

CENTRO: CEIP SARRION

ETAPA/NIVEL: Infantil y Primaria

BIBLIOGRAFÍA*: *Eline Snel, "Tranquilos y atentos como una rana". Ed. Kairós*

WEBGRAFÍA **:

"TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA"**FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:** Encontrar un poco de tranquilidad para volver a la calma, tanto física como mental después del recreo.**DESARROLLO EN EL AULA Y A NIVEL DE CENTRO**

Cada día a la vuelta del recreo, se realizan de 10 a 15 minutos de relajación. Para ello nos basamos en el libro de Eline Snel, *"Tranquilos y atentos como una rana"*, de la editorial Kairós.

Para realizar esta relajación, simplemente bajaremos las persianas del aula creando un clima suave hablándoles a nuestros alumnos despacio y lo más cariñosamente que nos sea posible.

Les vamos guiando para que se sienten de forma relajada, pongan la cabeza encima de sus brazos y empiecen a escuchar historias y ejercicios simples y breves que pueden practicar también en casa si lo necesitan acompañados por sus padres.

Las meditaciones específicas son:

1. Tranquilo y atento como una rana.
2. La ranita.
3. Atención a la respiración.
4. El ejercicio del espagueti.
5. El botón de pausa.
6. Primeros auxilios para sentimientos desagradables.

ETIQUETAS:

Educación para la salud.

Autocontrol/impulsividad

Identidad
personal/autoconcepto**MATERIALES NECESARIOS:**

- Libro de Eline Snel, *"Tranquilos y atentos como una rana"*, de la editorial Kairós.
 - Audios del libro.
 - Reproductor de audio.
- Esterillas o cojines para los más pequeños..

OBSERVACIONES:

Si no se dispone del libro, los audios se pueden reemplazar por música de meditación para niños, la cual podemos encontrar en internet sin ningún problema.

7. Un lugar seguro.
8. La fábrica de las preocupaciones.
9. Levantando la moral.
10. El secreto del corazón.
11. Buenas noches.

Todas ellas se irán alternando en función de las necesidades de nuestros alumnos.

VARIANTES:

Con los pequeños se puede realizar tumbados en el suelo.

Además los alumnos que tienen Educación Física después del recreo realizan la relajación al terminar la clase.

**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>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	<i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</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	<i>Nivel Macro – Metacognición (Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...)</i>
	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	
Esfuerzo personal		
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Coeducación</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	