



**CONECTÁNDONOS
CON LA NATURALEZA**

CONECTÁNDONOS CON NUESTROS ALIMENTOS

ASIGNATURA	Herramienta para la vida
EDAD / CICLO	9-12 años (Segundo Ciclo)
OBJETIVO	Cultivar la inteligencia emocional para el desarrollo integral del niño y utilizar el mindfulness o atención plena como una herramienta para la vida a través de una actividad guiada al comer una fruta
TIEMPO ESTIMADO	25-30 minutos
MATERIALES	Reflexión guiada (incluida), una fruta o un trozo de fruta para cada estudiante. Por ejemplo: pasas, una manzana, fresas, un trozo de sandía Opcional: dos tipos de fruta diferente para cada estudiante
CRITERIO DE EVALUACIÓN MEP	Describir la metodología utilizada en los avances Reconocimiento de la intervención del ser humano en el paisaje nacional y sus consecuencias, tanto positivas como negativas (Estudios sociales y Educación Cívica, Cuarto Grado, Primera Unidad)
HABILIDAD	Estar presente / Mindfulness
PALABRAS CLAVE	Naturaleza, estar presente, mindfulness, sentido, atención plena
TIPO DE MATERIAL	PDF imprimible

PREPARACIÓN



Leer la información para docentes:
“Comer con atención plena”.



Pedir a los niños que traigan una fruta de la casa o que el docente se encargue de llevar una fruta para compartir, por ejemplo, pasas, una manzana o sandía.



Tener a mano la reflexión guiada.



Durante la reflexión hacer breves pausas cada vez que sale el símbolo ∪.



OPCIONAL: Realizar la actividad con dos tipos de frutas diferentes para hacer la comparación entre los sabores y las sensaciones.

PAUTAS DE EVALUACIÓN

Con las siguientes preguntas, la persona docente podrá guiar y reforzar la dinámica.

¿Cómo se sienten después de realizar este ejercicio?

¿Qué fue lo que más les gustó?

¿Qué olor tenía la fruta?

¿Les supo la fruta, al menos, un poco diferente, a otras ocasiones?

¿Por qué es importante comer los alimentos sin estar apresurados?

¿Se les hizo la boca agua en algún momento? ¿Por qué creen que eso sucede?



DESARROLLO

- 1 Pedir a los niños que se laven bien las manos. Luego, deben sentarse cómodos en su escritorio. Una alternativa muy bonita es hacer este ejercicio al aire libre.
- 2 Explicar que cada estudiante tendrá un pedazo de fruta y que no deben tocarla, ni comérsela aún. Deben seguir las instrucciones del docente.
- 3 Repartir las frutas entre los niños.
- 4 Pedirles que estén en completo silencio y pongan atención a la reflexión guiada. No deben contestar las preguntas en voz alta, solo escucharlas y contestarlas en su cabeza. Al final de la actividad podrán compartir sus experiencias.



REFLEXIÓN GUIADA

Pónte cómodo. Cierra los ojos por algunos minutos. Imagina que el aire es de color azul ☺. Respira tres veces despacio, imaginando como este aire de color azul entra y sale por tu nariz muy lentamente con cada inhalación y exhalación ☺. En silencio, escucha estas palabras que te ayudarán a conectarte con tus sentidos y con uno de los grandes tesoros del planeta Tierra: las frutas ☺.

Ahora abre nuevamente tus ojos. Sostén tu fruta en la mano. Observa tu fruta como si nunca antes la hubieras visto ☺. ¿De qué color es? ☺ ¿Cómo es su superficie? ☺ ¿Cómo se siente su textura entre tus dedos? ☺ ¿Te gusta esta fruta? ☺

Ahora mueve la fruta más cerca de tu boca y observa tu mano mientras lo haces ☺. Huele tu fruta. ¿A qué huele? ¿Cómo estás reaccionando al olor? ¿Se te hace la boca agua? Si es así, nota cómo se siente desear comer. ☺

Pon la fruta en tu lengua ☺. ¿Cómo se siente? ☺ ¿Te hace la boca agua? Ahora, muerde tu fruta ☺. Comienza a masticar lentamente. Nota si es dulce o ácida ☺. ¿Cuáles son las sensaciones en tus dientes? ☺ ¿En tu lengua? ☺ ¿Cómo se mueve tu lengua cuando masticas? ☺ ¿Qué parte de tu lengua está experimentando el sabor? ☺

Ahora traga un trozo de tu fruta ☺. Trata de estar consciente de cómo tu fruta se mueve por tu garganta hacia tu estómago ☺. ¿Tienes alguna sensación en tu estómago? ☺ ¿Tu estómago está vacío o lleno?

Quiero que imagines lo que se necesitó para que esta fruta llegara hasta tus manos: la radiante luz del sol, el agua fresca y limpia, la tierra llena de nutrientes y las manos trabajadoras de un agricultor ☺. Piensa cómo fue tratada la naturaleza para que esta fruta creciera y llegara hasta nuestras manos. Da gracias por esta fruta y por todas las jugosas y ricas frutas que endulzan nuestra vida ☺.

Respira profundo una vez más ☺. La próxima vez que vayas a comer cualquier alimento, pon atención a su color, a su textura, a su sabor y a las sensaciones que produce cuando lo haces. Comer poniendo atención a tu comida te ayudará a disfrutar más de tus alimentos.



INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

Comer con atención plena

Comer con atención plena es un ejercicio que se puede realizar con cualquier tipo de alimento. Este ejercicio puede ayudar a los niños a ser curiosos y a probar cosas nuevas. También ayuda a los niños a considerar de dónde provienen sus alimentos y cómo se han cultivado. ¿Se cuidó el agua, el suelo y los animales a su alrededor para que esta fruta llegara hasta nuestras manos? Tal vez no sepamos todas las respuestas pero, al menos, estamos considerando estos factores.

Comer los alimentos con una atención plena y consciente puede ayudar a los niños a sentirse más agradecidos y a disfrutar más plenamente su proceso de alimentación.

La atención plena o mindfulness puede entenderse como una herramienta de trabajar la atención y la conciencia. Con el bombardeo de información y nuestras mentes llenas de pensamientos, el mindfulness nos ayuda a prestar atención a algo específico en el presente, sin pensar o tener nuestra mente en el pasado o el futuro.

Las técnicas de atención plena tienen grandes beneficios demostrados por la ciencia. Algunos de estos beneficios son:

- 🌱 **Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad**
- 🌱 **Acrescenta la capacidad de concentración**
- 🌱 **Protege el cerebro**
- 🌱 **Fortalece la inteligencia emocional**
- 🌱 **Favorece la creatividad**
- 🌱 **Mejora la memoria**
- 🌱 **Fortalece las relaciones interpersonales**

Los invitamos a realizar otras actividades en la sección de Conectándonos con la Naturaleza del material de Guardianes de la Naturaleza para realizar más ejercicios de conciencia plena o mindfulness.

