

CENTRO: CRA CUNA DEL JILOCA

ETAPA/NIVEL: **INFANTIL** (Debería realizarse en todos los niveles)BIBLIOGRAFÍA*: *Snel Eline, "Tranquilos y atentos como una rana". Editorial Kairos.*WEBGRAFÍA **: *Recuperado de <http://www.titulopaginaweb.com/>:***"TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA"****FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:**

Ayudar a los niños a conectar con ellos mismos y darles pautas para relajarse (reto difícil hoy en día)

DESARROLLO EN EL AULA:

- Sesiones diarias de 15 minutos.
- Juegos de espejos: por parejas y en la alfombra. (Imitar al compañero: sus gestos, sus emociones...)
- Somos globos
- Rincón de la paz o la calma: En él puede haber tangrams, puzzles, mandalas, cuentos, peluches, botes de la calma....
- -Canción "Cuando me enfado cuento hasta 10". (Cuando yo me enfado me pongo colorado, cuando me tranquilizo, se me va pasando, cuando yo me enfado cuento hasta 10, y si me vuelvo a enfadar, cuento otra vez. Cuando yo me enfado, me duele la cabeza...) (CANCIÓN INVENTADA)

ETIQUETAS:

- 1.-Autocontrol-
Impulsividad
- 2.- Metacognición

MATERIALES NECESARIOS:

- Música de relajación
- Audiciones método (Tranquilos y atentos una rana)
- Libros de mindfulness.

OBSERVACIONES:**VARIANTES:**

*Bibliografía Normas APA: Ejemplo: Salomon, G. (2001). *Cogniciones distribuidas. Consideraciones psicológicas y educativas*. Buenos Aires: Amorrortu.

**Webgrafía: Recuperado de <http://www.someaddress.com/full/url/>

ETIQUETAS. Indica en el apartado de Etiquetas de la ficha un máximo de tres contenidos con los que se puede relacionar la actividad para catalogarla en la página web:

Enseñar a ser persona	Enseñar a Convivir	Enseñar a Pensar
Autocontrol Vs. Impulsividad	<i>Habilidades de Comunicación</i>	Nivel Micro - Técnicas de Trabajo Intelectual <i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</i>
<i>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	
<i>Educación para la salud</i>	<i>Empatía</i>	
<i>Educación Emocional</i>	<i>Inclusión e Interculturalidad</i>	
Tolerancia a la frustración	Cohesión grupal	
	Resolución de Conflictos	
Esfuerzo personal	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	Nivel Macro – Metacognición (<i>Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...</i>)
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	
	<i>Coeducación</i>	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>