|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | Holman Barrios Moreno hgbarriosm@educacionbogota.edu.co |
| ESTUDIANTE |  |
| CURSO |  | FECHA ENTREGA |  |

Enviar evidencia en fotografía o video con tu familia realizando el trabajo.

**La meditación en 12 pasos**

1. Busca un lugar especial para meditar - la atmósfera que construirás te ayudará a calmar la mente.
2. Encuentra un momento cuando tu mente esté libre de los problemas diarios - el amanecer y el atardecer son ideales.
3. Practica todos los días en el mismo lugar y a la misma hora para que la mente se calme más rapidamente.
4. Siéntate con tu espalda, cuello y cabeza en linea recta, mirando al norte o al este.
5. Ordena a tu mente que permanezca quieta durante tu sesión de meditación.
6. Regula la respiración - comienza con cinco minutos de respiración profunda y luego reduce lentamente.
7. Establece una respiración rítmica - inhalando y exhalando en 3 segundos.
8. Al principio deja que tu mente de vueltas - no debes tratar de forzarla o se volverá más inquieta.
9. Poco a poco vas llevando tu mente al punto de concentración de tu elección - Ajna Chakra (el punto entre las cejas) o el Anahata Chakra (en medio del pecho).
10. Mantén tu concentración en este punto durante la sesión de meditación.
11. La meditación llega cuando alcanzas un estado de pensamiento puro, pero aún se mantiene la conciencia de dualidad.
12. Después de practicar por un tiempo, la dualidad desaparecerá y alcanzarás un estado superconsciente.

Reconocer sentimientos

Una de las claves para el desarrollo de control de los impulsos es reconocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones, de acuerdo con Education.com. A menudo, los niños pequeños tienen problemas para regular sus emociones y los sentimientos conducen a comportamientos negativos antes de que el niño pueda pensar en ellos. Ayuda a tu niño a aprender a identificar sus sentimientos de enojo o frustración clasificándolos para el. Scholastic.com recomienda validar los sentimientos de tu hijo y luego modelar una forma más adecuada de expresarlos. Por ejemplo, "No golpees a mamá. Golpear lastima. Veo que estás enojado, pero no puedes responder de esta manera". Esto le permite saber que está bien tener esos sentimientos, pero no siempre se puede actuar sobre ellos de una manera agresiva.

Detenerse y pensar

La voz interior del niño juega un papel importante en su capacidad para controlar los impulsos. Los niños que no entienden cómo controlar sus impulsos necesitan a alguien que modele este discurso interno y las conductas apropiadas. Puedes mostrarle a tu hijo cómo detenerse y pensar antes de actuar "pensando en voz alta", destapando el proceso por lo general oculto de razonamiento. Cuando se le cae un vaso y se derrama por todas partes, muéstrale cómo te sientes al decir algo como: "¡Oh, no! hice un gran lío y me siento muy frustrado. Tengo que parar y tomar algunas respiraciones profundas hasta que me sientan mejor". Enseña a tus hijos las técnicas que pueden utilizar cuando se empiecen a sentir impulsivos, como las respiraciones profundas, la búsqueda de un nuevo enfoque o contar hacia atrás, lo que reactiva la parte pensante del cerebro, según Scholastic.com.

Juegos para generar auto-control

Ejercitar y moverse aumenta los niveles de dopamina, norepinefrina y serotonina en el cerebro, según Scholastic.com. Estas hormonas pueden ayudar a mejorar el enfoque y la atención, así como la concentración, mientras producen la disminución de la hiperactividad y la impulsividad. Education.com enumera la acción inhibidora, o la posibilidad de esperar que algo empiece, como una habilidad esencial en el aprendizaje del auto-control. Jugar algunos juegos activos con tu hijo pueden ayudarlo a aprender acerca del control de los impulsos mientras se divierten. Los juegos como la luz roja, luz verde o Simon dice lo animan a escuchar con atención, seguir instrucciones y controlar su cuerpo, deteniendo sus movimientos en un momento dado. Otro juego que practica estas habilidades es un juego de "danza congelada": puedes reproducir música y pedirle que baile por la habitación, pero tan pronto como la música se detenga, tiene que congelarse (quedarse quieto).

Juegos de memoria y el establecimiento de objetivos

Las habilidades de funcionamiento ejecutivo de un niño son su capacidad de pensar, planear, resolver problemas y ejecutar tareas, de acuerdo con Scholastic.com. Ayudar a tu niño a desarrollar las capacidades de funcionamiento ejecutivo puede ayudarle a dejar de actuar reactivamente y empezar a pensar en sus acciones un poco más. Una forma de hacerlo es jugar a juegos de memoria. La investigación ha demostrado que la memoria a corto plazo está vinculada a la mejora del control del impulso, ya que la carga cognitiva de la corteza frontal se ilumina por lo que es más capaz de manejar la impulsividad. Los niños de primaria mayores también son capaces de establecer y trabajar hacia las metas. Ayudar a tu hijo a hacer esto mejorará su funcionamiento ejecutivo y la construcción de auto-control.

* Cada una de las pautas que menciona el artículo coméntalas con tu familia y envía un video donde después del dialogo con tu familia generen estrategias de manejo emocional.
* Realizar un cuadro con las emociones más frecuentes que sientes y como a través de las primeras actividades de meditación se pueden mejorar.
* Realizar un escrito de como a través de las estrategias de actividad física se mejora el manejo emocional.