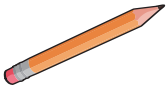
2.° grado | Ficha N.° 4

¡Presto atención a lo que siente mi cuerpo!

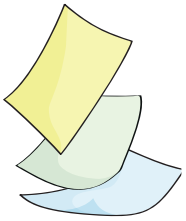
¿Qué lograré?

Mejorar mi atención practicando ejercicios sobre cómo me siento y cómo percibo mi cuerpo.

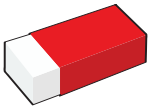
¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de reúso



Borrador

Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido a este espacio muy importante que nos permitirá prestar atención a lo que sentimos o vivimos con nuestros cuerpos. ¡Empecemos!

1. Medito:

Observo con atención la siguiente imagen y leo los recuadros:

Lili se relaja unos minutos antes de empezar a hacer sus tareas.

Alonso juega fútbol antes de empezar a hacer sus tareas.

Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de los dos niños se sentirá más tranquilo para hacer sus tareas?, ¿por qué?
- ¿Crees que relajarse ayudará a estudiar mejor?, ¿por qué?

2. Aprendo:

Estar tranquila o tranquilo mejorará mi disposición para estudiar o iniciar y terminar una actividad.

Relajar mi mente y mi cuerpo me ayudará a:

- Aumentar mi atención.
- Distraerme menos.
- Reducir los momentos de nerviosismo.
- Tener más paciencia cuando algo me resulte difícil.
- Sentirme bien.

Así como uno aprende a manejar bicicleta, también puede aprender a relajar la mente. Si dedico un tiempo a relajarme, me sentiré bien y podré concentrarme en mi aprendizaje.

¿Cómo puedo tranquilizar mi mente para aprender mejor?

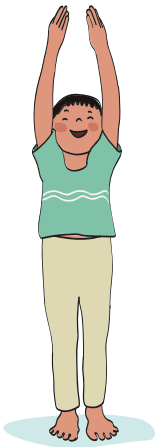
Además de los ejercicios de respiración, hay muchas maneras. Una de las más importantes es prestando atención a lo que siento o percibo con mis sentidos.

3. Practico:

Con la ayuda de un adulto, practico la inhalación y exhalación y realizo los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1:

- Presiono las plantas de los pies en el suelo.
- Empujo los pies hacia abajo: observo el piso debajo de mí.
- Siento la tensión muscular en las piernas mientras empujo los pies hacia abajo.
- Me doy cuenta de cómo se siente todo mi cuerpo, desde mi cabeza y mi columna vertebral, hasta mis piernas y mis pies.



Ejercicio 2:

- Me siento en una posición cómoda y relajada.
- Escojo una parte de mi cuerpo en la que deseo centrar mi atención.
- Presto atención a mis sentidos:

Siento mi cabello tocando mi cabeza.
Siento el espacio entre mis ojos.
Siento mis orejas.
Noto mis brazos tocando mi cuerpo.
Siento mis pies.
Noto mi lengua dentro de mi boca.
Noto si algo me pica.

Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil o difícil seguir las indicaciones y realizar el ejercicio?
- ¿Noté algún cambio en mi cuerpo, estado de ánimo o emociones luego de realizar estos ejercicios de respiración?, ¿cuáles fueron?

4. Recuerdo:

Para poder sentirme calmada o calmado, practicaré estos ejercicios con frecuencia.

Dibujo el ejercicio que más me gustó.

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo me ayuda practicar el ejercicio de prestar atención a lo que siento con mis sentidos?

Practicando en casa

Esta semana practico los ejercicios en las siguientes situaciones:

- Cuando no me puedo concentrar en hacer mis tareas.
- Cuando me siento triste por algo que sucede en casa.
- Cuando me siento impaciente por algo.

El contenido del presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.