

### Coloreando Conscientemente

**Porqué nos gusta:** A veces, cuando todo se siente ruidoso o demasiado grande para manejarlo, nuestro cerebro y cuerpo necesitan un descanso. El colorear conscientemente ayuda a nuestro cerebro a concentrarse en una sola cosa mientras nuestro perro guardián puede encontrar la calma.

**Duración:** 5-30 minutos.

**Materiales:** Un dibujo para colorear conscientemente ([Libro para Colorear de FocusedKids](#)), lapiceros de gel o de colores, música de relajación (opcional)

**FocusedKids Video de la Lección:**

#### VOCABULARIO

**Conscientemente-** Hable sobre la palabra consciente con los estudiantes haciendo estas preguntas. ¿Qué hace que colorear conscientemente sea "consciente"?  
Coloreamos lento, nos enfocamos en una cosa a la vez, pensamos en la imagen y lo que significa. ¿En qué piensas cuando coloreas esta imagen?

#### HAZLO UN HÁBITO

Mantenga un libro para colorear conscientemente de FocusedKids en la canasta de la calma. Cuando los estudiantes necesiten un descanso o apoyo en una transición, permita ir los estudiantes a la canasta de calma y dedicar 5 minutos para colorear conscientemente. Debido a que es parte de su rutina semanal, ellos sabrán cuales son las expectativas sobre la canasta de la calma.

#### PRACTICALO

Colorear conscientemente es un gran ejercicio para formar parte de la rutina diaria o semanal de tus estudiantes. Elija un momento específico del día en el que los estudiantes necesiten más calma o elija un día de la semana que puedan esperar este momento.

#### MANDALO A CASA

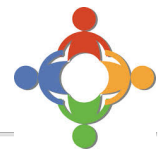
Colorear conscientemente es una gran conexión entre la escuela y el hogar. Anime a los estudiantes a compartir esta actividad con los padres y utilícelo como una herramienta para que los estudiantes enseñen a su familia los conceptos de FocusedKids que están aprendiendo en la escuela.

### Coloreando Conscientemente

#### Porqué Colorear Conscientemente

Cuando los estudiantes colorean y hacen una actividad de respiración a la vez, ellos pueden crear una imagen concreta y una conexión de lo que han aprendido. Es una forma de reforzar el concepto que les acaban de enseñar. A esto se llama colorear conscientemente porque es más que colorear. Se trata de reducir la velocidad, tomarse su tiempo y pensar realmente en cómo se siente en tu cuerpo. Colorear despacio, tener un ambiente tranquilo y pacífico para trabajar es la clave. Mantenga este tiempo muy sagrado.

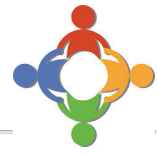




## Grados PreK-5: Coloreando Conscientemente

	<p>Reforzar cómo se siente en nuestro cuerpo cuando coloreamos en un ambiente tranquilo y silencioso. Ponga música tranquila y relajante, pase cerca de los estudiantes y comente sobre el trabajo que están haciendo. Esto no se considera un trabajo aislado o un momento en el que Ud. puede alejarse. ¡Sea un participante activo en el proceso! También anime a los estudiantes a que piensen en cómo les hace sentir la imagen que están coloreando y en qué les hace pensar. Por ejemplo: al colorear la imagen de un animal mientras que escucha la campanada, animaré a mis alumnos a que noten cómo creen que se sienten estos animales cuando escuchan la campanada. ¿Cómo se ven sus cuerpos: locos y alborotados o tranquilos y enfocados? ¿Qué expresión tienen en su rostro? ¿Cómo interactúan cuando escuchan la campanada? La otra gran ventaja de la extensión para colorear es que pueden llevársela a casa y es un recordatorio de lo que han aprendido y luego pueden compartirla con su familia. Siempre anime a los estudiantes a que enseñen a su familia sobre la página para colorear y lo que significa y cómo pueden incorporar a su vida. ¡Te sorprenderá cómo los niños se sienten atraídos por este ejercicio! ¡Se convertirá en una práctica semanal que comenzarán a pedir a medida que establezca esta rutina en su salón de clases!</p>
<p>Actividad de Inicio</p>	<p>Empiece por dar a cada alumno 1 bolígrafo de gel o lápiz de color. Usamos bolígrafos de gel porque los estudiantes tienen que colorear muy lenta e intencionalmente para que los bolígrafos de gel funcionen bien. Cuanto más lento colorean, más bonito se verá el color. Con los niños más pequeños (preescolar y kindergarten), los lápices de colores son una buena alternativa a los bolígrafos de gel. Los bolígrafos de gel pueden ser un poco más difíciles para las manos pequeñas. La razón por la que los estudiantes comienzan con un color es para que tengan tiempo de establecerse y encontrar su enfoque. El profesor(a) puede guiar este proceso y hacerlo muy útil. Una vez que los estudiantes se sientan cómodos, concentrados y comprometidos, el profesor(a) puede pasar más colores. También alentamos a los profesores a llevar los materiales para colorear a cada asiento en lugar de hacer que los estudiantes se levanten. Lo que hemos descubierto es que cada vez que un estudiante se levanta para obtener un nuevo color, tiene que volver a enfocarse. Algunos niños pueden manejar esto, para otros en cambio es más difícil. Preste atención a este proceso y adaptese a las necesidades individuales de los estudiantes.</p>
<p>Crea el ambiente</p>	<p>Ponga música relajante y atenúe las luces. Estas señales le dicen a nuestro cerebro: "Ok, estoy tratando de concentrarme y calmarme".</p>
<p>Dirige Coloreando Conscientemente</p>	<p>Aquí algunas opciones que los profesores han encontrado exitosas:          Los estudiantes pueden trabajar en una hoja para colorear conscientemente durante el transcurso de una semana. Una vez más, el objetivo de esta actividad no es apresurarse. Al darles una semana de tiempo, marcará el ritmo para un trabajo lento y decidido.          Use una hoja para colorear conscientemente como una extensión de otra lección de FocusedKids. Una vez que hayan tenido tiempo de trabajar en el libro durante la escuela, envíelo a casa y animalos a enseñar el concepto de FocusedKids a su familia.</p>





## Grados PreK-5: Coloreando Conscientemente

<p>Beneficios de Colorear Conscientemente</p>	<p>Cada estudiante recibe un libro para colorear de FocusedKids. Pueden trabajar a su propio ritmo y usted puede usar el libro de trabajo para que revisen las páginas hechas anteriormente para reforzar cada concepto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niveles de estrés y ansiedad tienen el potencial de reducirse.</li> <li>• Los pensamientos negativos se expulsan a medida que se asimila la positividad.</li> <li>• Centrarse en el presente le ayuda a alcanzar la plena conciencia.</li> <li>• Desconectarse de la tecnología promueve la creatividad en un mundo consumista.</li> <li>• El cerebro obtiene el descanso y la relajación que tanto necesita.</li> <li>• Los estados relajados pueden llevar a una mayor discusión de temas importantes.</li> </ul> <p><b>¿Por qué no intentar colorear juntos como clase y experimentar los beneficios de relajación que se pueden obtener? Además, es posible que descubras que este tipo de momentos se prestan a conversaciones y conexiones que no habías planeado durante el día escolar.</b></p>
---	---

EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN	
<p>La ciencia del Cerebro</p>	<p>Cuando practicamos constantemente colorear conscientemente, nuestro cerebro comienza a conectarse para un mejor enfoque y una mayor capacidad para calmarse. La parte del cerebro que estamos fortaleciendo es la corteza prefrontal.</p>
<p>Libros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">FocusedKids Mindful Coloring Book</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">FocusedKids Lesson books</a></li> </ul>





CREA TU PROPIA VERSIÓN!

