

MATERIAL PARA LA FAMILIA

| TÍTULO | VIAJO CON MI ATENCIÓN |
|------------|-----------------------|
| DESARROLLO | |

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar la capacidad de atención, les permite regular mejor sus emociones, mejorar su concentración y estar más conscientes de su entorno, lo que contribuye a su confianza y seguridad.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/ohJOaQn3-vg>



2. REFLEXIONA- SIENTE

Les pedimos que piensen sobre la actividad realizada y respondan a las preguntas de forma individual. ¿Qué lugares han visitado? Los animamos a dibujar alguno de los escenarios del viaje: el paisaje verde, los animales, el río con la cascada, las nubes... o si lo prefieren pueden dibujar el lugar en el que se sienten más tranquilos/as.

3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 personas comentan con el grupo, qué juegos les ayudan a estar más concentrados/as. También comentan cuál es su juego favorito.

4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo.

Se eligen actividades para trabajar la atención cada semana:

- Sonidos misteriosos. Con los ojos cerrados identifican un sonido y de dónde viene.
- Observación de objetos. Colocar varios objetos interesantes sobre una mesa en el aula. Después de unos minutos de observación detenida hacer preguntas sobre sus características.
- Eco en la clase. Divididos en parejas, se pide a una persona de cada pareja que cierre los ojos mientras la otra hace un sonido suave y reconocible en el aula. Quien cierra los ojos debe abrirlos y tratar de identificar de dónde provino el sonido. Después se intercambian los roles.
- Historias sonoras. Leer una historia corta, hacer una pausa en ciertos puntos clave de la historia. Se pide al alumnado que cierre los ojos y escuche los sonidos a su alrededor durante unos momentos. Luego, continúa con la historia y comparten cómo los sonidos que escucharon podrían relacionarse con la historia.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Es necesario trabajar el desarrollo de la atención debido a su impacto crucial en el aprendizaje, las interacciones sociales, la seguridad y el desarrollo emocional. Algunas sugerencias:

- **Tiempo de respiración.** Introduce momentos de respiración consciente en la rutina diaria. Podéis practicar la respiración profunda juntos/as antes de las comidas o antes de acostarse. Haz que inhale profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca varias veces.
- **Exploración sensorial.** Organiza actividades que estimulen los sentidos. Puedes crear una bandeja sensorial con elementos como arroz seco, agua, arena o plastilina para que exploren diferentes texturas y colores.
- **Observación de la naturaleza.** Salid juntos/as a explorar la naturaleza. Podéis caminar por un parque cercano o simplemente observar las plantas y los insectos en el jardín. Anímale/la a prestar atención a los detalles y a hacer preguntas sobre lo que ve.



PROGRAMA TEI



- **Juegos de atención plena.** Introduce juegos simples que fomenten la atención plena, como "Simón dice", donde debe prestar atención a tus instrucciones y seguir solo las que comienzan con "Simón dice...". También pueden jugar a "Estatuas", donde deben quedarse completamente quietos/as y prestar atención a los movimientos del otro.
- **Momentos de calma.** Crea un rincón de calma en casa donde pueda retirarse cuando necesite un momento de tranquilidad. Puedes incluir almohadas, mantas suaves y libros tranquilos para que se relaje y se calme.
- **Arte y manualidades conscientes.** Anímale/la a participar en actividades creativas como pintar, dibujar o hacer manualidades. Puedes enfocarte en el proceso en lugar del resultado, alentándole/a a prestar atención a los colores, las formas y las texturas mientras crea.
- **Juegos de contar cuentos.** Fomentar la narración de historias juntos/as. Puede inventar cuentos usando juguetes o imágenes, y puede practicar la atención plena al escuchar y participar en la historia.

COMPROMISOS: El diseño de las **actividades TEI (DEA. Diseño Emocional para el Aprendizaje)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.