



sociales y emocionales de la Sra. Becker

Oportunidades de electrónico

aprendizaje Introducción al tema de aprendizaje (Semana 4): Asuma la responsabilidad de su aprendizaje

Esta información, incluidos los enlaces, se puede encontrar en mi sitio web que se encuentra bajo el personal del sitio web de la Escuela Primaria Fairmont. Si usted o su hijo necesitan asistencia adicional, comuníquense conmigo, trabajador social de la escuela Amy Becker, al 236-3147 o abecker@fairmont.k12.mn.us

¡Hola, estudiantes y familias! Espero que a todos ustedes les esté yendo bien. A medida que estamos entrando en nuestra cuarta semana de aprendizaje a distancia, puede comenzar a notar que su motivación y entusiasmo para hacer las cosas no es tan bueno como lo fue en las primeras dos semanas. Esto puede ser normal ya que tal vez el trabajo sea más desafiante, eche de menos a sus maestros, amigos y la rutina normal, y se sienta más emocional. Cuando esto sucede, puede ser difícil trabajar, pero recuerda, ¡puedes hacer cosas difíciles! ¡Creemos en ti! Continúa practicando la atención plena todos los días. Si el trabajo es frustrante, trabaje en un pequeño trozo a la vez, y luego tome un descanso y vuelva a hacerlo. Esta sería una excelente manera de asumir la responsabilidad de su aprendizaje. También está asumiendo la responsabilidad de su aprendizaje cuando se toma el tiempo para notar cómo se siente y probar cosas nuevas para controlar sus emociones. En nuestra historia de hoy, escucharás acerca de una chica que se enoja mucho y quiere explotar como un volcán, pero en cambio, hace algo más para controlar su ira. ¡También busque algunos amigos especiales en el video!

- Ve el video de la Sra. Becker leyendo [Cuando Sophie se enoja, realmente enojada por Molly Bang](#)
 - <https://drive.google.com/file/d/1ikX5qcaoZWj8ejGgz1kYQFGJMH3aKoIX/view?usp=sharing>

Actividades de atención plena

Cada día respire profundamente tres veces. Los niños les muestran a tus padres cómo hacer esto.

- Lunes: Respira con 5 dedos: traza tu mano y, a medida que subes un dedo, respira. Mientras bajas, exhala. Recuerda ir despacio.
- Martes: Acuéstate afuera y encuentra diferentes formas en las nubes.
- Miércoles: Practica la alimentación consciente durante una comida. Mientras comes, mastica MUY lentamente. Observe la textura de su comida (suave, dura, crujiente, jugosa, etc.) y el sabor (dulce, salado, picante, agrio, etc.)
- Jueves: Hacer fuerte como un palo, cojear como un fideo 5 veces. Apriete todos sus músculos para que estén fuertes como un palo, sostenga durante unos segundos y luego relaje todos sus músculos para que estén flácidos como un fideo.
- Viernes: Piense en 5 personas a las que echa de menos y piense en algo amable sobre ellas. . Imagina que estás enviando ese amable pensamiento a cada uno de ellos.

Libros o videos sugeridos:

- Lea: [Lo haré, asumiendo la responsabilidad por Brian Moses y Mike Gordon](#)
 - Ubicado en <https://www.youtube.com/watch?v=YpJKWcl6CL8>
- Lea: [¿Qué pasaría si todos hicieran eso? por Ellen Javernick](#)
 - Ubicado en: <https://www.youtube.com/watch?v=SD0apYFz5gg&t=14s>

Actividades de aprendizaje:

- use este video para aprender [Rainbow Breathing](#)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=O29e4rRMrV4&t=56s>
- Siga junto con [Cosmic Kids Yoga: Star Wars](#) o [Cosmic Kids Yoga: Frozen](#)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=coC0eUSm-pc> o <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMTk&t=90s>
- [Exploración corporal para niños](#) Haga que alguien le lea la secuencia de comandos de exploración corporal en la parte posterior de esta página antes de irse a la cama o escuchar la grabación en <https://www.mindful.org/body-scan-kids/> Mira si te ayuda a relajarte.
- Decide qué vas a hacer la próxima vez que estés enojado, para que no explotes como un volcán.

1) Acuéstese sobre su espalda. Deja que tus piernas y brazos se relajen y caigan a los lados. Acomódese en una posición cómoda y cierre los ojos.

2) Comience tomando dos o tres respiraciones suaves y grandes. Presta atención a cómo se siente eso. Tu barriga sube y baja. El aire entra y sale de tu cuerpo. Si lo desea, coloque una mano sobre su vientre y sienta cómo se mueve con cada respiración.

3) Ahora vamos a prestar atención a las otras partes del cuerpo. Comience con sus pies. Pueden sentirse calientes o fríos, húmedos o secos, relajados o inquietos. También está bien si no sientes nada en absoluto. Si puedes, relaja tus pies ahora. Si eso es difícil de hacer, está bien. Tómese un momento y observe cómo se siente eso también.

4) Durante estos minutos, déjese quieto. No hay nada que hacer. Presta atención lo mejor que puedas. Puede sentir una manta o calcetines en los pies, o puede sentirlos presionando contra la cama o el piso. Cuando su mente esté ocupada, vuelva a poner su atención en sus pies suavemente.

5) Ahora mueve tu atención hacia la parte inferior de tus piernas, notando lo que sea que esté allí. ¿Se sienten pesados, ligeros, cálidos, fríos o algo más? Deja ir la frustración y trata de hacer cualquier cosa. Simplemente haz tu mejor esfuerzo y date unos momentos de descanso.

Luego, mueve tu atención al lado de tus rodillas y relájalas. Siente el frente, la espalda y los costados de las rodillas.

6) Después de algunas respiraciones más, dirija su atención a la parte superior de sus piernas. Lo que sea que sientas o no sientas está bien. Observe sus piernas y deje que se relajen. Si te sientes inquieto o meneo, también está bien. Eso pasa.

7) Ahora mueve tu atención a tu vientre. Siempre se mueve cuando respiras, subiendo y bajando, como las olas en el mar. Puede sentir algo en el interior, como lleno o hambriento. Puede notar el toque de su ropa o una manta. Incluso puede sentir emociones en su vientre, como feliz o triste o molesto.

Si siente que es difícil concentrarse, eso es normal. Practique suavemente volver una y otra vez a cómo se siente su pecho cuando respira.

8) Luego, lleva tu atención a tu pecho. Observe cómo sube y baja mientras respira. Si siente que es difícil concentrarse, eso es normal. Practique suavemente volver una y otra vez a cómo se siente su pecho cuando respira.

9) Ahora dirige tu atención a tus manos. No es necesario moverlos ni hacer nada con ellos. Pueden estar tocando la cama, el piso o algún lugar de su cuerpo. Relájate si puedes, y si no, simplemente presta atención a tus manos por otro momento.

10) Mueve tu atención hacia tus brazos. Tal vez note si puede encontrar un momento de quietud dentro de usted, como la pausa al final de cada respiración.

11) Luego, mueve tu atención hacia tu espalda. ¿Cómo se siente contra la cama o el piso? Observe cómo se balancea con cada respiración. Cuando su mente está ocupada, enojada o asustada, siempre puede volver a sentir su cuerpo de esta manera por un momento.

12) Ahora mueve la atención a tu cuello y hombros, dejándolos ir y relajándolos. Si tu mente divaga, está bien. Nadie puede prestar atención todo el tiempo. Sigue volviendo a notar tu cuerpo cada vez que te encuentres pensando en otra cosa.

13) Y ahora siente tu cara y cabeza. ¿Qué expresión tienes ahora? ¿Cómo se sentiría sonreír? ¿Qué más notas en tu cara, tu cabeza y tu mente?

14) Finalmente, pasa unos momentos, prestando atención a todo tu cuerpo. Si es más fácil, sigue prestando atención a tu respiración. Si es hora de dormir, deje que eso suceda, permanezca quieto y continúe prestando atención a su respiración o sentimientos en su cuerpo. Y si es hora de despertarse, abra los ojos y siéntese unos momentos antes de decidir cuándo volver a moverse.