

ATENCIÓN

CUANDO ESTOY ATENTO MI MENTE SE CALMA
Y APRENDO MEJOR.

Contenido

Introducción al acuerdo 7: Atención	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?	3
CONSTRUYO	3
Actividades sugeridas	3
Orientaciones didácticas para usar el libro “Entre todos nos cuidamos” ...	14
INTEGRO	19
Intervenciones informales	19
DIBUJO	20
EVALÚO	21
Formatos de evaluación	21
Carta para la familia	26
Referencias	27
Otros recursos	28



Introducción al acuerdo 7: Atención

En el ámbito escolar, la concentración y la atención son esenciales. El objetivo del séptimo acuerdo, *Atención*, es fortalecer la habilidad de los niños para prestar atención de manera voluntaria a un objeto elegido, el cual puede ser un sonido, las instrucciones de la maestra, una actividad en curso o las sensaciones de la respiración. En realidad, la atención a cualquier estímulo al que quieran o necesiten atender. También queremos al practicar este acuerdo, aprendan a reconocer el estado de su mente, si está en calma o agitada, enfocada o distraída.

Con frecuencia, cuando pedimos a los niños que presten atención, erróneamente piensan que se trata de quedarse quietos y callados. Por ello es importante explicarles con claridad lo que esto significa. Para prestar atención debemos comenzar por elegir qué vamos a atender, lo que llamamos el objeto de atención. Y luego necesitamos “pegarnos” o “conectarnos” mentalmente a él. Algunos ejemplos de objetos de atención con los que vamos a trabajar en este acuerdo son: respiración, sonidos, el movimiento del abdomen y las sensaciones corporales.

El primer reto a superar para entrenar nuestra atención consiste en mantenernos conscientes del objeto de atención, ya que es muy fácil perderlo y mover la atención hacia otro objeto, como algún pensamiento o ruido externo. Después de que el niño pueda dirigir la atención hacia un objeto elegido, el siguiente paso es aumentar de manera gradual el período de tiempo que logra mantenerla en dicho objeto. Esto implica la capacidad de darse cuenta de que se ha distraído y regresar la atención al objeto. Cuando hacemos esto, el “músculo de la atención” se fortalece de manera similar a cuando nos entrenamos en el gimnasio. Es así como entrenamos la atención: regresando una y otra vez al objeto elegido. Conviene propiciar un estado de relajación de mente y cuerpo y evitar aferrarnos demasiado fuerte al objeto de atención.

Cuando llevamos la atención de manera voluntaria y relajada a un objeto, la mente tiende a calmarse, sobre todo si ese objeto es una sensación corporal. Por ello, también es importante que los niños experimenten la relación entre este acuerdo y el bienestar emocional que emana de una mente calma. Esto les aportará una motivación extra para practicar el acuerdo.





¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

Para prepararte a enseñar este acuerdo te recomendamos revisar todas las actividades antes de la clase. Es muy importante que practiques varias veces las técnicas del entrenamiento de la atención propuestas para los niños, previo a implementarlas.

- a) ¿Qué le estás pidiendo a tus alumnos que hagan cuando les pides que pongan atención?
- b) ¿Qué acciones concretas llevas a cabo para atraer la atención de tus niños?
- c) Escribe dos situaciones concretas que reflejen en qué te ayudaría mejorar tu atención.
- d) Escribe dos situaciones concretas en las que les ayudaría a los niños estar más atentos.



■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

Las tres primeras actividades son introductorias. En la cuarta se presenta el séptimo acuerdo. Con las siguientes actividades puedes construir, practicar y repasar este acuerdo.

Actividad 1: ¿Qué es la atención?

El objetivo de esta actividad es explicarle a los niños lo que significa poner atención.

Empieza con preguntas como: ¿Saben qué significa poner atención? ¿Pueden dar algún ejemplo de lo que esto significa?

Retoma algunas respuestas y explícalo de la siguiente manera:

Cuando ponemos atención, nuestra mente se “conecta” o se “pega” a un objeto para no irse a otra cosa. Es como si tuviera un pegamento especial. Por ejemplo, si queremos ponerle atención a la maestra, nuestra atención tiene que conectarse o





pegarse a su voz, a lo que está diciendo. Cuando estamos dibujando, nuestra atención se conecta con el dibujo para no salirnos de la raya. Cuando estamos escuchando un cuento, nuestra atención se pega a lo que nos están contando.

Pregunta: ¿A qué otras cosas se puede conectar nuestra atención? Completa lo que dice con: a los sonidos, al sabor de un alimento, a la respiración, a las palabras de una lectura, a un dibujo, a un pensamiento, a una imagen mental de un helado, etc.

Considera:

- Usar de manera frecuente las palabras pegarse y/o conectarse cuando hables de atender o prestar atención con los niños.
- Sustituir los términos conectar o pegar, por anclar la atención, si consideras favorece la comprensión del acuerdo. Para ello usa la metáfora del barco y el ancla. Explica a los niños que nuestra atención es como un barquito que necesita un ancla, algo que nos ayude a que nuestra atención se fije, se ate o se conecte a un objeto deseado. Podemos “anclar” nuestra atención a un sonido, a una tarea específica como dibujar, o un objeto que vemos, o algo que sentimos, como nuestra respiración. El ancla permitirá que nuestra mente se quede quieta en un lugar, se concentre y calme. Cuando estamos distraídos, hemos perdido el ancla y nuestra mente vaga sin rumbo fijo.

Actividad 2: Chango atento, panda feliz

El siguiente cuento, que es una adaptación del cuento de Lauren Alderfer “Mindful Monkey, Happy Panda”, te ayudará a que los niños entiendan la diferencia entre estar atentos y estar distraídos. Puedes apoyarte en imágenes o títeres para representar a los personajes del cuento (un panda y un chango).

Un día, un changuito se encuentra con su amigo el panda feliz y, al observarlo, le pregunta: “Oye panda, ¿por qué parece que tú estás casi siempre contento y tranquilo? Dime ¿qué haces?”. El panda feliz le contesta: “Pues yo simplemente estoy en clase, juego con mis amigos, como mi comida, descanso”. El changuito le contesta: “Pues yo también estoy en clase, juego con mis amigos, como mi comida, descanso, pero no me siento tan tranquilo ni me veo tan feliz como tú”.

El panda feliz le dice: “A ver changuito, dime ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?”. El changuito le contesta: “Pues mientras estoy comiendo,





estoy pensando en jugar, y a veces tiro la leche o la sopa. Mientras juego, estoy pensando en comer, y a veces me tropiezo o no cacho la pelota. Mientras estoy en clase, estoy pensando en descansar y no escucho a la maestra, y mientras descanso estoy pensando en ir a la escuela”. “¡Ah! Ya veo –dice el panda feliz–, tu **mente de chango** está todo el tiempo saltando de un lado a otro lado, sin estar prestando atención a lo que estás haciendo en ese momento, tu mente de chango está distraída”.

El changuito pregunta con curiosidad: “¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?”. El panda feliz contesta tranquilo: “No. Yo, cuando estoy en clase, estoy atento a la clase. Cuando juego, sólo estoy jugando, estoy atento al juego. Cuando como, sólo estoy comiendo, y cuando descanso, sólo estoy descansando. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento presente y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz”.

“¡Ah! –dice el changuito–, me parece que aprender a estar atento es una habilidad que yo también quiero practicar”, quiero llegar a ser un “changuito atento y feliz”.

Al terminar la actividad pregunta: ¿A alguno de ustedes le pasó en algún momento lo mismo que al changuito, que está haciendo algo pero su mente está pensando en otra cosa? Eso que le pasa al changuito se llama *distracción*, su mente no se queda quieta y se mueven de un objeto a otro. ¿Cómo se siente el changuito cuando su mente está distraída?

Y, ¿a quién de ustedes le ha pasado como al panda, que cuando está haciendo algo, su mente está conectada, pegada o atenta a lo que está haciendo sin distraerse? ¿Cómo creen que se siente el panda cuando su mente está atenta?

Considera:

- Usar el concepto de “mente de chango” para referirnos a una mente distraída que, al igual que un chango incapaz de quedarse quieto y que salta de un lado a otro, se mueve de un objeto de atención a otro sin ser consciente de ello.

Actividad 3: Mente de chango, mente de panda (Cuando me distraigo)

Pide a los niños que recuerden y dibujen una situación en la que tuvieron algún problema porque estaban distraídos (con una mente de chango), y otra en la que estaban atentos como el panda del cuento.





Al terminar la actividad pregunta si alguien quiere compartir la situación que representó en sus dibujos y cómo se sentían en cada caso.

Considera:

- Llevar unas máscaras de chango y panda. Para elaborarlas puedes revisar los siguientes links:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-paso-a-paso-una-mascara-de-mono/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-paso-a-paso-una-mascara-de-oso-panda/>

Materiales: Hojas de papel y colores.

Actividad 4: David se mete en líos

Pregunta a los niños si creen que una mente de chango o distraída les puede meter en problemas y que apoyen su respuesta con un ejemplo.

Lee el libro *David se mete en líos*, de la colección de los libros del Rincón. Este libro narra la historia de un niño que por estar distraído se mete en muchos problemas. El objetivo de la lectura es analizar las desventajas de una mente distraída.

Pregunta si alguien quiere compartir alguna situación en la que se metió en líos por estar distraído o con una mente de chango. Empieza con un ejemplo personal, como cuando derramaste la leche al servirla porque te distrajiste con el teléfono.

Aprovecha esta actividad para introducir el Acuerdo 7: “Atención: Cuando estoy atento mi mente se calma y aprendo mejor”. Dibuja el ícono en el pizarrón y junto con el grupo, repite la frase. Comenta con los niños que aprenderán muchos ejercicios que ayudan a estar más atentos, lo cual les hará sentirse más contentos y a aprender mejor los temas de la clase.

Considera:

Si no conoces el cuento, revísalo en: <https://www.youtube.com/watch?v=JLb2FWiln1k>





Actividad 5: Conectar nuestra atención a los sentidos

Explica a los niños que pueden conectar o pegar su atención a diferentes objetos: a lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos y lo que sentimos. A continuación guíalos con los siguientes pasos:

1. Adopten la postura de cuerpo de montaña.
2. Tomen tres respiraciones profundas y gentiles.
3. Cierren sus ojos y conecten su atención con los sonidos que escuchan. Esto es, atiendan a los sonidos. (Puedes tocar suavemente un instrumento musical o una campana).
4. Ahora dirijan su atención o conecten con lo que huelen. (Puedes rociar un poco de perfume o aromatizante para que dirijan su atención a ese olor).
5. Por último, abran sus ojos y lleven su atención a lo que ven. (Puedes mostrar algún objeto de interés como un reloj de arena).
6. Ahora lleven su atención a las sensaciones de la respiración en su pancita.

Al final de la actividad pregunta si pudieron dirigir su atención a los diferentes sentidos y dejarla conectada ahí por unos momentos.

Considera:

- Preguntar cómo se sienten. Comenta que a veces, cuando dirigimos nuestra atención a un objeto específico, podemos sentirnos más calmados y tranquilos.
- Dedicar entre 10 y 15 segundos a cada uno de los pasos 3, 4, 5 y 6. Puedes aumentar el tiempo si los niños no se ven inquietos.

Actividad 6: ¿Quién hizo este sonido?

Consigue algunos objetos y/o instrumentos musicales. Guárdalos en una caja para que los niños no los vean. Pide a los niños que cierren sus ojos y adivinen de qué objeto se trata, después de que lo hagas sonar. Al finalizar, muestra a los niños los objetos y vuelve a hacerlos sonar.

Pregúntales cómo les fue y qué sintieron al hacer este ejercicio.

Considera:

- Antes de comenzar la actividad, pídeles adoptar la postura de cuerpo de montaña y estar atentos a su respiración durante tres inhalaciones y exhalaciones.





- Usar venda para tapar los ojos de los niños que así lo deseen.
- Si son niños más pequeños, de 3 o 4 años, puedes dejar los objetos visibles arriba de la mesa para que los vean antes de taparse los ojos.

Materiales: Diferentes objetos (trata de que sean de distintos materiales) y/o instrumentos musicales.

Actividad 7: La campana sonó ... veces

Explica a los niños: Vamos a practicar nuestro nuevo acuerdo llevando la atención a los sonidos que emite un instrumento y contando cuántas veces suena.

Dile a los niños que se sienten derechitos en su silla, en cuerpo de montaña, y que atiendan tres respiraciones. Puedes pedirles que se tapen los ojos o colócate detrás de ellos de manera que no te vean. Toma una campana y hazla sonar un número distinto de veces cada vez. Pregunta a los niños ¿cuántas veces escucharon sonar la campana? Al final, pregunta si su mente se siente más calma y si está más lista para aprender.

Actividad 8: Chocolate

Este juego con las palmas se llama Chocolate. Cada sílaba de la siguiente canción corresponde a una acción con las manos, la cual se indica entre paréntesis debajo de cada verso. Se juega en pareja, ambos parados y de frente uno con otro.

Cho-co-la-te

(sacuden palmas-sacuden palmas-sacuden palmas-sacuden palmas)

Choco-choco-la-la

(cochan las palmas-chocan las palmas-chocan los dorsos-chocan los dorsos)

choco-choco-te-te

(cochan las palmas-chocan las palma- chocan los puños-chocan los puños)

choco-la-choco-te

(chocan las palmas-chocan los dorsos-chocan las palma-chocan los puños)

¡choco-la-te!

(chocan las palmas-chocan los dorsos-chocan los puños)

Pregunta a los niños: ¿qué emociones sienten al jugar este juego?, ¿podrían hacerlo sin poner mucha atención?



**Considera:**

- Revisar el siguiente video donde se muestra el juego:
<https://www.youtube.com/watch?v=M8tjyJuAKNw>

Actividad 9: Acitrón de un fandango

Los niños se sientan en círculo en el suelo. Cada uno tiene frente a sí una piedra o una tapa de garrafón de agua. Mientras se canta la siguiente canción, cada uno pasa el objeto que tiene a su vecino de la derecha, percutiendo el objeto en el suelo al ritmo de la canción. Cuando se llega a la parte “con su triqui, triqui, tran” se percute el objeto delante del vecino de la derecha, luego se regresa percutiendo al frente, y se vuelve a percutir en la posición de la derecha y se suelta.

**Acitrón de un fandango,
Zango, zango, sabaré,
Sabaré que va pasando,
Con su triqui, triqui, tran.**

Considera:

- Si no conoces el juego, revisa el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=9CvQxyXx37c>
- Hacer cuerpo de montaña y respirar a propósito antes de empezar el juego.
- Esta actividad es para niños de 5-6 años. Comienza con grupos pequeños para que entiendan la dinámica del juego.

Actividad 10: ¿Te diste cuenta?

Muestra a los niños una bandeja con algunos objetos por 10 segundos. Cúbrela con una tela. Sin que nadie vea, quita uno de los objetos y escóndelo. Muestra nuevamente la bandeja y pide a los niños que adivinen cuál es el objeto que falta. El juego puede repetirse varias veces.

Considera:

- Elegir una cantidad adecuada de objetos de acuerdo a la edad de los niños. Si les cuesta mucho adivinar entonces debes quitar algunos objetos.





Materiales: Una bandeja, una tela y algunos objetos (lápiz, pelota pequeña, borrador, vaso, regla, muñeca chica, cuchara, etc.).

Actividad 11: Mandalas

Consigue en internet algunos mandalas para que coloreen los niños. Háganlo en silencio. Si lo deseas puedes poner música clásica para que se inspiren y relajen.

Considera:

- Hacer alguna actividad de origami.
- Armar rompecabezas.

Actividad 12: Frasco de la mente

Para esta actividad necesitarás un “frasco de la mente”. Las instrucciones para hacerlo se encuentran abajo.

Presenta a los niños el frasco de la mente. Agítalo un poco para crear expectativa y curiosidad. Pregunta: ¿qué creen que esto representa? Luego de escuchar algunas respuestas comenta que representa a nuestra *mente*.

Muestra el frasco a los niños (sin que esté agitado) y explica que a veces nuestra mente se siente calma y tranquila. ¿Pueden ver a través del agua? Sí, ¿verdad? Cuando nuestra mente está en calma podemos ver con claridad todo lo que pasa dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

A continuación agita el frasco (la brillantina lo nublará). Explica que a veces nuestra mente está llena de ideas, pensamientos o emociones, como las brillantinas en el frasco ¿Pueden ahora ver con claridad? No, ¿verdad? Cuando nuestra mente está agitada no podemos ver con claridad lo que pasa dentro de nosotros o a nuestro alrededor. En esos casos podemos sentirnos agitados, inquietos, con muchas emociones. Incluso nos cuesta trabajo regular nuestro cuerpo, nuestra voz y recordar los acuerdos.

Sigue agitando el frasco y pregunta a los niños: ¿qué puede ayudar a que las brillantinas dejen de moverse y poder tener una mente en calma? Mantener el cuerpo en quietud, como una montaña, y atender el respirar. Modélalo mientras deja quieto el frasco.

Pide a los niños que atienden juntos 5 respiraciones. Pregunta si pueden sentir una





mente un poco más calma. Recuerda a los niños que cuando queremos calmarnos, sirve colocarnos en cuerpo de montaña, con el cuerpo en quietud, y poner atención a la respiración.

Considera:

- Tener un frasco de la mente en tu salón y usarlo en diferentes momentos para ayudar a tus alumnos, y a ti misma, a reconocer cuando están agitados y necesitan calmarse.
- Hacer un frasco de la mente como actividad con los niños, para que cada uno se lo lleve a su casa.

Frasco de la mente

Material:

- Bote transparente con tapa que cierra herméticamente (como del tamaño de un bote de comida de bebé).
- Brillantina (de preferencia que no despinte)
- Glicerina
- Agua
- Jabón de manos líquido transparente.

Instrucciones:

Llena $\frac{3}{4}$ partes del frasco con agua tibia. Agrega glicerina hasta casi llenar el frasco. Añade 4 gotas de jabón líquido. Pon la tapa y agita para que todo se mezcle. Finalmente agrega la brillantina y tápalo bien.

Actividad 13: Rutina de Atención

En esta actividad combinaremos varias actividades que ya hemos presentado. Guíala de la siguiente manera:

1. Sacúdete: Pide a los niños que, sentados en su silla o en el suelo, muevan sus brazos y pies de manera enérgica y que hagan ruido.
2. Cuerpo de montaña: A la cuenta de tres, diles que hagan la postura de cuerpo de montaña. Puedes contar lentamente usando tus dedos: “uno.... dos... tres.... cuerpo de montaña”.
3. Simón dice: Repite las siguientes instrucciones y deja un poco de tiempo para que los niños las realicen. Simón dice... *lleva una mano delante del ombligo y la otra*





detrás; Simón dice... repite pero la mano que estaba adelante la pongo atrás y la que estaba atrás la pongo delante; Simón dice... brazos arriba y haz una “porra silenciosa” (solo alzando los brazos, usando los gestos, sin gritar ni hablar); Simón dice... manos a las rodillas; Simón dice... manos en la pancita; Simón dice... tres respiraciones de brazos de globo.

4. Brazos de globo: Tomen tres respiraciones profundas y largas. Tus manos entrelazadas acompañan de manera exagerada la inhalación y exhalación simulando un globo que se infla y desinfla.
5. Escucha el sonido que se desvanece: Lleva tu mano a la oreja, para indicar que pongan atención al sonido que van a escuchar. Haz sonar un instrumento musical, una campanita, un triángulo, o cualquier instrumento con sonido armonioso que pueda sostenerse por varios segundos. Indica que cuando ya no escuchen el sonido, levanten la mano.

Considera:

- Repetir la secuencia una o dos veces más.
- Repetir esta secuencia todos los días, pues es una manera muy sencilla de entrenar la atención en los niños y ayudarles a calmarse.
- Con los niños más grandes, de 5-6 años, puedes sugerir un “reto de atención y silencio”, que consiste en que se quedan sentados en cuerpo de montaña, en silencio y atendiendo su respiración por unos segundos. Comienza con 20 segundos y amplía el tiempo a medida que veas que los niños mantienen la atención sin ponerse inquietos.

Materiales: Instrumento musical o campana.

Actividad 14: Práctica de la mariposa

Pide a los niños que adopten la postura de montaña. Diles que cierren sus ojos e imaginen que están en un jardín hermoso, a la sombra de un árbol grande. Ahora ven llegar una mariposa, la más hermosa que hayan visto. La mariposa es curiosa y se acerca. Como los ve quietecitos en su cuerpo de montaña se acerca un poco más y se posa suavemente en su cabeza. A ustedes les gusta la sensación de tener la mariposa sobre su cabeza, por eso se sienten relajados y tranquilos. Luego la mariposa vuela hacia su cuello, y pueden sentir cómo se siente que esté allí, les gusta esa sensación y se relajan un poquito más.





Continúa mencionando diferentes partes del cuerpo a donde la mariposa vuela y se detiene por momentos a descansar. Recorre todo el cuerpo hasta la punta de los pies. Para terminar, la mariposa vuela a la pancita y ahí descansa sintiendo cómo ésta se infla y se desinfla mientras respiran. Para terminar pide a los niños que se despidan de su mariposa imaginaria y le agradezcan haber venido con su imaginación para ayudarlos a entrenar su atención.

Al final de la práctica pregunta si se sienten un poco más tranquilos y calmados.

Considera:

- Hacer esta actividad acostados en el salón de cantos y juegos, en el patio, o bajo la sombra de un árbol en el jardín.
- Llevar mariposas de papel para todos.
- Llevar imágenes de mariposas para que los niños coloreen.
- Hacer mariposas de origami .

Actividad 15: Arrullando a tu peluche

Pide a los niños acostarse dentro de su burbuja imaginaria respetando el espacio vital de sus compañeros (Actividad 6: “Mi burbuja”, del acuerdo Amabilidad). Explica que van a conectar su atención en las sensaciones de la respiración. En cómo se siente el aire que entra y sale de mi cuerpo cuando respiro.

Guía la práctica de la siguiente manera y deja un poco de tiempo entre cada instrucción:

1. Toma 3 respiraciones profundas y suaves, mientras pones a tu amiguito de peluche en tu pancita. Imagina que vamos a arrullar a nuestro peluche para que se duerma.
2. Siente como, cuando inhalas, el aire entra a tu pancita y tu peluche se mece hacia arriba. Y cuando exhalas, el aire sale, y tu peluche se mece hacia abajo.
3. Mantén la atención en el movimiento de tu pancita, en cómo cuando inhalas se infla y cuando exhalas se desinfla.
4. ¡Muy bien! Lo están haciendo muy bien. Inhalas, tu pancita se infla; exhalas, tu pancita se desinfla.
5. Si te distraes con algo, no te preocupes. Suelta esa distracción y suavemente vuelve a sentir a tu peluche en tu pancita.
6. Muy bien... pareciera que tu amiguito de peluche y tú se sienten ahora más tranquilos y calmados. Poner atención nos ayuda a calmarnos y si estamos calmados y





tranquilos vamos a aprender mejor.

Para avisarles que la práctica terminó, toca una campanita o cualquier instrumento musical que emita un sonido agradable.

Al terminar comenten: ¿Cómo les fue? ¿Pudieron atender su respiración? ¿Se sienten más tranquilos y calmados? Sí, cuando atendemos nuestra respiración nuestra mente se calma, y es más fácil poner atención.

Considera:

Si no tienen peluches puedes hacer esta actividad con barquitos de papel. Acomoda las instrucciones donde sea necesario.

Materiales: Un peluche por niño.

Actividad 16: La montaña

Revisa la app de Atentamente que te ofrece varias prácticas para cultivar la atención de los niños. Encontrarás audios para que cultiven su atención. Comienza con “La montaña”.

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

pag. 45

SÉPTIMO ACUERDO

ATENCIÓN

Actividades

1. ¡Ya tenemos seis acuerdos! ¡Anímate a nombrarlos!



- Trabaja con un compañero. Quien tenga el cabello más largo nombrará el primer acuerdo; el otro, el segundo; el tercero lo dirá de nuevo el del cabello más largo, y así hasta haber mencionado los seis.
- Repitan el juego, pero ahora empieza quien tenga el cabello más corto.
- Comenta con todos tus compañeros: cuando esperabas tu turno, ¿lo hiciste con paciencia? ¿Cómo te sentiste?

- El objetivo de este ejercicio es repasar los primeros acuerdos. Le pedimos a los niños que los nombren esperando su turno.

2

pag. 46

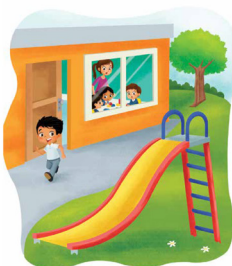
2. Escucha el cuento.

Simón

Simón estaba en clase y miraba por la ventana al patio de recreo, mientras todos sus compañeros jugaban a construir con bloques torres muy altas. A decir verdad, Simón quería jugar en la resbaladilla. De pronto escuchó a la profesora Pili decir: "¡A correr!", y, sin pensarlo, salió corriendo al patio de recreo.

La profesora en realidad había dicho: "¡A recoger!", pero él entendió algo distinto. Simón se detuvo cerca de la resbaladilla. Se dio cuenta de que estaba solo y de que sus compañeros seguían en el salón; estaban recogiendo los bloques.

Su profesora ya venía a su encuentro y le preguntó: "Simón, ¿estás bien? Saliste corriendo cuando dije que era hora de recoger". Simón caminó de regreso al salón tomado de la mano de la profesora, mientras le decía: "Señorita Pili, estaba distraído y creí que ya era hora del recreo. Gracias por venir por mí". "No te preocupes —le contestó la profesora—, a todos nos pasa. Regresemos al salón con tus compañeros para recoger los bloques y empezar otra actividad".



- Pide a los niños escuchar de manera atenta este cuento mientras tú lo lees.

3

pag. 47

- Primer inciso:** Pregunta a los niños: "¿Qué le pasó a Simón?". Espera respuestas diversas. Entre ellas: Simón se salió corriendo, no escuchó la instrucción, se confundió o estaba distraído.
 - Haz notar a los niños que Simón estaba distraído y explícales lo que eso significa. Usa la ilustración del cuento y señala cómo su mente se hallaba en otro lugar sin conectarse con lo que estaba haciendo.
 - Puedes usar un ejemplo personal y mencionar alguna ocasión en la que estabas distraída.





- » Evita señalar directamente al niño distraído de tu clase.
- » También puedes preguntar: ¿Cómo creen que se sentía Simón al estar distraído y al darse cuenta de que todos los niños seguían en el salón?
- **Segundo inciso:** Pregunta: “¿Cuál es su problema?”, o de manera más específica: “¿estar distraídos puede traernos problemas o dificultades?” Tal vez los niños respondan que Simón se salió o que se quedó solo afuera. En realidad, el problema fue que, al estar tan distraído, no pudo escuchar la instrucción correctamente.
 - » Explica que al estar distraídos, intranquilos o exaltados tenemos una mente agitada. Un estado así no nos ayuda a aprender, a atender o a hacer las cosas. Sin embargo, si ponemos atención la mente se calmará y todo será más fácil.
- **Tercer inciso:** Antes de pedir la participación de los niños recuérdales que en este ejercicio aplicaremos los acuerdos “silencio”, “oído atento” y “paciencia”.
 - » Pregunta: “¿Te ha pasado algo parecido? Cuéntanos”. Use la varita de la palabra para que los niños relaten su experiencia.
 - » Insiste en que todos participen. Será un buen ejercicio para descubrir si alguna vez han estado distraídos. Tal vez no a todos los niños les resulte fácil encontrar un ejemplo, prepara dos o tres experiencias personales para ayudarlos.
 - » Con base en los ejemplos propios y de los niños, cuestiona si estar distraídos nos trae dificultades. Estar distraído no siempre causa conflicto, pero trata de orientar todas las respuestas a experimentar lo mal que la podemos pasar para fortalecer el propósito de este acuerdo.





4

pag. 47

- Muestra el dibujo en el libro o hazlo en el pizarrón.
- Pregunta: “¿De qué creen que se trate?”. Puedes esperar respuestas como: de ver, de abrir los ojos, de ver a la maestra cuando habla.
- Explica a los niños que, si bien podemos poner atención a lo que vemos, también es posible atender a lo que escuchamos, tocamos, probamos o sentimos. Y, en igual medida, a nuestros pensamientos y emociones. Si somos más cuidadosos podemos poner atención a lo que pasa en nuestra mente.
- Menciona que cuando nuestra mente está atenta es mucho más fácil aprender.

3. Responde.

- ★ ¿Qué le pasó a Simón?
- ★ ¿Cuál fue su problema?
- ★ ¿Te ha ocurrido algo similar? Cuéntanos.

4. Adivina, el nuevo acuerdo está relacionado con este dibujo:

★ ¿De qué crees que se trate?

Atención
Cuando estoy atento mi mente se calma y aprendo mejor.

El séptimo acuerdo es...

¿Cómo puedes entrenar la atención? Permaneciendo un momento en *posición de montaña*, en silencio y atendiendo la respiración o escuchando los sonidos a tu alrededor.

5

pag. 48

- El objetivo de la actividad es brindar a los niños la experiencia de entrenar su atención.
- Practica previamente el ejercicio en un ambiente adecuado. Es importante hacerlo antes para contar con la experiencia y poder aplicarlo con los niños.
- Recuerda tomar un tiempo apropiado entre cada instrucción. Este no debe ser muy largo, pues podrías perder la atención de los niños, ni muy corto, pues les impediría lograr experimentar la sensación de tranquilidad.

5. Sigue las instrucciones y responde.

- Siéntate con *corpo de montaña*.
- Haz tres respiraciones profundas con *brazos de globo*.
- Cierra los ojos.
- Relájate y presta atención a los sonidos que están a tu alrededor.
- Cuando la profesora lo indique, abre los ojos y atiende tu respiración.

★ ¿Qué sonidos escuchaste?

6. Escucha lo que le sucedió a Irma.

★ ¿Te pasó algo similar?

Yo escuché a los niños que estaban cantando en el patio, pero me distraje porque pensé en mi regalo de cumpleaños.

Es muy normal distraerse; a todos nos pasa. Lo importante es reconocerlo y volver a prestar atención a lo que estábamos haciendo.

Antes de cada clase, presta atención durante un momento a los sonidos que hay a tu alrededor. Recuerda que el cuerpo de montaña puede ayudarte. ¿Qué sientes al hacerlo? ¿Te sientes más calmado?





5

pag. 48

- Al finalizar, pregunta: “¿Qué sonidos pudiste escuchar?” Realiza el ejercicio mientras lo diriges a los niños y atiende a los sonidos que se presentan a su alrededor para señalarlos. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, la percepción de cada uno es igual de válida.

5. Sigue las instrucciones y responde.

- Siéntate con *corpo de montaña*.
- Haz tres respiraciones profundas con *brazos de globo*.
- Cierra los ojos.
- Relájate y presta atención a los sonidos que están a tu alrededor.
- Cuando la profesora lo indique, abre los ojos y atiende tu respiración.

★ ¿Qué sonidos escuchaste?

6. Escucha lo que le sucedió a Irma.

★ ¿Te pasó algo similar?

Es muy normal distraerse; a todos nos pasa. Lo importante es reconocerlo y volver a prestar atención a lo que estábamos haciendo.

Yo escuché a los niños que estaban cantando en el patio, pero me distraje porque pensé en mi regalo de cumpleaños.

Antes de cada clase, presta atención durante un momento a los sonidos que hay a tu alrededor. Recuerda que el cuerpo de montaña puede ayudarte. ¿Qué sientes al hacerlo? ¿Te sientes más calmado?

(abrir espacio entre letra e icono ligeramente)

6

pag. 48

- En el globo rojo a la derecha de la página lee lo que le pasó a Irma.
- Pregunta: “¿Te pasó algo así?” Algunas de las respuestas serán que no, pues pudieron poner atención a los sonidos. Otros dirán que no se acordaron de poner atención a los sonidos.

5. Sigue las instrucciones y responde.

- Siéntate con *corpo de montaña*.
- Haz tres respiraciones profundas con *brazos de globo*.
- Cierra los ojos.
- Relájate y presta atención a los sonidos que están a tu alrededor.
- Cuando la profesora lo indique, abre los ojos y atiende tu respiración.

★ ¿Qué sonidos escuchaste?

6. Escucha lo que le sucedió a Irma.

★ ¿Te pasó algo similar?

Es muy normal distraerse; a todos nos pasa. Lo importante es reconocerlo y volver a prestar atención a lo que estábamos haciendo.

Yo escuché a los niños que estaban cantando en el patio, pero me distraje porque pensé en mi regalo de cumpleaños.

Antes de cada clase, presta atención durante un momento a los sonidos que hay a tu alrededor. Recuerda que el cuerpo de montaña puede ayudarte. ¿Qué sientes al hacerlo? ¿Te sientes más calmado?

(abrir espacio entre letra e icono ligeramente)

- Con las respuestas de los niños enfatiza que, cuando notamos que estamos distraídos, es posible traer la atención de regreso a los sonidos para conectarnos nuevamente con ellos. Comenta que no pasa nada si nos distraemos, lo importante es volver una y otra vez a poner atención.





Integro

INTERVENCIONES INFORMALES

Puedes usar este acuerdo en las siguientes situaciones:

- Cuando notes que los niños están muy distraídos o agitados.
- Si algún niño necesita calmarse, asigna un lugar específico para que pueda estar solo un ratito. Podría atender su respiración o usar el frasco de la mente para calmarse.
- Antes de comenzar una actividad, establece una rutina breve de entrenamiento de la atención como la presentada en la actividad 15.
- En diferentes momentos del día invita a los niños a darse cuenta dónde está su atención. Pregúntales: ¿Están distraídos o están atentos?, ¿su mente se parece a la del chango o a la del panda?, lo que sienten en este momento ¿les ayuda o no a aprender?, etc.
- Guía todos los días una pequeña práctica de tres minutos para que mejoren su habilidad de prestar atención (actividades 16, 17 y 18) .
- Recordar a los niños a qué deben de conectar su atención cuando hacen alguna actividad. Por ejemplo, cuando les vayas a leer un cuento, deben conectarse con lo que estarás diciendo.

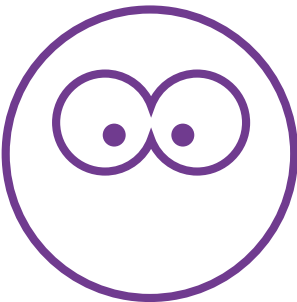




Dibujo

Dibuja diariamente en el pizarrón los siete acuerdos presentados hasta el momento. Repite junto con el grupo la frase que los acompaña.

En el siguiente recuadro dibuja tu propio trazo del ícono del acuerdo.

 <p><i>“Cuando estoy atento mi mente se calma y aprendo mejor.”</i></p>		
---	--	--





Evaluó

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.

Amabilidad

Da ejemplo de conductas amables (Nos enfocamos en: saludar de manera amable, expresar lo que necesita con cortesía, pedir prestado algún objeto sin olvidar las palabras mágicas y ser cordial y estar atento a las necesidades de otros).

Reconoce las ventajas de ser amable para sentirse bien en el salón de clases.

Con la ayuda de su maestra, identifica cuando su conducta no es amable y expresa cómo sería una forma amable de actuar.

Actúa de manera amable en el salón de clases.



**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****Oído atento**

Expresa las ventajas de escuchar al que habla para sentirse bien en el salón de clases.

Utiliza la varita de la palabra correctamente.

Escucha en silencio a la persona que habla.

Paciencia

Nombra las ventajas de esperar con paciencia y tranquilidad.

Reconoce y dice cuando se siente impaciente.

Con la ayuda de la maestra diferencia entre conductas pacientes e impacientes.

Espera su turno con tranquilidad.

Atención

Explica lo que es una mente de chango.

Dice si su atención está o no conectada a la actividad que está haciendo y justifica correctamente su respuesta.

Dice si en cierto momento su mente está como un chango o como un panda y justifica correctamente su respuesta.

Permanece en silencio y atendiendo su respiración entre 1 y 3 minutos.

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,

Esperamos que se encuentren muy bien y felices, Compartimos con ustedes que la semana pasada trabajamos con nuestro séptimo acuerdo: “Atención: Cuando estoy atento mi mente se calma y aprendo mejor”. Este acuerdo tiene como objetivo ayudar a sus hijos a mejorar su habilidad para prestar atención, y darse cuenta cuando su mente y su cuerpo están agitados y necesitan calmarse. Entrenar la atención es una de las mejores maneras de calmar la mente y aprender mejor.



Cuando estoy atento mi mente se calma y aprendo mejor.

Para ayudar a que los niños continúen practicando este acuerdo en casa. Les sugerimos:

- Preguntar a su hija o hijo sobre el nuevo acuerdo que vieron en clase.
- Pídanle que les platique acerca de la “mente de chango” y de “la mente de panda” y cómo se siente.
- Pregúntenle (a ellos o a la maestra) sobre alguna de las técnicas o juegos que aprendieron y traten de repetirlo en casa.

Atentamente.





Referencias

Recursos citados

Alderfer, L. (2011). *Mindful monkey, happy panda*. Somerville, MA. Wisdom Publications

Alderfer, L. [Jesse Leah]. (2016 abril 26). Mindful Monkey, Happy Panda [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5nsySCMH36s>

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.

Castillo, A. [www.cuchuflete.es]. (2015 marzo 4). Juegos de palmas [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=M8tjyJuAKNw>

Cinty AJ. [Cinty AJ]. (2012 diciembre 28). Acitrón de un fandango [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9CvQxyXx37c>

SEP; PNUD. (2018-2020) ¿Cómo se comporta mi atención? México. Secretaría de Educación Pública. Recuperado de: https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.1_E_Como_se_comporta_mi_atencion_Generica.pdf

El Bosque de las Fantasías. (s.f.). Encontrar las diferencias - Juegos infantiles - Bosque de las Fantasías. Recuperado de: <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/encontrar-diferencias>

Elschner, G., Girel, S., (2016). *¿Dónde está la ranita?* México. SEP/Editorial Juventud

Ferrández, E., (2001). *Mis primeras 1000 palabras*. México. SEP/Editorial Diana

Kaiser-Greenland, S. (2017). *Juegos mindfulness : Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Móstoles, Madrid: Gaia Ediciones

Shannon, D. (2004) *David se mete en líos*. México. SEP- Scholastic.

Shannon, D. [Alberto Reyes Toral]. (2014, diciembre 4). David se mete en líos. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=JLb2FWiln1k>





Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <http://doi.org/10.1038/nrn3916>

Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13(5), 222-227.

Rovira, P., Arredondo, F., (2003). *Busca los animales de la Selva*. México. SEP/Suromex

Otros recursos

Chernicoff, L., Rodríguez, E. (2016)., *Trabajar y Vivir en Equilibrio*. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Cd. de México, México. Atentamente Consultores, A.C.

Flook, L., Goldberg S. B., Pinger, L. & Davidson, R.J. (2014). Promoting prosocial behavior and self regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51.

Kaiser-Greenland, S. (2014). *El niño atento* (Vol. 186). Bilbao. Desclée de Brouwer.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.

Lachaux, J. P. (2016). *Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distractions*. Odile Jacob.

Rodríguez, E. (2019). *El desarrollo socioemocional: la base del bienestar*. SEP. Tomado 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*, Ciudad de México: Editorial Mc Graw Hill.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. Editorial Kairós.





© AtentaMente Consultores A.C, 2020.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.