

## 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.