

Área de interés: TDAH (Hiperactividad Predominante)

Nombre de la actividad: "Navegador Energético: Canalizar el movimiento"

Objetivo: Ayudar a los alumnos a cambiar la hiperactividad por acciones productivas y con propósito. Enseñar a los alumnos a ser conscientes de sus niveles de energía y estrategias para gestionarlos.

Duración: 15-30 minutos

Forma organizativa de la actividad: Diseñada para grupos pequeños, pero puede adaptarse para la práctica individual.

Grupo de edad destinatario: 6-10 años, pero adaptable a alumnos mayores

Herramientas:

- Marcadores o conos de colores para el suelo (rojo, amarillo, verde)
- Tarjetas de actividades con tareas de regulación de la energía (por ejemplo, estiramientos, saltos de tijera, respiración consciente).
- Un temporizador

Instrucciones:

- Introducir los "niveles de energía" utilizando los colores:
 - Rojo: demasiado rápido, reduzca la velocidad
 - Amarillo: ajustar la energía a la tarea
 - Verde: la energía perfecta para concentrarse
- Disponga los marcadores en un área de juego a modo de circuito: Zonas roja, amarilla y verde.
- Cada zona tiene una actividad que corresponde al nivel de energía. Ejemplos:
 - Zona roja: realizar estiramientos lentos o contar hacia atrás desde 20.
 - Zona amarilla: marcha en el sitio o equilibrio sobre un pie.
 - Zona verde: siéntate quieto y concéntrate en respirar lentamente.
- Los alumnos empiezan en la Zona Amarilla. Ajustan su energía a medida que avanzan por el circuito, practicando cada actividad. Anima a los alumnos a describir cómo se sienten en cada zona.
- Los alumnos representan situaciones hipotéticas (por ejemplo, "Te sientes inquieto durante la clase. ¿Qué zona debes visitar?").



Co-funded by
the European Union



- Después de la actividad, discuta cómo los alumnos pueden utilizar estas zonas en situaciones de la vida real (por ejemplo, controlando la inquietud durante las clases).

Consejos para el profesor:

- Modela cada actividad y explica tu proceso de reflexión.
- Utiliza un temporizador para que las transiciones sean estructuradas y atractivas.
- Elogie a los alumnos cuando reconozcan y ajusten su energía adecuadamente.
- Rote y actualice las actividades con regularidad para mantener el interés.

ANEXO:

Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

- "Te excitas durante el trabajo en grupo y hablas por encima de los demás. ¿Qué haces?"
- "Estás cansado después del recreo pero necesitas concentrarte en una lección. ¿Cómo puedes prepararte?"
- "Tienes ganas de correr durante un rato de lectura tranquila. ¿Cómo puedes canalizar esa energía?"



Área de interés: TDAH (Hiperactividad Predominante)

Nombre de la actividad: "Momentos de Mindfulness: Calma y concentración"

Objetivo: Enseñar a los alumnos a reconocer y gestionar los sentimientos de inquietud. Desarrollar habilidades de autorregulación utilizando técnicas de atención plena.

Duración: 10-20 minutos

Forma organizativa de la actividad: Diseñada para la práctica individual o en pequeños grupos, adecuada para el tiempo de silencio.

Grupo de edad destinatario: 6-10 años, adaptable a alumnos mayores

Herramientas:

- Tarros de calma (de fabricación casera o prefabricada).
- Tarjetas de respiración con pistas visuales (por ejemplo, soplar una vela, oler una flor).
- Mandalas imprimibles para colorear en momentos de tranquilidad.

Instrucciones:

- Introducir la atención plena como herramienta para ayudar a calmar la mente y el cuerpo. Hable de cómo detenerse un momento puede ayudarles a sentirse más centrados y menos inquietos.
- Cree un espacio tranquilo y acogedor con asientos cómodos. Proporcione herramientas como tarros de calma (tarros llenos de purpurina y agua), tarjetas de respiración o mandalas de concentración para que los alumnos exploren.
- Enseñar **técnicas sencillas de respiración**, como:
 - Respiración en globo: Imagina que llenas un globo al inhalar y lo sueltas lentamente al exhalar.
 - Respiración cuadrada: inhala 4 veces, mantén la respiración 4 veces, exhala 4 veces y haz una pausa de 4 veces.
- Agita el **tarro de la calma** y pide a los alumnos que observen cómo se asienta la purpurina mientras respiran profundamente. Anímalos a pensar que sus pensamientos se asientan, igual que la purpurina.
- Dirige un breve **ejercicio de visualización**: "Imagina que estás sentado junto a un tranquilo lago. Siente el calor del sol y escucha los suaves sonidos del agua".



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

- Preséntales situaciones en las que podrían sentirse abrumados (por ejemplo, esperando su turno o durante un examen). Practica el uso de las herramientas de atención plena para volver a centrarte.
- Después de la actividad, pregunta a los alumnos cómo se sintieron durante el ejercicio de atención plena. Comenta cómo pueden utilizar estas técnicas en momentos de inquietud o estrés.

Consejos para el profesor:

- Modela la atención plena participando en la actividad con los alumnos.
- Mantenga el entorno tranquilo y libre de distracciones.
- Utilice un tono suave y tranquilizador durante los ejercicios guiados.
- Fomente la constancia practicando mindfulness a diario o durante las transiciones.

ANEXO:

Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

- "Piensa en algo que te haga feliz. ¿Cómo te hace sentir?"
- "Imagina que sostienes una taza de cacao caliente en un día frío. ¿A qué huele? ¿A qué sabe?"



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Área de interés: TDAH (Predominio de la impulsividad)

Nombre de la actividad: "Los sentimientos en el punto de mira: Comprender y Responder"

Objetivo: Ayudar a los alumnos a reconocer y nombrar las emociones en ellos mismos y en los demás. Enseñar a los alumnos las respuestas adecuadas a las distintas emociones.

Duración: 10-30 minutos

Forma organizativa de la actividad: Esta actividad está diseñada para el trabajo en pequeños grupos, pero también puede adaptarse para la práctica individual.

Grupo de edad destinatario: 7-12 años, pero puede adaptarse a alumnos mayores o menores.

Herramientas:

- Tarjetas de emociones (tarjetas con caras que muestran diferentes emociones)
- Una lista de situaciones que podrían provocar esas emociones (elaborada por el profesor o descargada).
- Un temporizador (opcional)

Instrucciones:

- Debatar por qué es importante comprender las emociones para una buena comunicación y unas buenas relaciones.
- Muestre a los alumnos una tarjeta de emoción y describa la emoción (por ejemplo, feliz, triste, enfadado, excitado, nervioso).
- Presente un escenario que coincida con la emoción. Por ejemplo:
 - Feliz: "Has recibido un regalo de un amigo".
 - Enojado: "Alguien tomó prestado tu lápiz sin preguntar".
- Pida a los alumnos que identifiquen la emoción y sugieran una respuesta adecuada.
- En parejas o en grupos, los alumnos eligen por turnos una tarjeta, leen una escena y representan la situación. Los demás adivinan la emoción y evalúan la respuesta.
- Discutir cómo la comprensión de las emociones puede ayudar a resolver conflictos y construir amistades.



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Consejos para el profesor:

- Utiliza ayudas visuales, como carteles o imágenes digitales, para que las emociones sean más fáciles de reconocer.
- Refuerce la participación positiva con elogios o pequeñas recompensas.
- Introducir gradualmente emociones complejas o sentimientos encontrados a medida que los alumnos adquieran confianza.

ANEXO:

Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

- Ves a tu amigo llorar. ¿Cómo te sientes? ¿Qué deberías hacer?
- Un compañero de clase comparte su merienda contigo. ¿Cómo respondes?
- Alguien se burla de ti durante el recreo. ¿Cómo lo afrontas?
- Ganas un premio en un concurso de clase. ¿Qué sientes y cómo lo celebras?
- Un amigo se olvida de invitarte a su fiesta de cumpleaños. ¿Qué emociones sientes?



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: _____ Fecha: _____

MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

Alegre



Triste



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: _____ Fecha: _____

MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

Enfadado



Miedo



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: _____ Fecha: _____

MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

Excitación



Confusión



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: _____ Fecha: _____

MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

Sobre cargado



Orgullosa



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Área de interés: TDAH (Predominio de la impulsividad)

Nombre de la actividad: "Semáforo Emocional: Pienso, Siento, Actúo"

Objetivo: Ayudar a los alumnos a detenerse y reflexionar antes de actuar. Enseñar un modelo visual para reconocer las emociones y tomar decisiones adecuadas.

Duración: 15-30 minutos

Forma organizativa de la actividad: Esta actividad está diseñada para el trabajo en pequeños grupos, pero también puede adaptarse para la práctica individual.

Grupo de edad destinatario: 7-12 años, pero puede adaptarse a alumnos mayores o menores.

Herramientas:

- Tarjetas con los colores del semáforo (rojo, amarillo, verde)
- Tarjetas con situaciones cotidianas
- Emoticonos o tarjetas de emociones
- Pizarra blanca o rotafolio

Instrucciones:

- Debatar por qué es importante comprender las emociones para una buena comunicación y unas buenas relaciones.
- Explicar el modelo del semáforo emocional:
 - **Rojo** = Me detengo (identifico lo que siento).
 - **Amarillo** = Pienso en mis opciones.
 - **Verde** = Actúo adecuadamente.
- Elige una tarjeta con una situación, por ejemplo: 'Tu amigo no quiere jugar contigo hoy'.
- El grupo debate:
 - Qué emoción le provoca (utilice tarjetas de emoción).
 - ¿Qué haría primero (rojo)?



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

- ¿Qué opciones tiene (Amarillo)?
- ¿Qué decisión tomaría (Verde)?
- Cada grupo comparte su "tráfico emocional" con la clase.
- En parejas o en grupos, los alumnos eligen por turnos una tarjeta, leen un escenario y representan la situación.
- Otros adivinan la emoción y evalúan la respuesta.
- Haz preguntas como:
 - ¿Fue difícil pararse a pensar?
 - ¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tus emociones?

Consejo para el profesor:

- Modélate primero con una situación y piensa en voz alta.
- Utiliza los colores reales de los semáforos para que la actividad sea visual y lúdica.
- Recompense las respuestas reflexivas y empáticas.

ANEXO:

Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

Un compañero de clase rompe accidentalmente tu dibujo favorito.

¿Cómo te sientes? ¿Qué podrías hacer antes de reaccionar?

Te eligen el último para un juego en el recreo.

¿Qué emoción surge? ¿Cómo podrías actuar de forma positiva?

Ganas un premio en clase por buen comportamiento.

¿Qué emociones sientes? ¿Cómo puedes compartir esa alegría?

Un amigo no quiere jugar contigo hoy y no te dice por qué.

¿Qué te parece? ¿Cómo podrías resolver la situación?

Ves a alguien solo en el recreo.

¿Qué podrías hacer? ¿Qué sentirías si fueras esa persona?

Un compañero se burla de ti delante de los demás.

¿Cómo puedes controlar tus impulsos y responder adecuadamente?

Tu profesor te felicita por tu trabajo.

¿Cómo te sientes? ¿Qué puedes hacer para seguir trabajando?



**Co-funded by
the European Union**



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.