



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Cultivar una pausa en el aula"

### Propósito

Invitar a una pausa consciente y a la autorregulación emocional.

	<b>Modalidad</b>	Presencial
	<b>Destinatarios</b>	Niños y Niñas
	<b>Tipo</b>	Colectiva
	<b>Duración</b>	A criterio del practicante
	<b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

Esta práctica tiene dos opciones para su desarrollo:

#### Opción 1

Cuando es el horario del recreo, el almuerzo o la salida, podemos invitar a los chicos a hacer tres inhalaciones y exhalaciones, y a escuchar un sonido preestablecido, hasta que este se desvanece en el silencio.

#### Opción 2

Sentados y tranquilos, invitamos a los chicos a elegir cinco objetos que puedan ver y después a cerrar los ojos.

- detectar cinco sonidos distintos o
- señalar cinco cosas diferentes que estén tocando con alguna parte de su cuerpo



**Prácticas inspiradas en Lisenberg, M. (2018).**

Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.