

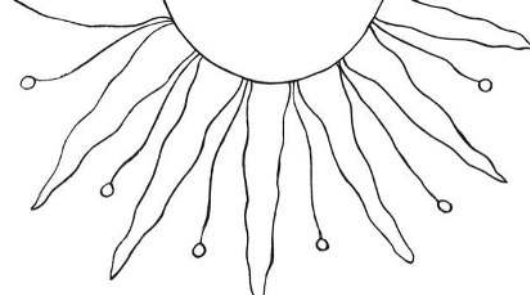
La Historia de una Rana Enfocada



By: Kathy Hegberg, M.A.

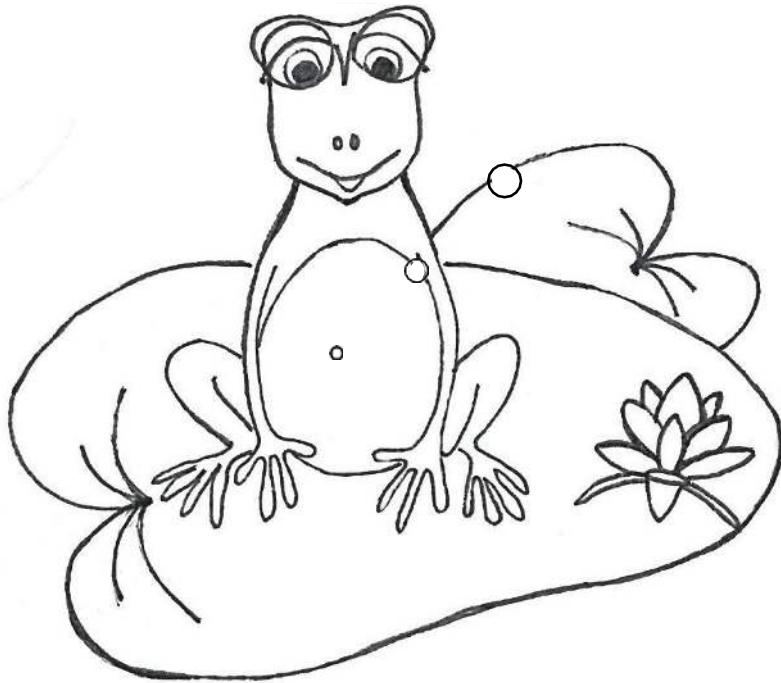
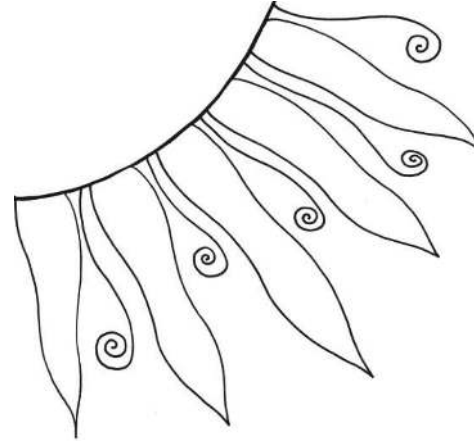
Illustrations: Theresa Jones

Translation: Yolanda Gonzales



Hay una Rana
que vive en un Pantano...





...y se sienta en una hoja de Lirio, para disfrutar del día.



Cuando derrepente se sintió MAL de su pansita.

H-A-M-B-R-E!

TU sabes lo que come las ranas,
cierto?

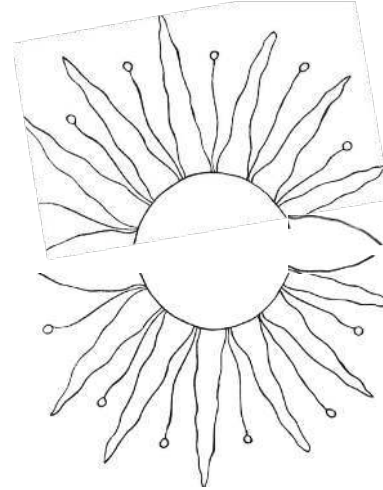


No, tontito! LAS RANAS NO COMEN HELADO!!!





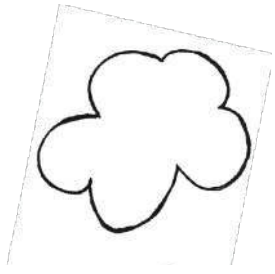
CORRECTO!



Las Ranas comen Moscas!



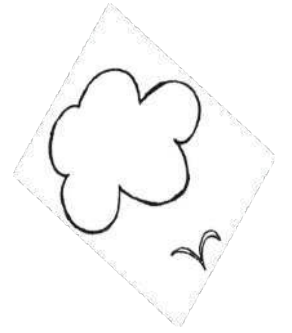
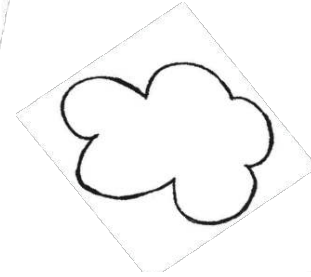
Ellas las capturan con sus largas
lenguas.



Pero nuestra Rana es diferente. Nuestra Rana no tiene Lengua!



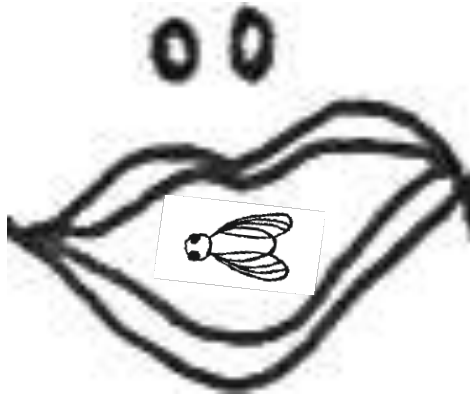
Cómo va a comer esta Rana?



Debo quedarme muy quieto,



Entonces cuando la mosca venga cerca de mí yo pueda espiarla silenciosamente



... para luego atrapar a la mosca...
OH SI, OH SI!

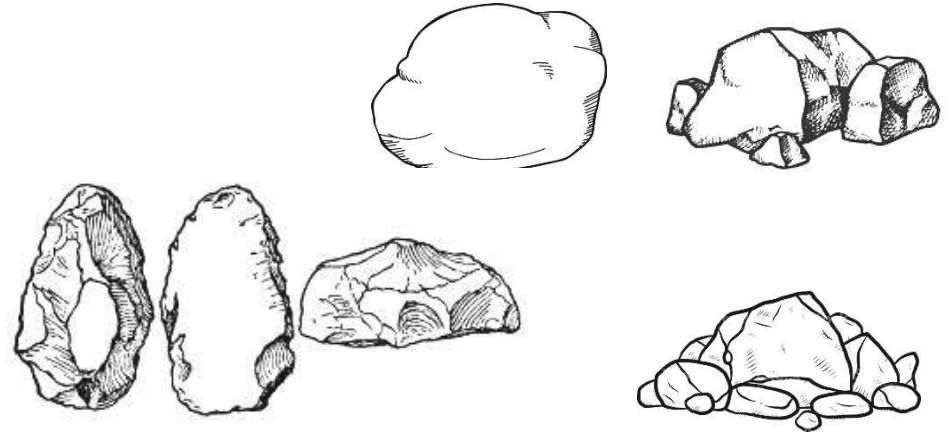


Cúal roca elegiría la Rana?

Si equilibrio una roca en my cabeza...

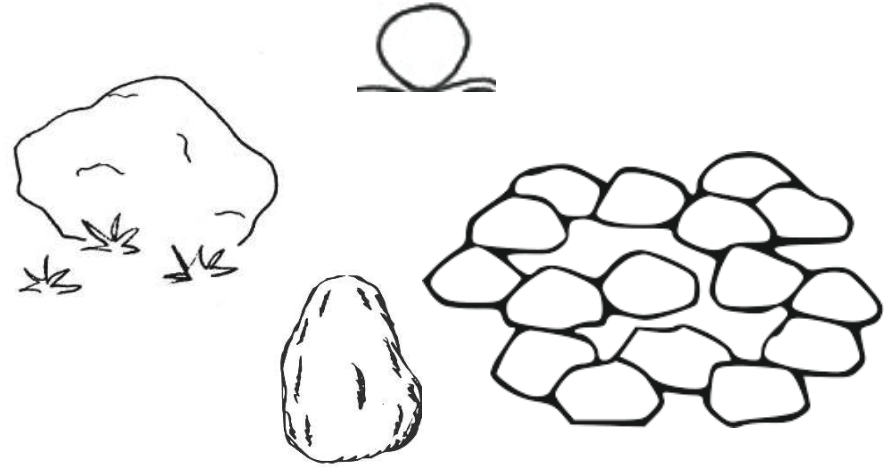


... y sí practico por muchas muchas veces...



shutterstock.com - 1163037459

Entrenaré my cerebro a enfocarse.



Cúal roca elegirías tú?



Después que la Rana decide elegir la roca perfecta...

La Rana respira profundo...Cierra sus ojos ...



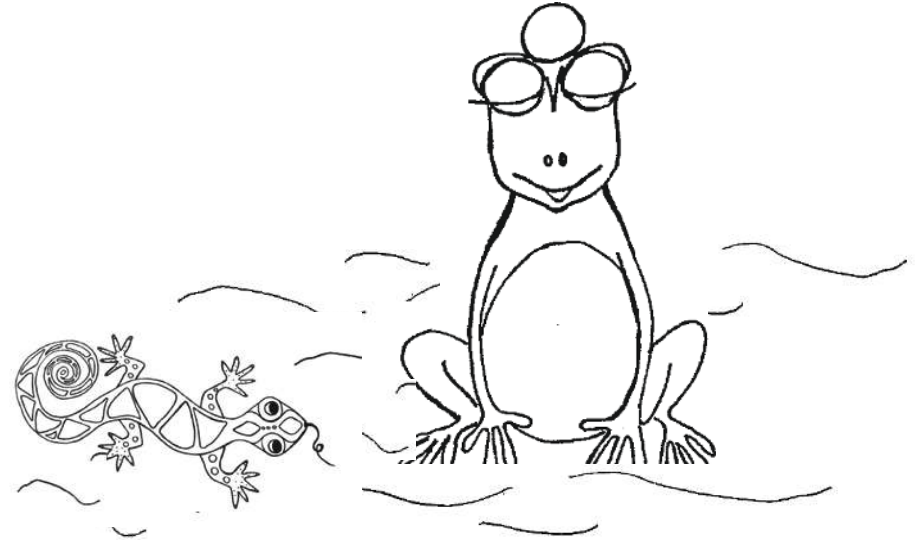
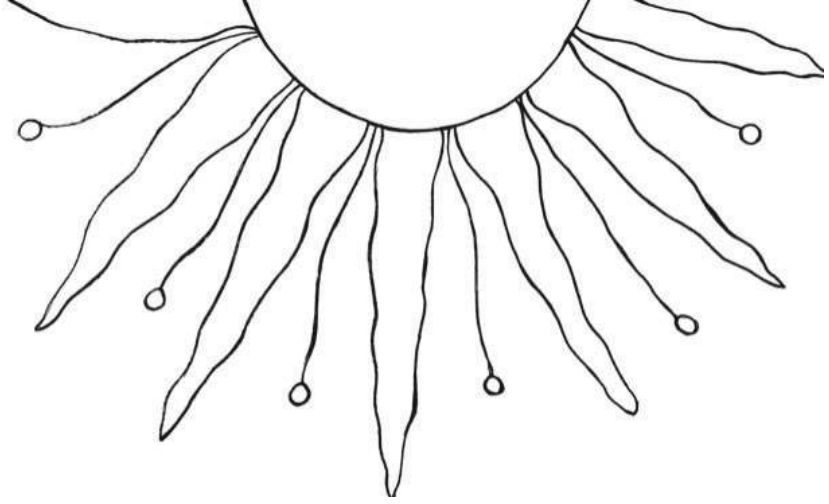
Y NO SE MUEVE!

LA - RANA - NO - SE -
MUEVE!

Empieza a caer la Lluvia, pero la RANA DEBE SEGUIR ENFOCADA

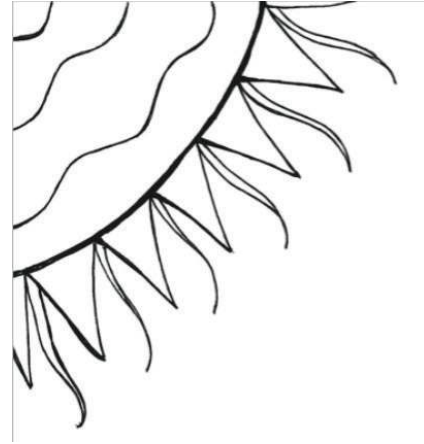


"...O de lo contrario,
La Rana no comerá!"



Una Lagartija aparece deambulando cerca de allí, pero la Rana no mueve incluso ni su quijada!

La jirafa Mastica...



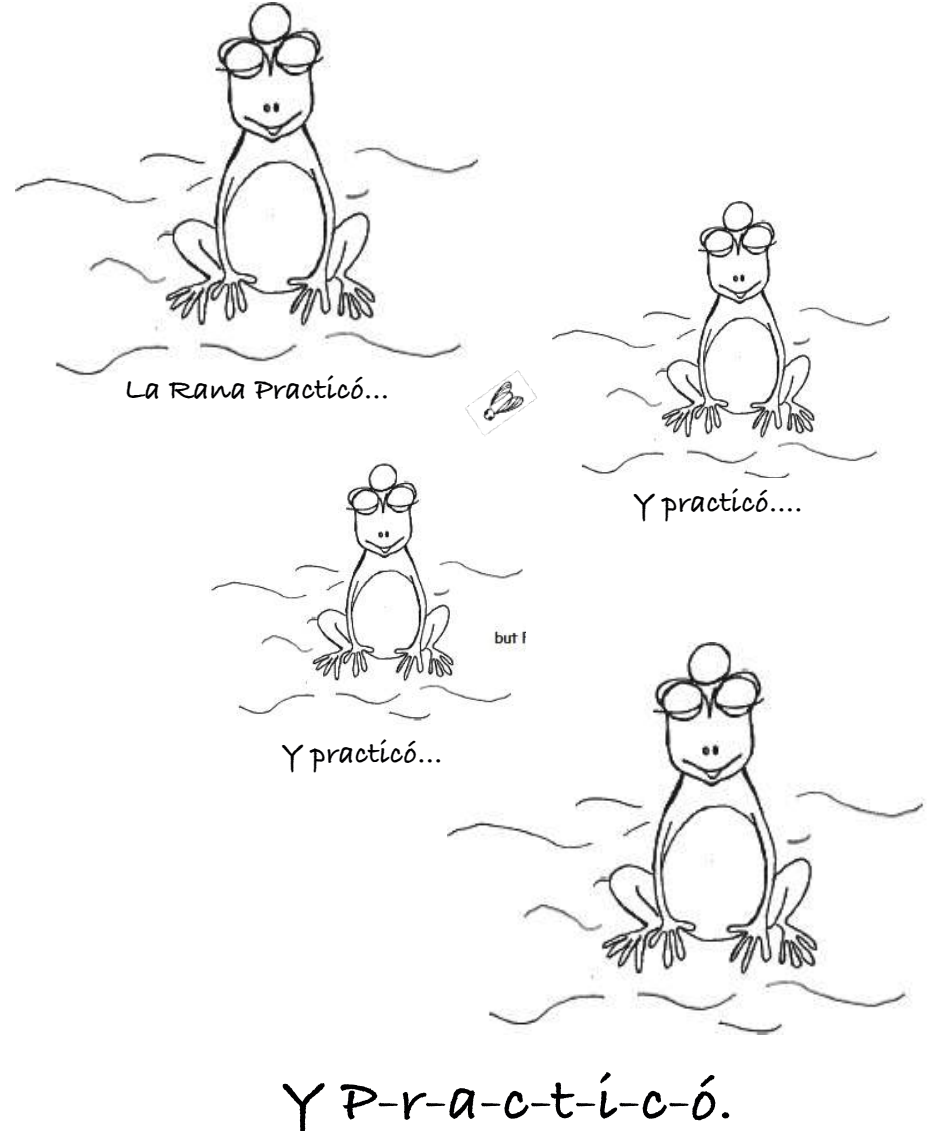
El Búho ulula.....



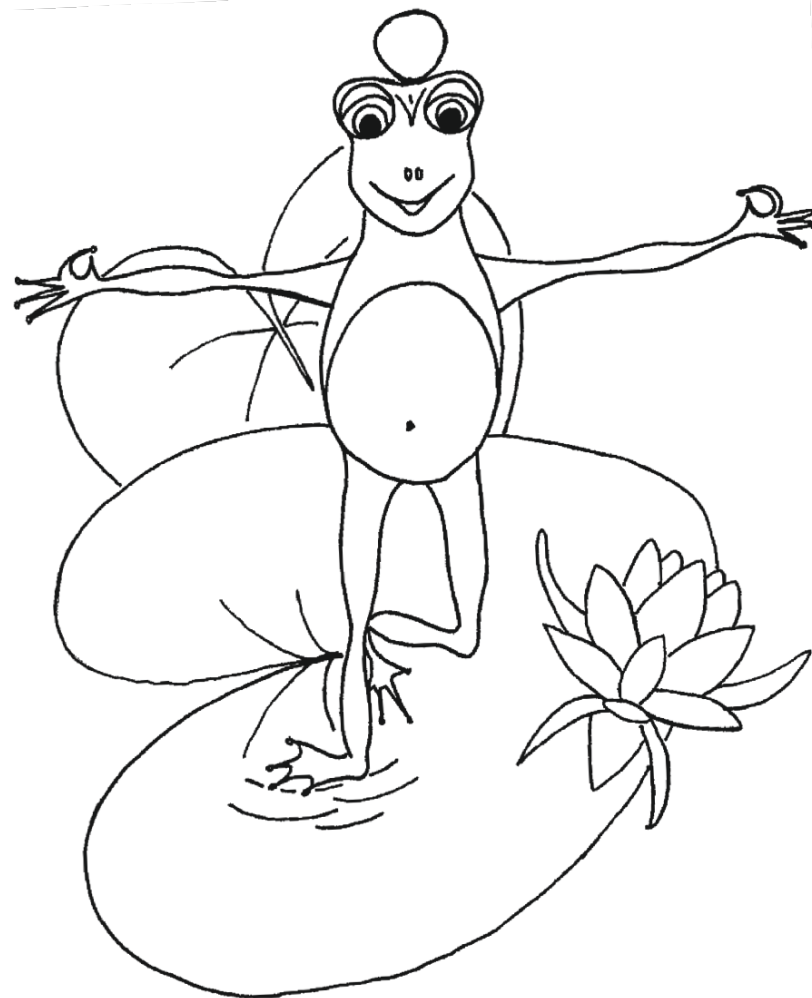
La mariposa Aletea.....



Pero La Rana ni siquiera parpadea un ojo.



Y Luego.....



Focos Pocos, LA Rana esta enfocada!!

La Rana entrenó a su cerebro...
Y ni siquiera me costo tanto esfuerzo.



Y cuando la mosca se aparesca,

Incluso sin una canción...

La Rana arrebatará esa mosca cuando aun este
volando en el cielo.



Delicioso!!!



Materiales:

Colecta suficientes rocas para que cada niño tenga una. Las Familias pueden buscar rocas afuera. Encuentra rocas que sean en tamaños diferentes (no más de 4" en diámetro), formas (al menos que sean planas en un lado), y texturas. Luego lávalas con jabón y agua.

Tiempo: 15 minutos

Porqué funciona?

Con este ejercicio nosotros estamos estimulando a todos los sentidos a enfocarse en la roca para fortalecer y extender la habilidad de poner atención.

Que decir?

1. Sentados en el piso en un círculo explica que todos nosotros vamos a reconocer a nuestras rocas usando todos nuestros sentidos. Pide a los niños a sentarse como montañas con sus espaldas muy derechas, músculos relajados, y con sus manos puestas en sus regazos.
2. Respira profundo.
Ahora pondré una roca en el piso en frente de ti, sin tocarla, mírala todo su alrededor. Tiene manchas? O tiene aberturas? Qué color es la roca? Qué forma tiene? Porqué es diferente de las otras rocas?
3. Ahora agarra tu roca. Cómo se siente? Está fría o caliente? Ponla cerca de tu cuello, o en medio de tu brazo. Qué notas?
4. Escúchala - Escuchas algo desde tu roca?
Huele algo? - Cómo huele? A qué aroma te hace recordar?
5. Ahora pruébala. A qué sabe? Es suave o áspera en tu lengua? Es fría o caliente?
Es dulce o agria? A qué sabor te recuerda? Ahora siéntate con tu roca por algunos momentos y continúa descubriendo más de ella.
6. Cuando la campana suena, respira profundo.
7. Lee el Libro de La Rana Enfocada, y luego trata de equilibrar la roca en tu cabeza junto a todos los demás! Pon la roca en tu cabeza así como la rana, y luego siéntate muy despacio, equilibrando la roca. Respira tres veces profundamente, y trata de hacer el ejercicio Tick Tack sin que la roca se resbale de tu cabeza.

Objetivo

Los niños aprenderán otra forma de prestar atención usando todos sus sentidos mientras están alerta de lo que está haciendo sus cuerpos. Ellos desarrollarán concentración mientras se mueven y prestan atención con sus sentidos.

Lo que pasa en el Cerebro

Nuestro cerebro hace las conexiones para aprender de todo lo que repetimos y practicamos hasta crear una nueva habilidad. En este caso, se hace cada vez más fácil y más fácil encontrar equilibrio si más entrenamos a nuestro cerebro.

