



CONECTÁNDONOS CON LA NATURALEZA

LA NATURALEZA Y NUESTROS SENTIDOS

ASIGNATURA	Hora Guía / Ciencias / Español / Estudios Sociales / Cívica
EDAD / CICLO	9-12 años (Segundo Ciclo)
OBJETIVO	Conectar a los (las) niños (as) con sus sentidos y la naturaleza, lo que les ayudará a sentirse más relajados
TIEMPO ESTIMADO	30 minutos
MATERIALES	Impresión de la reflexión guiada, impresión de las preguntas, sábana o toalla para sentarse (opcional)
CRITERIO DE EVALUACIÓN MEP	Justificar la importancia del cuidado de los componentes del ambiente para proteger toda forma de vida (Ciencias, Primer Grado, Eje Temático I, II) La propuesta educativa que se expone, parte de un referente filosófico sobre el fin último de la educación: la educación es para la vida y la convivencia
HABILIDAD	Estar presente / Mindfulness
PALABRAS CLAVE	Naturaleza, estar presente, mindfulness, sentido, atención plena
TIPO DE MATERIAL	PDF imprimible

PREPARACIÓN



Leer la información para docentes:
“Síndrome de déficit de naturaleza”.



Seleccionar área dentro del centro educativo, ya sea debajo de un árbol o en una zona verde que propicie que los niños se puedan sentar cómodos .



Imprimir la reflexión guiada y las preguntas.



Sugerencia: pedir con anticipación que traigan de la casa una sábana o un paño para sentarse.



Cuando se haga la reflexión hacer breves pausas cada vez que sale el símbolo U.

PAUTAS DE EVALUACIÓN

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

¿Se sienten un poco más relajados después de hacer este ejercicio?

¿Qué fue lo que más les gustó?

¿Cuál de los cinco sentidos, vista, olfato, gusto, tacto, y audición crees te causó mayor sensación?

¿Qué parte de la naturaleza te hizo sentirte más en calma: la brisa del viento, los sonidos a tu alrededor, los olores a tu alrededor, los colores a tu alrededor o el sentirte sostenido por la capa del suelo?

¿Fueron agradables los sonidos que escucharon? ¿Cuántos sonidos escucharon? ¿Escucharon nuevos cantos o sonidos?

¿Qué es lo que te hace más feliz de la naturaleza?

¿Por qué es importante utilizar nuestros sentidos al estudiar la naturaleza?



DESARROLLO

- 1 Formar grupos pequeños y conducirlos al lugar seleccionado.
- 2 Que los (las) estudiantes se sienten en el suelo (según las condiciones del lugar, pueden sentarse o acostarse en el suelo).
- 3 Pedirles que cierren los ojos, estén en completo silencio y pongan atención a la reflexión guiada.

REFLEXIÓN GUIADA

Pónganse cómodos y cierren sus ojos. Respiren tres veces despacio y sintiendo cómo entra y sale el aire por su nariz ☺. Hoy vamos a utilizar nuestros sentidos para aprender lo maravilloso que es este planeta Tierra que tiene más de 4 mil millones de años de existir. Todos en silencio, vamos a escuchar estas palabras que nos ayudarán a conectarnos con nuestros sentidos y con nuestro medio ambiente.

Primero, con los ojos aún cerrados, vamos a sentir la brisa del viento en nuestra cara y nuestros brazos ☺. Tomemos unos segundos para experimentar la brisa que se siente como una suave caricia para nuestra piel ☺. Pensemos, también, cómo el aire brinda el oxígeno para llenar nuestros pulmones ☺. Imaginemos este aire de color azul para verlo entrar por la nariz y expandir nuestro pecho y nuestro estómago. Luego, al exhalar, lo vemos salir por nuestra nariz para que se lo lleve la brisa del viento ☺. Esta brisa y este aire contienen oxígeno que ha sido producido por una gran cantidad de plantas terrestres y acuáticas a través un increíble proceso llamado fotosíntesis ☺.

Ahora, con los ojos cerrados pongamos atención al suelo donde estamos sentados. ☺ El suelo es la capa delgada de material que cubre la superficie de la tierra y se forma a partir de la erosión de las rocas. En esta capa interactúan constantemente partículas minerales, materiales orgánicos, aire, agua y organismos vivos. Noten cómo este suelo nos sostiene y nos conecta con la corteza de nuestro planeta Tierra ☺. En esta capa germinan nuestros alimentos, viven los animales, construimos nuestras casas y es donde jugamos y nos desplazamos ☺.



En este momento, vamos a concentrarnos en la temperatura. ¿Cómo se siente el aire a nuestro alrededor? ☺ ¿Está caliente o frío? ☺ ¿Se siente el aire pesado o ligero? ☺ El planeta Tierra está en una posición perfecta respecto al sol. No estamos tan cerca como para derretirnos, ni muy lejos como para que sea tan frío que la vida no sea posible. Esta temperatura hace posible la vida de millones de especies de plantas y animales, y que los seres humanos podamos, también, habitar el planeta. Sintamos nuevamente la temperatura del aire que entra a nuestra nariz y la temperatura de la brisa que acaricia nuestros rostros ☺.

Ahora volvamos a respirar dos veces, despacito ☺. Enfoquémonos ahora en todo aquello que escuchamos. Prestemos mucha atención a los sonidos a nuestro alrededor ☺. ¿Escuchas el canto de una ave o las hojas de un árbol moverse? ☺ ¿O, más bien, el sonido de un vehículo o algunas personas hablando? ☺ Tomen unos segundos para escuchar y estar alerta a todos los sonidos alrededor ☺.

Ahora, moviendo nuestra atención a hasta nuestra nariz, vamos a percatarnos de los olores a nuestro alrededor ☺. ¿Hay algún aroma en particular que te llame la atención? ☺ ¿Algún aroma dulce que emita alguna planta cercana por ejemplo? ☺ ¿O el olor a tierra mojada? ☺

Ahora, antes de abrir los ojos, quiero que piensen en el abanico de colores que nos brinda la naturaleza. ☺ Los diferentes tonos de azules desde el azul profundo del mar hasta el color turquesa de algunas playas y hasta atardeceres. ☺ Pensemos, ahora, en el color verde. ☺ En la variedad de tonos verdes desde los colores de los árboles de un bosque hasta los colores de una iguana y una rana. ☺ Ahora, visualiza el color amarillo, como el amarillo de las abejas que producen miel y de las flores en algunos tipos de árboles. ☺ Ahora veamos en nuestras mentes el color rojo. ☺ Desde el rojo más intenso de las plumas de ciertas aves o los dulces frutos que saboreamos. ☺ Y con este abanico de colores vamos a abrir nuestros ojos para ver el color del cielo ☺, el color de las plantas a nuestro alrededor ☺, y cualquier objeto natural que podamos observar ☺. Observémonos, también, a nosotros mismos para ver lo diversos que somos, tenemos el pelo y los ojos de diferente color. ☺ Nuestra nariz, nuestros brazos y pestañas son todos de diferente tamaño. Esta es parte de la variedad que el planeta ha logrado en más de 4 billones de años.

Demos gracias por este planeta que nos sostiene, que nos alimenta, que nos abriga y que nos brinda una experiencia única para cada uno de nuestros sentidos. Nuestro planeta es nuestro hogar. Nuestra casa común. Cuidémosla.



INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

Síndrome de déficit de naturaleza

Estimados (as) docentes. Cada vez hay más estudios y publicaciones que demuestran que la exposición directa a la naturaleza es esencial para un desarrollo físico, emocional y espiritual sano para cualquier niño. El libro “El último niño en el bosque”, de Richard Louv, presenta cómo nuestra sociedad padece del síndrome de Déficit de Naturaleza, cuyo síntomas, entre otros, son el estrés, la ansiedad, la hiperactividad infantil, la obesidad y la depresión. Además, vincula esta desconexión que estamos experimentando los seres humanos con el medio natural con la falta de relaciones significativas con los demás y con el planeta.

Según las investigaciones, hoy en día, el promedio de los niños de ocho años es más capaz de identificar personajes de dibujos animados que especies nativas, como escarabajos y plantas, en su propia comunidad. La tasa a la que los médicos recetan antidepresivos a los niños se ha duplicado en los últimos cinco años, y estudios recientes muestran que el uso excesivo de la computadora crea problemas para la mente en desarrollo.

El autor habla de cómo después de entrevistar a miles de niños y padres de familia encontró un patrón común: muchos están más interesados en estar cerca de un enchufe eléctrico que de disfrutar tiempo al aire libre.

El estar al aire libre nos ayuda a bajar el ritmo del día, a calmar las tensiones y quitarnos ese sentimiento abrumador por la cantidad de tareas e información que recibimos a diario. Sin duda, la salud mental y espiritual es otra de los grandes beneficios que nos brinda la naturaleza. Claro, a todos nos gustaría poder llevar a nuestros alumnos a caminar a un bosque o a un área natural, pero no siempre es posible. Esta actividad no requiere más de 30 minutos, y ayudará a los niños a activar sus 5 sentidos, a calmar su estrés o ansiedad y a conectarse con su medio ambiente natural sin tener que salir del centro educativo.

