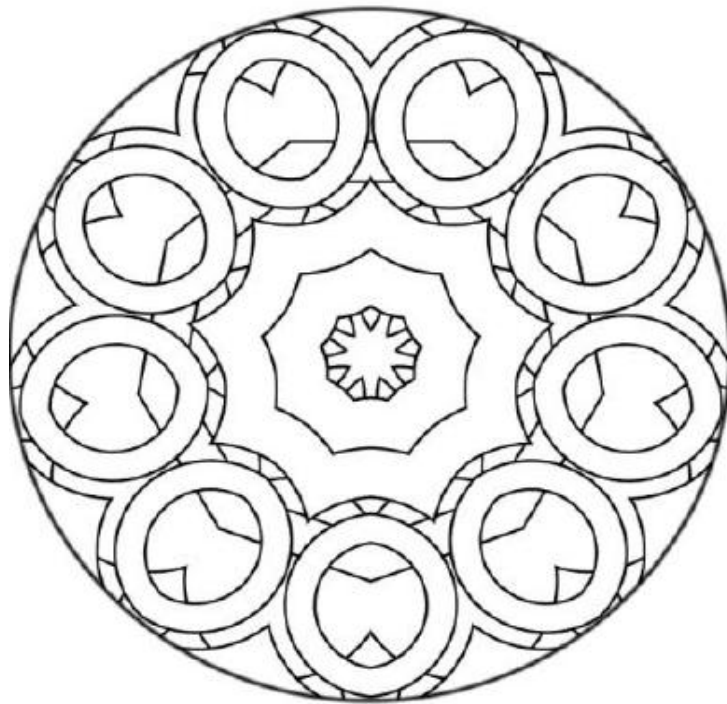




6°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°6



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



ANTES DE COMENZAR...



"AQUIETARSE"

Siguiendo con el ejercicio de respiración "Atención Plena" del *cuadernillo anterior*, continuarás aprendiendo técnicas de relajación para disminuir los efectos del estrés en tu cuerpo y mente.

Recuerda que los ejercicios de Mindfulness son útiles para aliviar el malestar del estrés diario y ayudar a nuestra mente a "aquietarse" y regularse.

Cuando el estrés aparece, el cuerpo se prepara para responder a la lucha o huida ante situaciones que vemos como un *posible peligro*. Cada uno de nosotros tiene mayor predisposición a estresarse frente a diversas situaciones; a algunos les estresa hablar en público, otros a iniciar una conversación con personas desconocidas, etc. Para ello, los ejercicios de relajación pueden darnos la calma y aquietamiento que necesitamos.

Recuerda que los beneficios de practicar ejercicios de relajación son:

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 seguir practicando estos ejercicios en casa y recibir sus beneficios. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ **EJERCICIO N°3: "INHALA SAT"**

Objetivo: Calmar tus emociones ante situaciones que te estresen, y fortalecer tu capacidad atencional.

Instrucciones:

1. Busca una silla cómoda. Siéntate derecha, con la planta de tus pies apoyada en el suelo y tus manos en tus muslos. Cierra los ojos y respira de forma natural hasta sentirte relajada.

2. Cierra tus ojos. Con tu pulgar izquierdo, presiona suavemente tu **fosa nasal izquierda**. **Respirarás solo con tu fosa nasal derecha**. Respira 5 veces de forma profunda y luego exhala.

Beneficios: Te ayuda a calmarte e integrar tus emociones frente una situación negativa. Es un excelente ejercicio para antes de ir a dormir.

3. Manteniendo tus ojos cerrados, presiona con suavidad tu **fosa nasal derecha** con tu pulgar derecho. **Respirarás solo con tu fosa nasal izquierda**. Respira 5 veces de forma profunda y luego exhala.

Beneficios: Te da claridad y un humor positivo, además, te ayuda a enfocarte. Realízalo antes de hacer sus tareas.

4. Al finalizar el ejercicio, abre los ojos. Pon atención en cómo estás y si algo ha cambiado en ti.





ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

- Lee atentamente los siguientes grupos de palabras, y responde, **¿qué tienen en común?**

Ejemplo:

☛ Manzana, naranja y plátano: Son frutas

☛ Auto, bicicleta y moto: _____

☛ Guitarra, batería y saxofón: _____

☛ Polerón, pantalón y camisa: _____

☛ Halcón, gorrión y gaviota: _____

☛ Palto, limonero y manzano: _____

☛ Tenedor, cuchillo y cuchara: _____

☛ Verde, azul y amarillo: _____



❖ **¡ESTIMULA TU ATENCIÓN!**

- Marca con un círculo las letras **después** de la F.

E F W Z D F P B F I

M C B F E S F P A L

F G F B J R P F H S

P J R F U A Q N R P

O L E R Z S W D T F T

M U Y X F R T F I S

O T F G F H F I G N

Ñ F R F F R S F W N B