

**TÍTULO DE LA ESTRATEGIA:** Burbujas de autocontrol del cuerpo #0083

**AUTOR:** Mariana Leñero Solar

**DESCRIPCIÓN:**

En este video se presenta una actividad con el uso de burbujas, que sirve para ayudarle a los chicos a darse cuenta que tienen la capacidad para controlar por ellos mismos sus impulsos y su cuerpo (problemas de impulsividad e inquietud). Se pueden realizar de forma grupal o individual.

**ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Control de impulsos y del cuerpo.
- ✓ Inhibición y monitoreo de conducta
- ✓ Procesos de atención
- ✓ Disciplina, reglas y límites

**MATERIAL:**

- Bote de burbujas

**IMPORTANTE:**

- ✓ Se usa como ejemplo las burbujas para demostrar que aun cuando se pueden tener deseos de reventar las burbujas también se tiene la capacidad para detenerse. Se debe enfatizar que si logran tener ese control con las burbujas también lo podrán hacer con otros deseos como pararse antes de terminar, interrumpir, etc.
- ✓ Establecer con el niño o el grupo, que cada vez que estén viendo una conducta inquieta o impulsiva van a decir la palabra burbujas, o señalar un dibujo de unas burbujas. De esta forma se usarán las burbujas como una clave visual que les ayude a monitorear su conducta sin que el adulto sea el que se los esté diciendo constantemente.

**PALABRAS CLAVE:**

- Actividades para realizar en la escuela
- Responsabilidad
- Escuela para padres
- Límites
- Lenguaje interno

**CLASIFICACIÓN:**

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, Todos.

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, No aplica

Ejecución: Individual, Dos o más

Tipo: Actividad, Estrategia, Teoría/Clase, Juego