

LUNES MINDFUL - CONSCIENTE DEL SONIDO DE UNA CAMPANA

Material: Campana con un timbre resonante (podría ser una campana tingsha, un cencerro o cualquier otro instrumento que suene suavemente; un sonido de campana del celular también podría funcionar)

Notas: Completar Evaluaciones Preliminares

Cuerpo Mindful para un Yo Soy Mindful

Da la bienvenida a los estudiantes al tiempo de Yo Soy Mindful.

Reproduce el video Mindful ME video o lee las siguientes instrucciones:

"Hoy prestaremos atención al sonido. Antes de empezar, creemos nuestros Cuerpos Mindful. Elige una posición sentada que se sienta cómoda para ti. Puedes sentarte con las piernas cruzadas. Tal vez de rodillas en el suelo, o tal vez te guste con tus piernas estiradas frente a ti. ¡Buena elección!"

"Ahora imagina que tu columna vertebral es el tronco de un árbol. Crece tu árbol recto y alto."

"Vamos a crear Manos Mindful. Coloquemos nuestras manos en la cabeza para recordarle a nuestro cerebro que puede aprender algo nuevo. Ahora cruza tus manos sobre tu corazón para que recuerdes actuar con bondad hacia los demás. Ahora coloca tus Manos Mindful sobre las piernas para mostrar que ya estás listo para aprender."

Mindful del Sonido / Consciente del Sonido

Reproduce el video Mindful of Sound video o lee las siguientes instrucciones:

"Una manera en la que aprendemos a prestar atención al mundo que nos rodea es siendo conscientes de los sonidos que escuchamos. Voy a tocar esta campana una vez. Fíjate cómo suena"

[Toca la campana y deja que el sonido se escuche hasta que ya no puedas oírlo.]

"¿Cómo describirías el sonido que hizo la campana?" [fuerte, suave, alto, bajo, etc.]

"Ahora prestemos más atención a lo que escuchamos. Levanta una mano. Voy a tocar la campana. Cuando ya no escuches ningún sonido, baja la mano. Tendrás que mantenerte en silencio para poder escuchar la campana hasta el final."

[Repite esto 3 veces, haciendo que los estudiantes bajen las manos cuando ya no puedan escuchar las vibraciones del sonido.]

"¿Cómo fue cambiando el sonido mientras lo escuchabas? ¿Qué sentiste al escuchar el sonido hasta el final? ¿Fue difícil mantenerte en silencio? " [Obtener respuestas]

"Hoy, prestemos atención a los sonidos que escuchamos y cómo nos hacen sentir."

[Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden nombrar sus sonidos favoritos, sonidos que encuentren relajantes, sonidos que encuentren energizantes y sonidos que no les gusten o que les causen ansiedad.]