



La Rana Enfocada

Porqué nos gusta: Con esta lección de la Rana Enfocada los estudiantes estarán comprometidos y motivados para encontrar la calma y el enfoque porque incorporan sus 5 sentidos,

Duración: 30 minutos

Materiales: una piedra pequeña para cada estudiante, una rana títere o una rana de peluche (si es posible), video de la lección de la rana enfocada, historia de la rana enfocada, hojas para colorear conscientemente, lapiceros de colores, u otros materiales de escritura especiales utilizados específicamente para colorear conscientemente, pintura o lápices para pintar las rocas.

Actividades de la Lección: Decorar una roca, colorear conscientemente y leer el libro de la Rana Enfocada.

FocusedKids Video: [La Rana Enfocada](#), [Historia de la Rana Enfocada](#)

VOCABULARIO

Enfoque, quieto, equilibrio, calma, sentidos

HAZLO UN HÁBITO

Mantenga una canasta con todas las piedras de los estudiantes. Reparta las piedras cuando están haciendo la fila. Y pregunte ¿Quién puede mantener el equilibrio y mantenerse quieto mientras espera en la fila? ¡Hazlo divertido!

PRACTIQUELO

Lea la historia, La Rana Enfocada. Después de leer la historia, practique ejercicios de equilibrio con la piedra en la cabeza de cada alumno. Regrese a esta lección a lo largo de la semana. Marque las páginas de la historia como referencia. Saque el títere de La Rana Enfocada y muestre a los estudiantes cómo ella sigue practicando con su roca para mantenerla en equilibrio sobre su cabeza.

MANDELO A CASA

¡Sal a buscar piedras con tu familia!
¡También puedes practicar La Rana Enfocada en casa! Envíe a casa una hoja para colorear conscientemente y anime a los estudiantes a que enseñen a su familia sobre La Rana Enfocada. También puede crear una nota para los padres y adjuntar con la hoja de colorear. Esto ayudará a integrar el aprendizaje en casa.

LECCION CENTRAL

Actividad de Inicio

Comience presentando la campana, si aún no lo ha hecho.

Empiece con la campana. Ponga sus manos en el vientre u otro punto del cuerpo (corazón, regazo, rodillas). Escuche la campana consecutivamente de





| | |
|--------------------------------|---|
| <p>Qué decir</p> | <p>una a tres veces, dependiendo de las necesidades de los estudiantes para ser regulados. Vea la lección de la campana en la sección de actividades para descanso del cerebro. Video de la Campanada. Utilice este breve tiempo para ayudar a los estudiantes a preparar sus cerebros y cuerpos para estar listos para aprender. Una gran frase para enseñar a la clase: "Cuando escuchamos el timbre, estamos tranquilos y concentrados". Demuestre esto usted mismo, primero hacemos y luego haga que los estudiantes repitan.</p> <p>Comparte con la clase tu piedra que encontraste. Es especial porque lo elegistes solo para ti. Comparta la experiencia: dónde la encontró, por qué la eligió, cómo se sintió mientras buscaba su piedra. ¿Fue una experiencia relajante / divertida para ti? Compartir con la clase. Involucre a la clase al nivel apropiado. Incorpora 5 sentidos. ¿Cómo se ve? ¿Puedes oír mi piedra (colócala en tu oído o en la pantalla)? ¿Cómo sabe? ¿Cómo se siente? Todos estos son sentidos que el niño explorará cuando encuentre su roca. En este momento, solo estás modelando.</p> <p>Ahora hálbale sobre el por qué: cómo puede esa piedra ser una herramienta útil para ellos. Hálbale sobre las formas en que su piedra puede ser una herramienta útil cuando se sienta asustado, solo, triste o cualquier otro sentimiento o emoción importante que pueda tener, especialmente en este momento. Tenga una conversación con los estudiantes sobre cómo pueden usar su piedra. Sujétela, frote y guárdela en el bolsillo cuando salgan de casa.... A los niños se les ocurrirán sus propias buenas ideas.</p> |
| <p>Actividad de la Lección</p> | <p>Encontrando una roca: Vaya a una búsqueda de rocas como clase. Cada alumno recogerá una piedra especial. De vuelta en el salón de clases, asóciase con los estudiantes y pídale que exploren sus 5 sentidos con su roca. Modele primero. Después de la experiencia de los sentidos, pueden decorar su roca. Recolecta las piedras y guárdalas en un lugar especial para que los niños las usen durante la formación, los descansos del cerebro u otras ocasiones en las que puedan ser una herramienta útil para enfocarse.</p> |
| <p>Terminando con Gratitud</p> | <p>Para terminar cree una rutina con tu clase en torno a la gratitud. Sabemos que cuando los niños practican pensar en aquello por lo que están agradecidos, sus cerebros se conectan para ser más felices, estar más tranquilos y menos estresados. Consulte la sección de gratitud para obtener más ideas. Ideas para crear gratitud en los estudiantes</p> <p>Aquí te damos una sugerencia:</p> <p>Dices "Deseo que te sientas feliz" y luego la clase repite lo mismo.</p> <p>Dices "Deseo que te sientas seguro" y luego la clase repite lo mismo.</p> <p>Dices "Deseo que te sientas conectado (o elijas una palabra diferente que se sienta apropiada) y luego la clase repite lo mismo.</p> |





EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN

La Ciencia del Cerebro

- ❑ Cuando practicamos el uso de estrategias de enfoque consistentemente nosotros mismos y con nuestros estudiantes, estamos fortaleciendo nuestro Búho Sabio (corteza prefrontal) y conectando nuestro cerebro para poder encontrar la calma dentro de nosotros mismos.
- ❑ Recuerde que cuando estamos molestos, el cerebro puede estar "secuestrado" por el sistema emocional, o la amígdala, esa parte del cerebro que llamamos Perro Guardián. Cuando esto sucede, es difícil pensar con claridad o resolver un problema. Tener conciencia de cómo se siente estar quieto y sin reaccionar nos ayuda a construir el control cognitivo de nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. Los niños suelen ser más susceptibles al secuestro emocional porque su control cognitivo (Corteza Prefrontal) no está completamente desarrollado hasta alrededor de los 25 años, por lo que tener estas herramientas les ayuda a estar más a cargo de ellos mismos.





CREA TU PROPIA VERSIÓN!

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for students to create their own version of the lesson.





Still Frog

