

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 4

¡Una cosa a la vez!



¿Qué lograré?

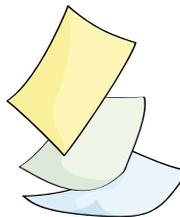
Mejorar mi atención practicando hacer una cosa a la vez.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso



Desarrollo de la actividad

Saludos, niñas y niños. Hoy continuaremos practicando con otra actividad que nos ayudará a desarrollar mejor nuestro aprendizaje. Empecemos:

1. “Carlos multitareas”

Leo la siguiente situación:



Carlos es un niño muy divertido, alegre y curioso. Siempre tiene ideas acerca de nuevas actividades a realizar, pero está teniendo un problema en el colegio. Él quiere hacer muchas cosas a la vez. Cuando está viendo sus clases por la televisión, quiere jugar con un carrito que recién le regalaron, dibujar en su cuaderno o distraerse en el celular. Por ello, al final de la clase, no recuerda mucho sobre el tema trabajado.



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

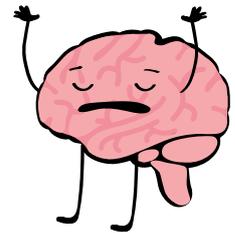
- ¿Qué le pasa a Carlos?
- ¿Qué significa multitarea?
- ¿Me ha pasado algo similar a lo de Carlos?, ¿he querido hacer muchas cosas a la vez?

2. Aprendo:

Hacer varias cosas a la vez **NO** me ayuda porque:



- Disminuye mi capacidad de aprender.
- Disfruto menos la actividad que estoy realizando.
- Tengo muchos momentos de distracción.
- Demoro más en realizar mis tareas.



¡Es más útil hacer una cosa a la vez!

Por qué centro toda mi atención en una sola actividad. Por ejemplo:

- Si estoy comiendo, sólo comeré y disfrutaré de la comida.
- Si estoy haciendo una tarea, sólo realizaré la tarea hasta terminarla.



¿Cómo puedo hacer una cosa a la vez?

Te contamos una forma para lograrlo:

- **Imagino que soy como un ancla:**

Cuando un barco quiere quedarse quieto en un lugar, lo hace soltando su ancla.

Cuando quiera concentrarme en una cosa a la vez, puedo imaginar y actuar como si tuviera un ancla en los pies o en mi mente.





3. Practico:

- Con la ayuda de mi profesora o profesor, realizo los siguientes ejercicios practicando hacer una cosa a la vez.
- Cada actividad, me va a ayudar a imaginar que tengo un ancla en los pies o en mi mente para estar más concentrada o concentrado.

1º Cierro los ojos durante dos minutos y presto atención a todos los sonidos que hay alrededor. Cuando termina el tiempo, escribo lo que escuché.
Tiempo: tres minutos.

3º Cuando mi profesora o profesor me lo indique, empezaré a escribir, en una hoja, el abecedario al revés.
Tiempo: tres minutos.



2º Cuento, en voz alta, de de cinco en cinco hasta llegar al número noventa.
Tiempo: tres minutos.

4º Pongo una hoja de papel sobre mi cabeza y otra hoja en la mesa, cuando mi profesora o profesor me lo indique, empezaré a dibujar un gato lo más completo posible.
Tiempo: tres minutos.

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

- ¿Fue fácil o difícil realizar estas actividades?
- ¿Cuál de los cuatro ejercicios me ayudó más a estar en una cosa a la vez?, ¿por qué?

4. Recuerdo:

Practicar hacer una cosa a la vez me ayudará a:

Estar concentrada o concentrado en cada tarea que realizo.

Terminar más rápido mis actividades.



Disfrutar de cada momento.

No cometer errores por distracción.

