

PRÁCTICAS CON NIÑOS

Módulo 7



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

Guiando clases

“ESTA ES UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA AQUELLOS DOCENTES COMPASIVOS QUE NO SÓLO LES IMPORTAN LOS RESULTADOS DE SUS ALUMNOS EN LOS EXÁMENES, SINO SU CAPACIDAD INTEGRAL DE APRENDER”

- PHILLS JACKSON Entrenador de la NBA

Bienvenida a este módulo que tiene mucha práctica.

Para este módulo, nuestro equipo hizo 6 “guiones” de distintas clases de mindfulness enfocados en un grupo de niños de primero, segundo y tercero de primaria.

La dinámica de este módulo es la siguiente:

1. Leer, entender y estudiar la primera práctica.
2. Realizar la práctica tú misma y posterior a esto contestar las “reflexiones como alumna” de esta práctica.
3. Elegir a un miembro de tu familia (pueden ser niños o adultos) y guiar la práctica.
4. Contestar las “reflexiones como profesor” de esta práctica.

Te pedimos que desde el inicio hagas tu planeación con anticipación, para que puedas lograrlo y que no se encimen ya que estas prácticas son sumamente importantes y clave para cuando lo hagamos directamente con los niños.

Es normal que al momento de guiar las primeras clases, aparezcan miedos, dudas o sorpresas... justamente esa es la idea, que puedas ir explorando tu estilo, y descubriendo que es lo que sale, así que no te preocupes y disfruta este módulo que te aseguramos será una experiencia increíble.

¡Mucha suerte!

Guiando clases

Elegimos estos temas en particular, pues además de estar relacionados con los que les hemos compartido anteriormente, creemos que son esenciales en este tipo de prácticas. Es por eso la importancia de que las realicen ustedes y las enseñen a un ser querido antes de llevarlas al salón de clases o a sus niños. Esto es con la finalidad de interiorizar estos conceptos para poder entenderlos mucho mejor, además de experimentar y obtener ejemplos de posibles respuestas a la práctica.

Los temas elegidos son:

1. Escaneo corporal
2. Respiración como ancla
3. Círculo de la atención
4. Te veo
5. Alimentación consciente
6. Gratitud

Dentro de la plataforma encontrarás el guión de cada práctica