

# Círculo de la atención

GRUPO: 1 ★ 2 3



**Objetivo:** Habilidades socioemocionales, autorregulación, autoconocimiento y autocontrol.

**Material:** cuenco

**Hora del día:**

**Sensaciones causadas en los niños:**

## BREVE DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Desarrollo de control corporal y trabajo en equipo, al pasar un objeto en silencio haciendo su mejor esfuerzo por evitar que suene o se derrame.

## OJO

Esta sesión puede causar mucho relaxo o calma, así que la preparación del espacio y la presentación son muy importantes.

“...” significa que permitas que los niños respondan

## 1. MOMENTO DE APERTURA

Acomoda a tu salón de una manera distinta a como se encontraban antes de hacer el ejercicio. Darles la bienvenida a un momento mágico y dedicado solamente a ellos.

## 2. ESCUACHA AL INTERIOR

Pídele a los niños tomar la postura indicada, en este caso recostados en el piso (puedes recostarte tu también para dar el ejemplo) y pídeles enfocarse en su respiración y que continúen así mientras escuchan el sonido del instrumento que hayas elegido, hasta que ya no lo escuchen más.

Toca la campana, y espera de 1 a 2 min.

Pide mantengan sus ojos cerrados mientras escuchan tu voz, y toca de nuevo la campana para comenzar la práctica.

# Círculo de la atención

GRUPO: 1 ★ 2 3



## 3. PRESENTANDO LA LECCIÓN

Hoy les voy a enseñar un ejercicio de atención plena súper divertido, solo que requiere de toda su atención, trabajo en equipo y sobretodo mucha concentración. Se llama círculo de atención, y estoy segura que les va a encantar, ¿quién quiere saber de qué se trata?... Traigo conmigo dos objetos [ej. cascabel y vaso chiquito con agua]. El primer objeto suena si los movemos, así que lo que tenemos que conseguir con esta actividad es observarlo con mucha atención y pasárselo a nuestro compañero de al lado con mucho cuidado, y sin que emita ningún sonido. ¿Creen poder lograrlo?... ¡Muy bien! Después intentaremos con un vaso lleno de agua, y tenemos que lograr que no se caiga ni una gota de agua hasta completar la vuelta. ¿Qué dicen, quieren intentarlo?...

## 4. PRÁCTICA

Comenzaré yo pasando este "objeto" a (nombre del alumno que tengas a tu lado). Observen como yo lo hago muy atenta, respirando suavemente mientras me concentro en pasar lentamente y en silencio el "objeto" para no hacer ningún ruido, ¿listos?, ¡sé que podemos lograrlo! 1, 2, 3...

\*De vez en cuando, recuérdales que respirar suavemente puede ayudarles a estar más enfocados en lo que están haciendo, y motivándolos con palabras/frases positivas. Si alguien hace ruido, dile que lo intente nuevamente, recuérdales que lo importante es intentarlo, que no es una competencia, y que la práctica los puede ayudar a hacerlo cada vez mejor.

Dependiendo del tiempo que les lleve y con el cuál cuenten, repite un par de vueltas ya sea con un solo objeto o con diferentes, y con mayor dificultad o no, solo tú lo puedes definir al observarlos en cada práctica.

\*Al finalizar el ejercicio:

Lo hemos hecho muy bien, hemos estado muy atentos y apenas hemos oído algún sonido.

# Círculo de la atención

GRUPO: 1  2 3



## 5. REFLEXIÓN

¡Buen trabajo niños, lo logramos! ¿Cómo se sienten en este momento? ... ¿De qué se dieron cuenta?... ¿Qué les pareció trabajar en equipo?... ¿Qué sintió su mente mientras pasaban el objeto?... ¿En qué otras actividades en equipo creen que les pueda servir enfocar su atención de esta forma?...

## 6. DESCUBRIENDO EL MUNDO

Esta semana, quiero que encuentren alguna otra actividad en donde puedan aplicar este ejercicio, por ejemplo en algún juego deportivo, como cuando tienen que pasar el balón a su compañero/a., o también pueden hacer este mismo ejercicio con alguien en casa, tal vez con sus vecinos, y la próxima semana compartimos cómo nos fue, ¿qué les parece?

## 7. MOMENTO MINDFUL O CIERRE

Ok, para terminar vuelve a cerrar los ojos, es escucha por completo el sonido de este cuenco, puedes abrir los ojos cuando ya no escuches absolutamente nada, concéntrate en el sonido... ¿listos? una, dos, tres.....

## 8. CONTENCIÓN