

Actividades Semanales de 4Cs

Enero 9 al 13 del 2023 Tema: Salud y Bienestar

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|---|
| <p>La atención plena ayuda a enfocar nuestros pensamientos y calma nuestro cuerpo. Esta semana estaremos aprendiendo actividades que nos ayudan a tener un cuerpo y una mente tranquilos y en paz.</p> <p>Lemonade Hurricane escrito por Licia Morelli</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Olqt-Ghi-zo</p> <p>¿Sintiste que su cuerpo se calmaba mientras escuchaba la historia? ¿Cómo cambió tu respiración? ¿Cómo te sentiste al final de la historia?</p> <p>Materiales: papel y bolígrafos. Henry eligió un elefante para sentarse cuando estaba listo para sentarse, y respirar, Emma estaba en una montaña alta. Haz un dibujo de ti mismo, siéntate y respira. ¿En qué estás sentado? ¿Dónde estás?</p> <p>Ahora pruébalo: imagina tu lugar mientras te sientas, te inclinas y respiras.</p> | <p>Conejito respirando. Practiquen tomar 3 respiraciones cortas y rápidas por la nariz, contengan la respiración y luego soplen lentamente por la boca y repitan.</p> <p>Materiales: bolígrafo de papel, dados, marcadores de bingo</p> <p>Juego de matemáticas Bunny Breath Los niños primero aprenden a hacer una respiración de conejo. Cada niño(a) tiene una tarjeta de bingo con los números del 1 al 6 y marcadores de colores divertidos. Tómate un turno para tirar los dados y contar y hacer una respiración de conejo. Por ejemplo, si sacas 5, haces 5 respiraciones cortas o si sacas 3 haces 3 respiraciones cortas, o si sacas 6, haces 6 respiraciones cortas, aguanta y exhala lentamente. Después de cada tirada, colocan un marcador en ese número en su tarjeta de bingo. Los niños pueden intentar cubrir todos sus números y divertirse respirando y contando.</p> <p>Ejercicio de extensión: Levanta una mano con dos dedos erguidos como un signo de la paz para representar al conejito. Los dedos altos son las orejas y la mano en forma de bola es el cuerpo del conejito. Arruga la nariz y respira brevemente tres veces. Mientras haces esto, haz que las orejas del conejo suban y bajen con la respiración. Aguanta la respiración durante tres segundos y luego exhala lentamente, moviendo (saltando) su mano a través de su cuerpo como si el conejito estuviera saltando. Intenta exhalar mientras el conejito esté saltando.</p> | <p>Escuchando y Tomando una Caminata de Sentimientos</p> <p>Dé un paseo para practicar la atención plena, ayude a los niños a mirar, escuchar, sentir, respirar y notar sonidos y sentimientos en el exterior y en el interior.</p> <p>Noten los sentimientos en el interior. ¿Qué tan rápido late nuestro corazón ahora? ¿Cómo se siente mientras camina tranquilamente? ¿Sabías que las emociones en el interior se muestran en el exterior?</p> <p>¿Qué notaste en el exterior? ¿Qué ves a tu alrededor, amigos felices, tranquilos, cielo, árboles, animales, pájaros?</p> <p>Ejercicio de atención plena de los cinco sentidos Los niños reflexionarán sobre sus cosas favoritas para ver, tocar, oír, oler y saborear.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respira profundamente • Toque la punta de su pulgar y piense en algo que le encanta ver • Desliza tu dedo hacia la punta de tu dedo índice y piensa en algo que te encanta tocar • Deslice el dedo hacia abajo y hacia arriba hasta la punta del dedo medio y piense en un sonido que le encanta escuchar. • Deslícese hasta la punta de su dedo anular y piense en algo que le guste oler. | <p>Arte del Mounstro de la Preocupación</p> <p>Materiales: Caja de cartón, tijeras, pintura, bolígrafos, papel</p> <p>Ruby's Worry, escrito por Tom Percival</p> <p>¡Usa la caja para crear un monstruo de preocupaciones con una gran boca abierta para que se coma las preocupaciones! Los niños pueden decidir cómo se ve un monstruo preocupado y pintar la caja, el maestro(a) corta la boca grande. Mientras trabajas en el monstruo de las preocupaciones, habla de las cosas que nos preocupan. Todos tenemos preocupaciones.</p> <p>Ahora los niños tienen su propio papel para dibujar y hablar sobre sus preocupaciones. El maestro puede escribir las palabras si los niños quieren. Cuando hayan terminado, pueden dejar que el monstruo de la preocupación se lo coma. ¡Ahora la preocupación se ha ido!</p> <p>¿Cómo te sentiste cuando tuviste la preocupación?</p> <p>¿Cómo te sientes ahora que la preocupación se ha ido?</p> | <p>Primero escuche esta historia a la hora del círculo.</p> <p>I am Peace escrito por Susan Verde</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnR5HDfR3JI</p> <p>Cuando practicamos todas las actividades de atención plena que aprendimos esta semana, podemos dejar ir nuestras preocupaciones, nuestras mentes están enfocadas. Podemos mirar, escuchar, sentir y respirar. Nos sentimos en paz.</p> <p>Oso de peluche, respiración Acuéstese y ponga un osito de peluche en su vientre. Ahora practique la respiración profunda y observe cómo se levanta el oso. Aguante la respiración por un momento y exhale lentamente por la boca. Mire a su oso de peluche bajar la espalda hacia abajo y repita. Intenta hacer 5 respiraciones lentas de oso de peluche. Fíjate en los sentimientos por dentro y por fuera.</p> <p>Yoga Mientras aún están acostados, los niños pueden hacer Yoga con sus ositos de peluche.</p> |

• Deslícese hasta la punta de su dedo meñique y piense en algo que le guste saborear.

Para terminar, vuelva a trazar su mano y diga o piense "Estoy tranquilo, estoy a salvo, estoy presente".

Con la práctica, esta técnica se puede agregar al juego de herramientas de un niño para ayudarlo a mantener la calma, la seguridad y el presente para evitar que sus emociones se intensifiquen aún más.

