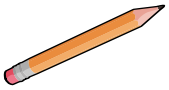
5.° y 6.° grado | Ficha N.° 1

¡Qué bien se siente respirar!

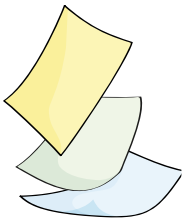
¿Qué lograré?

Mejorar mi atención practicando ejercicios de respiración.

¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



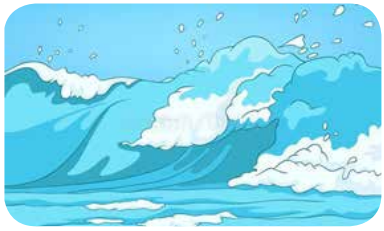
Hojas de reúso

Desarrollo de la actividad

Bienvenido y bienvenida a este espacio muy importante que nos ayudará con ideas para lograr la calma y a desarrollar nuestras actividades de aprendizaje. Empecemos:

1. ¿Mente inquieta o mente calmada?

- Imagino que mi mente es como el mar. Ahora, presto atención a las siguientes imágenes:



Mente inquieta

Mente calmada

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

- ¿Cómo está mi mente en la primera imagen?
- ¿Cómo está mi mente en la segunda imagen?
- ¿Cuál de las imágenes creo que me ayudaría a estudiar mejor?

2. Aprendo:

- Tengo la **mente inquieta** cuando...

— Me distraigo.
— Siento mucha preocupación.
— Pienso muchas cosas al mismo tiempo.

- Tengo la **mente calmada** cuando...

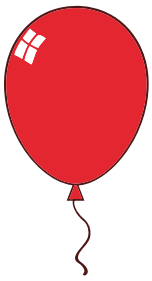
— Presto atención.
— Me concentro en una sola cosa a la vez.
— Siento tranquilidad.

¿Cómo lograr calmar mi mente para aprender mejor?

Hay muchas maneras, pero una de las más importantes es a través de RESPIRACIONES PROFUNDAS, porque la respiración siempre estará conmigo, incluso cuando estudio. ¡Es mi mejor amiga! Dedico, cada día, un tiempo para practicarla.

3. Practico:

Con la ayuda de mi familiar de confianza, practico **la inhalación y exhalación profunda** eligiendo uno de los siguientes ejercicios:



Como un globo: Acerco mis dedos a mi boca como si tuviera un globo entre ellos. Tomo aire por la nariz preparándome a inflarlo. Cuando no puedo más, suelto el aire por la boca como si inflara el globo.

Oler una flor: Imagino que huelo una flor o algún otro olor conocido que me guste mucho. Inhalo fuertemente para tomar todo ese olor con mi imaginación y luego exhalo muy lentamente para conseguir relajarme.

Soplar una vela: Tomo aire por mi nariz e imagino soplar una vela lentamente para no apagarla.

Respondo de manera oral o escrita:

- ¿Fue fácil o difícil realizar las respiraciones?
- ¿Cuál de los tres ejercicios me gustó más?, ¿por qué?
- ¿Sentí más calma después de realizar las respiraciones profundas?
- ¿Creo que puede ayudarme a concentrarme más?, ¿cómo?
- Dibujo mi ejercicio favorito de respiración.

4. Recuerdo:

Practicar respiraciones profundas mientras estudio me ayudará a:

Mejorar mi concentración.

Sentirme más alegre.

Disminuir el estrés.

Disfrutar más lo que estudio.

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo me ayuda respirar cuando estoy estudiando?

Practicando en casa

Esta semana practico respiraciones profundas en las siguientes situaciones:

- Cuando me sienta cansada o cansado de hacer tareas.
- Cuando no entienda un tema del colegio.
- Cuando algún familiar me diga algo que me moleste.
- Antes de dormir.

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.