

Material Sesión 14

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Cooperativa de Productores de Leche Dos Pinos

Indicadores de aprendizajes esperados:

Salud y nutrición:

Entiende los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar individual y social, en el contexto en que se desenvuelve.

EXPERIENCIA 1 – Respiro, me nuevo y brillo

La persona adulta facilitadora dispone de un video que puede incorporar de manera regular en sus clases con el fin de favorecer la relajación, la calma y la concentración en los niños y las niñas. Este video debe utilizarse bajo el modelaje y acompañamiento de la persona mediadora, según las necesidades del grupo, y se recomienda su aplicación frecuente para apoyar el desarrollo de estas habilidades.

Durante la mediación, es fundamental que la persona facilitadora explique que los ejercicios de respiración y de movimiento incluidos, son ejemplos de prácticas de atención y presencia plena que contribuyen a la relajación, la recuperación de la calma y una mejor concentración en clase. Asimismo, es importante resaltar que estas herramientas pueden aplicarse en otros momentos de la vida cotidiana, como al compartir con los compañeros y las compañeras, al participar en las actividades del aula, antes de los momentos de consumo de alimentos o incluso en situaciones que generen tensión, favoreciendo siempre el bienestar integral.

Recurso para mediar

- Video técnicas de respiración y pausas activas

Imagen referencial



RESPIRACIÓN ABDOMINAL – Guía para llevarla a cabo con el acompañamiento y modelaje de la persona mediadora.

1. Reconocer el estado inicial

Iniciar con una respiración tranquila que te permita observar cómo se siente tu cuerpo en ese momento.

2. Ubicar las manos

Coloca una mano sobre el abdomen, justo encima del ombligo, y la otra sobre el pecho.

3. Inspirar con calma

Inhalar lentamente por la nariz, llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones, como si inflaras un globo con el abdomen. La mano sobre el abdomen debe moverse al elevarse con la respiración; si solo se mueve la mano del pecho, el aire no está llegando hasta el abdomen como es el objetivo.



4. Soltar el aire

Exhalar suavemente por la boca y percibir cómo la mano del abdomen desciende nuevamente. Puedes imaginar que el globo se desinfla, que soplas velitas o que haces volar una nube. Durante la exhalación se puede contar hasta 4, priorizando siempre la respiración lenta y consciente.



5. Observar cambios

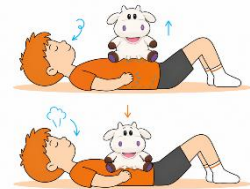
Tras realizar al menos 3 repeticiones, con el fin de integrar el ejercicio y corregirlo en

caso necesario, invitar a las personas participantes a identificar cómo se siente su cuerpo en comparación con el inicio. Pregunta, por ejemplo: *¿Alguien se mareó?*

VARIANTES:

Al exhalar, tápate los oídos e imita el sonido de una abeja. Las vibraciones y el sonido ayudarán a mantener la atención y a no distraerse durante el ejercicio de respiración.

Recuéstate boca arriba, coloca un peluche pequeño (o un objeto similar) sobre tu abdomen y observa cómo sube y baja al ritmo de la respiración.



PAUSA ACTIVA – Guía para llevarla a cabo con el acompañamiento y modelaje de la persona mediadora.

1. Despertar los hombros

Levanta los brazos a la altura de los hombros y haz círculos primero hacia adelante y luego hacia atrás, realizando al menos 5 repeticiones en cada dirección.



2. Gato y vaca (dos variantes)

• Sentados:

- Apoya las manos en las rodillas.
- Gato: redondea la espalda y lleva la barbilla hacia el pecho.
- Vaca: abre el pecho, mirar hacia arriba y lleva hombros hacia atrás.

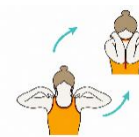
• En el piso (cuatro apoyos: manos y rodillas):

- Gato: redondea la espalda mirando hacia el ombligo.
- Vaca: arquea suavemente la espalda, abre el pecho y mira hacia arriba. Repite 5 veces cada ejercicio.



3. Alas de mariposa

Coloca las manos sobre los hombros y abre y cierra los codos como si fueran alas de mariposa. Repite 5 veces cada ejercicio.



4. Tocar el cielo y la tierra

Estira los brazos hacia arriba como si quisieras tocar el cielo y luego bájalos como si fueras a tocar la tierra. Repite 5 veces este movimiento.



5. El árbol que se balancea

De pie, abre los brazos a los lados y balancea el cuerpo suavemente de un lado a otro, como un árbol que se mueve con el viento.



6. Cierre con manos mágicas

Frota las palmas rápido hasta sentir calor. Luego, coloca las manos sobre los ojos cerrados o sobre la frente unos segundos. Retíralas lentamente y abre los ojos con una sonrisa.



Sugerencia para la mediación pedagógica

Antes de iniciar, la persona facilitadora recuerda a los niños y las niñas que verán un video que les enseñará ejercicios sencillos para ayudarles a calmarse, relajarse y concentrarse cuando lo necesiten. Es recomendable activar conocimientos previos preguntando:

- ¿Qué hacen ustedes cuando quieren calmarse?
- ¿En qué momentos sienten que les cuesta poner atención o que están cansados?

Estas preguntas permiten abrir un espacio de conexión entre la experiencia y la vida cotidiana.

Durante la mediación, la persona facilitadora proyecta el video y explica modelando pasos a seguir, los cuales deberán realizar desde su lugar en el aula. Acompañará la actividad con gestos y palabras sencillas que refuercen la calma y la concentración durante el ejercicio.

El video al integrar respiración abdominal y pausa activa, favorece el equilibrio entre relajación, movimiento y concentración.

Es fundamental mantener un ambiente tranquilo, positivo y seguro, evitando interrupciones y validando los esfuerzos de los niños y las niñas mientras practican.

Al finalizar, la persona facilitadora guiará un breve círculo democrático para valorar los logros y aprendizajes alcanzados, a partir de **preguntas generadoras** como las siguientes:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo después de hacer los movimientos?
- ¿Qué fue lo más divertido de los ejercicios?
- ¿Qué fue lo más fácil o lo más difícil de los ejercicios?
- ¿Después de la pausa te resulta más fácil escuchar o poner atención en clase?
- ¿Te gustaría hacer estos ejercicios en la casa, en el tiempo libre o antes de dormir?
- ¿Crees que estos ejercicios ayudan a sentirse mejor cuando uno está cansado(a) o enojado(a)?

Contexto de apoyo para el abordaje del facilitador

La atención plena y presencia plena, entendida como la construcción consciente de la conexión entre mente y cuerpo, puede fortalecerse mediante ejercicios de respiración y relajación. Estas prácticas favorecen la calma interior al:

- Relajar el cuerpo
- Reenfocar la mente
- Reducir la tensión
- Disminuir la frecuencia cardíaca
- Aumentar los niveles de oxígeno en el organismo

Desde la neurociencia se ha evidenciado que este tipo de ejercicios impacta estructuralmente al cerebro, al estimular la plasticidad neuronal y favorecer un mayor volumen en áreas vinculadas con el aprendizaje, la memoria, la autorregulación y la conciencia corporal. En la práctica, esto se traduce en una mejor capacidad para regular emociones, tomar decisiones, modular conductas y reconocer las propias sensaciones corporales.

Desarrollar estas destrezas constituye una habilidad valiosa tanto para los niños y las niñas como para las personas adultas, ya que contribuye a generar un espacio de calma desde el cual resulta más fácil aprender, relacionarse positivamente con los demás y afrontar situaciones de tensión. Para lograrlo, es fundamental practicarlos en momentos de tranquilidad, de modo que puedan aplicarse con mayor facilidad cuando se requieran.

En el ámbito educativo, los ejercicios de respiración profunda y deliberada favorecen la activación del sistema nervioso parasimpático, lo que reduce la respuesta fisiológica al estrés y permite redirigir la atención hacia tareas sencillas y concretas. De forma complementaria, las pausas activas breves (basadas en movimientos simples y guiados) estimulan la circulación y la oxigenación cerebral, además de activar la corteza prefrontal, región asociada con la atención sostenida, la memoria de trabajo y la autorregulación. Estas dinámicas también canalizan la energía, reducen la inquietud y facilitan la transición entre actividades, creando un clima educativo más equilibrado y propicio para el aprendizaje.

En conjunto, ambas técnicas se integran como prácticas de atención y presencia plena que fortalecen la autorregulación emocional, la concentración y las habilidades de convivencia, generando beneficios inmediatos en la dinámica escolar y, a largo plazo, en la adquisición de hábitos de autocuidado y bienestar.

Las estrategias de respiración y relajación no solo contribuyen a crear un ambiente de calma, sino que también pueden sentar las bases para desarrollar habilidades de atención plena aplicables a la alimentación. Al favorecer una mayor conexión con las sensaciones del cuerpo, resulta posible trabajar luego en el reconocimiento de señales como el hambre o la saciedad, y a responder a ellas de manera más consciente. Así, la práctica de la atención y presencia plena se convierte en un recurso que, además de apoyar el bienestar emocional, orienta hacia una relación más positiva con los alimentos.

Referencia bibliográfica

Michelsen Gómez, S., Peñaloza, M., Badoui, N., & Alba, L. H. (2022). Bases biológicas del *mindfulness* y su aplicación en la práctica clínica. *Universitas Médica*, 63(2), 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed63-2.mind>

Palascha, A., van Kleef, E., de Vet, E., & van Trijp, H. C. M. (2021). The effect of a brief mindfulness intervention on perception of bodily signals of satiation and hunger. *Appetite*, 164, 105280. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105280>