



Inclusión

3.º y 4.º de Primaria

Atención plena

Entrenar la atención con los cinco sentidos y el cuerpo. Ocho prácticas cortas con guía.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

La atención funciona como un **foco**: ilumina una cosa y deja el resto a oscuras. El problema no es que se desvíe —eso lo hace siempre, en todo el mundo—, sino no darse cuenta de que se ha ido. Practicar la atención plena es exactamente eso: **elegir dónde poner el foco, notar cuándo se marcha y traerlo de vuelta**. Cada vez que lo traes de vuelta, has hecho una repetición. No es un fallo: es el ejercicio.

Trucos

Para el adulto. La frase que más ayuda a esta edad es «la mente se va, y eso está bien». Muchos niños creen que hacerlo bien es no distraerse nunca, se frustran a los treinta segundos y abandonan. Empieza por prácticas de **dos o tres minutos**, no más. Y siempre a la misma hora, porque lo que sostiene esto es la rutina y no la duración. Un minuto diario da más resultado que quince minutos un sábado. Esto entrena la atención y ayuda con los nervios corrientes. **No es un tratamiento** para la ansiedad ni para el TDAH, y no sustituye a ningún profesional. Si hay un malestar que dura o que impide la vida normal, lo que toca es hablar con el tutor y con el pediatra.

1. Un minuto de sonidos. Escribe todos los que oigas sin moverte.

¿Cuál no habías notado hasta ahora? ____

2. La pasa, la uva o el trozo de pan. Come muy despacio y contesta.

¿A qué huele antes de meterlo en la boca? ____

¿Cómo suena al morderlo? ____

¿Cuánto rato te ha durado el sabor? ____

3. Repaso del cuerpo. Recorre de los pies a la cabeza y marca dónde notas algo.

Pies [] · Piernas [] · Barriga [] · Espalda [] · Manos [] · Hombros [] · Cara []

¿Dónde notabas más tensión? ____



4. Contar respiraciones hasta diez.

Cuenta cada vez que sueltas el aire. Si te pierdes, vuelve a empezar por el uno.

No pasa nada por volver a empezar: es parte del ejercicio.

¿Hasta qué número has llegado sin perderte? ____

¿Cuántas veces has tenido que volver a empezar? ____

5. Mis distracciones de hoy. Apunta a dónde se fue la cabeza.

6. Caminar contando pasos.

Anda diez pasos muy despacio por el pasillo, contándolos y notando cómo el pie toca el suelo. Después diez a tu velocidad normal. ¿En cuáles has pensado en otra cosa? ____

7. El frasco de la calma. Explícalo con tus palabras.

Un bote con agua y purpurina: al agitarlo, no se ve nada; al dejarlo quieto, la purpurina baja y el agua se aclara. La cabeza hace lo mismo cuando te alteras.

¿Qué sería la purpurina en tu cabeza? ____

¿Cuánto tarda en posarse la tuya? ____

8. Mi minuto diario. Marca los días que lo has hecho.

L [] M [] X [] J [] V [] S [] D []

El reto

Elige **una cosa que haces todos los días sin pensar** —lavarte los dientes, ponerte los zapatos, subir la escalera— y hazla durante una semana prestando toda la atención, como si fuera la primera vez. Es el ejercicio más difícil de esta ficha y el que más enseña, porque descubre cuánta parte del día pasa en piloto automático sin que nadie se dé cuenta.



Hoja de registro

Esta hoja no se entrega al alumno. Marca C si está conseguido, EP si está en proceso y NC si no lo está.

1. **Sostiene la atención en un estímulo durante un minuto.** C [] EP [] NC []
2. **Se da cuenta de que se ha distraído.** C [] EP [] NC []
3. **Vuelve a la tarea sin enfadarse consigo mismo.** C [] EP [] NC []
4. **Localiza tensión en una parte concreta del cuerpo.** C [] EP [] NC []
5. **Describe una sensación sin decir solo bien o mal.** C [] EP [] NC []
6. **Mantiene la práctica varios días seguidos.** C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. El punto **2 es el que de verdad importa** y el que suele pasar desapercibido en la observación: darse cuenta de la distracción es la habilidad que se está entrenando, no permanecer concentrado. Un alumno que se distrae quince veces y lo nota quince veces está haciéndolo mejor que uno que aguanta ausente. El punto 3 conviene mirarlo con cuidado en niños muy exigentes consigo mismos. Si cada distracción va seguida de un reproche, la práctica está haciendo lo contrario de lo que buscamos y hay que rebajar mucho las expectativas en voz alta. Y si el 6 no sale, casi nunca es del alumno: es que la rutina no está montada. Un minuto al empezar la clase, siempre a la misma hora, funciona mejor que cualquier sesión larga y suelta.