

TÍTULO: Conciencia y autocontrol de mi cuerpo #0340

AUTOR: Tania Caballero R.

EDAD Y GRADO: a partir de los 3 años

DESCRIPCIÓN:

Ejercicio de relajación y autocontrol que ayuda a los niños que son muy inquietos o presentan dificultades de concentración, a focalizar la atención en su cuerpo para lograr el autocontrol a través de la conciencia de sus movimientos. Se recomienda para mucho antes de algún trabajo o tarea que requiera de un esfuerzo importante para el niño o simplemente, para ayudarlos a calmarse cuando los vemos desorganizados. Esta actividad puede realizarse en grupo, aspecto que agregará un reto extra para quien la realice.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Atención y autocontrol
- ✓ Impulsividad
- ✓ Atención auditiva
- ✓ Psicomotricidad
- ✓ Esquema corporal
- ✓ Hiperactividad

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

1. Se le pide al niño que se siente en flor de loto en un lugar cómodo. Él lo puede seleccionar.
2. El adulto debe sentarse frente a él.
3. Se realizan de 3 a 5 respiraciones profundas.
4. Se le pide que cierre los ojos.
5. Con un tono de voz moderado, se le va pidiendo que mueva sólo una parte de su cuerpo. Se debe empezar por partes gruesas para ir graduando la actividad y terminar con partes muy finas del cuerpo.

Ejemplos de partes gruesas:

“Mueve sólo una pierna”

“Mueve sólo un brazo”

“Mueve sólo la cabeza”

Si observamos que el niño está inquieto o tenso, podemos intervenir con algunas respiraciones profundas.

Ejemplos de partes finas:

“Mueve sólo los labios”

“Mueve sólo un dedo”

“Mueve sólo la lengua”

“Mueve sólo una ceja”

“Mueve sólo un hombro”

6. Al final de la actividad que puede durar entre 2 y 3 minutos para menores de 6 años y entre 3 y 5 para niños mayores de 6, se vuelven a realizar respiraciones profundas antes de abrir los ojos.

7. Inicia tu actividad o pídele al niño que realice lo que le pediste preguntándole antes cómo se siente.