

ACUERDO 3



ATENDER LA RESPIRACIÓN

CUANDO NECESITO CALMARME, ATIENDO MI RESPIRACIÓN

Contenido

Introducción al Acuerdo 3: Atender la respiración.....	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?	2
CONSTRUYO	3
Actividades sugeridas	3
Orientaciones didácticas para usar el libro “Entre todos nos cuidamos” ...	12
INTEGRO	15
Intervenciones informales	15
DIBUJO	16
EVALÚO	17
Formatos de evaluación	17
Carta para la familia	21
Referencias	22
Otros recursos	22



Introducción al Acuerdo 3: Atender la respiración

El tercer acuerdo “Atender la respiración” tiene como objetivo proporcionar a los niños una herramienta muy valiosa para poder calmarse y relajarse cuando están estresados, enojados o invadidos por alguna otra emoción.

Las actividades que vamos a presentar para este acuerdo ayudan a sentar las bases para el entrenamiento de la atención y la regulación emocional. Estas consisten en atender el proceso natural de la respiración, propiciando inhalaciones y exhalaciones lentas, suaves, largas y profundas. El reto para que la construcción de este acuerdo sea efectiva es que los niños puedan identificar experiencialmente que este tipo de respiración viene acompañada de un estado de calma y bienestar. Si logran hacer esto, entonces será más probable que lo hagan de manera autónoma cuando se sientan incómodos, agitados o ante una emoción intensa.

Que los niños aprendan a reconocer aquellos momentos en los cuales se sienten incómodos y la ayuda que representa atender la respiración, no es una tarea sencilla. Por eso requerimos de una práctica constante previa donde les brindemos paciencia y apoyo.

¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

Te sugerimos practicar varias veces todas las técnicas que te vamos a presentar en las actividades antes de llevarlas al salón de clases. Intenta identificar que estas técnicas te ayudan a calmarte y a sentirte un poco mejor.

Reflexiona en las siguiente preguntas:

- a) ¿Qué recursos utilizas regularmente para calmarte en clase?
- b) ¿Cómo es tu respiración cuando estás en calma?, ¿cómo te sientes en esos momentos de calma?
- c) Piensa en una situación en la que hayas estado alterada o fuera de balance ¿Cómo era tu respiración en ese momento?, ¿cómo te sentías?, ¿te resultó sencillo recuperar la calma?
- d) En el salón de clases, ¿en qué momentos crees que atender tu respiración podría ayudarte a recuperar la calma?





onstruyo

C

■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

Las dos primeras actividades tienen como objetivo introducir los conceptos de respiración, inhalación y exhalación para comenzar a reconocer cómo la respiración nos ayuda a relajarnos. En la Actividad 2 se introduce el tercer acuerdo.

En las Actividades 3, 4, 5 y 6 se presentan diferentes técnicas para atender la respiración. Experimenta con cada una de ellas para ver cuáles se adaptan mejor a tu salón. También se sugieren otras técnicas en las actividades 8, 9 y 10 en forma de canciones.

El resto de las actividades están planteadas para seguir practicando y repasando este acuerdo.

Actividad 1. ¿Cómo sabemos que estamos respirando?

Pregunta a los niños: ¿Alguien sabe qué es la respiración? ¿Cómo sabemos que estamos respirando?

Hagan juntos el experimento de taparse la nariz por un momento. Luego reflexionen: ¿Cómo se siente no respirar?, ¿para qué nos sirve la respiración?, ¿pueden dar ejemplos de cosas que respiran y cosas que no lo hacen? Comenta con los niños la importancia de la respiración y su relación con la vida.

Considera:

- En esta actividad se introduce el concepto de “respiración”. Puede ser que los niños más pequeños, de 3 ó 4 años, no lo conozcan.





Actividad 2: Inhalar y exhalar

Pregunta a los niños si saben que el proceso la respiración tiene dos partes, cómo se llaman esas partes (inhalación y exhalación) y en qué consisten. Concluye que cuando inhalamos el aire entra a nuestro cuerpo por la nariz y la pancita se infla. Y cuando exhalamos el aire sale de nuestro cuerpo, también por la nariz, y la pancita se desinfla.

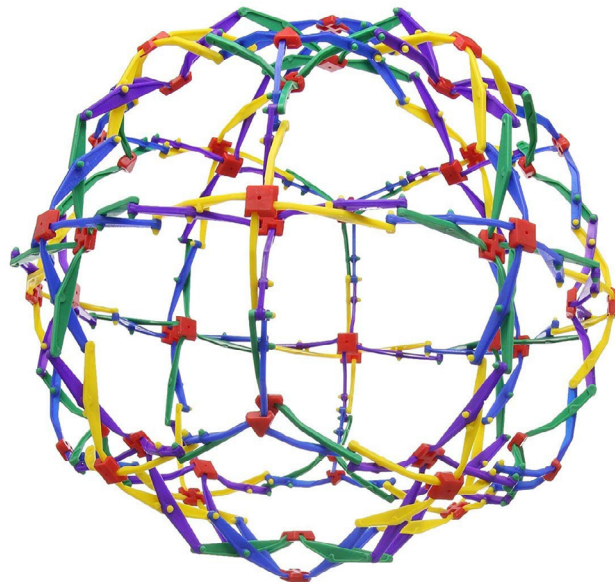
A continuación modela una inhalación y una exhalación suave y calmada. Puedes hacerlo en la postura “de cuerpo de montaña”. Pide a los niños que la repitan contigo.

Pregúntales cómo se sienten. Deja que todos participen y no invalides sus respuestas. Respirar de manera consciente nos puede ayudar a relajarnos y calmarnos, pero puede ocurrir que en el primer intento los niños no lo perciban. Repite el ejercicio haciendo dos o tres respiraciones y vuelve a preguntar: ¿Cómo se sintieron?, ¿a alguien le ayudó a sentirse más tranquilo y calmado?.

Introduce el tercer acuerdo “Atender la respiración”. Este acuerdo nos puede ayudar a relajarnos y calmarnos para estar bien en el salón de clases.

Considera:

- En esta actividad se introducen los conceptos de “inhalación” y “exhalación”. Ten en cuenta que los niños pueden no conocerlos.
- Revisar que los niños respiren de manera lenta, suave, larga y profunda.
- Puedes usar una esfera de Hoberman para explicar la expansión y contracción del abdomen asociados a la respiración.





Actividad 3: Respirar con un rehilete

Para el siguiente juego necesitarás un rehilete para cada niño y otro para ti. Sigue las siguientes instrucciones:

- 1) Pide a los niños (y tú también hazlo) que se sienten en la postura de “cuerpo de montaña”. Diles que hagan silencio y tomen su rehilete.
- 2) Explica a los niños que tomaremos juntos unas respiraciones *largas y profundas* notando cómo nos sentimos. Realicen unas cinco respiraciones completas.
- 3) Pregunta: ¿Tu cuerpo se siente tranquilo y relajado? ¿Te resulta fácil o difícil quedarte quieto después de respirar lento y calmado?
- 4) Ahora soplen en los rehiletos usando respiraciones *cortas y rápidas*.
- 5) Vuelve a preguntar: ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Sentiste lo mismo después de respirar corto y rápido que después de respirar tranquilo y relajado?
- 6) Soplen los rehiletos por última vez. Ahora respirando de manera *normal*.
- 7) Por último pregunta: ¿Fue fácil concentrarse en la respiración o te distrajiste? ¿Qué tipo de respiración se siente mejor?

Considera:

- Algunas veces, los niños más pequeños no pueden hacer que el rehilete se mueva ya que inhalan poco aire. Este ejercicio les ayudará a darse cuenta de que deben tomar más aire para mover el rehilete.
- Tomar un tiempo extra previo para que los niños elaboren su propio rehilete. Puedes revisar el siguiente link que te explica cómo hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=17bU9jSII9s>

Materiales: Un rehilete por niño.

Actividad 4: Respiración del elevador

Pide a los niños que se sienten en “cuerpo como montaña”. Coloquen sus dos manos juntas, una arriba de la otra, con las palmas hacia abajo a la altura del abdomen. La mano de abajo queda quieta y la de arriba sube un poco cada vez en sintonía con la inhalación. Luego de tres respiraciones suaves y gentiles la mano llega a la altura de la garganta. Considera que una respiración consiste en una inhalación seguida de una exhalación. Pueden acompañar el final de cada inhalación con la palabra “sube”,





o con las palabras “piso 1”, “piso 2” y “piso 3”. Luego la mano baja con las restantes dos inhalaciones, completando un ciclo de cinco respiraciones conscientes. Pueden acompañar la bajada con la palabra “baja” o con las palabras “piso 2” y “piso 1”.

Actividad 5: Respiración de la flor y la vela

Pide a los niños que coloquen los dedos índices de sus manos hacia arriba. Imaginen que el dedo de la mano izquierda es una flor y el dedo de la mano derecha una vela. Lleven “la flor” hacia su nariz e inhalen profundamente. Luego cambien de dedo y soplen “la vela” con una exhalación larga y suave. Hagan de tres a cinco respiraciones.

Al terminar la actividad, pregunta cómo se sienten y si pueden reconocer cómo su cuerpo se relaja cuando atienden la respiración.

Considera:

- Pedir que los niños usen sus dedos pulgares, en vez de los índices.
- Introducir *la respiración del hombre araña*. Esta consiste en llevar los brazos extendidos hacia el frente con las palmas hacia arriba (pueden flexionar los dedos medio y anular y sujetarlos con el pulgar, mientras los dedos índice y meñique permanecen extendidos). Al inhalar flexionamos los codos haciendo una cruz con los brazos. Esto es, la palma de la mano derecha se apoya en el hombro izquierdo y la palma de la mano izquierda en el hombro derecho; los brazos se pegan al cuerpo. Al exhalar regresamos los brazos a la posición inicial mientras aventamos una telaraña en sincronía con la exhalación.
- Otra alternativa es la *respiración de la sopa caliente*. Para ello coloquen sus manos simulando que sostienen una sopa caliente. Lleven la “sopa” cerca de su nariz. Cuando inhalamos olemos la sopa y cuando exhalamos la enfriamos un poco. Pueden reemplazar la sopa por una taza de chocolate.
- Utilizar cualquier otra imagen que te ayude con el objetivo de inhalar y exhalar de manera profunda, lenta y relajada, mientras eres consciente de este proceso (lo atiendes). Los niños tienen mucha imaginación y pueden inventar respiraciones maravillosas: la mariposa que abre y cierra sus alas, el cocodrilo que abre y cierra su boca, etc.





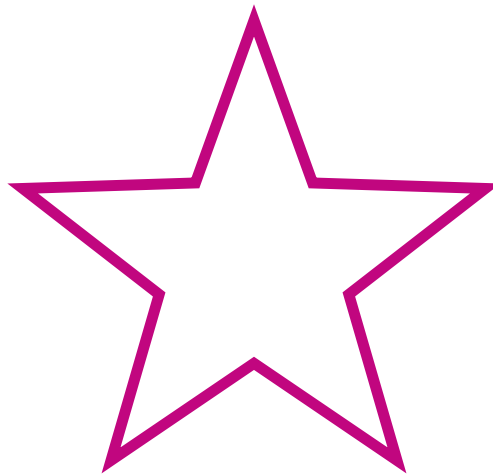
Actividad 6: 5 dedos, 5 respiraciones

Enseña y practica con los niños esta técnica de relajación. Diles que extiendan una de sus manos. Será “una estrella de 5 picos”. Con el dedo índice de la otra mano van a recorrer (acariciando) las puntas de la estrella. Empiecen por la base del dedo gordo. Mientras inhalan recorren este dedo hasta llegar a la punta. Mientras exhalan regresan a la base. Repitan el proceso con los cuatros dedos restantes, de a uno por vez, hasta completar cinco respiraciones completas.

Al final del ejercicio pregunta a los niños cómo se sienten.

Considera:

- Reemplazar la mano por una imagen de una estrella de cinco picos.



Actividad 7: ¿Dónde puedo usar el tercer acuerdo?

Pide a los niños que dibujen una situación en la cual les pueda ser de utilidad usar este acuerdo.

Actividad 8: Paramos y respiramos

Enseña a los niños la canción “Paramos y respiramos”. Debajo de cada verso te indicamos los movimientos que debes hacer para acompañarla con tu cuerpo.





Paramos y respiramos

Extiendes tus brazos hacia adelante y abre tus manos en señal de alto. Haz una breve pausa terminando el verso. Inhala y exhala (de una a tres veces) con movimientos exagerados para que los niños te vean y te imiten fácilmente. Continúa con la canción:

en paz y en calma

yo puedo escuchar.

Lleva una de tus manos a tu oreja en señal de escucha.

Pregunta a los niños: ¿En qué otros momentos les serviría estar más en paz y en calma? ¿Qué les puede ayudar a lograrlo? Enfatiza que este acuerdo tiene ese objetivo.

Considera:

- Escuchar la canción en la siguiente liga:
https://drive.google.com/open?id=1RhEhdiFRvNgMjpVRGnMA_v8iLXRNRfq5
- Cantar la canción con diferentes intensidad: con voz muy fuerte o muy bajita, o gritando sin voz.
- Cambiar el “en paz y en calma yo puedo ayudar” por “en paz y en calma yo puedo comer”, o “yo puedo leer”, o “yo puedo salir”, etc; de acuerdo a la actividad que estén realizando.

Actividad 9: Vamos a inflar un globo

Canta con lo niños la siguiente canción y ejecuten mientras las instrucciones indicadas.

Esta canción es una ronda, lo ideal sería cantarla en la sala de cantos y juegos o en el patio. Sin embargo, hemos hecho una adaptación para cantarla sentados en el salón de clases.

Vamos a inflar un globo,

un globo vamos a inflar,

tomando nuestras manos

En este momento entrelazamos los dedos de nuestras manos y lo llevamos a la pancita.





vamos todos a soplar

Tomamos una pausa y hacemos tres respiraciones completas lentas y profundas. En cada una de las inhalaciones inflamos el globo separado las manos un poco más de la pancita. Dejamos el globo inflado y seguimos con la canción:

**Ahora que ya está inflado,
lo vamos a reventar,
pinchándolo con el dedo
este globo va a explotar.**

Terminando la estrofa, contamos hasta 3 lentamente: 1...2...3. Al decir 3 todos aplaudimos a la vez imaginando que el globo revienta o explota.

Considera:

- Usar la siguiente variante si cuenta con espacio suficiente. Para ello hay que modificar un poco la canción. Debemos cambiar el verso “tomando nuestras manos” por “tomándonos de las manos”. El resto de la canción queda igual.
Pide a los niños que hagan una ronda. Empiecen cantando la primera estrofa; pero en vez de entrelazar los dedos, tómense de la mano con los compañeros de al lado. El globo se infla moviéndose todos un poco hacia atrás. El resto del ejercicio es exactamente igual al original.

Actividad 10: Sonríe y me relajo

Pide a los niños se acomoden en la postura de “cuerpo de montaña”. Luego que reciten el siguiente poema breve tres veces. Mientras lo recitan deben tratar de hacer respiraciones suaves y largas, conectando la inhalación y exhalación con la instrucción del poema.

**Inhalo y sonrío,
Exhalo y me relajo.**

Pregunta cómo se sintieron al hacer este ejercicio. Comenta que la sonrisa es muy poderosa para traernos alegría y bienestar.





C

Actividad 11: Los tres primeros acuerdos

Incorpora los tres primeros acuerdos en una sola actividad. Sigue la secuencia: “Cuerpo de montaña”, “Silencio” y “Atender la respiración”. Es decir, primero acomodan el cuerpo. Después invita a todos a estar en silencio. Finalmente tomen de tres a cinco respiraciones usando cualquiera de las técnicas de respiración de las actividades 3, 4, 5 ó 6.

Al final del ejercicio pregunta cómo les fue, cómo se siente su cuerpo después de ejecutarlo y en qué momentos de la clase les puede servir.

Considera:

- Dibujar, a través de una representación libre que los niños puedan identificar, las técnicas de respiración de las Actividades 3, 4, 5 y 6 en trozos de papel. Ponerlas en una bolsa y tomar una al azar para practicarla.

Actividad 12: Los agujeros de la nariz

Lee a los niños el cuento “Los agujeros de la nariz” de Libros del Rincón. Comparen entre las distintas formas de las narices de los animales de diferentes especies.

Antes de empezar, pregunta a los niños si alguno de los acuerdos presentados les puede ayudar a escuchar mejor el cuento. Luego pide a un niño que mencione su técnica de respiración favorita y háganla entre todos.

Considera:

- Aprovechar cada cuento que leas con los niños para ampliar su lenguaje emocional. Para ello pregúntales qué emociones creen que sienten algunos de los personajes o cómo se sentirían ellos en determinadas situaciones de la historia.

Actividad 13: Regalo sorpresa

Lee a los niños el libro “Regalo sorpresa”. Este libro cuenta la historia de un niño que encuentra una sorpresa para su cumpleaños en un armario. Pregunta: ¿Les gustan las sorpresas?, ¿recuerdan alguna sorpresa que hayan recibido?, ¿cómo se sentían en ese momento?, ¿cómo era su respiración? Recuérdales que las técnicas para respirar que





vieron (Ejercicios 8, 9 y 10) les pueden ayudar a relajarse en momentos donde no saben qué va a pasar.

Aprovecha para recordar el tercer acuerdo y su frase: “Cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración” y hagan alguna de las técnicas de respiración que uno de los niños elija.

Actividad 14: Ardilla miedosa

Lee el libro “Ardilla miedosa”. Este libro trata de miedos y temores y nos brinda la oportunidad de recordarle a los niños que el tercer acuerdo nos puede ayudar a calmarnos en estos casos.

Pregúntales qué cosas les asustan o dan miedo y cómo se sienten en esos momentos.

Considera:

- Hacer una pausa durante la lectura del libro y preguntar a los niños qué creen que puede ayudarle a Ardilla miedosa a calmarse un poco cuando se siente asustada. Luego atiendan juntos 3 respiraciones para “ayudar” a Ardilla miedosa a calmarse.

Actividad 15: ¿Qué hay en la caja?

Lleva a clase una caja cerrada con un objeto escondido adentro. Pregunta a los niños: ¿Qué creen que hay en la caja? Recoge unas respuestas. Seguramente alguno se levantará y querrá abrirla. Aprovecha para preguntarles cómo se sienten e intenta ayudarlos a ponerle nombre a su emoción. Recuérdales que cuando nuestra mente está muy agitada no nos sentimos muy bien. ¿Qué nos puede ayudar a calmarnos en esos casos? El tercer acuerdo.

A continuación pídeles que se pongan en cuerpo de montaña, con su voz en silencio, y atiendan tres respiraciones usando algunas de las técnicas de los Ejercicios 8, 9 o 10. Luego abre la caja y muestra el objeto sorpresa.

Considera:

- A los niños les encanta este ejercicio. Puedes usar cualquier tipo de caja. Incluso puedes usar diferentes cajas y rotarlas cada día.
- Poner en la caja el material con el que vayas a trabajar ese día.





- Aprovechar la oportunidad para generar lenguaje emocional, nombrando las diferentes emociones que los niños sientan ante una caja sorpresa o ante lo desconocido. Puedes preguntarles en qué parte del cuerpo sienten la emoción y cómo la sienten.

Material: una caja, un “objeto sorpresa”.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA USAR EL LIBRO “ENTRE TODOS NOS CUIDAMOS”


A continuación, te presentamos las orientaciones didácticas del libro de texto “Entre todos nos cuidamos: 10 acuerdos para estar bien”. Te proponemos usar las actividades de este libro como complemento para construir los acuerdos.

1 y 2pag. 26



TERCER ACUERDO

ATENDER LA RESPIRACIÓN


Actividades

1. Haz  y guarda silencio mientras la profesora cuenta hasta tres.

2. Luego, encierra con **naranja** el primer acuerdo, y con **rojo** el segundo.



- ★ ¿En qué momento usaron la señal de silencio?
- ★ ¿En qué momento practicaron el *cuerpo de montaña*?



- Estas actividades están diseñadas para repasar los dos primeros acuerdos. Tanto para que recuerden los nombres como situaciones donde los aplicaron.





3

pag. 27

3. Mira estas imágenes.



- ★ ¿Cuáles son los que respiran? Rodéalos con tu color favorito.
- ★ ¿Cómo sabes que respiran?



- Pide a los niños que identifiquen y nombren las imágenes que aparecen en su libro.
- Pregunta si reconocen cuáles de estas figuras respiran. Con un color o con un lápiz pídeles que circulen las figuras que respiran.

- En el segundo inciso pregunta: ¿Cómo pueden distinguir entre los objetos que respiran y los que no lo hacen? La respuesta más frecuente está relacionada al movimiento, es decir, a la cadencia del abdomen asociada con la inhalación y la exhalación.

4

pag. 28

- Lee las preguntas en voz alta. Las respuestas esperadas son las siguientes:
 - Primer inciso: “El aire no se puede ver, pero podemos ver cómo mueve las hojas de los árboles”.
 - Segundo inciso: “El aire entra y sale por la nariz o la boca. Posiblemente nombren el movimiento del abdomen”.
 - Tercer inciso: Pide a los niños que se tapen la nariz y la boca durante 4 segundos. El objetivo es que reconozcan el bienestar que genera la respiración. Puedes mencionar también que cuando tenemos gripa se vuelve difícil respirar y nos sentimos mal.
 - Cuarto inciso: Cuando el aire entre a los pulmones, la pancita se infla, se expande.
 - Quinto inciso: Cuando el aire sale de los pulmones, la pancita, se desinfla, se contrae.





5

pag. 29

- Invita a todos los niños a realizar la práctica. Ejecuta los movimientos mientras das la instrucción. Vamos a “respirar con brazos de globo”, imitando con nuestros brazos la manera en la que se infla y desinfla nuestra pancita.
- Muestra el movimiento colocando suavemente tus brazos sobre el abdomen. Cuando inhales estira tus brazos hacia adelante al ritmo de la respiración suave, cuando exhales contrae los brazos sobre tu abdomen.
- Inciso a: Repite este movimiento tres veces. Te recomendamos exagerar un poco las inhalaciones y exhalaciones para que a los niños les resulte fácil entender la instrucción.
- Inciso b: Pregunta a los niños: “¿Qué se siente cuando atendemos el respirar?”. El objetivo es ayudarlos a reconocer que respirar de manera voluntaria les puede ayudar a sentirse más tranquilos.

6

pag. 30

- Para este juego necesitarás una pelota (o cualquier otro objeto que los niños puedan pasar de uno a otro) y una campana o un xilófono. Esta dinámica es una adaptación del juego tradicional de “la papa caliente”.
 - Pide a los niños que formen un círculo y se sienten en el suelo.
 - Explícales que deberán pasar la pelota a su compañero que está sentado a la derecha, mientras todos cantan “pásala, pásala, pásala, pásala...”.
 - Cuando suene la campana o instrumento, el niño que tenga la pelota, deberá detener el juego y apoyar la pelota en el suelo. En ese momento todos hacen tres respiraciones usando “brazos de globo”.
 - Después de haber tomado tres respiraciones, continúen cantando y pasando la pelota.
 - Vuelve a tocar la campana y repite la respiración de brazos de globo.
 - En alguno de los momentos en los que detengas la pelota, puedes repetir la frase que acompaña al acuerdo: “Cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración”.
- Al terminar el juego escribe en el pizarrón el número tres diciendo: “Este es nuestro tercer acuerdo” y dibuja una nariz con aire saliendo por las fosas nasales, repite la frase del acuerdo: “Cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración”.





Integro

■ INTERVENCIONES INFORMALES

Puedes usar este acuerdo en las siguientes situaciones:

- Antes de comenzar una actividad, utiliza los tres primeros acuerdos de manera consecutiva. Les ayudará a estar más calmados y atentos.
- Cuando alguno de los niños esté desbordado por una emoción como enojo, frustración, angustia, etc., primero trata de reconocer lo ocurrido y de nombrar las emociones que quizá puedan estar presentes en el niño en ese momento. Por ejemplo: “¿Estás enojado porque Pedro te quitó tus colores?”, “¿te sientes apenado porque te hiciste pipí?”, “¿te asustaste porque te quedaste solo?”, etc. Nombra emociones hasta que el niño te diga que sí. Puedes poner un ejemplo personal que ayude a empatizar con el niño. Por ejemplo: “yo también algunas veces me enojo cuando me quitan las cosas sin pedir las por favor”, “a mí también me daba pena hacerme pipí cuando era niña”, etc. Pregunta al niño si recuerda el Acuerdo 3, “Cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración”. Pregúntale si quiere que lo acompañes a respirar a propósito, con alguna de las respiraciones que han aprendido.
- Antes de resolver cualquier conflicto entre niños, con la idea de que puedan regresar a la calma y escucharse.
- Aplicar la Actividad 17 ¿Qué hay en la caja? con algún material que vayas a usar en tu clase.
- Realizar la Actividad 6, Paramos y respiramos, para que los niños se calmen. Incluso pueden repetirla en cualquier momento, varias veces a lo largo del día, para practicar este Acuerdo y aplicarlo con mayor eficacia cuando sea necesario.

Para atraer la atención de los niños, en el Acuerdo 1 te propusimos usar una campana o instrumento. Puedes ampliar esta intervención y que los niños practiquen los tres acuerdos, uno a continuación del otro, cuando escuchen la campana. Para el Acuerdo 3 usen algunas de las técnicas de respiración presentadas en las Actividades 8, 9 y 10.






D

Dibujo

Dibuja diariamente en el pizarrón los tres acuerdos presentados hasta el momento. Repite también la frase que los acompaña. Pide a los niños que mencionen el nombre de los tres primeros acuerdos. Intenta hacerlo al inicio del día o de la clase. Practica a continuación cómo dibujarías el tercer acuerdo:

 <p><i>“Cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración.”</i></p>		
--	--	--





Evaluación

E

■ FORMATOS DE EVALUACIÓN

I) Desempeño de los niños

Identificar y dar seguimiento al avance que muestran los niños en ciertos comportamientos y actitudes relacionados con los acuerdos te ayudará a ti y a ellos a saber cómo van y qué es necesario reforzar.

Para hacer esto, te sugerimos utilizar el siguiente formato. Empieza aplicándolo a los dos primeros niños de la lista y toma los dos siguientes cada vez. Repite el proceso cuando termines con todos. En la segunda ronda revisa si hay cambios en los niños respecto a la primera evaluación. Ten en cuenta que esta herramienta no debe utilizarse para diagnosticar o comparar niños, sino para ayudar al desarrollo de cada niño en estas áreas, así como también para iniciar conversaciones positivas.

Te sugerimos llenar el formato cada dos semanas. Si lo deseas, aplícalo a más de dos niños cada vez y/o cada semana. El formato incluye los tres primeros acuerdos. Si aún no presentaste alguno de ellos, omite su evaluación.

Indica con qué frecuencia el niño o niña muestra cada uno de los comportamientos descritos usando una escala del 1 al 7, donde 1="Casi nunca" y 7="Casi siempre".



**Nombre del niño****Escala:** 1. Casi nunca 2. Muy pocas veces 3. Pocas veces 4. Algunas veces 5. A menudo 6. Muy a menudo 7. Casi siempre**Evaluación****Cuerpo de montaña**

- Participa con entusiasmo en las actividades propuestas.
- Expresa las ventajas de su cuerpo en movimiento y de su cuerpo en quietud.
- Permanece voluntariamente en quietud para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- Permanece en quietud en los momentos en los que es pertinente. Por ejemplo, durante el trabajo o mientras come.

Silencio

- Expresa la utilidad del silencio en el salón de clases.
- Permanece voluntariamente en silencio para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- Modula su voz y logra mantener el silencio en momentos en los que es pertinente. Por ejemplo, durante el trabajo o cuando escucha a otros.

Respiro

- Identifica que puede utilizar su respiración para calmarse.
- Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse con ayuda de su maestra.
- Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse de forma autónoma.





II) Desempeño personal

Reflexionar acerca de tu experiencia aplicando CIDE es clave para identificar qué está funcionando, qué puedes mejorar y si necesitas ayuda o recursos complementarios para reforzar tu práctica personal y con los niños.

Responde las siguientes preguntas en relación a la implementación de los acuerdos:

a. Anota en qué momentos o situaciones usaste o modelaste alguno de los acuerdos:

b. Escribe en qué otras situaciones podrías aplicarlo o modelarlo:

c. ¿Qué estás haciendo bien?

- ---

- ---





Carta para la familia

Estimados padres de familia,

Por medio de esta carta queremos saludarles y desearles se encuentren muy bien y felices.

En esta ocasión queremos comentarles que la semana pasada estuvimos trabajando en clase con el Acuerdo 3: “Atender la respiración: cuando necesito calmarme, atiendo mi respiración”. Este acuerdo tiene como objetivo proporcionar a los niños una herramienta para calmarse cuando estén estresados o invadidos por una emoción.



Atender la respiración

Hacer esto no es sencillo. Por eso hay que practicarlo en momentos donde estamos tranquilos y en calma. Para esto les sugerimos lo siguiente:

- Pregunten a los niños sobre las técnicas de respiración que vieron en clase.
- Practiquen juntos algunas de ellas una o dos veces al día. Por ejemplo, antes de dormir, de salir a la escuela, de salir a jugar, etc.

A los adultos también nos ayuda respirar profundamente y a propósito para calmarnos, les invitamos a probarlo por su cuenta.

Atentamente.





Referencias

Recursos citados

Barkovich M. A., Enriquez E. C., Mendoza M., Urrea, D. (2019). *Entre Todos Nos Cuidamos. 10 Acuerdos Para Estar Bien*. Ciudad de México. México: Mc Graw Hill.

Kaiser, S. (2016). *Mindful games: sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Boulder: Shambhala Publications.

Kaiser, S. (7 mayo 2017). Breathing with a pinwheel. EEUU. *Susan Kaiser Greenland*. Tomado de: <https://www.susankaisergreenland.com/listen-1/2017/5/7/breathing-with-a-pinwheel?rq=pinwheels>

Goleman, D. (2013). *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. España: Kairós

Isol. (2002). *Regalo sorpresa*. México: Fondo de Cultura Económica-Libros del rincón

Grupo Ocio Planet [Ocio Planet]. (25 de noviembre 2013). Cómo hacer un molinillo de papel. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=17bU9jSI9s>

Yagyū, G. (2008). *Los agujeros de la nariz*. Valencia, España: Media vaca.

Watt, M., (2007). *Ardilla Miedosa*. México: SEP-Ediciones SM

Otros recursos

Colfer. (7 de marzo de 2012). Cómo hacer un rehilete con una hoja de papel paso a paso. Recuperado de: https://www.taringa.net/+hazlo_tu_mismo/como-hacer-un-rehilete-con-una-hoja-de-papel-paso-a-paso_11nkco

Greenland, S. K. (2014). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairós.





Goodman, T. A., & Greenland, S. K. (2009). Mindfulness with children: Working with difficult emotions. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 417-429). Nueva York, EUA: Springer.

Rodríguez, E. (2019) *El desarrollo socioemocional: la base del bienestar*. SEP. Recuperado de: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/guia-desarrollo-socioemocional/Guia-para-Padres-Desarrollo-Socioemocional-WEB.pdf>

Rodríguez, E., Chernicoff L., Jiménez de Lassé A., Labra D. y Barkovich M. (2019) *Educación desde el bienestar*, México: Mc Graw Hill.



© AtentaMente Consultores A.C, 2020.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.