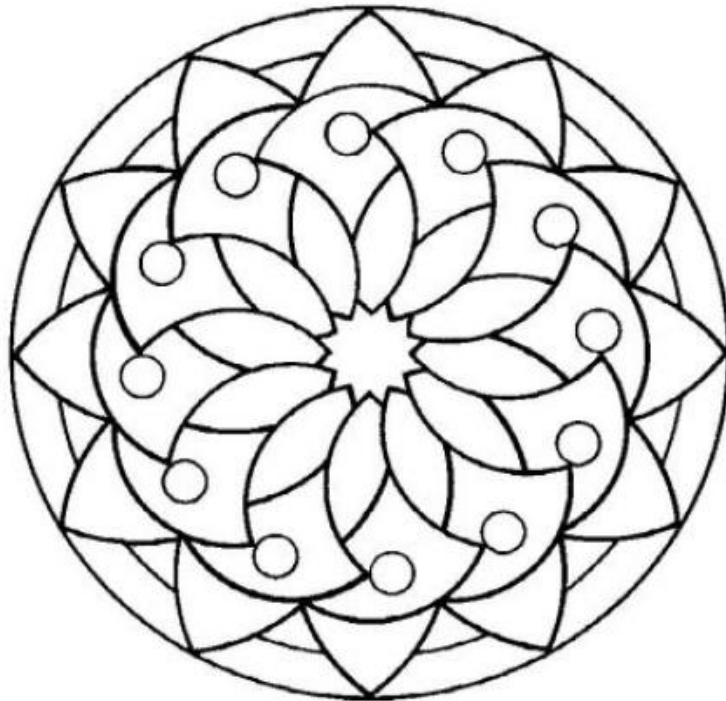




6°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°5



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



ANTES DE COMENZAR...

"MINDFULNESS"

En el *cuadernillo anterior*, pudiste conocer cómo el estrés puede afectarte en tiempos de cuarentena y cómo la relajación puede aliviar sus efectos en nuestro cuerpo.

Actualmente, existen una serie de juegos y ejercicios que sirven para aliviar el malestar del estrés diario y ayudar a nuestra mente a "aquietarse" y regularse. Estos juegos y ejercicios se basan en técnicas llamadas **Mindfulness**.

¿QUÉ SIGNIFICA MINDFULNESS?

Es un término inglés que define "conciencia plena", cuyas técnicas consisten en *prestar atención a nuestros pensamientos, respiración, sensaciones y emociones* con una actitud abierta y relajada. Esto nos permite estar conectadas con nuestro presente de forma consciente, facilitando la comprensión de nuestro entorno.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS?

1. Nos ayuda a tener más autocontrol y a sentirnos más seguras.
2. Nos permite regular nuestras emociones, a estar más tranquilas, pudiendo autocontrolarnos cuando nos enfadamos o molestamos
3. Nos ayuda a comprender lo que pasa en nuestro entorno y cómo éste nos hace sentir. De esta forma, podemos expresar mejor nuestras emociones.
4. Nos permite a aprender a ser más compasivas y amables con nosotras mismas y con los demás.
5. Nos permite mejorar habilidades, como la paciencia, la tolerancia a la frustración, la empatía y la alegría.
6. Nos ayuda a mejorar nuestra atención y concentración, lo cual beneficia tu proceso de aprendizaje y rendimiento académico.

Te invito a practicar estos ejercicios en casa y recibir sus múltiples beneficios. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ **EJERCICIO N°2: "ATENCIÓN PLENA"**

Objetivo: Liberar pensamientos que estresan, agobian y desconectan, para conectar de forma plena consigo misma.






Instrucciones: *Para realizar este ejercicio, te sugiero que alguien de tu confianza lea las instrucciones mientras lo realizas. Pueden turnarse y compartir sus experiencias.*

1. Busca una silla cómoda para sentarte. Siéntate derecha, con la planta de tus pies apoyada en el suelo y tus manos en tus muslos. Cierra los ojos y observa la oscuridad que ves al cerrarlos. Hazlo por 30 segundos.
2. Observa cómo respiras, date cuenta de tu respiración (¿es profunda o superficial? ¿lo hago por medio de mi nariz o utilizo más mi boca?). Hazlo por el tiempo que necesites.
3. Realiza una respiración natural, inspirando y exhalando a través de tu nariz. Ajústala como te sea más cómodo. Hazlo por 1 minuto.
4. Ahora pon tu atención a tu nariz. Céntrate en el aire que entra y sale por ella. Hazlo por 1 minuto.
5. Has consciente también que al respirar, hay partes de tu cuerpo que se mueven, aunque sea un poquito. Obsérvalo e intenta relajarlas. Hazlo por 1 minuto.
6. Hemos finalizado la práctica, abre los ojos. Pon atención en cómo estás y si algo ha cambiado en ti.



❖ ¡MIS RETOS DE LA CUARENTENA!

- Intenta lograr cada uno de los retos propuestos y, cuando hayas cumplido alguno, marca el cuadro correspondiente con un ✓

<input type="checkbox"/> Ver una película nueva	
<input type="checkbox"/> Leer un libro	
<input type="checkbox"/> Hacer algo amable por alguien más	
<input type="checkbox"/> Preparar una receta con mi familia	
<input type="checkbox"/> Probar una comida nueva	
<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio	
<input type="checkbox"/> Intentar una actividad diferente	
<input type="checkbox"/> Jugar un juego de mesa	
<input type="checkbox"/> Armar un rompecabezas	
<input type="checkbox"/> Bailar al ritmo de mi canción favorita	
<input type="checkbox"/> Llamarle a un familiar y decirle que lo quiero mucho	
<input type="checkbox"/> Aprenderme la letra de una canción	
<input type="checkbox"/> Aprenderme los números telefónicos de mis papás y de los servicios de emergencia	
<input type="checkbox"/> Aprenderme un chiste y contárselo a mi familia	
<input type="checkbox"/> Hacer pijamada en la sala	
<input type="checkbox"/>	



❖ ¡SIGUE LAS SECUENCIAS NUMÉRICAS!

- A continuación, **encontrarás** los números del 1 al 15 dentro de **cuadrados y de triángulos**.
- **Unélos alternando las formas** (triángulo-cuadrado-triángulo-cuadrado-y así sucesivamente), pasando del primer número en un triángulo, al primer número en un cuadrado. Fíjate en el ejemplo.

The image shows a collection of 15 squares and 15 triangles, each containing a number from 1 to 15. The numbers are distributed as follows:

- Triangles:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
- Squares:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Arrows indicate a sequence starting from a triangle with the number 1, moving to a square with the number 1, then to a triangle with the number 2, then to a square with the number 2, and finally to a triangle with the number 3.