|  |  |
| --- | --- |
|  **C:\Users\Public\NUEVA IMAGEN INSTITUCIONAL SECCIONES\escudo_v3.jpg** | **INSTITUTO ASUNCIÓN DE MÉXICO****CICLO ESCOLAR**  |

|  |
| --- |
| **TEMA: Taller “El regalo del elefante”** |
| **GRADO: 4°** | **UNIDAD:**  | **BLOQUE: V** | **FECH: 12 de Junio.** |
| **EJE: Relación con la realidad social.** |
|  **OBJETIVO: Que el niño incluya la práctica de mindfulness en su vida.** |
| **CRITERIO DE IDENTIDAD: Formación del carácter** |
| **VALORES: Libertad ,tolerancia, humildad, responsabilidad, fortaleza, franqueza** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDAD** | **DESARROLLO** | **MATERIALES** |
| MENSAJE | Es necesario educar la mente y el corazón, mediante prácticas para el entrenamiento de la atención y el cultivo de la compasión.La atención plena, la auto-regulación y el conocimiento propio de las emociones, es necesario que sean educados desde edades tempranas, en el ámbito familiar y escolar.Ayudar a los alumnos a desarrollar su autoestima. A estar calmados, serenos, agradecidos, compasivos , felices para vivir una vida feliz y plena |  |
| ORACION | Letrilla Santa Teresa de Jesús:Nada te turbe,Nada te espante,Todo se pasa,Dios no se muda;la pacienciatodo lo alcanza;Quien a Dios tienenada le falta:sólo Dios basta. |  |
| NUESTRAREALIDAD*(VER)* | La paz es un imperativo en la actualidad. La paz interior es algo que debemos perseguir y establecer.“El regalo del Elefante” encuentra una forma sencilla y práctica para enseñar a los alumnos a vivir y a estar en paz consigo mismos y por consecuencia con los demás. |  |
| PENSEMOS JUNTOS *(JUZGAR)*20’ | ¿Cómo se llama el libro que leímos?¿Quiénes son los personajes?¿Qué es atención plena o mindfulness?¿Cómo puede reaccionar nuestro cerebro ermitaño ante un sentimiento?¿Cómo es nuestra respiración cuando estamos asustados, sorprendidos, enojados?¿Qué es la compasión?¿Qué podemos hacer cuando nuestra mente se encuentra llena de pensamientos y nos queremos relajar?¿Por qué es importante que recorramos nuestro cuerpo y sintamos cada parte del mismo poco a poco?¿Por qué debemos caminar poniendo, atención a las piedras, hojas, nubes, etc.?¿Para qué nos sirve guardar silencio?¿Por qué todos los días debo decir, que quiero ser muy feliz y que me pueda divertir?¿Por qué es importante pensar en los demás y pedir por ellos, sean cercanos o no los conozcamos?¿Qué pasa cuando recuerdo el sabor a limón, y me imagino chupando un limón muuuy jugoso?¿Cómo me siento cuando pienso en la canción de las mañanitas?Piensa que te encuentras en el dentista y tienes miedo. Ahora pienso que estoy en mi lugar favorito, o que estoy en la hierba acostado, escuchando a unos pajaritos, puedo cambiar mi emoción de ese momento?¿Por qué?¿Quién me dice, cómo se puede comer con atención plena?¿Cuándo decimos que nuestros pensamientos son como las nubes que quiere decir?¿El miedo del elefante y el del ratón eran diferentes?¿Por qué es importante compartir?¿Por qué si alguien lastima mis sentimientos y mi cuerpo no me debo quedar callado?¿Qué es la gratitud? ¿ Por qué es importante?¿Cómo puedes entrenar tu mente, así como los niños entrenaron al elefante? |  |
| COMPROMISO  | -Toma todos los días unos minutos para ti. Para descansar tu mente-Siéntate y acuéstate en silencio. Presta atención a tu respiración.-Observa tu cuerpo durante todo el día.-Cuando comas, hazlo con atención, disfrutando el sabor, el color y la textura de tu comida.-Si no puedes concentrarte en alguna tares, cierra los ojos y por un momento, pon atención a los sonidos que escuchas a tu alrededor.-Todos los días pregúntate por cinco cosas buenas que te hayan pasado.-Mira tu cara en el espejo y regálate una sonrisa.-Agradece todo lo que vives y tienes. |  |
| ACTIVIDAD DURANTE EL TALLER | 1.Bienvenida en el salón de Psicomotricidad4 A 8.10 A 9.204 B 9.30 A 10.402.Preguntas sobre el libro 3. Normalizar, con cuenco y bola geodésica.4. Recostarlos y darles un muñeco de peluche y hacer ejercicios de respiración.5. Entregar tres pasitas por alumno.La primera pasa: La observamos, la jugamos, la olemos y nos la comemos , despacio pasándola por nuestros labios y por nuestra lengua y al último la masticamosLa segunda pasa: La escuchamos, y pensamos cómo llegó a nuestras manos.¿Quién plantó la semilla?,¿Cuánto tiempo la regaron?,¿Quién la cosechó ?Explicamos lo siguiente: La lavaron, esperamos a que se convirtiera en pasita, porque antes fue una uva, la empacaron, la trajeron al super, nuestros papás trabajaron para poderla comprar y luego fuimos a comprarla, la cargamos y la trajimos a la casa o a la escuela para poder compartirla.Entonces ya habiéndole puesto atención a todo lo que paso la pasita, podemos comer con atención plena disfrutándola.Tercer pasa: Seguramente se la comieron sin escuchar ninguna instrucción, y a los que les quedó les decimos que se la pueden comer también disfrutándola.5. Se sientan por parejas y se les reparten unas bolsas con semillas y hojas de maple elaborados con diferentes grosores de lija y un antifaz por pareja.Un niño de la pareja,se tapa los ojos y empieza a separar por conjuntos iguales las semillas y por parejas las lijas.También se les darán unas fichas que utilizan los ciegos para aumentar su motricidad fina, con el fin de que observen y toquen diferentes texturas.6. Se les pregunta cómo se sienten después de estos ejercicios, invitando y reforzando que ellos pueden domar su mente y pueden hacer estos ejercicios.No importando el sentimiento que tengas, tú lo puedes controlar, disfrutar, etc.7. Si da tiempo se les pondrá música clásica, rock, disco, cumbias, para que nos expresen sus emociones.8 .Nos despediremos invitándolos a leer el libro de nuevo en sus casas con sus familias y hacer los ejercicios. |
| Lunes 18 | Aplicar Cuestionario de evaluación Socio-Emocional |