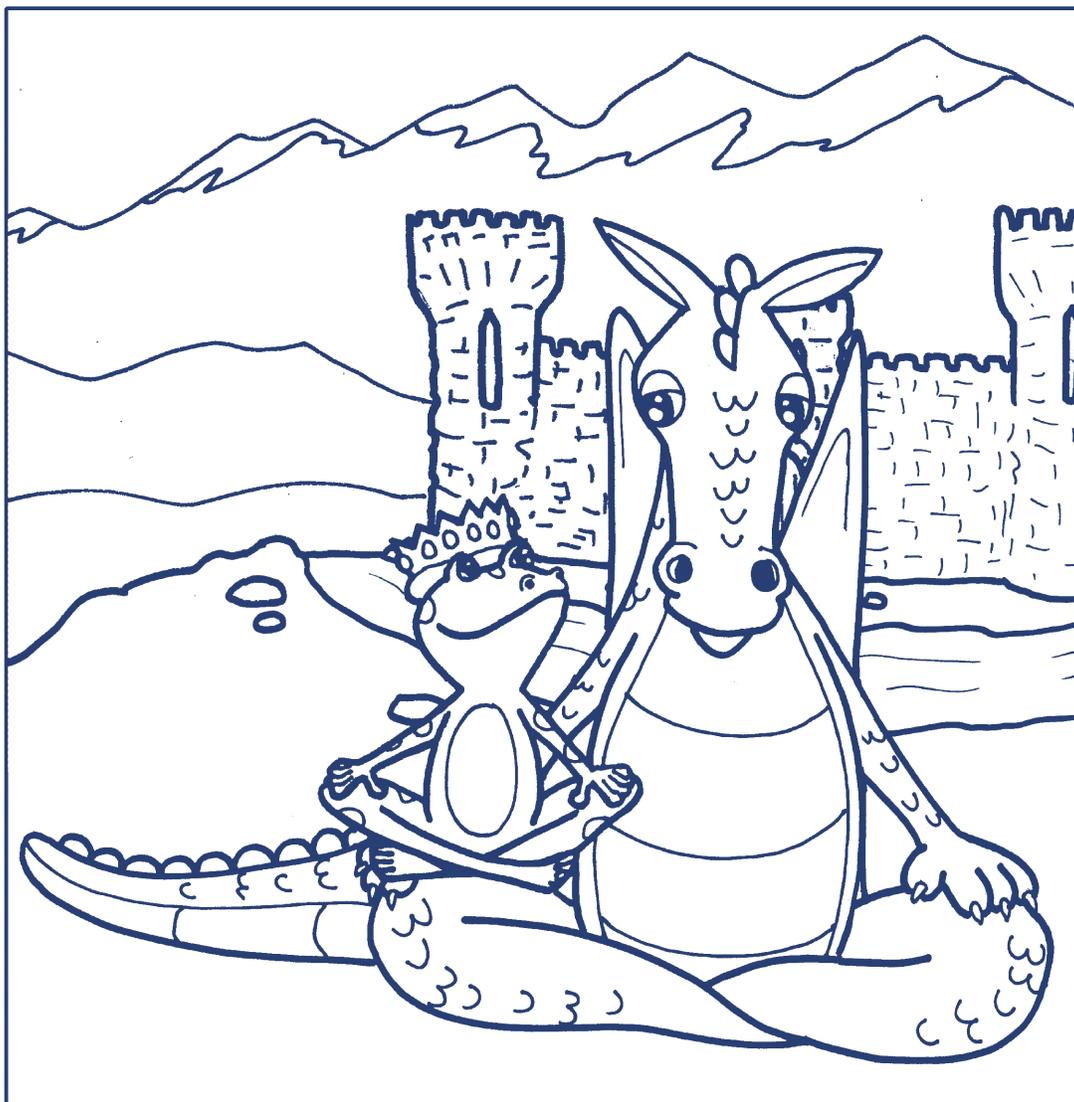
exclamó el Dragón, que se puso tan contento y eufórico que casi estalló y se puso a volar, como un globo recién pinchado.

“Muy bien, Dragón; debes estar muy atento”, dijo con calma el Líder Bondadoso. El Líder Bondadoso se sentó erguido, inhaló profundamente y soltó el aire muy lentamente.

“¡Cuéntame el secreto!

¡Estoy deseando saberlo!”

El Líder Bondadoso sonrió con la mirada. De nuevo, se sentó erguido, inhaló profundamente hasta levantar su corazón y soltó el aire muy lentamente.



A continuación, el Dragón también sonrió con la mirada.

Como es un dragón inteligente, guardó esta lección en su memoria y siempre se recordó pararse y pensar antes de reaccionar rápidamente con la llegada de nuevos visitantes al castillo.

FOLLETO "DIAGRAMA DEL CEREBRO"

DIAGRAMA DEL CEREBRO

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

| CEREBRO | CEREBRO |
|-------------------------|---|
| AMÍGDALA | NOS AYUDA A LIDERAR Y A PENSAR |
| CÓRTEX PREFRONTAL (CPF) | AYUDA A LA AMÍGDALA Y AL CPF A TRABAJAR JUNTOS |
| RESPIRACIÓN CONSCIENTE | NOS AYUDA A ESTAR A SALVO |



Lección Cinco

Conexión Entre el Cerebro y la Respiración



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo sienten una emoción intensa?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de describir y demostrar cómo la respiración puede calmar a su "dragón interior" para permitir que la amígdala y el córtex prefrontal se comuniquen y trabajen juntos.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Conforme los estudiantes adquieran más experiencia en los Descansos Mentales, permítales demostrar sus conocimientos. Por ejemplo, bríndeles la oportunidad de guiar a sus compañeros durante el ejercicio o de hacer una demostración de los movimientos mientras guía verbalmente el ejercicio.



VOCABULARIO

autorregulación



MATERIALES

Folleto:

- Cuando nuestra amígdala se siente insegura
- Cuando nuestra amígdala se siente segura
- Emociones (actividad opcional)



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Amanecer/Ocaso
Cuenta Atrás Hacia la Calma
Secuencia de Reactivar
Árbol

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección, exploramos nuestro segundo superpoder: el poder de mantener la calma. Les conté una historia sobre un dragón y un líder bondadoso. Comparamos al Dragón con la amígdala por su tendencia a tener reacciones emocionales rápidas cuando las situaciones parecen inseguras. Y comparamos al líder bondadoso con el córtex prefrontal.

¿Alguien recuerda por qué?

Descanso Mental 2

AMANECER/OCASO

Enseñanza

Hoy, vamos a aprender más acerca del cerebro, incluidas estrategias para domar a su dragón, así podréis escuchar el consejo de su líder bondadoso interior.

¿Recuerdan en la historia cuando el Dragón calcina sin querer la cola del conejito con sus llamas protectoras?

¿Alguna vez su dragón protector ha reaccionado a una situación, pero más tarde han descubierto que ha cometido un error y ha reaccionado de forma exagerada, como el dragón de la historia?

Muestre la imagen del Dragón llorando.

Muestre la imagen "Cuando nuestra amígdala se siente insegura" y repase la respuesta de "lucha, huida o inmovilización".

Aunque el trabajo de la amígdala es mantenernos seguros, a veces piensa que estamos en peligro, aun cuando no es así. Si siente la existencia de una amenaza, la amígdala envía oxígeno a nuestros brazos y piernas para prepararnos para la respuesta de "lucha, huida o inmovilización", lo que significa que nuestro CPF, la parte reflexiva de nuestro cerebro recibe menos oxígeno. Al llegar menos oxígeno al CPF, resulta más difícil pensar con claridad y tomar decisiones inteligentes.

¿Cuál podría ser una solución para que llegue más oxígeno a nuestro cerebro?

¡Respirar!



Descanso Mental 3

CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

Enseñanza

Muestre la página "Cuando la amígdala se siente segura".

Explique cómo, cuando estamos tranquilos, la amígdala puede enviar información al CPF, el centro de razonamiento del cerebro. Haga hincapié en cómo el CPF es responsable de orientar nuestros pensamientos, predecir las consecuencias de nuestras acciones y decidir qué está bien y qué está mal. El CPF también nos ayuda a aprender y favorece nuestra capacidad de trabajar hacia el logro de nuestros objetivos. Es nuestro centro del buen juicio.

Describa cómo, cuando practicamos la respiración consciente, tenemos el poder de anular la respuesta ante el estrés del cuerpo, lo que permite a la amígdala comunicarse con el CPF para planificar con concentración y cautela. Cuando la amígdala se comunica con el CPF, nos resulta más fácil autorregularnos. La autorregulación significa poder gestionar nuestros comportamientos y emociones en respuesta a una situación.

Nuestros Descansos Mentales siempre incluyen respiración consciente. ¡Practiquemos algunas respiraciones y movimientos ahora!

Descansos Mentales 4 y 5

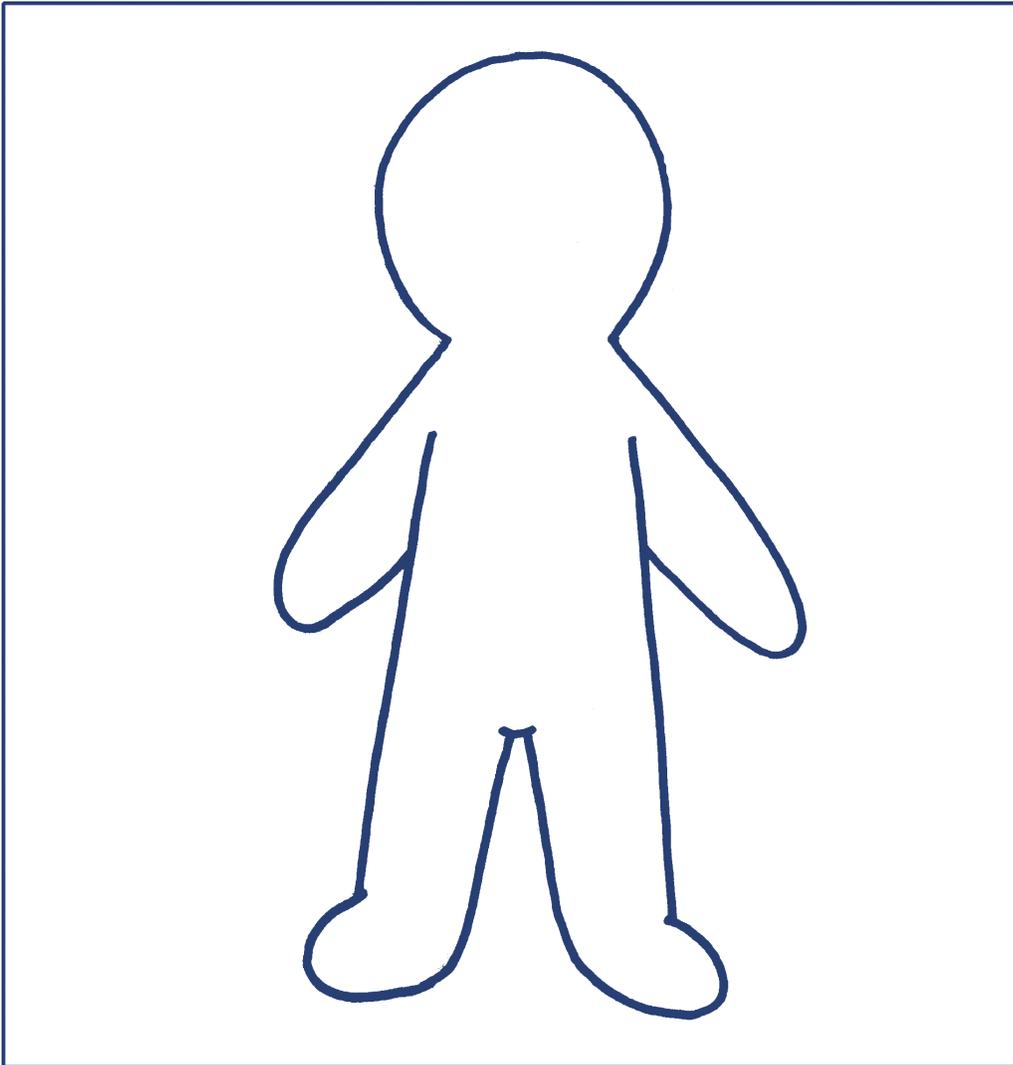
SECUENCIA DE REACTIVAR

POSTURA DEL ÁRBOL

Repaso

Hoy hemos descubierto que, gracias a la respiración consciente, podemos activar nuestro poder de mantener la calma. Con la práctica regular, con el tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo y, en su lugar, responder de forma más reflexiva en situaciones problemáticas, para que su líder bondadoso sea quien los guíe.

¡EMOCIONES!



COLOREEN LAS PARTES DEL CUERPO EN LAS QUE SIENTAN LAS EMOCIONES INTENSAS, COMO EL ENFADO, LA VERGÜENZA O CUANDO HIEREN SUS SENTIMIENTOS.

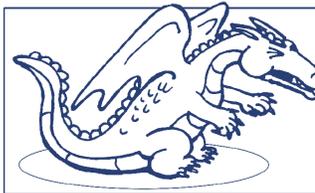
AL SER MÁS CONSCIENTES DE DÓNDE SIENTEN LAS EMOCIONES, FORTALECEN SU PODER DE MANTENER LA CALMA.

CUANDO LA AMÍGDALA SE SIENTE INSEGURA

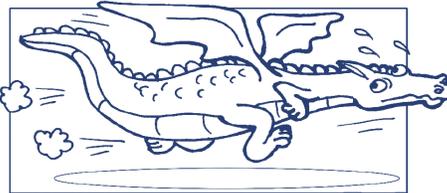
ANCESTROS PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO.

HOY EN DÍA, ESOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN A SALVO.

LA AMÍGDALA NO SE PARA A PENSAR. SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES HACER QUE NOS MOVAMOS RÁPIDO PARA ESTAR A SALVO. AUN CUANDO LA AMENAZA NO ES REAL, COMO SI FUERA UN SIMULACRO DE INCENDIO, NOS SEGUIMOS MOVIENDO RÁPIDAMENTE, PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



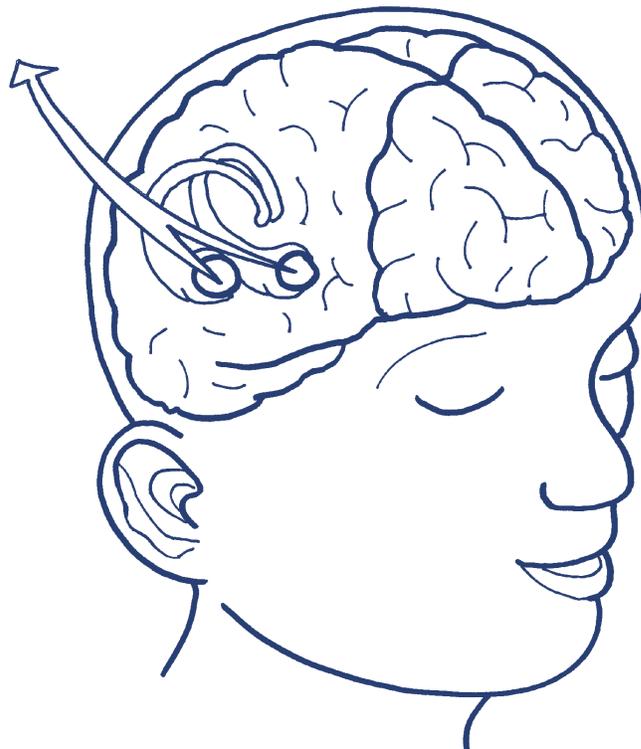
LUCHAR



HUIR

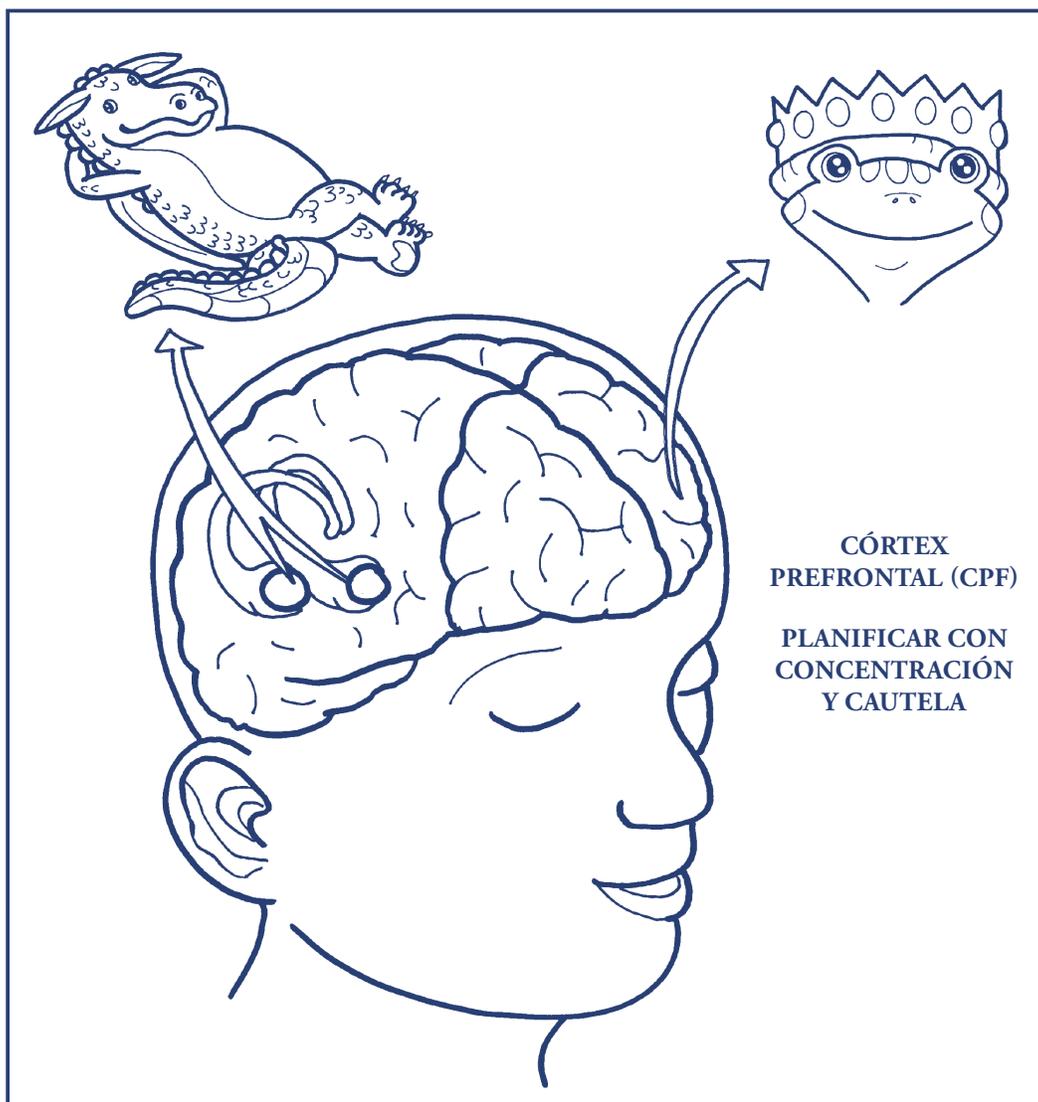


QUEDARSE INMÓVILES



CUANDO LA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA

CUANDO LA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA Y TRANSMITE INFORMACIÓN AL CPF (LÍDER BONDADOSO) PARA UNA MAYOR REFLEXIÓN Y RAZONAMIENTO.



Lección Seis

Escucha Consciente



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿En qué se diferencia la escucha consciente de la que normalmente practican?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de centrar su atención a través de la escucha, así como de describir una amplia gama de sonidos audibles a distintas distancias.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Para ampliar el enfoque en la escucha consciente, proponga utilizar algún tipo de sonido (como una campana o una armónica) para indicar a los estudiantes que pueden pasar a la postura de Montaña Sentada antes de empezar con los Descansos Mentales sentados.
- También puede utilizar un sonido diferente para la postura de la Montaña Sentada.



VOCABULARIO

audible
sentido



MATERIALES

- Imagen para mostrar "Los cinco sentidos"
- Cuatro elementos para crear diferentes sonidos (por ejemplo, llaves, un recipiente con arroz, un velcro, una botella de agua, una hucha o bote con monedas, una baraja de cartas o una cremallera)
- Bolsas (o recipientes) opacos para ocultar los elementos sonoros
- Armónica o campana (opcional)



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Brazos de Animales: Delfín
Brazos de Animales: Pez Globo
Secuencia de Reactivar
Descanso Guiado
con un Colega de Respiración

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección, aprendimos cómo el córtex prefrontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes. Hemos descubierto que, gracias a la respiración consciente, podemos activar nuestro poder de mantener la calma. Con la práctica regular, con el tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo y, en su lugar, responder de forma más reflexiva en situaciones problemáticas, para que su líder bondadoso sea quien los guíe.

Descansos Mentales 2 y 3

BRAZOS DE ANIMALES: DELFÍN

BRAZOS DE ANIMALES: PEZ GLOBO

Enseñanza

Hoy, vamos a explorar un nuevo superpoder: el poder de la concentración máxima. Activaremos nuestro poder para concentrarnos al máximo a través del sentido del oído.

Nuestros sentidos nos ayudan a percibir y entender el mundo que nos rodea. Principalmente, tenemos cinco sentidos: el gusto, la vista, el olfato, el oído y el tacto. Utilizamos la lengua para saborear, los ojos

para ver, la nariz para oler, los oídos para escuchar y la piel para tocar. Cuando utilizamos los cinco sentidos de forma consciente, reforzamos nuestro poder de concentración máxima. Nos convertimos en expertos observadores, asimilando todos los detalles que nuestros sentidos nos proporcionan y que nunca antes habíamos percibido.

¿Sabían que nuestro sentido del oído es extremadamente sensible? Podemos limitar lo que vemos, olemos, saboreamos o tocamos, pero no somos capaces de bloquear los sonidos de la misma manera.

Dé ejemplos de cómo se puede limitar lo que ven, huelen, saborean y tocan.

Hoy, vamos a explorar nuestro poder de atención máxima, dirigiendo y redirigiendo nuestra atención a sonidos concretos. Empecemos con un ejercicio llamado Capas de Sonido.¹

Guíe a los estudiantes en el ejercicio de Capas de Sonido.

1. Siéntense en una postura cómoda con la espalda recta. Cierren los ojos lentamente. Si no quieren cerrar los ojos, miren hacia abajo suavemente. En primer lugar, vamos a abrir bien los oídos y a ampliar el radio de escucha más allá de esta aula para escuchar los sonidos lejanos a nosotros. Escuchen el sonido más lejano que puedan percibir. No tienen que identificar el sonido ni qué lo produce.

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

2. *Ahora, vamos a acercar nuestro sentido del oído para fijarnos en los sonidos cercanos a nosotros de esta habitación. Sin moverse, dejen que sus oídos exploren los sonidos de la sala.*

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

3. *Ahora que hemos explorado los sonidos de la habitación, vamos a concentrarnos en los sonidos de nuestro cuerpo.*

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

4. *Abran lentamente los ojos.*



PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Qué sonidos han percibido?

¿Qué sonidos les han gustado o cuáles no les han gustado?

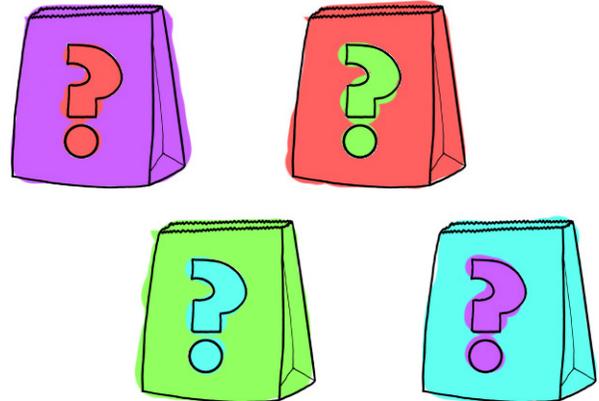
¿Qué sonidos les han relajado más: los más lejanos o los de su cuerpo? ¿Por qué?

Descanso Mental 4

 SECUENCIA DE REACTIVAR

Participación Activa

1. Muestre cuatro elementos ocultos de forma individual que hagan sonidos únicos.



2. Pida a los estudiantes que formen parejas y cierren los ojos. A continuación, presente uno a uno los sonidos. En niños de 5 a 7 años, reparta folletos y lápices.
3. Pida a los estudiantes que recuerden y anoten lo que, según ellos, ha producido cada uno de los sonidos.
4. Los estudiantes intercambian predicciones con sus compañeros. Desvele cada uno de los cuatro sonidos misteriosos.



PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Qué sonido les ha resultado más fácil de identificar?

¿Qué sonido les ha resultado más difícil de identificar?

¿Les costó utilizar **únicamente** el sentido del oído para identificar sonidos? ¿Por qué creen que fue así?

Práctica en el Hogar

Esta semana, perciban los sonidos a su alrededor en diferentes entornos (por ejemplo, el colegio, en casa, la biblioteca, el supermercado, el restaurante o el patio). Perciban los tipos de sonidos que escuchan en cada lugar.

1 Jennifer Harper Cohen, Little Flower Yoga. <http://littlefloweryoga.com/blog/layers-of-sound>.

Descanso Mental 5

DESCANSO GUIADO CON UN COLEGA DE RESPIRACIÓN

Hoy, intente integrar el sentido del oído en el descanso de los estudiantes.

Opción 1:

Repita el ejercicio de las Capas de Sonido durante el descanso de los estudiantes.

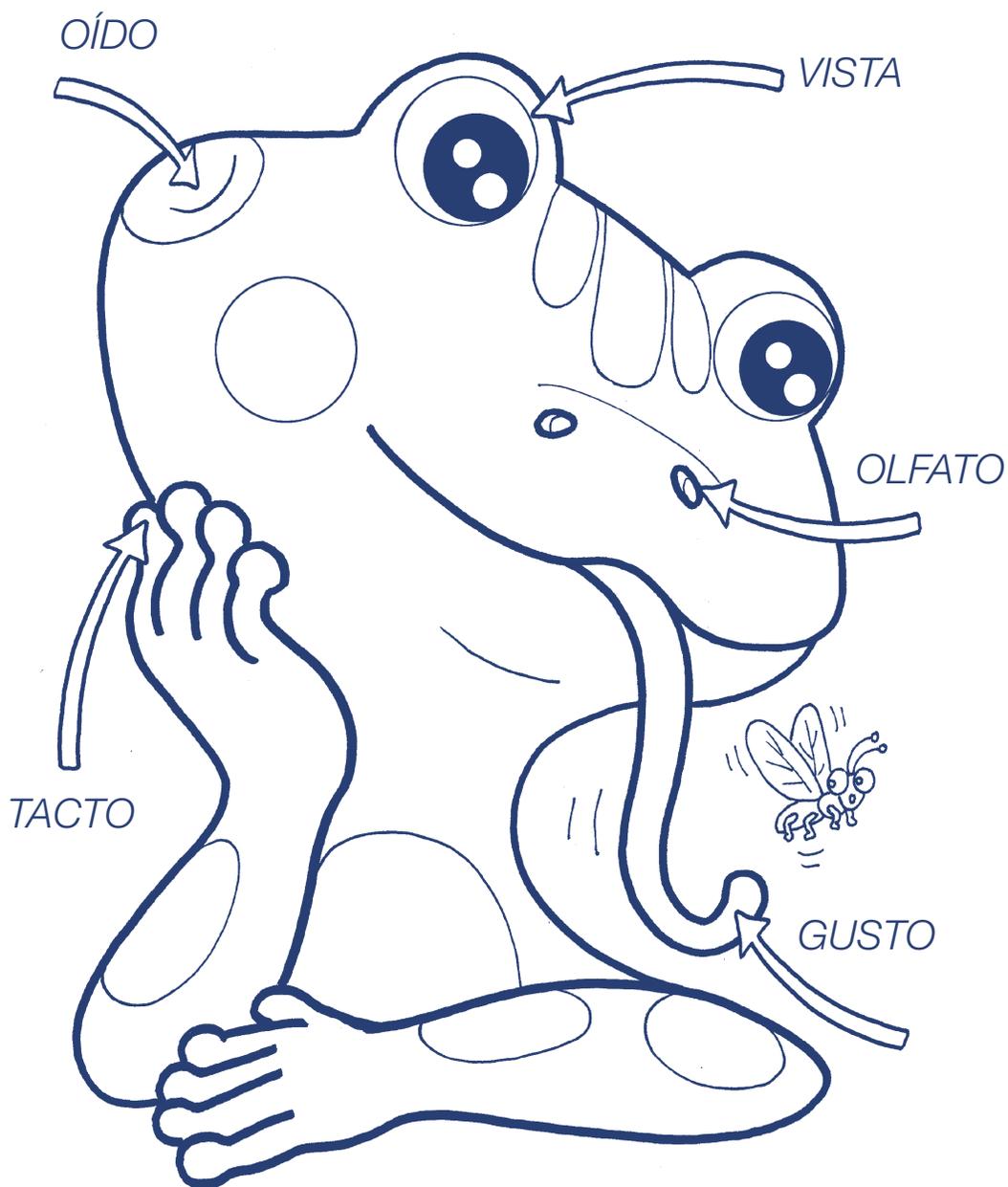
Opción 2:

Reproduzca música instrumental suave mientras los estudiantes descansan.

Repaso

Hoy, hemos reforzado nuestro poder de concentración para centrar nuestra atención de forma intencionada en sonidos específicos, ahondando en nuestras competencias de escucha consciente. Cuando centramos toda nuestra atención al sentido del oído, percibimos sonidos de nuestro entorno a los que puede que no hayamos prestado atención antes.

LOS CINCO SENTIDOS



FOLLETO "REGISTRO DE DOCUMENTOS DEL EXPLORADOR"

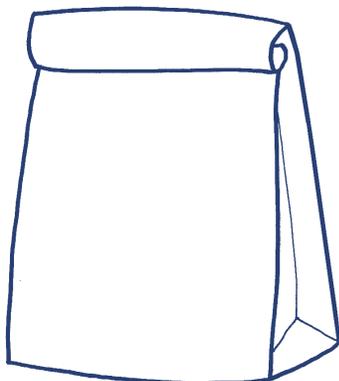
Registro de Documentos del Explorador

Tema: Escucha Consciente

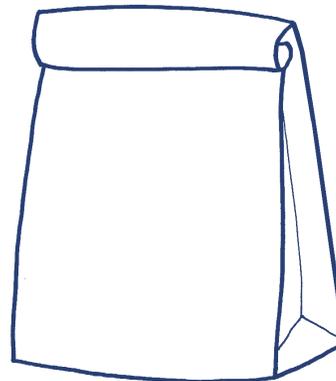
Fecha: _____

Objetivo:

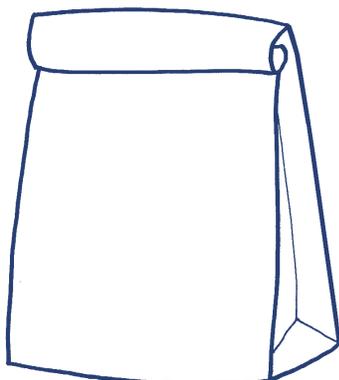
- 1) Activen su poder de concentración máxima con el sentido del oído.
- 2) Utilicen la escucha consciente para percibir el momento en el que empiezan a escuchar el sonido hasta el momento en que dejan de escucharlo.
- 3) Antes de anotar su respuesta, realicen una respiración consciente.
- 4) Dibujen o escriban el nombre del Objeto Misterioso en cada bolsa numerada.



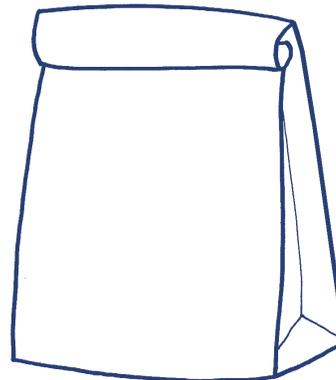
Bolsa #1 _____



Bolsa #2 _____



Bolsa #3 _____



Bolsa #4 _____

Lección Siete

¡Buen Trabajo!



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo un lema positivo puede influir en su actitud?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de crear un lema de diálogo interno positivo para mejorar su confianza en sí mismos.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Cuando introduzca Actitud de Gratitud, puede resultar útil compartir con los estudiantes algo sencillo por lo que usted esté agradecido en su vida. Sus propios ejemplos ayudan a los estudiantes a concretar más este concepto abstracto.



VOCABULARIO

empoderar
lema
mentalidad



MATERIALES

- Folletos "Buen Trabajo"
- Para la actividad opcional:
 1. Tiras de cartulina de 4 a 5 x 11 cm de color naranja y amarillo (una por estudiante)
 2. Bolígrafos o rotuladores de color negro o marrón (uno por estudiante)
 3. Un póster con el título "Leoncio el León" con la imagen del rostro de un león en el centro. (Utilice el ejemplo que se incluye o cree el suyo propio).



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Secuencia de Reactivar
Secuencia de Equilibrio Cerebral
Postura del Árbol
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección, reforzamos nuestro poder de concentración máxima para centrar nuestra atención de forma intencionada en sonidos específicos, ahondando en nuestras competencias de escucha consciente.

Descanso Mental 2

SECUENCIA DE REACTIVAR

Enseñanza

Hoy, vamos a activar un nuevo superpoder: nuestro poder de crecimiento y superación. El poder de crecimiento y superación se refiere a nuestra capacidad de aprender de nuestros errores, en lugar de darnos por vencidos y tirar la toalla.

Existe un elemento que influye en nuestro poder de crecimiento y superación: el "diálogo interno". El diálogo interno trata sobre cómo pensamos y hablamos sobre nosotros mismos. No siempre somos conscientes de nuestro diálogo interno. A veces, pronunciamos nuestro diálogo interno en alto y, otras, en silencio en la mente. El diálogo interno puede ser positivo o negativo.

El diálogo interno negativo provoca que al cerebro le cueste desarrollarse y superarse de forma positiva.

Incluya un ejemplo de diálogo interno negativo y positivo (por ejemplo, en lugar de decir "Se me dan fatal las mates. No sé por qué me esfuerzo", sería mejor decir "Puedo hacerme con las mates, solo tengo que repasar los problemas paso a paso y pedir ayuda al profesor si lo necesito").

A todos nos cuesta lidiar con el diálogo interno negativo, incluso a los adultos. Otros ejemplos de diálogo interno negativo son pensar que no son lo suficientemente buenos o comparándose con los demás.

Enseñe a los estudiantes a detener los diálogos internos negativos a través de los siguientes pasos para frenar estos pensamientos:

- ① *Ser conscientes del diálogo interno.*
- ② *Parar el diálogo interno negativo.*
- ③ *Sustituirlo por un diálogo interno positivo.*

Cuando realicemos el próximo Descanso Mental, pensemos en algo positivo que decirnos si en algún momento el ejercicio nos resulta complicado.

Deje que los estudiantes respondan y oriente sus respuestas hacia un diálogo interno positivo. Algunos ejemplos de afirmaciones positivas a las que dirigir a los estudiantes son: "Si lo sigo intentando, lo lograré"; "Si me caigo, puedo volverlo a intentar"; "Puedo concentrarme en la respiración"; y "Puedo hacerlo".

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE EQUILIBRIO CEREBRAL



PREGUNTA PARTICIPATIVA

¿Resultó útil practicar el diálogo interno positivo durante la Secuencia de Equilibrio Cerebral?

Recalque que, aunque el resultado no sea el que esperábamos (por ejemplo, puede que hayan perdido el equilibrio al practicar la postura), la forma en la que pensamos acerca de nuestras experiencias pueden sernos de utilidad en el futuro. Si practican el diálogo interno positivo, es más probable que lo intenten de nuevo y se den otra oportunidad para mejorar.

Participación Activa

Una forma de sustituir un diálogo interno negativo por otro positivo es a través de la creación de lemas positivos.

Un lema es una afirmación sobre quienes son y lo que son capaces de lograr. Los lemas positivos empoderan. La clave de los lemas es que evoquen emociones positivas. Este aspecto es importante, ya que sus pensamientos, palabras y creencias tienen una gran influencia en su felicidad, sus acciones y sus logros.

Antes de crear los lemas positivos, vamos a adoptar un estado de ánimo positivo: vamos a centrarnos en un logro personal del que nos sintamos orgullosos.

Enséñeles cómo elige una cosa que se le da bien o que le enorgullezca haber logrado. Pida a los estudiantes que sigan su ejemplo. A continuación, los estudiantes se dividirán en parejas para compartir sus puntos fuertes y cómo les hace sentir con sus compañeros el hecho de decirlos en voz alta.

Descanso Mental 4

POSTURA DEL ÁRBOL

Ahora, vamos a crear nuestros lemas.

1. Revise los ejemplos de la página con lemas positivos "¡Buen Trabajo!". Puede incluir sus propios ejemplos de lemas positivos.
2. Comparta los siguientes consejos para ayudar a los estudiantes a crear sus lemas personales:
 - Empleen un tono positivo en los lemas (por ejemplo, en lugar de decir "No soy tonto", mejor decir "Soy inteligente").
 - Utilicen tiempos verbales en presente en lugar de en futuro (por ejemplo, en lugar de decir "Seré un buen atleta", mejor decir "Soy un buen atleta").
 - Los lemas deben ser breves y concretos.

3. Recuerde a los estudiantes que pueden proclamar sus lemas con orgullo, confianza y entusiasmo.

ACTIVIDAD EN GRUPO OPCIONAL

Saque el póster de "Leoncio el León". Enseñe a los estudiantes cómo anota su lema positivo en una tira de cartulina de color naranja o marrón. A continuación, péguelo en la cabeza del león en lo que será una pequeña parte de su melena. Los lemas de los estudiantes formarán parte de la imponente melena del león. Reparta una tira de cartulina naranja o marrón y un bolígrafo o rotulador negro o marrón a cada estudiante. Pida a los estudiantes que escriban sus lemas, que los compartan con el resto de la clase y que los coloquen en la melena de Leoncio.

Descanso Mental 5

ACTITUD DE GRATITUD

Repaso

Hoy, hemos aprendido a crear lemas personales positivos que nos empoderen para ser felices, tener confianza y alcanzar nuestros logros. Sus pensamientos, palabras y creencias positivas influyen mucho en su capacidad para alcanzar sus objetivos. Se convierten en aquello en lo que piensan. Con una actitud positiva y constructiva, ¡todo es posible!

Práctica en el Hogar

La próxima vez que se enfrenten a algún problema de aprendizaje o cuando intenten algo nuevo, pongan en práctica sus lemas personales positivos y observen si les ayudan.

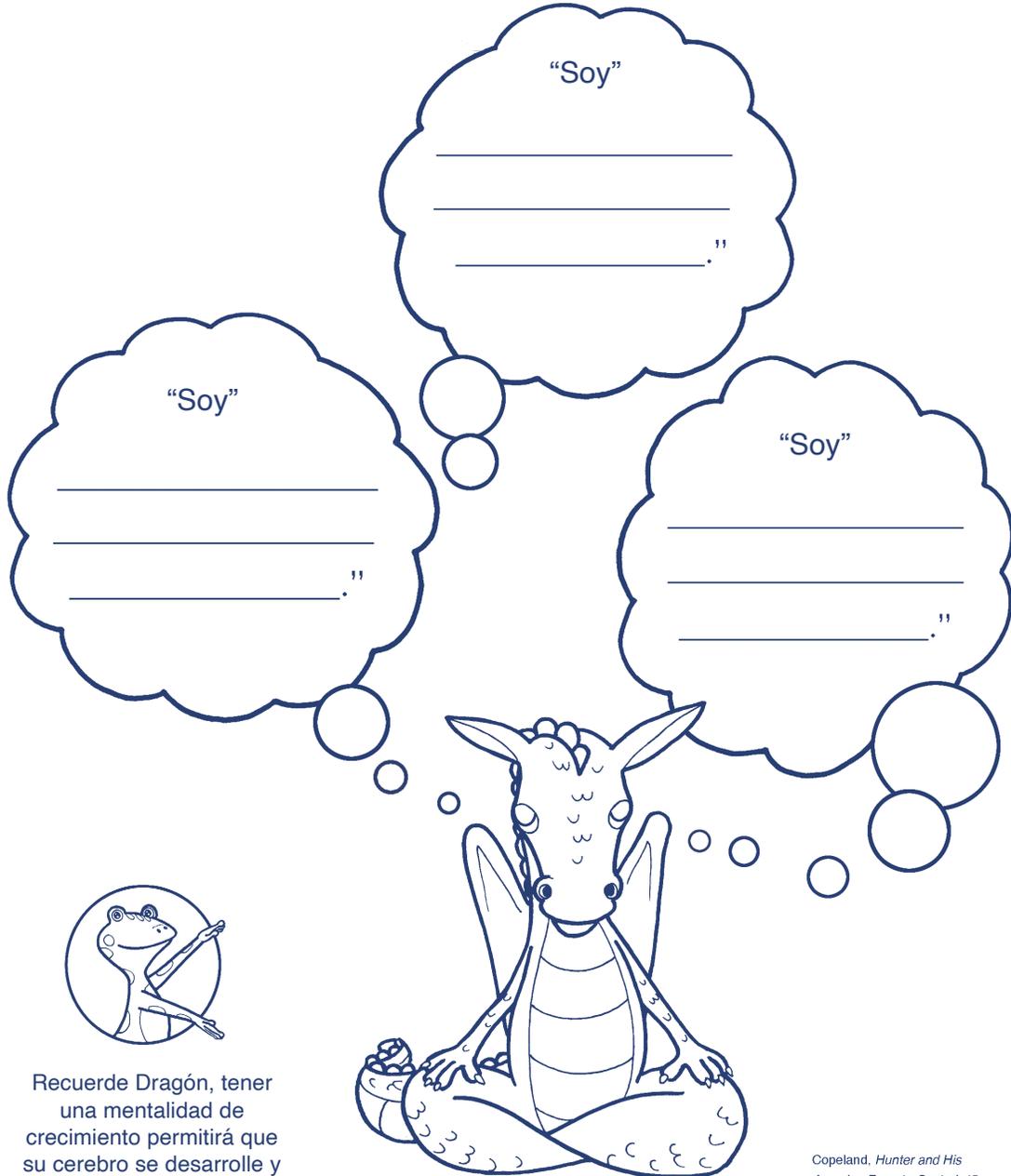
¡Buen Trabajo!



¡BUEN TRABAJO! FOLLETO

¡Buen Trabajo!

Rellenen los bocadillos de pensamiento con sus propios discursos internos positivos.
Díganse a ustedes mismos en silencio. Observen qué ocurre.



Recuerde Dragón, tener una mentalidad de crecimiento permitirá que su cerebro se desarrolle y se supere.

Copeland, Hunter and His
Amazing Remote Control, 45.

LEONCIO EL LEÓN



Lección Ocho

Absorber lo Bueno



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué sienten al recibir un cumplido?

¿Qué sienten al hacer un cumplido a alguien?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de mostrar reconocimiento con cumplidos sinceros a sus compañeros durante el juego Absorber lo Bueno.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- En la sesión de hoy, anime a los estudiantes a asimilar lo aprendido con la práctica de los Descansos Mentales.
- Aproveche los Descansos Mentales para demostrar los tipos de cumplidos que le gustaría que transmitieran los estudiantes durante el ejercicio Absorber lo Bueno.



VOCABULARIO

cumplido
inspirar
recibir
valorar



MATERIALES

- Lista de estudiantes recortada con el nombre de cada estudiante escrito en un trozo de papel doblado (incluya también su nombre y el de cualquier otro paraprofesional, si es el caso)
- Sombrero o frasco
- Papel tamaño póster y rotulador
- Pelota de playa o una pelota similar (algo que los estudiantes puedan pasar de uno a otro alrededor de un círculo)



DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria
Cuenta Atrás Hacia la Calma
Secuencia de Equilibrio Cerebral
Árbol
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

PELOTA RESPIRATORIA

Conexión

En la última lección que compartimos, aprendimos a crear lemas personales positivos que nos empoderan para ser felices, tener confianza y alcanzar nuestros logros. Exploramos el poder del positivismo, incluido cómo nuestros pensamientos, palabras y creencias positivas influyen mucho en nuestra capacidad para alcanzar nuestros objetivos.

Descanso Mental 2

CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

Enseñanza

Hoy, continuaremos desarrollando nuestro poder de crecimiento y superación con el juego Absorber lo Bueno. Practicaremos cómo hacer y recibir cumplidos de forma cordial. Un cumplido es cuando se dice algo agradable sobre los puntos fuertes o las aptitudes de otra persona. Cuando hacemos cumplidos a otras personas, les estamos demostrando lo mucho que les apreciamos y valoramos. Con frecuencia, los puntos fuertes y las aptitudes de las personas nos pueden inspirar para crecer aprendiendo o probando algo nuevo.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE EQUILIBRIO CEREBRAL

Enseñanza

Pida que algún estudiante se preste voluntario para ayudarle a demostrar cómo hacer un cumplido. Especifique que un auténtico cumplido debe ser objetivo y específico, como nuestros lemas personales de poder (por ejemplo, diga "Invitas a todo el mundo a jugar, sin importar el juego", en lugar de "Eres simpático"). Hable acerca de la diferencia entre un "cumplido interno" (centrado en los rasgos, las capacidades y los puntos fuertes) frente a un "cumplido externo" (centrado en la apariencia, la forma de vestir o las posesiones materiales). Hoy vamos a centrarnos en los cumplidos internos.

Deje que su compañero enseñe al resto cómo recibir de forma cordial un cumplido. Señale que no pasa nada por sentirse algo incómodo cuando alguien nos hace un cumplido. Podemos dar las gracias sin tener que rechazarlo ("No, qué va") o desviar la atención a la otra persona ("¡Lo mismo digo!").

A continuación, pongan en común una lista de fórmulas para enunciar cumplidos y anótenlas. Esta lista ayudará a los estudiantes a expresar sus cumplidos. A continuación, se incluyen algunos ejemplos:

- Me gusta...
- Eres...
- Eres un buen amigo porque...
- Haces que nuestra clase sea mejor al/ con...
- Gracias por...
- Siempre se puede contar contigo para...
- Hiciste un muy buen trabajo con...
- Estuvo genial que tú...
- Me impresiona tu...
- Me inspira tu...

Descanso Mental 4



Participación Activa

1. Introduzca el juego Absorber lo Bueno.¹ Explique que este juego supone una oportunidad para darse cuenta de los puntos fuertes y las aptitudes de los compañeros. Puede poner algunos ejemplos hipotéticos. (Cambie los nombres de los ejemplos en caso de que coincida con el de algún estudiante).

"Lola es muy buena al baloncesto. Sigue practicando y mejorando su tiro libre".

"Amir es un muy buen estudiante de mates. Además, es muy amable y ayuda a sus compañeros a mejorar en la asignatura".

2. A continuación, cada estudiante saca un nombre de un sombrero o frasco. Usted (o cualquier otro paraprofesional) también debería sacar un nombre, ya que su nombre también está incluido en el sombrero o frasco. Si el estudiante manifiesta que no está conforme con la persona que le ha tocado, haga hincapié en que la clase es una comunidad de amigos.
3. Dé unos minutos a los estudiantes para que piensen acerca de la persona que les ha tocado. Indíqueles que preparen un cumplido empleando la lista que han creado todos juntos.
4. Pida a los estudiantes que se sienten en círculo. Saque la pelota (u otro objeto que los estudiantes se pasarán en círculo). Empiece haciendo un cumplido al estudiante que le haya tocado. Muestre cómo utiliza las fórmulas de inicio de cumplidos de la lista para expresar su cumplido. Pida al estudiante que practique recibir cumplidos con un simple "Gracias". Pase la pelota a otro estudiante, quien le hará un cumplido al estudiante que le haya tocado en el sombrero o frasco. Continúe hasta que todos los estudiantes hayan recibido un cumplido.
5. Si tiene poco tiempo, en lugar de ir uno por uno en círculo, puede poner a los estudiantes por parejas y que practiquen entre sí.



PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Cómo se sienten al realizar un cumplido sincero a un compañero?

¿Cómo se sienten al recibir un cumplido y decir "Gracias"?

Al dar o recibir un cumplido...

- ¿Qué pensaron?
- ¿Qué emociones tuvieron?
- ¿Qué sintieron en el cuerpo?

¿Cómo sería la clase si cada uno de nosotros nos hiciéramos cumplidos sinceros todos los días?

la concentración máxima y el poder del crecimiento y la superación. Ser conscientes de sus superpoderes les ayudará a tomar elecciones más saludables e inteligentes, incluso ante emociones intensas o situaciones difíciles. ¡No olviden nunca que el poder está en ustedes! ¡Utilícenlos con sabiduría y bondad!

1 Rick Hanson, "Do Positive Experiences Stick to Your Ribs?" (¿Las experiencias positivas son duraderas?) [http:// www.rickhanson.net/take-in-the-good/](http://www.rickhanson.net/take-in-the-good/).

Descanso Mental 5

ACTITUD DE GRATITUD

Repaso

Hoy, hemos aprendido a hacer cumplidos y a recibirlos de forma cordial. Recuerden lo bien que sienta tanto hacer como recibir cumplidos. Ayudar a los demás a sentirse bien consigo mismo fortalece a nuestra comunidad y hace que sea más agradable. Reconocer lo bueno de los demás mediante los cumplidos ayuda al cerebro a seguir desarrollándose y superándose.

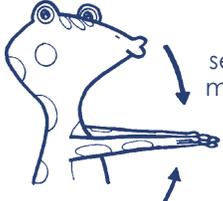
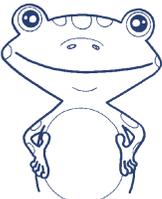
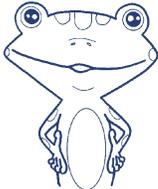
Ya hemos aprendido a activar nuestros superpoderes: el poder de la calma, el poder de mantener la calma, el poder de

Guiones de Descansos Mentales



Brazos de Animales

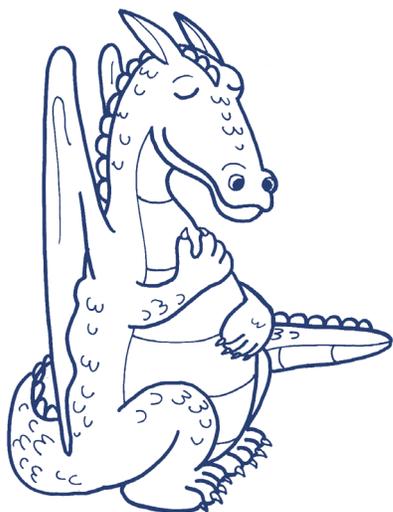
- Puede crear una secuencia con una combinación de estos ejercicios, o simplemente escoger uno o dos para practicar cada vez.
- Si tiene una campana o una armónica, tóquela para marcar cuándo inhalar y cuándo exhalar.
- Cuente respiraciones lentas y emplee un tono de voz tranquilo.

| | |
|---|---|
|  <p>Inhalen, abran la mandíbula.</p>  <p>Exhalen, se cierra la mandíbula.</p> |  <p>Inhalen, el delfín salta.</p>  <p>Exhalen, el delfín se sumerge.</p> |
| <p>Cocodrilo</p> | <p>Delfín</p> |
|  <p>Inhalen, abran las alas.</p>  <p>Exhalen, cierren las alas.</p> |  <p>Inhalen, la tripa se infla.</p>  <p>Exhalen, la tripa se hunde.</p> |
| <p>Mariposa</p> | <p>Pez Globo</p> |



DESCANSO

Actitud de Gratitud



1. Siéntense en una posición cómoda y, si quieren, pueden cerrar los ojos.
2. Piensen en algo o en alguien en su vida a lo que o a quien estén agradecidos. ¡Puede ser cualquier cosa o cualquiera!
3. Tómense un momento para apreciar a este objeto o persona.
4. A continuación, piensen en otra cosa o persona a lo que o a quien estén agradecidos.
5. Tómense un momento para apreciar a este objeto o persona.
6. Observen cómo se sienten.



MOVIMIENTO

Secuencia de Equilibrio Cerebral

1. Inhalen, coloquen el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
2. Exhalen, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
3. Inhalen, vuelvan a colocar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
4. Exhalen, de nuevo, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
5. Repitan en el otro lado.



Inhalen



Exhalen



Inhalen

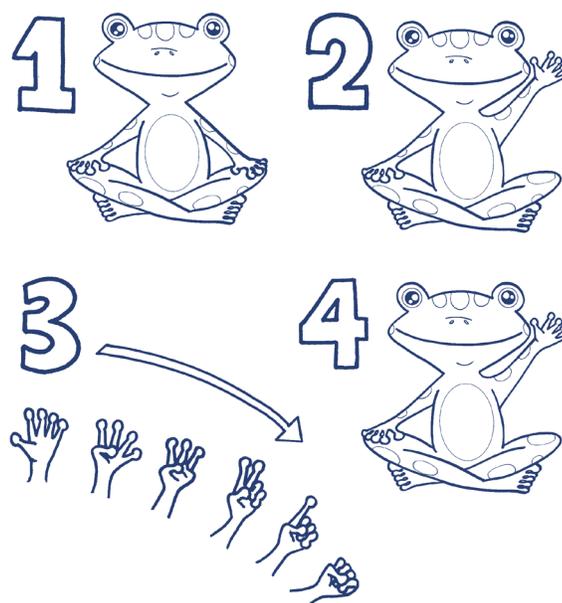


Exhalen



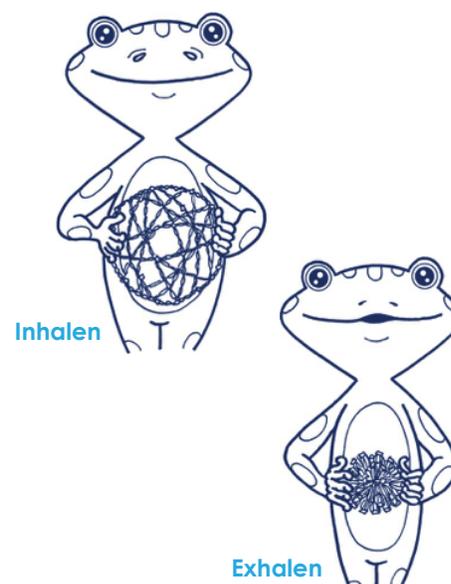
Cuenta atrás Hacia la Calma

1. Siéntanse rectos en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas.
2. Inhalen, levanten un brazo por encima de la cabeza.
3. Exhalen, lentamente bajen el brazo y cuenten hacia atrás con los dedos: 5, 4, 3, 2, 1, ya.
4. Repitan los pasos 2 y 3.
5. Paren un momento y observen cómo se sienten.



Pelota Respiratoria

1. Empiecen en la postura de la Montaña Sentada.
2. Inhalen mientras la pelota se abre.
3. Exhalen mientras la pelota se cierra.
4. ¿Pueden respirar al mismo tiempo que la Pelota Respiratoria?

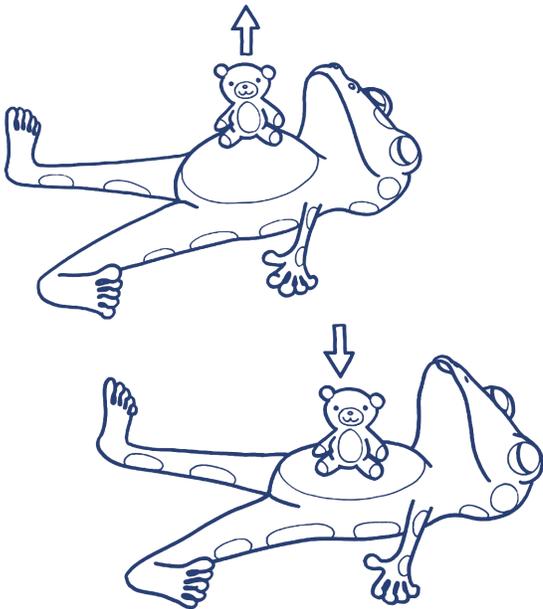


- *Nosotros utilizamos una Pelota de Hoberman como Pelota Respiratoria.*



Descanso Guiado con un Colega de Respiración

Colega de Respiración



1. Tumbense en el suelo en una postura cómoda.
2. Coloquen a su Colega de Respiración en la barriga.
3. Concéntrense en su respiración.
4. Al inhalar, fíjense si su Colega de Respiración se mueve y sube un poco.
5. Al exhalar, fíjense si su Colega de Respiración baja un poco.
6. Cuando inhalen despacio, noten cómo su Colega sube.
7. Cuando exhalen despacio, noten cómo su Colega de Respiración baja.
8. Inténtenlo unas cuantas veces por su cuenta
9. Noten cómo se sienten más relajados. Así, cuando necesiten estar relajados, sabrán cómo se siente.
10. Concéntrense cada vez que inhalen y exhalen.
11. Despacio, vuelvan a sentarse con las piernas cruzadas y con su Colega de Respiración.
12. Paren un momento y observen cómo se sienten.



Frasco Mental

- *Para empezar, agite un frasco mental y colóquelo frente a la clase, para que todos los estudiantes lo vean.*
1. Siéntense en la postura de la Montaña Sentada.
 2. Sientan cómo la respiración fluye por el cuerpo.
 3. Respiren de forma relajada hasta que la purpurina se asiente en el fondo del frasco mental.
 4. Observen cómo se sienten.

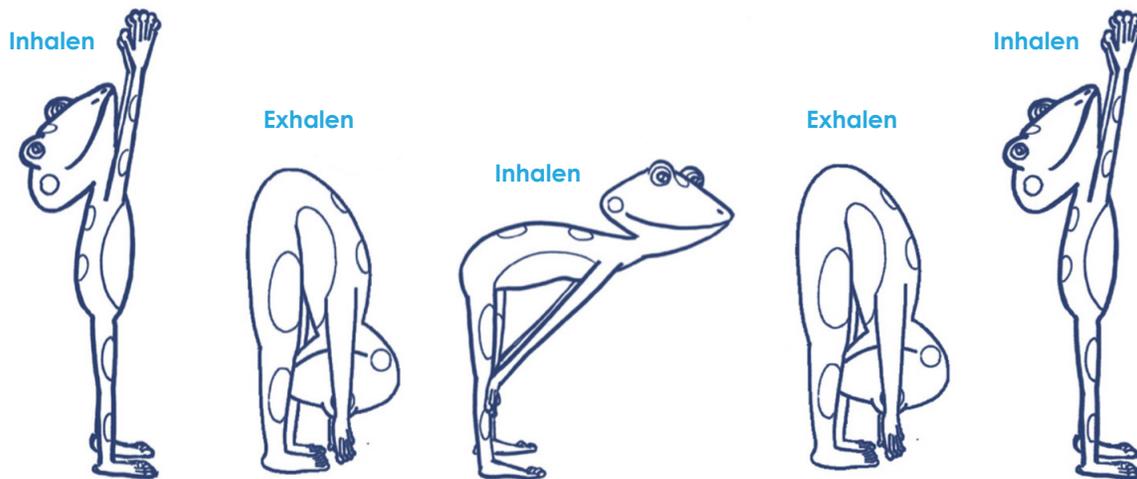


-
- *Puede comentar a los estudiantes que el frasco mental puede serles de ayuda siempre que se sientan enfadados o sobrepasados.*
 - *Imagine que la purpurina son sus pensamientos. Cuando agite el frasco, imagine que en su cabeza se arremolinan todos sus pensamientos. Observe cómo se asientan poco a poco conforme se calman.*
 - *Recuerde que tan solo sentir que está alterados puede ayudarle a calmarse.*



Secuencia de Reactivar

1. Empiecen de pie en la postura de la Montaña con los pies ligeramente separados y las manos a los lados.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
3. Exhalen, doblen las piernas, flexionando un poco las rodillas y coloquen las manos en las espinillas, los pies o en el suelo.
4. Inhalen, coloquen las manos en las espinillas, coloquen las piernas rectas y miren hacia arriba.
5. Exhalen y vuelvan a doblar las piernas.
6. Inhalen, levanten, coloquen los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
7. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña.





MOVIMIENTO

Montaña Sentada

1. Si están sentados en una silla, coloquen los pies en el suelo y asegúrense que las rodillas apunten al frente. Si están en el suelo, siéntense con las piernas cruzadas.
2. Estiren los brazos a los lados o coloquen las manos a cada lado de la silla o en su regazo.
3. Siéntense erguidos y mantengan los hombros relajados.
4. Inhalen y exhalen profundamente; sientan el suelo bajo los pies.



RESPIRACIÓN

Huela la Rosa, Sople la Vela

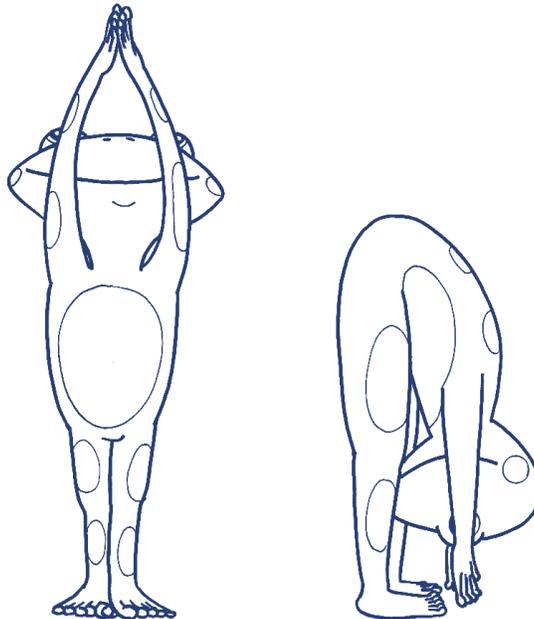
1. Siéntense rectos en una silla.
2. Imaginen que tienen una rosa en una mano y una vela en la otra.
3. Inhalen y huelan la rosa imaginaria. Después, exhalen y soplen la llama de su vela imaginaria.
4. Tomen aire, huelan la rosa; expúlsenlo, soplen la vela.
5. Inhalen, huelan la rosa; exhalen, soplen la vela.
6. Repitan esta secuencia unas veces más. Observen cómo se sienten.





Amanecer/Ocaso

1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, estiren los brazos por encima de la cabeza (Amanecer).
3. Al exhalar, inclínense hacia delante. Coloquen las manos en las espinillas o en los tobillos o incluso en el suelo (Ocaso).
4. Inhalen y vuelvan a la postura del Amanecer.
5. Exhalen, bajen las manos y vuelvan a la postura de la Montaña.
6. Repitan esta secuencia unas veces más. Observen cómo se sienten.





Árbol

1. Empiecen en la postura de la Montaña y coloquen las manos en las caderas.
2. Fijen la mirada en un punto fijo a 1 metro delante de ustedes.
3. Trasladen el peso al pie izquierdo.
4. Doblen la rodilla derecha y levanten el tobillo derecho.
5. Apunten con la rodilla hacia la derecha. Mantengan el peso en el pie izquierdo. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
6. Si mantienen el equilibrio, pueden mantener esta postura o levantar el pie derecho y colocar la planta del pie en la parte interna de la pantorrilla izquierda. Mantengan la rodilla derecha apuntando hacia ese mismo lado. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
7. Si siguen manteniendo el equilibrio, pueden mover el pie a la parte interna del muslo, pueden ayudarse con la mano.
8. Inhalen con los brazos estirados por encima de la cabeza, como si fueran ramas. Mantengan el equilibrio durante 5 a 10 respiraciones.
9. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña. Repitan en el otro lado.





Glosario

ACTIVAR:

hacer que algo sea activo o más activo

AMÍGDALA:

una masa de materia gris con forma similar a la de una almendra que se encuentra en ambos hemisferios cerebrales y que participa en la forma en que se experimentan las emociones

AUDIBLE:

la capacidad de ser escuchado

AUTORREGULACIÓN:

la capacidad de gestionar el comportamiento y la expresión de las emociones de forma que sea adecuada al entorno correspondiente

CONSCIENTE (ADJETIVO):

tener conciencia o ser consciente de alguien o de algo, incluso de uno mismo

CÓRTEX PREFRONTAL:

el córtex cerebral que cubre la parte delantera del lóbulo frontal del cerebro

CUMPLIDO:

una expresión cordial de elogio o admiración

DEAMBULAR:

moverse de forma pausada, en ocasiones sin rumbo

EMOCIÓN:

un sentimiento (como enfado, felicidad, tristeza o miedo), en ocasiones acompañado de una sensación física corporal

EMPODERAR:

darle a alguien el poder o la autoridad para hacer algo

EXHALAR:

expulsar el aire de los pulmones

EXPEDICIÓN:

un viaje

FÍSICO (ADJETIVO):

del cuerpo o relativo al cuerpo

INHALAR:

llevar aire a los pulmones

INSPIRAR:

infundir a alguien el impulso o la capacidad de hacer o sentir algo, especialmente algo creativo

LEMA:

una frase corta, impactante e inolvidable

MENTALIDAD:

el conjunto de actitudes u opiniones establecido que tiene alguien

MINDFULNESS:

la cualidad o el estado de ser consciente de alguien o de algo, incluso de uno mismo

OBSERVAR:

mirar con atención; percibir o apreciar a una persona, un objeto o una escena

RECIBIR:

tomar algo que se da, presenta o paga

SENSACIÓN:

un sentimiento o percepción físicos

SENTIDO:

una facultad a través de la cual el organismo percibe los estímulos externos

SOBREPASADO:

el estado de sentirse sobrepasado por muchos pensamientos, sentimientos, percepciones, sonidos o sensaciones

VALORES:

los estándares o principios de comportamiento de una persona; el juicio de una persona sobre lo que es importante



www.pureedgeinc.org

Pure Edge, Inc.

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Al descargar o imprimir esta obra, acepte las condiciones de la licencia del presente documento—
www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FL. Todos los derechos reservados, incluidos los derechos de reproducción, reedición o reimpresión de cualquier parte de este libro.

Impresión

Impreso en los Estados Unidos de América