Unidad 1

COMPASIÓN

Conocimiento Previo

No se necesita conocimiento previo.

Descripción General

Esta unidad presenta el plan de estudios a los estudiantes dentro de un marco de *compasión*: compasión por los demás y por ellos mismos y compasión por la mente y el cuerpo.

Comprensiones Duraderas

Los estudiantes comprenderán lo siguiente:

- La compasión muestra cuidado y amabilidad por alguien que lo necesita.
- Pueden ser compasivos con ellos mismos.
- Pueden ser compasivos con los demás.

Preguntas Esenciales

- ¿Qué es la compasión?
- ¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?
- ¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

*Resúmenes y Materiales de la Lección**

Lección 1 **páginas 4–20**	**Lección 1: ¿Qué es La Compasión?:** Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad hacia alguien que lo necesita. Practicarán la identificación de actos de compasión.	• Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento • Colchonetas • Tabla o pizarra interactiva • Marionetas, si se desea • [Opcional] Esfera de Hoberman
Lección 2 **páginas 21–31**	**Lección 2: Sed de Compasión:** Los estudiantes comprenderán que muestran compasión hacia sí mismos cuando cuidan sus cuerpos.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento • Imágenes de refrigerios saludables • 1 vaso pequeño de muestra de agua por estudiante
Lección 3 **páginas 32–41**	**Lección 3: Necesito Compasión:** Los estudiantes explorarán los momentos en los que podrían necesitar compasión e identificarán formas en las que pueden practicar la autocompasión.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea • Espejos
Lección 4 **páginas 42–48**	**Lección 4: Caminar Con Compasión:** Los estudiantes aprenderán a reconocer cuándo alguien necesita compasión y demostrarán formas de mostrar compasión.	• Tabla o pizarra interactiva • Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea

***Todas las lecciones incluyen lo siguiente:**
Campanilla o timbre
(Opcional) Esfera de Hoberman

*Diferenciación**

- Las actividades de diferenciación ofrecidas a los estudiantes altamente preparados siguen muchas de las actividades dentro de las lecciones de la unidad. Cuando una actividad diferenciada está disponible, se indica con un asterisco junto al título de la actividad.
- Se incluyen sugerencias para un refuerzo mayor en las instrucciones para las actividades que abordan conceptos más difíciles.

Evaluación del Desempeño

Los estudiantes podrán realizar lo siguiente:

- Expresar comprensión de la compasión durante las actividades y el debate (Observación, Lecciones 1-4).
- Identificar un acto de compasión en una historia (Observación, Lecciones 1-3).
- Indicar una forma en que puedan mostrar compasión (Observación, Lección 2).
- Reconocer cuando necesitan compasión (Observación, Lección 3).
- Practicar actos de autocompasión (Lección 3).
- Reconocer cuando otra persona necesita compasión (Observación, Lección 4).
- Identificar y demostrar formas de mostrar compasión a los demás (Lección 4).
- Demostrar la capacidad de practicar momentos de atención plena y movimientos conscientes con orientación (Observación, Lecciones 1-4).

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Niño
Montaña
Amanecer
Atardecer
Gato
Vaca
Perro
Cachorro
Mariposa
Flor
Tortuga
Postura fácil
Mono
Cobra

Secuencias

Amanecer/Atardecer
Gato/Vaca
Perro/Plancha
Secuencia de Cierre
(Mariposa, Flor, Tortuga)
Secuencia de Michael
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1)
Secuencia de María
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2)

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Montaña Consciente
Descanso y Reflexión

Lección 1

¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

Declaración de Metas

Los estudiantes aprenderán que la compasión significa mostrar cuidado y amabilidad hacia alguien necesitado, y practicarán la identificación de actos de compasión.

Pregunta Esencial

¿Qué es la compasión?

Declaración "Yo Puedo"

Yo puedo decirle qué es la compasión.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad con alguien que lo necesita.

Los estudiantes podrán...

- Identificar actos de compasión.

Materiales

- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Colchonetas
- Tabla o pizarra interactiva
- Marionetas, si se desea

Preparación/Organización

- Cargue previamente las imágenes de Michael y María, Vaca, Gato y Perro, si usa, o prepare marionetas y practique hablando con ellas.
- Si lo desea, coloque la esfera de Hoberman.

Vocabulario

Cuidado
Compasión
Con atención plena/ Atención plena
Calma
Concentración
Prestar atención
De manera intencional
Curiosidad
Amabilidad
Puntos de Anclaje

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Niño
Montaña
Amanecer
Atardecer
Gato
Vaca
Perro
Manos y rodillas
Cachorro
Mariposa
Flor
Tortuga

Secuencias

Amanecer/Atardecer
Gato/Vaca
Perro/Plancha
Secuencia de Cierre
(Mariposa, Flor, Tortuga)

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Montaña Consciente
Descanso y Reflexión

CALMA Y CONCENTRACIÓN / *5 minutos*

Dígales a los estudiantes que lo primero que van a aprender es una forma especial de prestar atención llamada Atención Plena.

CONSEJO DIDÁCTICO

Presente las prácticas de Calma y Concentración antes del día de esta primera lección, mientras establece rutinas y procedimientos.

Invite a los estudiantes a adivinar o compartir sus conocimientos sobre lo que es la Atención Plena. Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de compartir sus conjeturas, dígales los siguiente:

- *La Atención Plena es cuando prestamos atención a algo a propósito con mentes curiosas y amabilidad.*

Compruebe brevemente si comprenden los significados de curiosidad y amabilidad.

- *Estamos practicando ser curiosos sobre lo que podríamos notar, y estamos practicando ser amables con nosotros mismos al mismo tiempo.*

Guíe a los estudiantes a través de los ejercicios de Calma y Concentración diferenciando su uso de los guiones según la preparación de sus estudiantes. Para los estudiantes K-1, dé instrucciones sencillas con una introducción mínima durante los ejercicios. Construirá su comprensión con la práctica repetida y la reflexión a lo largo del tiempo.

- *Primero practicaremos algunas respiraciones calmantes. Comencemos prestando atención a nuestra respiración y teniendo curiosidad por lo que podríamos notar. Coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Estos son nuestros Puntos de Anclaje. Cuando sus manos están en sus Puntos de Anclaje, pueden sentir que su respiración se mueve en el cuerpo.*

Invite a los estudiantes a que realicen tres respiraciones profundas y relajantes con usted:

- *Inhalemos lentamente juntos y ahora exhalemos lentamente juntos. Respiren de nuevo. Sientan cómo entra la respiración por la nariz. Exhalen, sientan cómo sale su respiración por la nariz. Inhalen, sientan que su vientre y su pecho se agrandan. Exhalen, sientan que su pecho se hunde y su vientre se relaja.*
- *Cuando respiro así, siento que soy amable conmigo mismo. Gracias por respirar conmigo.*

Si tiene una esfera de Hoberman, úsela para ayudar a indicar las inhalaciones y exhalaciones. De otro modo, puede utilizar una señal con la mano, como alejar las palmas de las manos al inhalar y juntarlas al exhalar.

- *A continuación, prestaremos atención al sonido de una campanilla para ayudar a nuestras mentes a concentrarse. A veces me ayuda escuchar si cierro los ojos o miro hacia abajo. También pueden intentarlo. Solo tienen que escuchar el sonido de la campanilla. Sentir curiosidad por el sonido. Fíjense si pueden notar cuando empieza a silenciarse y vean si pueden notar cuando el sonido se detiene. Cuando ya no puedan oír el sonido, miren hacia arriba a mis ojos [o usen otra señal] para informarme.*

Haga sonar la campanilla.

Espere hasta que la campanilla deje de sonar.

- *"Ahora mi mente está más enfocada y lista para comenzar la lección. Gracias por concentrarse conmigo.*

Invite a los estudiantes a compartir lo que observaron durante los ejercicios de Calma y Concentración y cómo se sintieron. Afirme que está bien si no se sintieron tranquilos o si tuvieron dificultades para concentrarse. Explique que concentrarse no es fácil, pero podemos fortalecernos con la práctica.

LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / *25 minutos*

Introducción

Dígales a los estudiantes que tiene algunas personas para que se conozcan hoy. A continuación, presente a Michael y María con imágenes en el tablero o marionetas. Hágales saber que Michael y María son amigos que viven en lo alto de una montaña y pídales a los estudiantes que imiten una montaña con sus cuerpos.

A continuación, para despertar su interés en los personajes, pida a los estudiantes que describan algunas cosas que observan sobre Michael y María. Preguntas de ejemplo:

— ***¿Qué sabemos sobre Michael y María?***

— ***¿En qué se parecen a ustedes María y Michael? ¿En qué son diferentes de ustedes?***

— ***¿Qué creen que les gusta hacer a María y a Michael?***

Dígales a los estudiantes que tiene una historia para contarles sobre Michael y María para que puedan aprender más sobre ellos, pero necesitará su ayuda para contarla.

Dígales a los estudiantes que este es un momento de la Hora del Cuento en Movimiento y que moverán sus cuerpos con Michael y María a lo largo de la historia, con usted guiándolos.

Asegúrese de que los estudiantes tienen suficiente espacio personal para moverse con seguridad junto a usted. Utilice la GUÍA PRÁCTICA y las señales sugeridas en las lecciones como referencia para los movimientos y posturas que va a demostrar, pero no se centre en enseñar a los estudiantes a alinearse correctamente durante esta actividad.

Deje que el foco esté en la historia y explore y juegue con el movimiento. Los estudiantes de este grupo de edad lo harán mejor siguiendo su movimiento en lugar de su instrucción verbal. Dé indicaciones para apoyar el desempeño de los estudiantes en los movimientos y las posturas solo en la medida en que lo considere necesario para apoyar la seguridad.

Dígales a los estudiantes que comenzarán la historia en las colchonetas en una postura llamada postura del Niño porque Michael y María son niños.

CONSEJO DIDÁCTICO

En lugar de usar los nombres Michael y María, invite a la clase a nombrar a los personajes e identificar varios atributos para cada personaje (p. ej., qué les gusta hacer, qué alimentos les gusta comer). Utilice esto como una oportunidad para adaptar las historias de manera que sean relevantes para su población estudiantil única y para ayudar a cultivar la participación con el proceso de narración.

MANOS Y RODILLAS

Manos y Rodillas nuevo

1. **Comiencen en una posición de rodillas con las rodillas directamente debajo de las caderas y las partes superiores de los pies presionando hacia abajo.**
2. **Coloquen las manos separadas a la anchura de los hombros sobre la colchoneta, llevando las manos hacia adelante de modo que la columna quede neutral y las manos estén directamente debajo de los hombros con los pliegues del codo enfrentados.**
3. **Con las palmas hacia abajo, extiendan los dedos y presionen suavemente los dedos dentro de la colchoneta.**
4. **Mantengan la cabeza alineada con la columna vertebral, mirando hacia abajo.**

CONSEJO DIDÁCTICO

Intente que el movimiento y la narración sean lo más simultáneos posible. Como narrador, su movimiento es una extensión de su narración; y la participación de los estudiantes en el movimiento es una extensión de su escucha. Piense en el movimiento como una forma de sumergirse en el juego imaginativo a través de la historia, representando las expresiones, los movimientos, las experiencias y las perspectivas de los personajes. Esta representación sentará las bases para la práctica de los estudiantes con las habilidades focales en cada lección.

POSTURA DEL NIÑO

Postura del Niño nuevo

Lleve a los estudiantes a la postura del Niño demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen con las manos y las rodillas.**
2. **Exhalen y lleven las caderas hacia los talones, estirando los brazos hacia delante y dejando que la parte superior del cuerpo (cabeza, hombros y pecho) se hunda hacia la colchoneta.**
3. **Luego, desplácense ligeramente de modo que miren hacia arriba con los codos en el suelo y la barbilla apoyada en las manos.**

Dígales a los estudiantes:

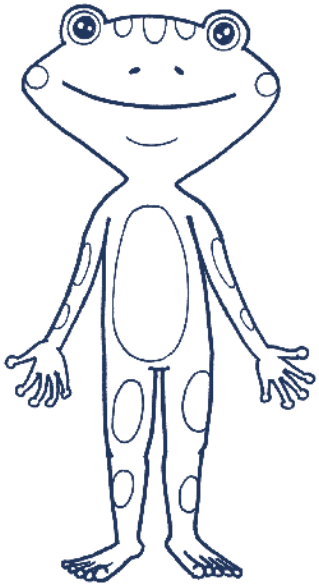
- ***Esta historia es sobre dos niños. Sus nombres son Michael y María.***

- ***María y Michael crecieron en la cima de una montaña muy alta.***

Montaña nuevo

Guíe a los estudiantes en la transición de la postura del Niño a la de la Montaña estirándose lentamente hacia arriba, parándose sobre los dedos de los pies y colocándose con los brazos a los lados. Utilice las siguientes señales para la postura de la Montaña como referencia:

MONTAÑA



1. **Comiencen por pararse con los pies paralelos, separados justo al ancho de la cadera.**
2. **Inhalen: Levanten la coronilla para alargar la columna vertebral.**
3. **Exhalen: Presionen ambos pies en el suelo y relajen los hombros alejados de las orejas.**
4. **Mantengan la postura durante tres respiraciones.**

Amanecer/Atardecer nuevo

Luego, dígales a los estudiantes:

- ***Michael y María siempre se despertaron con el amanecer.***

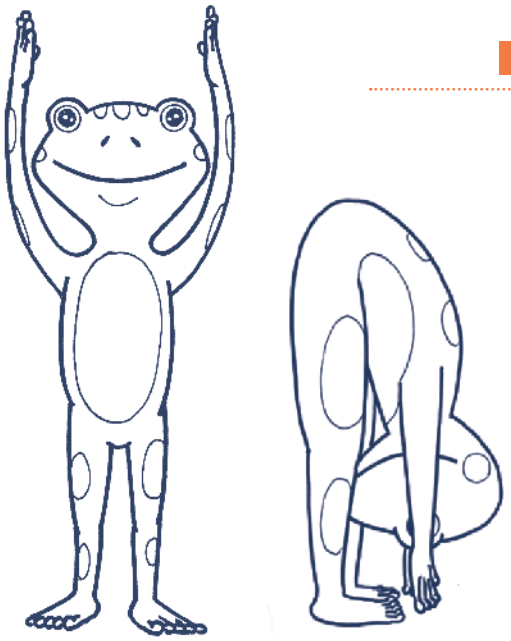
Demuestre estirando los brazos hacia los lados y hacia arriba por encima de la cabeza para la postura del Amanecer. Repita el movimiento, señalando que los brazos están haciendo un amanecer.

- ***Michael y María siempre volvieron a casa antes del atardecer.***

Desde la Postura de Amanecer, demuestre doblándose hacia adelante en la postura del Atardecer.

CONSEJO DIDÁCTICO

Durante la Hora del Cuento en Movimiento, guíe mediante la demostración, dando señales de movimiento con mucha moderación. Se incluyen instrucciones detalladas siempre que se introduce una nueva postura o movimiento, pero no interrumpa el flujo de la historia para dar indicaciones de movimiento a menos que sea necesario por seguridad. Si se necesita más instrucción y práctica para los movimientos, vuelva a ellos después de la historia. Recuerde que los estudiantes desarrollarán fluidez con los movimientos a través de la práctica repetida.



AMANECER/ATARDECER

Repita el movimiento, fluyendo de Amanecer a Atardecer dos o tres veces. Dirija demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de la Montaña.**
2. **Inhalen: Estiren los brazos hacia los lados y arriba por encima de la cabeza para el Amanecer.**
3. **Exhalen: Desde la postura del Amanecer, dóblense hacia adelante para hacer la postura del Atardecer. Doblen las rodillas tanto como sea necesario para inclinarse con mayor profundidad hacia adelante. Dejen que toda la parte superior del cuerpo se relaje sobre las piernas, dejando que la cabeza caiga firme y los hombros se relajen.**
4. **Inhalen: Empujen con los pies hacia abajo y levanten el cuerpo hacia arriba para regresar a la postura del Amanecer. Encuentren las cualidades de la postura de la Montaña mientras se levantan en posición vertical.**
5. **Demuestre la respiración profunda, inhalando en el movimiento ascendente, exhalando en el movimiento descendente, pero no dé instrucciones explícitas sobre la respiración en este momento.**
6. **Terminen en la postura de la Montaña.**

Camine con la postura de la Montaña nuevo

- ***Un día, Michael y María salieron a dar un paseo.***

Camine en el mismo lugar.

- ***Caminaban por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar o pida a los estudiantes que lo sigan en una caminata, rodeando el aula y luego guiando a los estudiantes de regreso a sus propias colchonetas.

- ***Y caminaron por la montaña.***

Continúe caminando en el mismo lugar sobre sus propias colchonetas, bajando lentamente al suelo.

Termine con las manos y las rodillas.

GATO/VACA

Gato/Vaca nuevo

- ***En el fondo de la montaña, vieron a dos de sus amigos, Vaca...***

Guíe a los estudiantes a la postura de la Vaca haciendo una demostración y utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen con las manos y las rodillas.**
2. **Inhalen: Bajen el vientre y alarguen la columna desde el coxis hasta la coronilla de la cabeza para crear una ligera forma de U con la columna en postura de la Vaca. Levanten la cabeza y el corazón, mirando hacia adelante y dejando que el pecho se expanda con la respiración. Hombros hundidos hacia abajo y hacia atrás.**

- ***...y el Gato***

Dirija a los estudiantes a la postura del Gato demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura de Vaca.**
2. **Exhalen: Levanten el vientre, redondeando la espalda y bajando la cabeza para mirar hacia el ombligo en la postura del Gato.**
3. **Dejen que la cabeza y el cuello se relajen mientras el ombligo se levanta hacia el techo para estirar la espalda.**

Repita las posturas de la Vaca y el Gato, diciendo “Hola, Vaca” y “Hola, Gato” con cada movimiento.

Invite a los estudiantes a decir “mu” y “miau” con las posturas.

Camine con la postura de la Montaña

- ***Gato y Vaca se unieron a ellos en su paseo porque también querían hacer algo de ejercicio.***

Vuelva a ponerse de pie y caminar en su lugar.

- ***Michael y María y Gato y Vaca empezaron a caminar por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar o guíe a los estudiantes en un paseo por el aula, terminando en sus propias colchonetas. A continuación, continúe con la historia:

- ***Mientras caminaban, vieron a su amigo Perro junto a algunos árboles. Le dijeron a Perro que viniera y jugara con ellos, pero Perro no regresó.***
- ***Michael dijo: "Es extraño. Por lo general, a Perro le entusiasma vernos. Me pregunto por qué no regresó. Espero que no haya pasado nada malo".***
- ***Gato dijo: "No parece feliz. Sigamos caminando por si se siente mal".***
- ***Vaca dijo: "Estoy cansado y quiero terminar nuestra caminata. Vamos a seguir haciendo lo mismo".***
- ***María dijo: "Vamos, amigos, busquemos a Perro para asegurarnos de que esté bien".***
- ***Michael y María se preocupaban y respetaban a Perro; no querían ignorarlo.***

Continúe caminando en su lugar, adoptando la postura del Perro mientras continúa con la historia:

- ***Michael, María, Gato y Vaca se acercaron a los árboles donde vieron a Perro y dijeron: "Hola, amigo, ¿no quieres salir a caminar con nosotros?". Perro no dijo nada, pero no parecía feliz.***

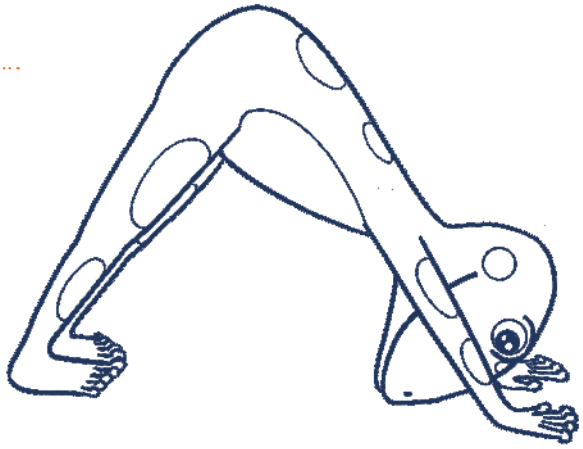
Perro nuevo

Continúe caminando en su lugar, luego baje lentamente al suelo hasta las manos y las rodillas.

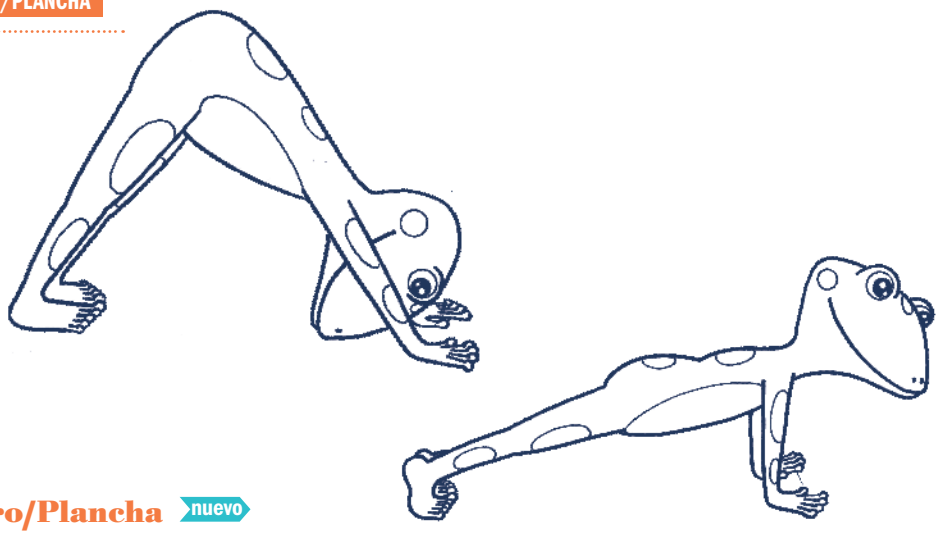
Lleve a los estudiantes a la postura del Perro desde las manos y las rodillas demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Exhalen y hagan una forma de V invertida con el cuerpo desplazando las caderas hacia atrás y relajando la cabeza hacia abajo.**
2. **Creen una línea larga desde los talones hasta las caderas y desde las caderas hasta las palmas. Doblen ligeramente las rodillas, especialmente si los hombros o los isquiotibiales están tensos.**
3. **Terminen con las manos y las rodillas.**

PERRO



PERRO/PLANCHA



Perro/Plancha nuevo

Continúe narrando:

- ***Perro intentó seguirlos y luego vio el problema. ¡Perro estaba atascado! Su pata quedó atrapada bajo una raíz. Lo intentó e intentó sacar la pata, pero no se movía.***

Desde la postura del Perro, demuestre moviéndose hacia adelante en la postura de la Plancha y simulando tener una pata atascada en el lugar, lo que impide moverse más lejos. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Perro.**
2. **Inhalen y pasen a la postura de la Plancha: levanten las rodillas y retrocedan los pies. Enderecen el cuerpo como una plancha de madera desde los talones hasta la coronilla de la cabeza, con la cabeza mirando hacia abajo. Los hombros se colocan sobre las palmas con los brazos extendidos y fuertes (sin bloquear los codos) y las piernas rectas. Demuestren también la plancha de rodillas como opción colocando las rodillas sobre la colchoneta mientras mantienen una línea recta larga desde las rodillas hasta la coronilla de la cabeza.**
3. **Exhalen y regresen a la postura del Perro.**

Repita este movimiento del Perro a Plancha a medida que Perro "lo intentaba una y otra vez".

Cachorro nuevo

- ***Perro empezó a llorar. Se sintió asustado y triste, y su pata le dolió mucho. Perro dijo: "Me siento asustado y triste. Necesito pedir ayuda".***

Lleve a los estudiantes a descansar en la postura del Cachorro demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen en la postura del Perro.**
2. **Exhalen: Flexionen las rodillas hacia el suelo, las caderas aún estiradas hacia arriba y hacia atrás, mientras el pecho se hunde hacia la colchoneta.**

Postura del Niño

- ***Michael y María cuidaban a Perro. Entendieron cómo se sentía, porque antes también se habían sentido asustados y tristes. Sus corazones estaban llenos de compasión por Perro y sabían que podían ayudarlo.***

Demuestre descansando en la postura del Niño con los codos sobre la colchoneta y la barbilla en las manos (la postura de Michael y María desde el principio de la historia).

Perro/Meneo de Cola nuevo

- ***Usaron sus suaves y cuidadosas manos para intentar liberar la pata del perro de la raíz. Entonces, Gato y Vaca empezaron a ayudar también. Cuando todos trabajaron juntos, pudieron liberar la pata del perro y vendarla con su botiquín de primeros auxilios para que se sintiera mejor.***

Desde la postura del Niño, demuestre caminando lentamente con las manos hacia adelante, una a la vez, hasta que los brazos estén extendidos, listos para Perro.

- ***Perro estaba tan emocionado de caminar que saltó y sacudió la cola en el aire. Perro dijo: "Gracias por ayudarme, amigos.***

Levántese para adoptar la postura del Perro y guíe a los estudiantes para que agreguen un movimiento que represente un meneo de cola (por ejemplo, moviendo las caderas de lado a lado o levantando una pierna por detrás y moviendo el pie hacia adelante y hacia atrás).

Gato/Vaca

- ***Gato se dirigió a María y Michael y dijo: "Eres un amigo muy amable y compasivo. Me alegro mucho de que tengamos amigos como ustedes, que se cuidan, se respetan y se ayudan mutuamente".***

Baje hasta las manos y las rodillas y estire la columna hacia arriba en postura del Gato.

- ***Vaca dijo: "Me alegro de que te sientas mejor, Perro. Ahora, ¿quieres caminar por la montaña con nosotros?".***

Cambie a la postura de la Vaca, levantando el pecho.

Camine con la postura de la Montaña

- ***Luego, todos los amigos dieron un paseo largo por la montaña.***

Vuelva a estar de pie. Camine en el mismo lugar o pida a los estudiantes que lo sigan alrededor del salón en una fila, luego regresen a sus propias colchonetas.

Beba Agua nuevo

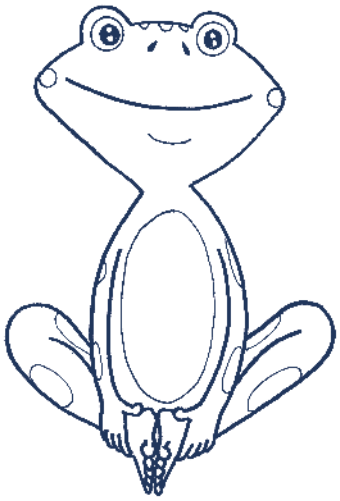
- ***Después de caminar, se mecen en un arroyo para chapotear y saborear el agua fresca y refrescante.***

Inclínese hacia adelante para pasar de estar de pie a arrodillarse para fingir que salpica y bebe agua.

Secuencia de Cierre

- ***Luego todos se tomaron un descanso para dejar que sus cuerpos y mentes descansasen. Cuando estaban tranquilos y quietos, dejaron que sus oídos escucharan los sonidos del torrente y luego dejaron que sus ojos disfrutaran de las vistas del hermoso día. Vieron una mariposa, una pequeña flor y una tortuga escondida dentro de su concha.***

Transición a sentado en la colchoneta. Guíe al grupo a la postura de la Mariposa, luego a la postura de Flor y luego a la postura de Tortuga. Mantengan cada postura durante algunas respiraciones. Demuestre el movimiento utilizando las siguientes señales como referencia:



MARIPOSA

Mariposa nuevo

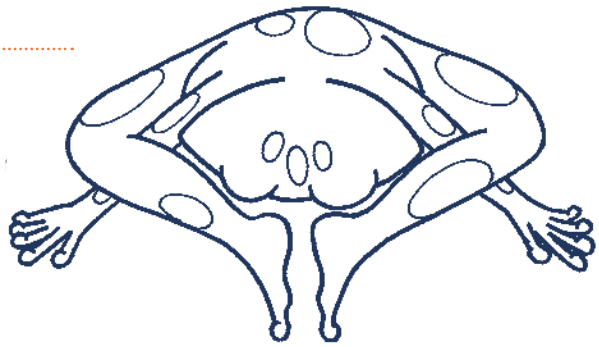
1. **Comiencen sentados con las plantas de los pies juntas, las rodillas hacia los lados.**
2. **Inhalen: Mantengan los pies quietos, alargue hacia atrás para sentarse erguido.**
3. **Exhalen: Dóblense ligeramente hacia adelante sobre las piernas.**
4. **Mantengan la postura durante tres respiraciones.**
5. **Inhalen: Siéntense derechos.**

Flor nuevo

1. **Comiencen a sentarse erguidos en la postura de la Mariposa con los talones ligeramente más alejados de la pelvis.**
2. **Pasen los brazos a través de las piernas. Giren los codos y levanten las palmas hacia arriba. **Alternativa: coloquen las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba. Inhalen: inclínense ligeramente hacia atrás sobre los isquiones para levantar las piernas del suelo.***
3. **Exhalen: Encuentren su equilibrio.**
4. **Mantengan la postura durante tres respiraciones.**
5. **Bajen poco a poco los brazos y suelten las piernas para sentarse derechos en la postura de la Mariposa.**

FLOR

TORTUGA



Tortuga nuevo

1. Comiencen sentándose en la postura de la Mariposa.
2. Inhalen: Deslicen el brazo izquierdo dentro y debajo de la pierna izquierda y el brazo derecho dentro y debajo de la pierna derecha, deslizando las palmas hacia adelante en el suelo.
3. Exhalen: Dóblense sobre las piernas. Relajen la cabeza hacia abajo.
4. Mantengan la postura durante tres respiraciones.
5. Inhalen: Siéntense derechos mientras llevan los brazos desde abajo de las piernas hasta la postura de la Mariposa.

- *Después de su descanso, Michael y María subieron muy alto de regreso a su casa en la cima de la montaña.*

Montaña

Desde sentado en la colchoneta, haga la transición para arrodillarse, agacharse, ponerse de pie, luego ponerse de pie sobre los dedos de los pies y, por último, estirarse, para simular que "subieron muy alto" por la montaña.

CONSEJO DIDÁCTICO

Sea creativo a la hora de encontrar formas de atraer a los niños al juego imaginativo de la Hora del Cuento en Movimiento. Haga de cuenta que puede ver la montaña a su alrededor. Invite a los estudiantes a que imaginen y describan cómo es la montaña, cómo es el pueblo o cómo son las casas y las familias de los personajes.

Regrese a la postura de la Montaña.

- ***Cuando llegaron a la cima de la montaña, estaban muy contentos de estar en casa. Disfrutaron de grandes vasos de agua y compartieron un melocotón dulce, maduro y jugoso. Finalmente, vieron el atardecer sobre la montaña y se tomaron el tiempo para descansar y relajarse después de un día ajetreado.***

Atardecer

Desde la postura de la Montaña, inclínese hacia delante para la postura del Atardecer.

Relájese en la postura durante unas cuantas respiraciones profundas antes de volver a la postura de la Montaña.

MONTAÑA CONSCIENTE / *3 minutos*

Pida a los estudiantes que se imaginen la gran montaña del cuento. Preguntas de ejemplo:

— ***Si pudieran sentir una montaña, ¿cómo se sentiría?***

— ***¿Cómo describirían una montaña?***

Mientras está de pie en la postura de la Montaña, diga:

- *Me siento fuerte, quieto y tranquilo. A veces estoy lo suficientemente tranquilo como para prestar atención a las respiraciones que estoy tomando. Estoy siendo consciente de mi respiración. Cuando soy consciente, soy cuidadoso y amable conmigo mismo, y siento curiosidad por lo que notaré.*

Luego, con las manos en el vientre, inhalen y exhalen un poco más de manera que las manos se muevan con la respiración. Pida a los estudiantes que lo prueben.

Lleva las manos al corazón y diga:

- *Si estoy muy callado y realmente presto atención, incluso puedo sentir que mi corazón late dentro de mi pecho. Soy consciente de los latidos de mi corazón.*

Invite a los estudiantes a probarlo con usted. Recuérdeles que no pasa nada si no pueden sentirlo hoy, porque seguirán practicando.

*MOSTRAR COMPASIÓN / *10 minutos*

Guíe a los estudiantes a una posición sentada.

Dígales a los estudiantes que acaban de escuchar una historia sobre *compasión*. Pida a los estudiantes que señalen con un gesto (por ejemplo, dar una palmada en la cabeza) si han oído esa palabra antes, o que señalen con otro gesto (por ejemplo, tocarse la nariz) si es nueva para ellos.

Luego invítelos a utilizar la historia para adivinar lo que podría significar la palabra compasión. Ayúdelos a concluir que la compasión significa mostrar empatía y amabilidad por alguien que lo necesita.

Luego, guíe a los estudiantes para que identifiquen la compasión en la historia, haciendo algunas de las siguientes preguntas:

- ***¿Cómo demostraron Michael y María la compasión de los perros?***
- ***¿Cómo sabían Michael y María que Perro necesitaba su atención?***
- ***¿Vaca mostró compasión y cuidado por Perro al principio?*** **[Respuesta: No. No quería invitar a Perro a caminar con ellos.]** ***¿Por qué creen eso?***
- ***¿Gato mostró compasión y cuidado por Perro al principio? ¿Por qué creen que es así?*** **[Respuesta: No. Gato no quería salir de su camino.]**
- ***¿Cómo demostró Perro cuidado y compasión hacia sí mismo?*** **[Respuesta: Explicó cómo se sintió y pidió ayuda.]**
- ***¿Por qué querría tener a Michael y a María como amigos?***

Ayude a los estudiantes a concluir que Michael y María sintieron compasión por Perro y querían darle la ayuda que necesitaba. Dígales que, en esta clase, aprenderemos más sobre cómo practicar la compasión.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*

DESCANSO Y REFLEXIÓN / *5 minutos*

Recuerde a los estudiantes que después de la puesta de sol, Michael y María se fueron a casa para descansar:

- *María y Michael saben que el descanso es muy importante para cuidar su cuerpo, de modo que puedan estar felices y sanos.*
- *El descanso es una parte importante de cuidar de nosotros mismos y mostrar compasión, especialmente cuando estamos cansados. Por lo tanto, la última parte de nuestras clases cada día será una práctica de descanso.*
- *¿Sabían que no necesitan irse a dormir para descansar el cuerpo? Todos necesitamos dormir mucho, pero a veces es bueno que nuestros cuerpos descansen, incluso cuando no estamos durmiendo.*
- *Probémoslo: vamos a acostarnos quietos y callados en nuestras colchonetas para tener un momento de descanso. Primero, echen un vistazo al aula y luego*

DIFERENCIACIÓN

Si los estudiantes ya están familiarizados con los conceptos de atención plena y compasión, ayúdelos a establecer conexiones entre atención plena y compasión en la historia. La atención plena significa usar sus mentes para prestar atención de forma intencionada con curiosidad y amabilidad. Michael y María estaban prestando atención a su amigo Perro y eso les ayudó a darse cuenta de que estaba herido. Prestaron atención con curiosidad para descubrir lo que podría necesitar. Prestaron atención con amabilidad porque se preocupaban por su amigo. La atención plena los ayudó a mostrar compasión a su amigo dándole de forma gentil y amable la ayuda y el cuidado que necesitaba.

acuéstense de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.

Demuestre y guíe a los estudiantes para que se acuesten completamente sobre sus colchonetas en una postura de Descanso. Por lo general, eso sería acostarse boca arriba con los ojos cerrados y las manos sobre el abdomen, pero permita a los estudiantes que encuentren una posición de descanso que se sienta segura, tranquila y cómoda para ellos, incluso si no están acostados (p. ej., sentados o en la postura del Niño) y anímelos a hacerlo. Pregúnteles a los estudiantes si están de acuerdo en que atenúe las luces antes de hacer la postura.

Si los estudiantes están inquietos, reconozca que a veces es difícil estar quieto y en silencio. Si sienten que su cuerpo quiere moverse y les resulta difícil quedarse quietos, no pasa nada, pero intenten no molestar a los compañeros que los rodean".

Luego, invite a los estudiantes a prestar atención a la respiración. Puede decir algo como lo siguiente:

- *Si prestan atención a su cuerpo, se darán cuenta de que incluso cuando está tumbado en la postura de Descanso, su cuerpo sigue moviéndose.*
- *La respiración hace que el abdomen y el pecho se muevan hacia adentro y hacia afuera. Si les resulta cómodo, coloquen las manos sobre el corazón y el vientre. Sientan cómo su vientre se eleva mientras inhalan y se hunde mientras exhalan.*

Si alguien está acostado boca abajo, invítelo a prestar atención a la sensación de que el abdomen y las costillas se expanden hacia la colchoneta.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

- *Cuando terminemos la relajación, inhalen profundamente y exhalen durante mucho tiempo. Muevan los dedos de las manos y los pies.*

Explique que volverá a tocar la campanilla y, cuando ya no puedan escuchar el sonido de la campanilla, deben cambiar poco a poco sus cuerpos de nuevo a su postura de sentado tranquila y preparada.

Haga sonar la campanilla.

Una vez que los estudiantes hayan vuelto a la posición sentada, invítelos a notar cómo se sienten sus cuerpos:

- *¿Se sienten relajados? ¿Tranquilos? ¿Con sueño? ¿Energizados? Sean curiosos y observen cómo se sienten sus cuerpos y mentes.*

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¿Se dan cuenta de que hay personas a su alrededor que actúan como Michael y María mostrando cuidado o compasión por alguien que lo requiere?*

CONSEJO DIDÁCTICO

Algunos estudiantes pueden sentirse vulnerables acostados boca arriba con los ojos cerrados o con las luces atenuadas. Es importante alentar a los estudiantes a encontrar una posición de descanso en la que se sientan cómodos, seguros y capaces de estar tranquilos y callados. En especial para los estudiantes que han experimentado un trauma, esto puede parecer una forma diferente de acostarse o incluso sentarse con la espalda contra la pared. Es completamente normal que los jóvenes estudiantes se muestren inquietos y distraídos durante el descanso mientras exploran por primera vez este ejercicio. Aumentarán sus habilidades para estar tranquilos, quietos y callados con tiempo y práctica.

Lección 2

SED DE COMPASIÓN

Declaración de Metas

Los estudiantes comprenderán que muestran compasión hacia sí mismos cuando cuidan sus cuerpos.

Pregunta Esencial

¿Cómo puedo mostrarme compasivo?

Declaración "Yo Puedo"

Puedo mostrar compasión cuidando mi cuerpo.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita.
- Sus cuerpos necesitan cuidado y compasión.

Los estudiantes podrán...

- Identificar actos de compasión para sí mismos y para los demás.

Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento
- Imágenes de refrigerios saludables
- 1 vaso pequeño de muestra de agua por estudiante

Preparación/Organización

- Precargue las imágenes de los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento y los alimentos saludables para el refrigerio.
- Llene previamente los vasos de papel con agua (1 por estudiante).

Nuevo Vocabulario

Sed/Sediento

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Postura Fácil

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Descanso y Reflexión

CALMA Y CONCENTRACIÓN / *2 minutos*

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

EMPIEZA CON "C" / *5 minutos*

Pregunte a los estudiantes si notaron que alguien actuó como María o Michael desde la última vez que se reunieron. Para revisar la historia de la última vez, saque los títeres o ponga las imágenes de Michael y María en el tablero y pregunte:

— ***¿Qué les mostraron Michael y María a Perro?***
[Pista: comienza con el mismo sonido que dos de los nombres de los personajes] **[Respuesta: compasión]**

Los estudiantes pueden adivinar primero "empatía" o "amabilidad". Una vez que los estudiantes adivinen "compasión", pregunte cómo Michael y María y los animales ayudaron a Perro en su situación.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*

Despierte los intereses de los estudiantes en esta lección pidiéndoles que observen qué es diferente al final de la historia esta vez.

LA HORA DEL CUENTO EN MOVIMIENTO / *20–25 minutos*

Introducción

Dígales a los estudiantes que esta es la Hora del Cuento en Movimiento y que moverán sus cuerpos con Michael y María a lo largo de la historia, con usted guiándolos.

CONSEJO DIDÁCTICO

Intente que el movimiento y la narración sean lo más simultáneos posible. Como narrador, su movimiento es una extensión de su narración; y la participación de los estudiantes en el movimiento es una extensión de su escucha. Piensen en el movimiento como una forma de sumergirse en un juego imaginativo a través de la historia.

Asegúrese de que los estudiantes tienen suficiente espacio personal para moverse con seguridad junto a usted. Utilice la GUÍA PRÁCTICA como referencia para los movimientos y posturas que va a demostrar, pero no se centre en enseñar a los estudiantes a alinearse correctamente durante esta actividad.

Deje que el enfoque se centre en la historia y explorar el movimiento o jugar con este. A los estudiantes de este grupo de edad les va mejor seguir su ejemplo mientras hace la demostración, en lugar de moverse según su instrucción verbal. Dé indicaciones para apoyar el desempeño de los estudiantes en los movimientos y las posturas solo en la medida en que lo considere necesario para apoyar la seguridad.

Dígales a los estudiantes que comenzarán la historia en las colchonetas en la postura del Niño porque Michael y María son niños.

Postura del Niño (UNIDAD 1, LESIÓN 1)

Dígales a los estudiantes:

- ***Esta historia es sobre dos niños. Sus nombres son Michael y María.***

Dirija a los estudiantes a la postura del Niño, pero con los codos en el suelo y la barbilla apoyada en las manos.

CONSEJO DIDÁCTICO

Muestre y revise la palabra compasión. Dígales a los estudiantes que escuchen ejemplos de compasión en la historia.

Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***María y Michael crecieron en la cima de una montaña muy alta.***

Pase de la postura del Niño a la postura de la Montaña, estirándose lentamente hacia arriba, poniéndose de pie y asentándose con los brazos a los lados en la postura de la Montaña.

Amanecer/Atardecer (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Michael y María siempre se despertaron con el amanecer.***

Estire los brazos hacia los lados y hacia arriba por encima de la cabeza para la postura del Amanecer.

Repita el movimiento, señalando que sus brazos están haciendo un amanecer.

- ***Michael y María siempre volvieron a casa antes del atardecer.***

Desde la postura del Amanecer, dóblese hacia adelante para hacer la postura del Atardecer.

Repita el movimiento, fluyendo de Amanecer a Atardecer dos o tres veces. Demuestre la respiración profunda, inhalando en el movimiento ascendente, exhalando en el movimiento descendente, pero no dé instrucciones explícitas sobre la respiración en este momento.

Camine con la postura de la Montaña

- ***Un día, Michael y María salieron a dar un paseo.***

Camine en el mismo lugar.

- ***Caminaban por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar o pida a los estudiantes que lo sigan en una caminata que rodee el salón y luego regresen a sus propias colchonetas.

- ***Y caminaron por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar sobre su propia colchoneta, bajando lentamente al suelo.

Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***En el fondo de la montaña, vieron a dos de sus amigos, Gato y Vaca.***

Haga la transición hasta usar las manos y las rodillas.

Demuestre la postura del Gato, curvando la columna para arquearla hacia arriba con la cabeza y el coxis hacia abajo.

Demuestre la postura de la Vaca, curvando la columna en la dirección opuesta para elevar el pecho y el coxis, levantando la cabeza para mirar hacia adelante.

Repita cada movimiento diciendo “Hola, Gato” y “Hola, Vaca”. Los estudiantes pueden hacer sonidos de “miau” y “mu” con las posturas.

Camine con la postura de la Montaña

- ***Gato y Vaca se unieron a ellos en su paseo porque también querían hacer algo de ejercicio.***

Vuelva a ponerse de pie y caminar en su lugar.

- ***Michael y María y Gato y Vaca empezaron a caminar por la montaña.***

Continúe caminando en su lugar o guíe a los estudiantes en un paseo por el aula, terminando en sus propias colchonetas.

- ***Mientras caminaban, vieron a su amigo Perro junto a algunos árboles. Le dijeron a Perro que viniera y jugara con ellos, pero Perro no regresó.***
- ***Michael dijo: "Es extraño. Por lo general, a Perro le entusiasma vernos. Me pregunto por qué no regresó. Espero que no haya pasado nada malo".***
- ***Gato dijo: "No parece feliz. Sigamos caminando por si se siente mal".***
- ***Vaca dijo: "Estoy cansado y quiero terminar nuestra caminata. Sigamos con el ruido de mu".***
- ***María dijo: "Vamos, amigos, busquemos a Perro para asegurarnos de que esté bien".***
- ***Michael y María se preocupaban y respetaban a Perro; no querían ignorarlo.***

Continúe caminando en su lugar, moviéndose hasta adoptar la postura del Perro con la historia.

- ***Michael, María, Gato y Vaca se acercaron a los árboles donde vieron a Perro y dijeron: "Hola, amigo, ¿no quieres salir a caminar con nosotros?".***
- ***Perro no dijo nada, pero no parecía feliz.***

Continúe caminando en su lugar y luego baje lentamente al suelo sobre las manos y las rodillas y luego suba hasta adoptar la postura del Perro.

Perro/Plancha (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Perro intentó seguirlos y luego vio el problema. ¡Perro estaba atascado! Su pata quedó atrapada bajo una raíz. Lo intentó e intentó sacar la pata, pero no se movía.***

Desde la postura del Perro, avance hasta la postura de la Plancha y finja que la pata del perro está atascada en el lugar, impidiendo que el perro se mueva más.

Repita este movimiento desde la postura del Perro hasta la postura de la Plancha mientras Perro "lo intentaba una y otra vez".

Cachorro (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Perro empezó a llorar. Se sintió asustado y triste, y su pata le dolió mucho. Perro dijo: "Me siento asustado y triste. Necesito pedir ayuda".***

Demuestre descansando en la postura del Cachorro.

Postura del Niño (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Michael y María cuidaban a Perro. Entendieron cómo se sentía, porque antes también se habían sentido asustados y tristes. Sus corazones estaban llenos de compasión por Perro y sabían que podían ayudarlo.***

Descanse en la postura del Niño con los codos sobre la colchoneta y la barbilla sobre las manos (la postura de Michael y María desde el principio de la historia).

Perro/Meneo de Cola (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Usaron sus suaves y cuidadosas manos para intentar liberar la pata del perro de la raíz. Entonces, Gato y Vaca empezaron a ayudar también. Cuando todos trabajaron juntos, pudieron liberar la pata del perro y vendarla con su botiquín de primeros auxilios para que se sintiera mejor.***

Desde la postura del Niño, deslice lentamente las manos hacia adelante de una en una hasta que los brazos estén extendidos y listos para que empuje hacia arriba hasta la postura del Perro.

- ***Perro se sintió agradecido y emocionado por dar un paseo. Saltó y sacudió la cola en el aire.***
- ***Perro dijo: "Gracias por ayudarme, amigos."***

Levántese para adoptar la postura del Perro y guíe a los estudiantes para que agreguen un movimiento que represente un meneo de cola (por ejemplo, moviendo las caderas de lado a lado o levantando una pierna por detrás y moviendo el pie hacia adelante y hacia atrás).

Gato/Vaca (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Gato se dirigió a María y Michael y dijo: "Eres un amigo muy amable y compasivo. Me alegro mucho de que tengamos amigos como ustedes, que se cuidan, se respetan y se ayudan mutuamente".***

Baje hasta las manos y las rodillas y estire la columna hacia arriba en postura del Gato.

- ***Vaca dijo: "Me alegro de que te sientas mejor, Perro. Ahora, ¿quieres caminar por la montaña con nosotros?***

Cambie a la postura de la Vaca, levantando el pecho.

Camine con la postura de la Montaña

- ***Luego, todos los amigos dieron un paseo largo por la montaña.***

Vuelva a estar de pie. Camine en el mismo lugar o pida a los estudiantes que lo sigan alrededor del salón en una fila antes de regresar a sus propias colchonetas

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Luego todos se tomaron un descanso para dejar que sus cuerpos y mentes descansasen.***
- ***Cuando se calmaron y se quedaron quietos, dejaron que sus oídos escucharan los sonidos del arroyo y dejaron que sus ojos disfrutaran de las vistas del hermoso día.***

Mientras está sentado en la colchoneta, pase a la postura de la Mariposa, luego a la de la Flor y después a la de la Tortuga.

- ***Pero, aunque vieron una Mariposa, una pequeña Flor y una Tortuga escondida dentro de su caparazón, solo podían centrarse en lo sedientos que se sentían.***

Montaña (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

- ***Después de su descanso, Michael y María subieron muy alto de regreso a su casa en la cima de la montaña.***

Desde sentado en la colchoneta, haga la transición para arrodillarse, agacharse, ponerse de pie, ponerse de pie sobre los dedos de los pies y, por último, estirarse, para simular que “subieron muy alto” por la montaña.

Regrese a la postura de la Montaña.

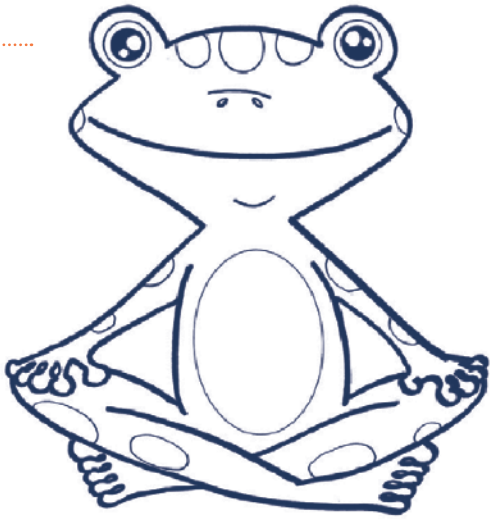
Postura Fácil nuevo

- ***Michael y María volvieron a casa antes de la puesta de sol. Pero en lugar de estar contentos con su día lleno de acontecimientos, cuando llegaron a casa, Michael estaba de muy mal humor, y María se sentía con calor y cansado, y su cuerpo no se sentía bien.***

Pase de la postura de la Montaña a sentarse en la colchoneta en la postura Fácil.

1. **Comiencen a sentarse con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas o Puntos de Anclaje.**

POSTURA FÁCIL



2. **Inhalen: Siéntense más rectos, imaginando que estiran la parte superior de la cabeza hacia el cielo.**

3. **Exhalen: Relajen las piernas y los hombros.**

UN NUEVO FINAL / *20 minutos*

Mientras los estudiantes están sentados en la postura fácil en sus colchonetas, pregúnteles si pueden decirle dos diferencias entre la historia de la Hora del Cuento en Movimiento de hoy y la de la Hora del Cuento en Movimiento anterior. *[Respuesta: Nadie bebió del arroyo, y Michael y María no comieron ni bebieron cuando llegaron a casa y se sintieron fuera de lo común.]*

Indique a los estudiantes que cierren los ojos o miren hacia abajo a sus vientres e imaginen cómo se sienten sus bocas cuando tienen mucha sed después de correr, escalar, bailar o comer algo muy salado.

> OPCIONAL: es posible que pida a los estudiantes que corran/salten/bailen vigorosamente durante un minuto antes de pedirles que reflexionen.

Después de que los estudiantes hayan reflexionado en silencio durante un momento sobre lo que se siente al tener sed, haga preguntas que se centren en su necesidad de cuidar de su cuerpo físico. Preguntas de ejemplo:

- ***¿Cómo demostraron Michael y María la compasión por Perro?***
- ***¿Alguna vez han tenido mucha sed?***
- ***¿Cómo se siente la sed en la boca?***
- ***¿Cómo sabe el agua cuando tienen mucha sed?***
- ***¿Qué acción compasiva harían si su mascota, hermano o amigo se sintiera así?***
- ***¿Qué acción compasiva se puede hacer por uno mismo? ¿Por qué?***
- ***¿Por qué Michael y María podrían haberse sentido mejor en la historia en la que bebieron del arroyo?***
- ***¿Por qué querrían tener a Michael y a María como amigos?***

Haga que los estudiantes finjan que están bebiendo de un arroyo. ¡Aliéntelos a que sorban con ruido! Luego pida a los estudiantes que digan "Ah" con fuerza.

Distribuya vasos de muestra pequeños de agua a los estudiantes para que beban. Pida a algunos estudiantes que compartan cómo se siente al beber agua.

A continuación, pregunte qué más podrían hacer Michael y María para cuidar su cuerpo una vez que lleguen a casa (comer un refrigerio).

Proyecte imágenes de varios refrigerios saludables en la pizarra e indique a los estudiantes que elijan en silencio uno que crean que sería una opción saludable para que Michael y María coman cuando lleguen a casa. Luego diga a los estudiantes que finjan que están comiendo la comida que han elegido. Adivine o pida a un estudiante que adivine lo que está comiendo alguien de la clase basándose en su actuación.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad a alguien que lo necesita.*
- *Podemos mostrar compasión por nosotros mismos bebiendo agua y comiendo refrigerios saludables.*

DESCANSO Y REFLEXIÓN / *5 minutos*

Dígales a los estudiantes que al igual que Michael y María mostraron compasión ayudando a Perro, pueden mostrar compasión hacia sí mismos cuidando sus cuerpos.

Recuerde a los estudiantes que después de la puesta de sol, Michael y María se fueron a casa para descansar, lo cual es muy importante para cuidar y respetar sus cuerpos.

Dígales a los estudiantes que practicarán cuidar y respetar su cuerpo, y que también se tomarán unos minutos para descansar.

- *Primero, echen un vistazo al aula y luego acuéstense de una manera que se sientan seguros y cómodos. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden encontrar un lugar para enfocar los ojos.*

Demuestre y guíe a los estudiantes para que se acuesten completamente sobre sus colchonetas en una postura de Descanso.

Baje las luces, asegurándose de preguntar primero a los estudiantes si les parece bien que lo haga.

Dígales a los estudiantes que practiquen notando cómo sus respiraciones tranquilas entran y salen mientras descansan.

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Explique que volverá a tocar la campanilla y, cuando ya no puedan escuchar el sonido de la campanilla, deben cambiar poco a poco sus cuerpos de nuevo a su postura de sentado tranquilo y preparado. Haga sonar la campanilla.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *Muestren a su cuerpo algo de compasión: beban mucha agua y coman un refrigerio saludable.*

CONSEJO DIDÁCTICO

Algunos estudiantes pueden sentirse vulnerables acostados boca arriba con los ojos cerrados o con las luces atenuadas. Es importante alentar a los estudiantes a encontrar una posición de descanso en la que se sientan cómodos, seguros y capaces de estar tranquilos y callados. En especial para los estudiantes que han experimentado un trauma, esto puede parecer una forma diferente de acostarse o incluso sentarse con la espalda contra la pared. Es completamente normal que los estudiantes más jóvenes se muestren inquietos y distraídos durante el descanso mientras exploran por primera vez este ejercicio. Aumentarán sus habilidades para estar tranquilos, quietos y callados con tiempo y práctica.

Lección 3

NECESITO COMPASIÓN

Declaración de Metas

Los estudiantes explorarán los momentos en los que podrían necesitar compasión e identificarán formas en las que pueden practicar la autocompasión.

Pregunta Esencial

¿Qué puedo hacer cuando necesito compasión?

Declaración "Yo Puedo"

Puedo nombrar una estrategia para usar cuando necesito compasión.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- A veces necesitan la compasión de los demás.
- Pueden pedir compasión a los demás cuando la necesiten.

Los estudiantes podrán...

- Determinar cuándo podrían necesitar compasión.
- Practicar actos de autocompasión.

Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea
- Espejos

Preparación/Organización

- Coloque un espejo grande, si lo utiliza, en un lugar central donde los estudiantes puedan alinearse para tomar turnos para mirarlo.
- Tenga a mano una lista de situaciones Espejito, Espejito.
- Si lo desea, predetermine las parejas.

Nuevo Vocabulario

Espejo/reflejo
Reflexión
Cómodo
Incómodo
Autocompasión

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Mono
Cobra

Secuencias

Secuencia de Michael
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1)
Secuencia de María
(Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2)

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Montaña Consciente
Descanso y Reflexión

CALMA Y CONCENTRACIÓN / *2 minutos*

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

ESPEJITO, ESPEJITO / *15–20 minutos*

Sostenga un espejo y pregunte a los estudiantes cuál es su propósito (es decir, por qué la gente mira en el espejo) y qué les muestra un espejo. Luego dígales que van a jugar un juego de espejo en el que podrán practicar viéndose a sí mismos en un espejo falso.

Según corresponda, comience la lección dejando que los estudiantes se miren a sí mismos en espejos y usen las palabras espejo y reflejo a medida que lo hacen. Por ejemplo, tenga varios espejos de mano para que los estudiantes compartan o use un espejo grande y deje que se turnen para observar sus movimientos corporales en él.

CONSEJO DIDÁCTICO

En el caso de los estudiantes más jóvenes, es posible que tenga que demostrar ser el espejo primero.

Demuestre la primera parte de la actividad pidiéndole a un estudiante que sea un espejo simulado reflejando la expresión que hace con su rostro y cuerpo. Diga al estudiante: “Espejito, espejito, me siento feliz”. Utilice tanto su cara como su cuerpo para expresar que se siente feliz, y mantenga las expresiones. Dígale al “espejo” que lo copie para mostrarle cómo se ve.

Guíe a los estudiantes en parejas para que uno sea la persona que se mira en el espejo (compañero A) y el otro sea el “reflejo” de la persona que se mira en el espejo (compañero B).

Dígales a los estudiantes del compañero A que escuchen atentamente mientras explican qué expresar con sus rostros y cuerpos. Recuérdeles que mantengan sus expresiones para que sus “reflejos” puedan copiarlas.

Asegúrese de que ambos estudiantes de cada par tengan la oportunidad de ser el espejo.

Prepare la actividad dando a los estudiantes un par de minutos para que exploren el movimiento con el reflejo que les devuelve. Permita que se diviertan y se acostumbren. Anime a los estudiantes en la función de espejo a prestar atención a su compañero para que puedan reflejar como lo haría un espejo.

A continuación, pida a los estudiantes que digan “Espejito, espejito…” e indicaciones como las siguientes:

- *... Me siento tonto.*
- *... Estoy pensando en algo muy gracioso.*
- *... Me siento fuerte.*
- *... Siento calor.*
- *... Tengo mucho frío.*
- *... Me siento feliz.*
- *... Estoy entusiasmado.*
- *... Me siento triste.*
- *... Me duele el estómago.*
- *... Echo de menos a mi [madre, abuela, amiga, mascota].*
- *... Siento ganas de llorar.*
- *... Me siento feliz.*

Guíe a los estudiantes para que cambien de rol y repitan la actividad.

Pida a los estudiantes que tomen asiento y, a continuación, haga un resumen de la actividad de reflejo formulando preguntas que los ayuden a centrarse en la identificación y comunicación de los momentos en los que podrían requerir compasión. Preguntas de ejemplo:

- ***¿Qué sentimiento(s) se siente(n) cómodo(s)?***
- ***¿Qué sentimiento(s) se siente(n) incómodo(s)?***
- ***Si los viera tristes o llorando, ¿cómo podría mostrarles compasión? ¿Podrían pedirme ayuda? ¿Cómo lo harían? (Invite a los estudiantes a demostrar que pedir ayuda cuando están tristes.)***
- ***Si se lesionaran o enfermaran, ¿cómo podría mostrarles compasión? ¿Podrían pedirme ayuda? ¿Cómo lo harían? (Invite a los estudiantes a demostrar que pedir ayuda cuando están enfermos o lesionados.)***
- ***¿Está bien pedir ayuda o compasión cuando la necesitan?***

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *A veces, cuando nos sentimos molestos, heridos o incómodos, necesitamos empatía o compasión de los demás.*
- *Está bien pedir ayuda a amigos o adultos de nuestra comunidad cuando necesitemos atención o compasión.*

CONSEJO DIDÁCTICO

Para los estudiantes de kindergarden, marque la diferencia dedicando menos tiempo a este juego y más con el juego de Caminar por la montaña. Para los alumnos de primer grado, haga lo contrario.

DATE UN ABRAZO / *5 minutos*

Dígales a los estudiantes que incluso pueden mostrar compasión a sí mismos cuando lo necesiten. Dígales que esto se llama autocompasión. Hay muchas formas de mostrar compasión. Una forma es abrazarse uno mismo.

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y miren hacia usted. Demuestre cómo abrazarse con una respiración profunda y diga "Necesito compasión" mientras lo hace. Haga que los estudiantes practiquen lo mismo.

A continuación, diga a los estudiantes que va a repetir algunos de los sentimientos que utilizaron en la actividad "Espejito, espejito". Deberían decidir si necesitarían compasión si se sintieran así, y si es así, deberían responder dándose un gran abrazo. Si piensan que no necesitarían compasión, pueden mantener las manos quietas.

Termine haciendo que todos se den un abrazo y lo sostengan.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Cuando estamos molestos o heridos y necesitamos compasión, podemos pedir ayuda a amigos, profesores o familiares.*
- *También hay formas de mostrarnos compasión, como abrazarnos.*

MOVIMIENTO CONSCIENTE / *15–20 minutos*

Juego de movimientos de caminar por la Montaña

Enfatice que otra forma de mostrarnos compasión es dedicar tiempo a mover nuestros cuerpos, jugar y divertirse.

Explique que la clase jugará a un juego llamado Caminar por la Montaña que se basa en la historia de Michael y María y los ayudará a recordar los movimientos y las posturas que aprendieron en la Hora del Cuento en Movimiento.

Revise las posturas/movimientos con los estudiantes. Muestre imágenes y nombres de posturas [opcional].

Guíe brevemente a los estudiantes a través de cada una de estas posturas de la historia para revisar o permitir que los estudiantes demuestren algunas que recuerden.

A continuación, indique a los estudiantes que formen una línea larga. Explíqueles que todos van a dar un paseo por la montaña, al igual que María, Michael y sus amigos, y que necesitarán utilizar su imaginación para ver las vistas y los personajes de la montaña. Explique que usted será el líder y que debe escuchar sus señales. Cuando le oigan decir: "Esperen, veo un ___", todos deben hacer una pausa y realizar el movimiento correspondiente o una postura. Luego, dígales a los estudiantes:

CONSEJO DIDÁCTICO

Con una silla cubierta con colchonetas o una pila de colchonetas enrolladas, cree una "montaña" en el medio del salón alrededor de la cual los estudiantes pueden caminar.

- ***Por ejemplo, cuando me oigan decir: "Esperen, veo un amanecer", todos nos congelaremos y me mostrarán si pueden recordar cómo hacer la postura del Amanecer con su cuerpo.***

NOTA *Dado su espacio y las necesidades de sus estudiantes, puede decidir que los estudiantes permanezcan en sus colchonetas y sigan su ejemplo en lugar de formar una línea y moverse por el aula. Considere proyectar una imagen de una montaña para involucrar a los estudiantes.*

Comience a guiar a los estudiantes en la fila alrededor del salón. Utilice pistas para mantener a los estudiantes comprometidos. Ejemplos:

1. **¡Vamos, subiremos por la montaña, podemos llegar!**
2. **Vamos a ir más despacio, este es un lugar empinado.**

Mantenga la caminata a un ritmo rápido y utilice movimientos variados para activar la imaginación de los estudiantes (por ejemplo, simulando que suben o bajan una colina o que cruzan un arroyo a saltos).

Con frecuencia, deténgase y diga: "Esperen, veo un ___ [amanecer, atardecer, niño, gato, vaca, perro]" y guíe a los estudiantes a practicar la postura correspondiente.

Por último, guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas.

CONSEJO DIDÁCTICO

Practique varios movimientos locomotores mientras se mueve por el salón; varíe el ritmo de lento a vigoroso si es posible.

CONSEJO DIDÁCTICO

Para posturas en el suelo (Gato, Vaca, Perro), puede guiar a los estudiantes para que caminen *por* la montaña agachándose más y más con cada escalón hasta que esté cerca del suelo. Luego puede dar una pista, como "Esperen, veo un gato". Luego, reanude la caminata.

Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña.

Recuérdeles que la atención plena significa prestar atención a propósito con curiosidad y amabilidad.

Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Invítelos a notar cómo se siente su respiración cuando lo hacen. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar la respiración y los latidos cardíacos).

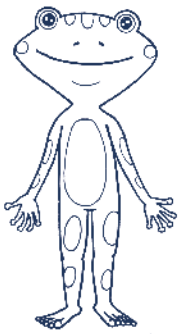
Secuencia de Nuevo Comienzo: Parte 1 (Secuencia de Michael) nuevo

Luego, dígales a los estudiantes:

- ***¡Hoy aprenderemos algunos movimientos nuevos! Reuniremos varias posturas y las repetiremos en un patrón: lo llamamos una secuencia. ¡La primera es la secuencia de movimiento favorita de Michael!***

Guíe a los estudiantes en la secuencia de Michael, nombrando las posturas y describiendo los pasos que se dan para llegar a ellas. Señale que conocen la mayoría de las posturas de esta secuencia y dígales que vean si pueden encontrar la nueva postura (Mono).

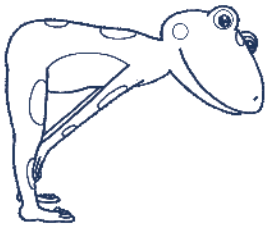
SECUENCIA DE NUEVO COMIENZO: PARTE 1



Montaña

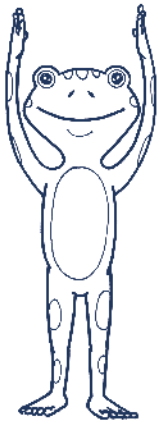
Amanecer

Atardecer



Mono

Atardecer



Amanecer

Montaña

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia de tres a cinco veces al ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento. Dirija demostrando el movimiento. Utilice las siguientes señales como referencia:

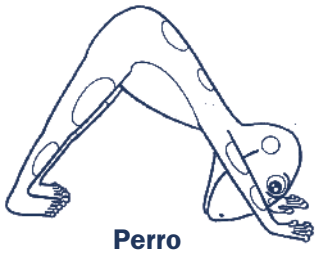
1. **Comiencen en la postura de la Montaña.**
2. **Inhalen: Amanecer.**
3. **Exhalen: Atardecer.**
4. **Inhalen: Levanten el pecho y la cabeza para mirar hacia afuera, alargando la columna vertebral. Las manos están hacia abajo, las yemas de los dedos tocan la colchoneta, las espinillas o los muslos en la postura de Mono.**
5. **Exhalen: Doblen las piernas hacia abajo nuevamente en la postura del Atardecer.**
6. **Inhalen: Empujen los pies hacia abajo, doblando las rodillas, luego levanten la parte superior del cuerpo para regresar al Amanecer. Repitan al menos tres veces.**
7. **Exhalen: Terminen en la postura de la Montaña.**

CONSEJO DIDÁCTICO

Para mantener a los estudiantes jóvenes comprometidos, guíe haciendo una demostración a medida que los estudiantes se mueven con usted. Mantenga las señales simples y lidere sin tomar descansos para la demostración o dividir la secuencia en partes.

SECUENCIA DE NUEVO COMIENZO: PARTE 2

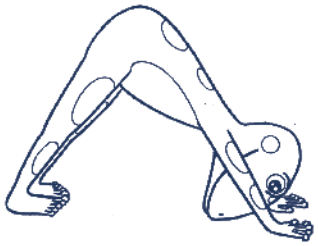
Postura del Niño



Perro

Plancha

Cobra nuevo



Perro

Postura del Niño

Secuencia de Nuevo Comienzo: Parte 2 (Secuencia de María) nuevo

Luego, dígales a los estudiantes:

- ***¡Ahora aprenderemos la secuencia de movimiento favorita de María!***

Guíe a los estudiantes en la secuencia de María, nombrando las posturas y describiendo los pasos que se dan para llegar a ellas. Señale que conocen la mayoría de las posturas de esta secuencia y dígales que vean si pueden encontrar la nueva postura (Cobra).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento. Demuestre el movimiento utilizando las siguientes señales como referencia:

1. **Comiencen: Desde la postura del Niño o desde la postura del Atardecer.**
2. **Exhalen: Perro.**

- **Si comienzan en la postura del Niño, presionen las palmas sobre el piso y levanten las caderas hacia el Perro.**
- **Si comienzan en atardecer, salten o vuelvan a colocar los pies hacia atrás hasta llegar a la postura del Perro.**

3. **Inhalen: Plancha o Plancha de rodillas.**
4. **Exhalen: Flexionen los codos y bajen hasta el vientre.**
5. **Inhalen: Con las palmas planas sobre la colchoneta, los codos permanecen doblados, abrazando los lados. Desplacen los hombros hacia atrás y hacia abajo, y levanten suavemente el pecho y la cabeza, mirando hacia adelante en la postura de la Cobra.**
6. **Exhalen: Perro.**
7. **Repitan al menos tres veces.**
8. **Terminen finalizando la postura del Niño.**

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de cierre como se describe en la Lección 1, manteniendo cada postura durante unas tres respiraciones.

Examen Interno

Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que se den cuenta de cómo se sienten después de jugar y mover el cuerpo. Recuérdeles que el movimiento y el tiempo de juego pueden ser una excelente manera de mostrarse empatía y compasión.

DESCANSO Y REFLEXIÓN / *5 minutos*

Una forma importante de mostrar compasión es descansar. Cuando nuestros cuerpos están cansados, lastimados o no se sienten bien, el descanso es una forma de brindar a nuestros cuerpos y mentes el cuidado y la amabilidad que necesitan.

Usando el formato descrito en las Lecciones 1 y 2, guíe a los estudiantes a través de una breve práctica de descanso, asegurándose de dejar que descansen en silencio uno o dos minutos.

Para concluir la práctica, haga sonar la campanilla para indicar a los estudiantes que vuelvan a subir tranquilamente su cuerpo a la postura sentada tranquila y preparada.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *Hoy identificamos momentos en los que podríamos necesitar compasión, como cuando estamos molestos o heridos.*
- *Aprendimos que cuando necesitamos compasión, podemos pedir ayuda a amigos, profesores o familiares. También hay algunas formas de mostrarnos compasión, como abrazarnos o descansar.*

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¿Pueden detectar a alguien que sea amable y cariñoso con alguien que lo requiera? Planifiquen decirle a la clase lo que vieron.*

Lección 4

CAMINAR CON COMPASIÓN

Declaración de Metas

Los estudiantes podrán reconocer cuándo alguien necesita compasión y demostrar formas de mostrar compasión.

Pregunta Esencial

¿Cómo puedo mostrar compasión por los demás?

Declaración "Yo Puedo"

Puedo reconocer cuándo alguien necesita compasión.

Objetivos de Aprendizaje Clave

Los estudiantes sabrán que...

- La compasión significa mostrar cuidado y amabilidad por alguien que lo necesita.

Los estudiantes podrán...

- Reconocer cuándo alguien requiere compasión.
- Identificar y demostrar formas de mostrar compasión a los demás.

Materiales

- Tabla o pizarra interactiva
- Imágenes de personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, si se desea

Preparación/Organización

- Precargue las imágenes de los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento.
- Cree situaciones para los detectives de la compasión para el juego de Caminar con compasión, si lo desea.

Nuevo Vocabulario

Detective

Nuevos Movimientos Conscientes

Posturas

Ninguna

Secuencias

Ninguna

Momentos de Atención Plena

Calma y Concentración
Montaña Consciente
Descanso y Reflexión

CALMA Y CONCENTRACIÓN / *2 minutos*

Cada lección comienza con las prácticas de Calma y Concentración descritas en la GUÍA PRÁCTICA.

- **Calma:** Guíe a los estudiantes para que respiren tres veces de manera profunda y consciente, mediante el uso de las señales y la demostración como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.
- **Concentración:** Guíe a los estudiantes en una actividad de escucha consciente para que practiquen centrando su atención en el sonido de un timbre utilizando las señales como se describe en la GUÍA PRÁCTICA.

*ACTIVIDAD DE CAMINAR CON COMPASIÓN / *20 minutos*

Recuerde a los estudiantes que en esta unidad han aprendido que la compasión significa mostrar empatía y amabilidad hacia alguien que lo necesita.

Repase brevemente la Hora del Cuento en Movimiento formulando a los estudiantes preguntas como las que figuran a continuación. Céntrese en cómo los sentimientos pueden relacionarse con los actos de compasión:

- ***¿Qué personajes de nuestra historia mostraron compasión? ¿Cómo?*** **[Respuesta: Michael y María, o todos excepto Perro.]**
- ***¿Qué personajes no parecían ser amables con Perro al principio? ¿Por qué no? ¿Qué sentían?*** **[Respuesta: Gato tenía miedo de Perro. Vaca estaba cansada.]**
- ***¿Por qué cree que Gato y Vaca mostraron compasión y ayudaron a Perro una vez que vieron que su pie estaba atrapado y le dolía? ¿Cómo ayudaron?***

Juego de Caminar con Compasión

Explique que la clase volverán a jugar el juego de **Caminar por la Montaña** basándose en nuestra historia de Michael y María y sus amigos, pero hoy **caminarán con compasión.** Dígales a los estudiantes que usted pretenderá ser Michael o María de la historia, y que también deben elegir un personaje de la historia para fingir serlo. Revise las expectativas del juego y los recordatorios de seguridad de la Unidad 1, Lección 3 con los estudiantes, o presente el juego si no lo jugó anteriormente.

Involucre a los estudiantes anunciándoles que esta vez tienen un nuevo trabajo mientras juegan al juego. Ahora todos se convertirán en detectives de compasión, buscando lugares en la montaña donde alguien necesite algo de amabilidad o empatía.

Comience el juego como en la Lección 3, caminando por la montaña, señalando "vistas" y dando tiempo a los estudiantes para recordar los movimientos (p. ej., "¡Esperen, veo un amanecer!" seguido de estudiantes que repiten el movimiento del Amanecer).

Añada oportunidades para que los estudiantes detecten la necesidad de compasión y respondan. Describa una situación hipotética que puedan ver y luego dé a la clase tiempo para compartir ideas sobre cómo podrían responder con amabilidad y compasión. Empezando por la frase "Esperen, veo ___", utilice situaciones como las siguientes:

- **Gato está solo con nadie con quien jugar.**
- **Vaca está enferma con dolor de barriga.**
- **Un amigo que tropezó y cayó.**
- **Perro está con los brazos cruzados y la cara enfadada porque hoy no puede dar un paseo.**
- **Tortuga está con la pierna atascada bajo una roca.**

Pregúnteles a los estudiantes:

- *¿Conocen alguna forma de mostrar compasión?*

Intente dar a la mayor cantidad posible de estudiantes la oportunidad de responder a lo largo de la actividad. Tome una idea de la clase y resúmala en algunas palabras reconfortantes o en una acción de ayuda (p. ej., decir: "Lamento que te hayas lastimado", "Me preocupo por ti", "Espero que te sientas mejor", "Seré tu amigo"; haga un movimiento de abrazo; llegar a ayudar a alguien; etc.). Pida a los estudiantes que repitan esta respuesta (palabras o acción) juntos antes de continuar.

Por último, guíe a los estudiantes para que regresen a sus colchonetas.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión significa mostrar empatía y amabilidad con alguien que lo necesita.*
- *Alguien puede necesitar compasión cuando se lastima, se molesta, no se siente bien o solo.*
- *Hay muchas formas de mostrar compasión, que hemos demostrado hoy. (Dé ejemplos que surgieron en el juego).*

HISTORIAS DE COMPASIÓN / *10 minutos*

Invite a los voluntarios a compartir sus propias historias de cuando algunos mostraron compasión/atención/amabilidad hacia ellos o hacia otra persona.

RESUMA PARA LOS ESTUDIANTES:

- *La compasión es cuando alguien muestra empatía o amabilidad con alguien que lo necesita.*
- *No siempre es fácil mostrar compasión. Cuando intentamos mostrar compasión, puede ayudarnos a ser un mejor amigo de los demás. (Si lo desea, pregunte a los estudiantes por qué esto podría ser cierto).*

CONSEJO DIDÁCTICO

Mantenga el juego en movimiento ignorando las pequeñas interrupciones. Use su propio entusiasmo para captar la atención de los estudiantes en la situación imaginaria que está describiendo.

DIFERENCIACIÓN

Añada detalles que podrían dificultar la compasión. Por ejemplo, *"Estamos muy apurados, tenemos que volver a casa antes de la puesta de sol"*. o *"No me apetece parar porque estoy muy cansado y hambriento"*. Deje que los estudiantes resuelvan el problema.

MOVIMIENTO CONSCIENTE / *10 minutos*

Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña. Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar la respiración y los latidos cardíacos). Al final de la práctica de movimiento, volverá a realizar una exploración más prolongada de la montaña consciente.

Secuencia de Michael (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Dígales a los estudiantes:

- ***Ahora recordaremos la secuencia de movimiento favorita de Michael y la practicaremos juntos.***

Vea si pueden recordar la secuencia y la nueva postura (Mono).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento.

Guíe utilizando las indicaciones de la Lección 3 y demostrando el movimiento.

Secuencia de María (UNIDAD 1, LECCIÓN 3)

Dígales a los estudiantes:

- ***Y ahora recordaremos la secuencia de movimiento favorita de María y la practicaremos juntos.***

Vea si los estudiantes pueden recordar la secuencia y la nueva postura (Cobra).

Guíe a los estudiantes para que completen la secuencia al menos tres veces a un ritmo de aproximadamente una inhalación o exhalación por movimiento.

Guíe utilizando las indicaciones de la Lección 3 y demostrando el movimiento.

Regrese a Montaña Consciente (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Recuerde a los estudiantes que durante esta unidad han estado aprendiendo sobre la Atención Plena practicando prestar atención a sí mismos y a los demás con curiosidad y amabilidad.

Cuando los estudiantes estén listos en sus colchonetas, llévelos a la postura de la Montaña. Pídales que pongan las manos en el corazón y respiren hondo tres veces. Use algunas de las señales de la actividad de la Lección 1 (p. ej., sentirse fuerte, quieto y tranquilo como una montaña; notar el aliento y los latidos cardíacos).

Después de repetir las señales para demostrar cómo ser consciente de sus latidos cardíacos y su respiración, intente dedicar más tiempo en este momento, animando a los estudiantes a permanecer quietos y tranquilos.

Pida a los estudiantes que se den cuenta en silencio de cómo se siente su cuerpo.

Después de este ejercicio de concienciación, pregunte a los estudiantes si tienen alguna idea sobre lo que significa "ser consciente". Acepte todas las respuestas y refuerce/colabore en ideas que tengan que ver con prestar atención, ser amable con uno mismo, quedarse quieto y tranquilo, o ser curioso y notar lo que siente.

Secuencia de Cierre (UNIDAD 1, LECCIÓN 1)

Guíe a los estudiantes a través de la secuencia de Cierre como se describe en la Lección 1, manteniendo cada postura durante unas tres respiraciones.

DESCANSO Y REFLEXIÓN / *5 minutos*

Recuerde a los estudiantes que lo último que hicieron Michael y María en la historia para cuidar su cuerpo fue descansar.

Usando el formato descrito en las Lecciones 1 y 2, guíe a los estudiantes a través de una breve práctica de descanso.

A medida que los estudiantes se acomodan en una postura de Descanso, oriéntelos en una breve visualización guiada:

- *Imaginen en su mente que están en el patio de juegos. Ustedes ven a alguien tropezar y caerse y se dan cuenta de que está adolorido... Ahora imaginen que van a ayudarlo a levantarse y le dicen unas palabras amables. Observen lo que se siente ser amable y mostrarle a alguien que le importa.*

CONSEJO DIDÁCTICO

Puede guiar a los estudiantes en una reflexión silenciosa mientras descansan o mientras están sentados después de descansar y continuar con varias formas de compartir, como dibujos de diarios, acciones voluntarias de grupo o acciones de parejas. Para fomentar la seguridad emocional, compartir debe ser una invitación, no algo obligatorio.

- *Pueden mostrar compasión con sus palabras y acciones. Usen su imaginación para verse mostrando compasión.*

Deje que descansen en silencio uno o dos minutos.

Para concluir la práctica, haga sonar la campanilla para indicar a los estudiantes que vuelvan a subir tranquilamente su cuerpo a la postura sentado tranquilo y preparado.

Permita que los estudiantes compartan sus reflexiones, si lo desean.

EJERCICIO PARA HACER EN CASA

- *¡Sean detectives compasivos! Intenten notar al menos un acto de amabilidad cada día. ¿Dónde pueden encontrar compasión a su alrededor?*

Extensiones de la Lección

Red de Palabras

Lecciones 1–4

Para ayudar a los estudiantes a conectar con los personajes de la Hora del Cuento en Movimiento, haga una red con los nombres de Michael y María (u otros nombres que haya elegido) en el centro. Pida a los estudiantes que describan cómo son y agregue los descriptores a las conexiones de la red. Después de que hayan hecho una lluvia de ideas sobre las características, pregúnteles si serían buenos amigos para su clase y por qué.

Movimientos de Espejo

Lecciones 1–4

Realice un juego de reflejos con movimientos lentos para proporcionar a los alumnos la oportunidad de practicar el tipo de movimiento de seguimiento que utilizarán durante la Hora del Cuento en Movimiento y para reforzar la concentración. Como líder, muévase lentamente en su lugar, siempre mirando hacia la clase. Los estudiantes actúan como reflejo, prestando mucha atención e imitando los movimientos simultáneamente. Demuestre primero como líder y luego invite a los estudiantes a ponerse en el papel de líder.

Si los estudiantes están listos para trabajar en pareja, realice esta actividad en parejas como una forma de desarrollar las habilidades anteriores y fomentar las conexiones entre los estudiantes. Una pareja lidera primero, luego cambia para permitir que la otra pareja lidere y repita. Puede optar por guiar el movimiento de la pareja líder dándole indicaciones verbales (por ejemplo, estirarse, inclinarse, doblarse, alcanzar, etc.) Analice preguntando a los estudiantes cómo fue estar en el rol de líder o reflejo.

Tablero de Compasión

Lecciones 2–4

Cree un tablero de anuncios en su aula para anotar los actos de amabilidad, empatía y compasión que detectan usted o sus estudiantes. Aliente a los estudiantes a ser detectives de compasión, al notar las palabras amables y los actos que ven a su alrededor. Esto también se puede hacer usando una pizarra en línea. Continúe agregando detalles a este tablero durante todo el año.

Cuidar de Mí

Lección 3

Pida a los estudiantes que compartan sus ideas sobre cómo crecer felices y sanos. Cree un esquema corporal para la clase o deje que los alumnos dibujen sus propios autorretratos. Como clase, haga una lluvia de ideas de formas en las que los alumnos puedan mostrar su propio cuidado. Empiece con lo que han aprendido en la Hora del Cuento en Movimiento y utilice preguntas para obtener ideas adicionales. Registre las ideas dibujando o escribiéndolas en la plantilla del cuerpo o en autorretratos individuales.