

**Lunes
20
de Septiembre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Regreso a la calma

Aprendizaje esperado: *Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos en diferentes objetos relacionados con los cinco sentidos, para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.*

Énfasis: *Identifica los efectos de la agitación y la tranquilidad.*

¿Qué vamos a aprender?

Practicarás sobre la atención eso que siempre nos dicen que pongamos y que luego se nos escapa sin aparecer.

El cuerpo es un tesoro y conocerlo es el secreto para poder dominar el mundo y además es el origen de las emociones, por ello comienza la sesión moviéndote un poco de forma divertida.

Experimentarás lo que pasa cuando estas tranquilo, lo que pasa cuando estas agitado y la importancia de poner atención y cómo esto te puede ayudar para recuperar la calma.

¿Qué hacemos?

Los movimientos que vas a comenzar hacer son con un poco de agitación. Pide a un adulto, papá, mamá o a quien esté contigo, que te diga los siguientes movimientos

1. Mueve los brazos como de robot.
2. Las piernas como de espagueti o inquietas.
3. Ahora mueve el cuello como tortugas.
4. El cuerpo lo sientes pesado como elefantes.
5. Patina como si estuvieras en hielo.
6. Como si nos picaran hormigas por todo el cuerpo y nos hicieran cosquillas.

¿Cómo está tu respiración? ¿Un poco agitada? ¿Que el corazón se te va a salir del pecho?

Recuerda bien esta sensación porque nos hará falta para más adelante.

Trata de realizar el siguiente movimiento, que parece magia:

Coloca la mano frente a la cara, al subir la mano se muestra una sonrisa, al bajar la mano se muestra un rostro enojado. Ahora mueve 8 veces la mano derecha, contando en voz alta y después continua con la mano izquierda 8 veces. Es el turno es para la mano derecha, pero ahora 4 veces, continua con la pierna derecha 4 veces, sigue con la pierna izquierda 4 veces, continua con 2 veces; mano derecha, mano izquierda, pierna derecha, pierna izquierda. Finalmente, una vez con cada parte del cuerpo.

¿Cómo está su respiración, agitada o tranquila? Vamos a volver a la calma, si te sientes alterado, sigue estos pasos:

- **PRÁCTICA DE ATENCIÓN (POSTURA DE LA MONTAÑA)**

Calma, respira, colócate en postura de montaña: siéntate en el piso, inhala, exhala, siente como entra el aire y como sale por tu nariz, cierra tus ojos si quieres cierra los ojos para que no te distraigas y relájate.

¿Cómo se sienten después de esta práctica? Si te cuesta trabajo realizar estos ejercicios porque te desesperas o te distraes con facilidad, debes practicar este tipo de ejercicios algunas veces.

¿Qué pasa cuando saltas o corres rápido? ¿Te sientes agitado, a veces distraído?, Puedes intentar observar que muchas veces tu cuerpo se siente agitado y tu mente también, hasta te puede costar trabajo poner atención. Sabes ¿En qué otros momentos se sienten agitados?

Realiza un experimento que te ayudará a entender mejor lo que pasa en tu mente cuando estas agitados.

Toma un vaso de agua e imagina que es tu mente cuando está en calma, no hay turbulencia, la calma te permite aprender o tomar decisiones pensadas; concentrarte en algo y disfrutarlo más, pero cuando te agitas los pensamientos se confunden y tus sentidos no funcionan igual.

Tu mente se parece a esto. ¿Ha visto una pastilla efervescente en el agua?
Así está tu mente cuando estas nervioso o enojado.

¿Cómo podrías ayudar a tu cuerpo y a tu mente a estar más tranquilos? Algunas abuelitas decían que tenía que poner atención en tu respiración, y las abuelitas y abuelitos siempre saben cosas. Si observas con detenimiento lo que decían las abuelitas, se parece mucho a la práctica que hicimos con la postura de la montaña. ¿A poco no?

Es momento de aprovechar que centraste tu atención con la postura de la montaña y trabaja un poquito con eso.

Poner atención es muy importante en la vida. De la atención depende tu seguridad, tu aprendizaje y la forma como vez a los demás, la forma como te mueves y hasta la forma en que te diviertes.

Es momento de jugar un juego, con mucho cuidado, sin correr riesgos y sin hacer enojar a nadie. Es el juego de las sillas que seguramente conoces. Necesitas una silla y poner atención.

Seguro lo has jugado. Cuando escuches la música todos van a bailar alrededor de la silla, cuando la música se detenga tendrán que sentarse inmediatamente sin moverse y controlando la respiración.

Si estás solito en casa, tú serás tu propio juez y dirás qué tan rápido o lento lograste sentarte en la silla. Si hay alguien que pueda jugar contigo, ¡mucho mejor! Y lo van a repetir varias veces.

¿Qué tal el juego? ¿Se fijaron que la atención es muy importante hasta para jugar?

- **VIENDO HACIA ADENTRO.**

Has observado que cuando te agito, tu respiración se acelera y a veces hasta te pones nervioso y sientes como mariposas en el ombligo, o ¿qué te pasa cuando te agitas?

Cuando te sientes confundido, como que no puedes concentrarte muy bien, como si tuvieras un animal aleteando en tu pecho.

Es momento de relajarte un poco, para poder regresar a la calma y poder enfocar tu mente ¿Qué crees que puedas hacer para lograrlo?

Una forma de lograrlo es poniendo atención a la respiración. Para ello puedes pedirle a la persona que te acompaña que te de las siguientes indicaciones.

Inhalar y exhalar por la nariz. Repite mentalmente uno y dos, pero cada que repitas uno inhala y cuando digas dos exhalas, esto se repite varias veces. Muy despacio mueve tu cabeza, y respira. Siente tu cara, hace gestos, sonríe, respira, uno, dos.

Ahora siéntate en la silla bien derecho, en la postura de montaña, firme, bien apoyados los pies en el piso, si quieres puedes cerrar los ojos, esto ayuda a no distraerte con todo lo que pasa a tu alrededor y ponte flojito. Respira, uno, dos. Siente tus hombros, respira.

En este momento tu atención enfócala en tu abdomen, siente que sucede cuando entra y sale el aire, respira tres veces suavemente. Ahora siente como está todo tu cuerpo. Abre tus ojos lentamente y respira tres veces más.
¿Cómo te sientes?

Cuando te sientas agitado y que tu respiración sea muy rápida y que no puedas realizar ningún trabajo o actividad, realiza estos ejercicios de respiración como los que acabas de hacer será un gran remedio, estar tranquilo para hacer lo que tenía que hacer.

Muchos creerán que es magia, pero no es magia, es práctica. Así que cuando te sientas así, busca un rinconcito en tu casa y haz postura de la montaña.

En el programa de televisión se tendrá una entrevista con Carla Valdés, quien sabe mucho sobre cómo reconocer la agitación y cómo encontrar la calma. A continuación, te dejamos las preguntas que se le hicieron:

- ¿Qué pasa en nuestra mente cuando estamos agitados?
- ¿Por qué cuando estoy muy agitado, me cuesta trabajo concentrarme?
- ¿Por qué poner atención en la respiración me hace sentir tranquilo?
- ¿De qué forma el practicar la respiración con atención puede ser de utilidad cuando te sientes enojado o enojada porque no puedes brincar la cuerda?
- ¿Esto se puede practicar cuando te sientes solo, o frustrado porque no te quieren comprar algo, o cuando te da miedo un lugar?

Si te sintieras intranquilo/a ¿Crees que colocarte en posición de montaña y respirar tranquilamente te serviría para volver a la calma? ¿Qué cosa crees que puedes hacer en casa con tu familia?

El Reto de Hoy:

El reto es que hoy te conviertas en el SENSEI de tu casa y compartas y practiques la posición de montaña con tu familia, además de que por lo menos una vez al día la utilices para calmarte cuando te sientas agitado/a combinándola con las respiraciones

que consideres necesarias para sentirte en calma. Pueden ser 3, 10 o las respiraciones que te permitan tranquilizarte.

Después nos cuentes como te fue en esta nueva misión en tu vida.

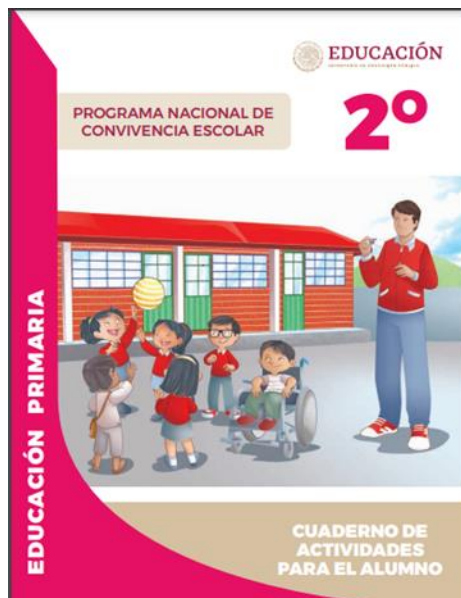
HOY TÚ PUEDES COMPARTIR CON TU FAMILIA O ALGUIEN MÁS LA FORMA EN QUE LOGRAS UN ESTADO DE BIENESTAR.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>