

Guía de Sesame Street para prácticas de atención plena en los programas de educación temprana



Patrocinado por



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Una creación de



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro de impacto global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 150 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes emocionalmente y más amables.

Para más información visite www.sesameworkshop.org y siga a Sesame Workshop en Instagram, X, Facebook y TikTok.

Desarrollado en colaboración con



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Este recurso cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de asistencia financiera por un total de \$8,200,000 con el 100% financiada por la ACF. El/Los contenido(s) pertenece(n) al/los autor(es) y no representa(n) necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Monstruos atentos

Atención plena significa reducir la velocidad para prestarle atención al mundo que nos rodea. Esta práctica ayuda a los niños y al personal escolar a sentirse más felices, más saludables y más en control.

La atención plena funciona mejor cuando la convertimos en parte de las rutinas. Esta guía ofrece sugerencias específicas sobre cómo incorporar las lecciones de estos pódcast en

su programa utilizando momentos cotidianos repetidos con los niños.

La primera vez que usted use **Escuchar y hacer**, organice a los niños en un círculo. Puede hacerlo en un lugar amplio, al aire libre sobre el césped o en cualquier lugar donde el cuerpo se pueda relajar. Una vez que haya aprendido las estrategias que se dan a continuación, puede usarlas en diferentes lugares y en los cambios de actividades.

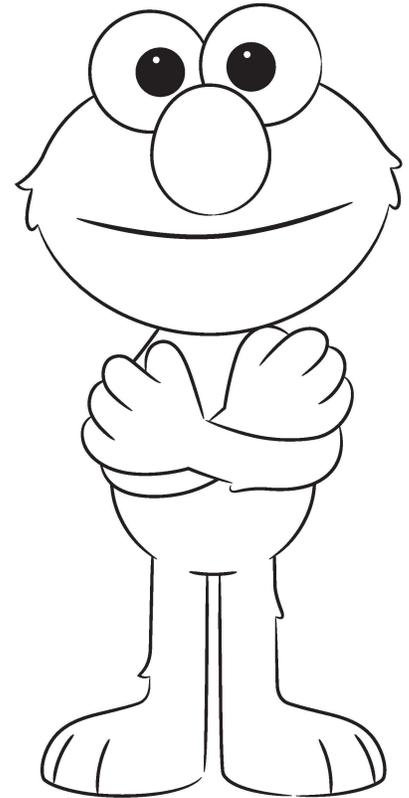
Escuchemos con todo el cuerpo con Elmo

Escuchar y hacer

- **Diga:** *ya saben que los oídos son para escuchar. ¿Pero sabían que también podemos escuchar con **todo el cuerpo**?*
Aprendamos a escuchar con todo el cuerpo como lo hace Elmo.
- **Haga:** junto con los niños canten y muevan el cuerpo.
 - Cante *Los oídos escuchan lo que tienes que decir* y señale los oídos.
 - Cante *Los ojos observan lo que hay que hacer* y señale los ojos.
 - Cante *Las voces en silencio están* y señale los labios.
 - Cante *El cuerpo está tranquilo también* y dense un abrazo a sí mismos.
 - Cante *Así es como escuchamos con todo el cuerpo*.
- **Analice:** al terminar de escuchar el pódcast dígalas a los niños, *Podemos escuchar con todo el cuerpo en cualquier momento, especialmente cuando necesitamos concentrarnos y prestar atención.*

Repetir y ampliar

- Haga de *Escuchar y hacer* una rutina. Elija un día de la semana para utilizar este pódcast al comenzar una hora del círculo por la mañana, por la tarde o en ambos momentos.
- Una vez que los niños se aprendan la canción, cántenla juntos cuando sea momento de reagruparse como al regresar al aula después del recreo o antes de la lectura de un cuento.
- Diga palabras en el idioma de los niños cuando le sea posible.



Escanear y
escuchar

Amarnos a nosotros mismos con Grover

Escuchar y hacer

- **Diga:** *ustedes son especiales para expresar amor por otras personas. Pero, ¿sabían que también es importante amarnos a nosotros mismos? Al igual que Grover, seamos amables con nosotros mismos.*
- **Haga:** escuche el pódcast junto con los niños y sigan las instrucciones de Grover.
 - Diga *Me amo*. Dense un abrazo a sí mismos.
 - Diga *Soy amable*. Coloquen la mano sobre el corazón.
 - Diga *¡Soy valiente!* Coloquen las manos en la cadera.
 - Diga *¡Cresco todos los días!* Muestren sus músculos.
 - Una vez más digan *Me amo*. Dense un abrazo.
- **Analice:** después de escuchar el pódcast, pídale a los niños que hablen de otras cosas específicas que ellos aman de sí mismos.

Repetir y ampliar

- Repitan todos juntos *Yo me amo, yo soy amable, yo soy valiente, yo crezco cada día* como una reflexión al final de cada día.
- Demuéstreles cómo hablarse a sí mismos en forma amable y amorosa en algunos momentos como a la hora de la merienda o la hora del círculo. Ayude a los niños a crear el hábito de decirse a sí mismos frases positivas.
- Diga palabras en el idioma de los niños cuando le sea posible.



Escanear y
escuchar

Observemos con Comegalletas

Escuchar y hacer

- **Diga:** *observar significa mirar con atención los detalles que todas las cosas tienen. Escuchemos a Cookie Monster y aprendamos a observar todo lo que nos rodea.*
- **Haga:** junto con los niños escuchen y sigan las instrucciones de Comegalletas.
 - Invite a los niños a hacer “binoculares” o “espejelos” con las manos.
 - Diga *Muevan los dedos cuando vean algo rojo.*
 - Diga *Pisen fuerte cuando vean algo azul.*
 - Diga *Parpadeen cuando vean algo amarillo.*
- **Analice:** después de escuchar el pódcast, pídeles que sigan observando diferentes colores, figuras y texturas. Dígalos a los niños que usen sus binoculares para observar lo que quieran.

Repetir y ampliar

- Escuchen el pódcast *Observemos* antes de comenzar una actividad de grupo. Pídeles a los niños que usen los ojos observadores para más enfoque y atención.
- Pídeles que usen los binoculares de observación en cualquier lugar. Es un juego excelente para concluir cualquier actividad divertida al aire libre, porque hay **miles** de cosas para observar en la naturaleza.
- Diga palabras en el idioma de los niños cuando le sea posible.



Escanear y
escuchar

Respiración de globo con Abby

Escuchar y hacer

- **Diga:** las respiraciones profundas son **muy** beneficiosas. Nos ayudan a calmarnos, a enfocar nuestra atención y además se sienten bien. Aprendamos con Abby una forma para respirar profundamente.
- **Haga:** junto con los niños hagan respiraciones profundas con Abby.
 - 1 Diga Pongan las manos sobre el globo que se forma en la barriga.
 - 2 Diga Inhalen para inflar el globo.
 - 3 Diga Exhalen para desinflar el globo.
- **Sigan** haciéndolo con Abby.
- **Analice:** pregunte, ¿Cuándo **podemos** usar la respiración de globo para estar calmados y relajados? Hable de cómo la respiración de globo nos ayuda a bregar con los grandes sentimientos.

Repetir y ampliar

- Escuche el pódcast de Respiración de globo antes o después de la hora del descanso, para que todos se calmen antes de la siesta o para concentrarse después de la siesta.
- La respiración de globo ayuda a los niños cuando tienen grandes sentimientos. Puede usar esta técnica para ayudar a los niños individualmente cuando sientan ansiedad, enojo y otras emociones fuertes.
- Diga palabras en el idioma de los niños cuando le sea posible.



Escanear y
escuchar

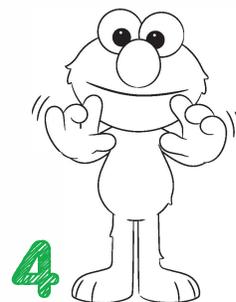
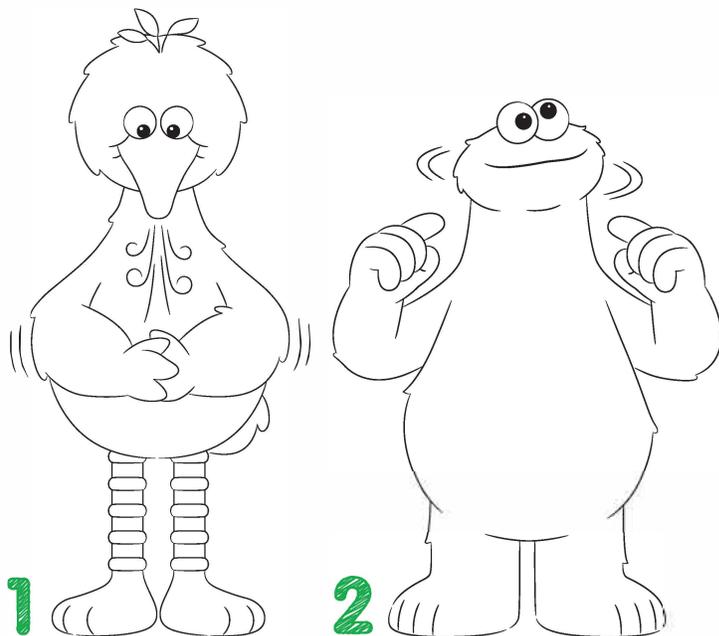
Cómo saludar al cuerpo con Big Bird

Escuchar y hacer

- **Diga:** averigüemos la forma de saber cómo se saludar a nuestro cuerpo.
- **Haga:** junto con los niños sigan las instrucciones de Big Bird sobre cómo saludar cada parte del cuerpo.
 - 1 Respiremos profundamente con la barriga tres veces.
 - 2 Saludemos nuestra cabeza. Muévanla en círculos hacia un lado y hacia el otro lado.
 - 3 Saludemos nuestros hombros. Muévanlos hacia arriba y hacia abajo.
 - 4 Saludemos nuestras manos. Abran las manos y después ciérrrenlas.
 - 5 Saludemos los dedos de los pies. Muevan los dedos.
- **Analice:** pregúnteles a los niños qué otras partes del cuerpo pueden saludar. Pídale que se turnen para sugerir otras partes del cuerpo y moverlas.

Repetir y ampliar

- Escuche el pódcast *Cómo Saludar al cuerpo* después de estar al aire libre, antes de hacer arte o en cualquier otro momento en el que desee que los niños calmen el cuerpo para iniciar una nueva actividad.
- Hagan un saludo rápido antes de cambiar de actividades. Si los niños están en fila para lavarse las manos antes de la merienda, pídale que saluden cualquier parte del cuerpo mientras esperan su turno.
- Diga palabras en el idioma de los niños cuando le sea posible.



CUADRO INFORMATIVO



Conexión con las familias Comparta los enlaces de los pódcast con las familias para que los niños puedan practicarlos en casa. Las familias podrían aprender las estrategias para ayudar a los niños a calmarse. También podrían pedirles a sus niños que les muestren lo que aprendieron en el programa. Recuérdeles a las familias que la conciencia plena se trata de la repetición y la rutina.



Momento individual Cuando un niño tenga sentimientos fuertes que alteren al grupo, pídale que escuche uno de estos pódcast y ayúdelo a seguir las instrucciones. Esos pocos minutos ayudarán al niño a estar más calmado y usted podrá organizar una actividad para el grupo. Cuando el pódcast haya terminado, una persona y el niño podrían analizar el problema.



Conciencia plena para todos Explíqueles a las familias que las lecciones de atención plena con los personajes de Sesame Street son excelentes tanto para las familias como para el personal de la escuela. Cada persona puede escuchar con todo el cuerpo, amarse a sí misma, observar, respirar profundamente y saludar al cuerpo en los momentos de reflexión durante el día. Por ejemplo, el personal del autobús puede elegir varios pódcast para practicar las estrategias durante sus rutinas diarias. Los niños pueden hacer la respiración de globo o saludar al cuerpo incluso cuando están en su asiento de seguridad para ayudarlos a lidiar con la inquietud o los grandes sentimientos. Además del personal escolar, usted también tiene sus momentos difíciles, ¡gracias por su ayuda!

