

3.º y 4.º grado | Ficha N.º 4

¡Soy consciente de mis sentidos!

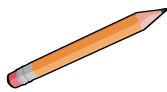


¿Qué lograré?

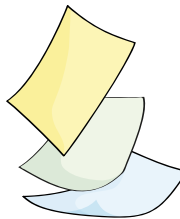
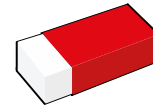
Mejorar mi atención y concentración practicando ejercicios con todos mis sentidos.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas de
reúso

Borrador



Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido, nuevamente, a este espacio de crecimiento y cuidado personal. Hoy conoceremos qué podemos hacer cuando sintamos enojo. ¡Empecemos!

1. Mi concentración:

Presto atención al siguiente caso:

Me llamo Julián, tengo 9 años y soy un niño alegre, juguetón y curioso. Quiero aprender más, pero, a veces, cuando estoy en clases o haciendo mis tareas, no las logro desarrollar o tardo mucho porque me distraigo con ruidos, imágenes o lo que estoy pensando. Me han llamado la atención por ello. Todo esto me hace sentir triste algunas veces y, otras, enojado.





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

- ¿Cuál es la situación por la que está pasando Julián?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué desea?
- ¿Me ha pasado algo similar?, ¿me suelo distraer con facilidad?
- ¿Qué le aconsejaría a Julián?

2. Aprendo:

A veces, nuestra mente es muy rápida y sigue su propio rumbo. Pasa de un pensamiento a otro sin poder controlarlo. Eso puede...

- Disminuir mi capacidad de aprender.
- Aumentar sentimientos de tristeza o enojo.
- Intensificar los momentos de distracción.
- Incrementar el tiempo para realizar mis tareas y desanimarme.

¿Cómo puedo mejorar mi concentración?

- Imagino que mi mente es como un televisor y que mis pensamientos son como programas de televisión. El control remoto es lo que hace que cambie de programa a programa, es decir, de pensamiento a pensamiento.
- Cuando me distraigo, es como si usara el control remoto de manera libre. Es como si cambiara de canal en canal de forma libre. Veo cómo aparecen muchos programas sin detenerme a ver alguno.
- Cuando quiera concentrarme en una cosa a la vez, imaginaré y actuaré usando el control remoto solo para seleccionar el programa que deseo ver. Luego, podré observar, detenidamente, el programa que elija.





3. Practico:

Para poder concentrarme mejor, realizaré el siguiente ejercicio, que me ayudará a identificar lo que siento a través de mis sentidos. Luego de practicarlo, me sentiré bien y muy relajada o relajado.

Estar calmada o calmado me ayudará a concentrarme en las actividades escolares.

Ejercito mis cinco sentidos

Con la ayuda de un adulto, realizo los siguientes ejercicios que me permitirán identificar cada uno de mis sentidos.

Para realizar esta actividad, busco un lugar cómodo, libre de ruidos o distractores, y realizo lo siguiente:

- Observo **cinco cosas que puedo ver**. Elijo objetos a mi alrededor, alguno en el que por lo general no me fijaría, y presto atención; por ejemplo, un orificio en la pared, una luz que se refleja en un mueble, una sombra, etc.
- Observo **cuatro cosas que puedo sentir**. Me doy cuenta de cuatro cosas que estoy percibiendo. Por ejemplo, siento el calor o la brisa del día, la textura de mis prendas de vestir, la superficie lisa de la mesa donde se encuentran mis manos, el suave pelaje de mi mascota al acariciarla.
- Identifico **tres cosas que puedo escuchar**. Presto atención a los sonidos de mi alrededor. Por ejemplo, escucho el sonido del reloj de pared, el ruido del refrigerador, siento el sonido de las motos o autos que pasan fuera de mi casa, el viento que sopla, el ladrido de los perros, etc.
- Identifico **dos cosas que puedo oler**. Presto atención a los olores de mi alrededor que pueden ser agradables o desagradables. Por ejemplo, percibo la fragancia de las flores o plantas cerca de mi casa, el olor de la ropa limpia, el aroma de alguna fruta, el olor de mi mascota o animales que crío en casa.
- Siento **el sabor de mi boca**. Presto atención al gusto del momento presente. Puedo ingerir una bebida, probar el dulce o ácido de alguna fruta. Incluso identifico el sabor de mi boca cuando no ingiero alimento alguno.

Cada ejercicio será útil para identificar aquello que sucede dentro y fuera de mí. Además, podré relajarme así como mejorar mi concentración.





Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:

- ¿Cuál de los ejercicios me gustó más?, ¿por qué?
- ¿Cómo me sentí al realizar los ejercicios?
- ¿Con cuál sentí más calma?
- ¿Podría incorporar estos ejercicios en mis hábitos diarios?

4. Recuerdo:

Practicar los ejercicios me ayudará a...

- Mejorar mi capacidad de atención y concentración.
- Incrementar mi capacidad para regular mis emociones.
- Mejorar mi capacidad de tomar decisiones.
- Ser más reflexiva o reflexivo y menos impulsiva o impulsivo.



¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo me ayuda la práctica de estos ejercicios a mejorar mi concentración?

Practicando en casa

Practico durante toda la semana los ejercicios. También puedo elegir el sentido que más me gusta o más me relaja.

