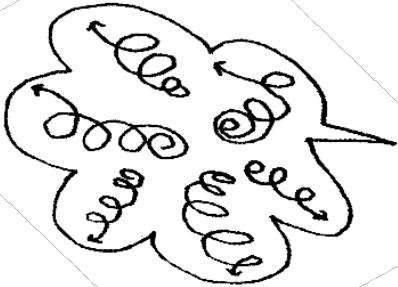
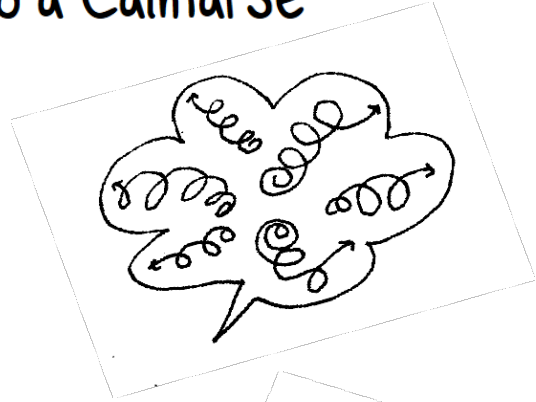
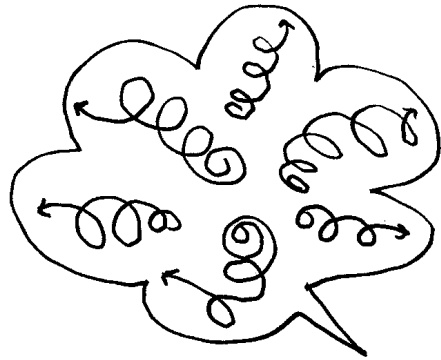


El Mapache Inquieto

Enseña a su Cerebro a Calmarse



Un Libro de FocusedKids



A Brain Empowerment Program

por: Kathy Hegberg
ilustraciones: Theresa Jones
traducción: Yolanda Gonzales

Gracias al muy talentoso equipo de FocusedKids!

Amanda Petersen, Program Manager

Yolanda Gonzales, Project Manager

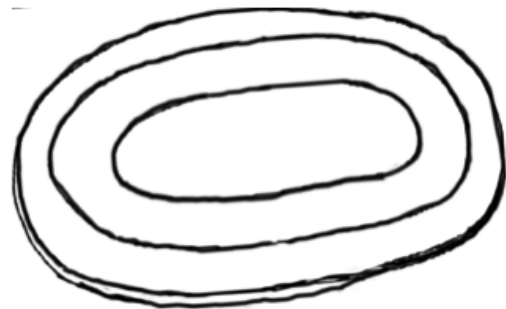
Jenny Stahl, School Coordinator

Elaine Vallario, Classroom Trainer

Kelli Siegel, Preschool Teacher Extraordinaire

Shana Lanzetta, Researcher

Yo soy inteligente!



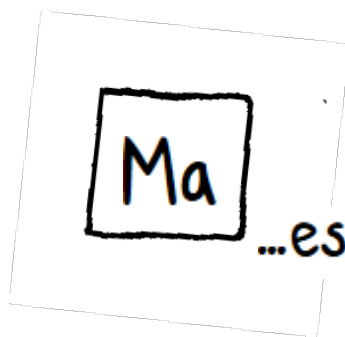
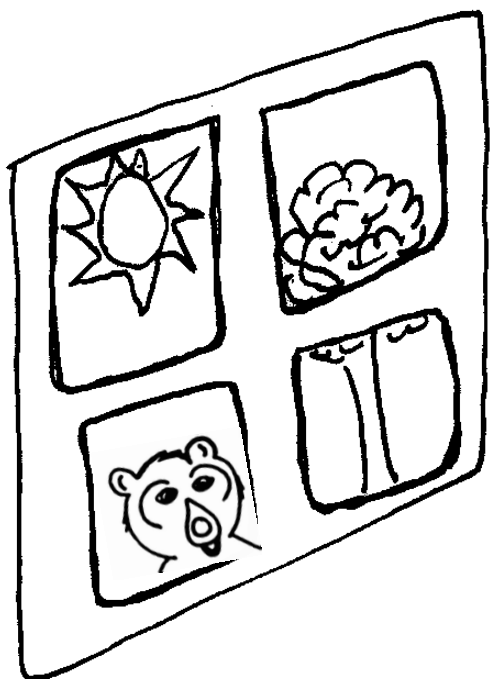
Pero soy muy inquieto lo que significa
Que me cuesta mucho sentarme quieto, y prestar atención.



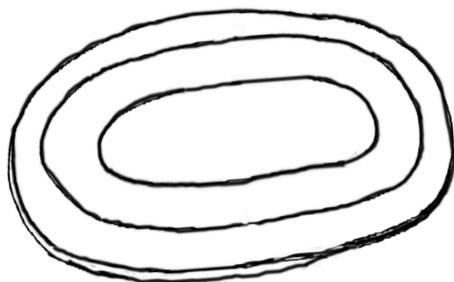
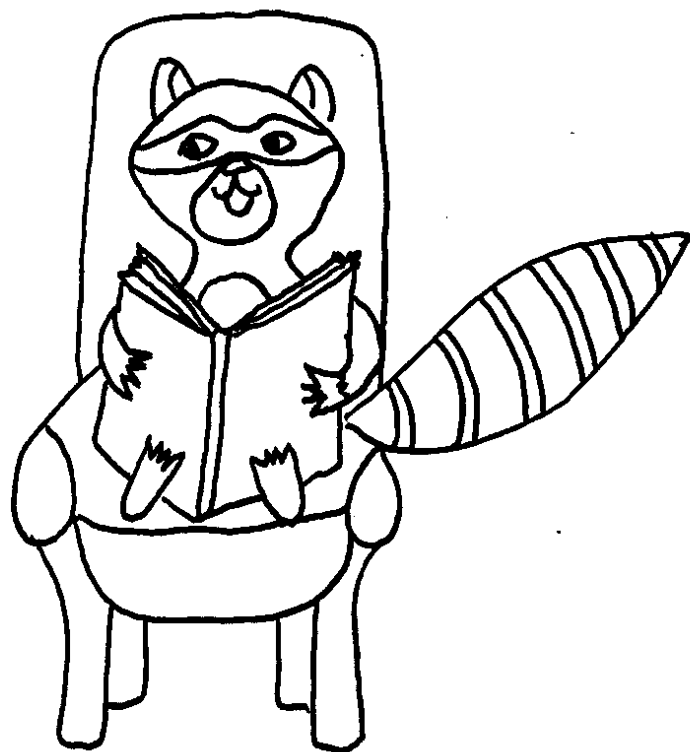
Te pasa eso a tí?

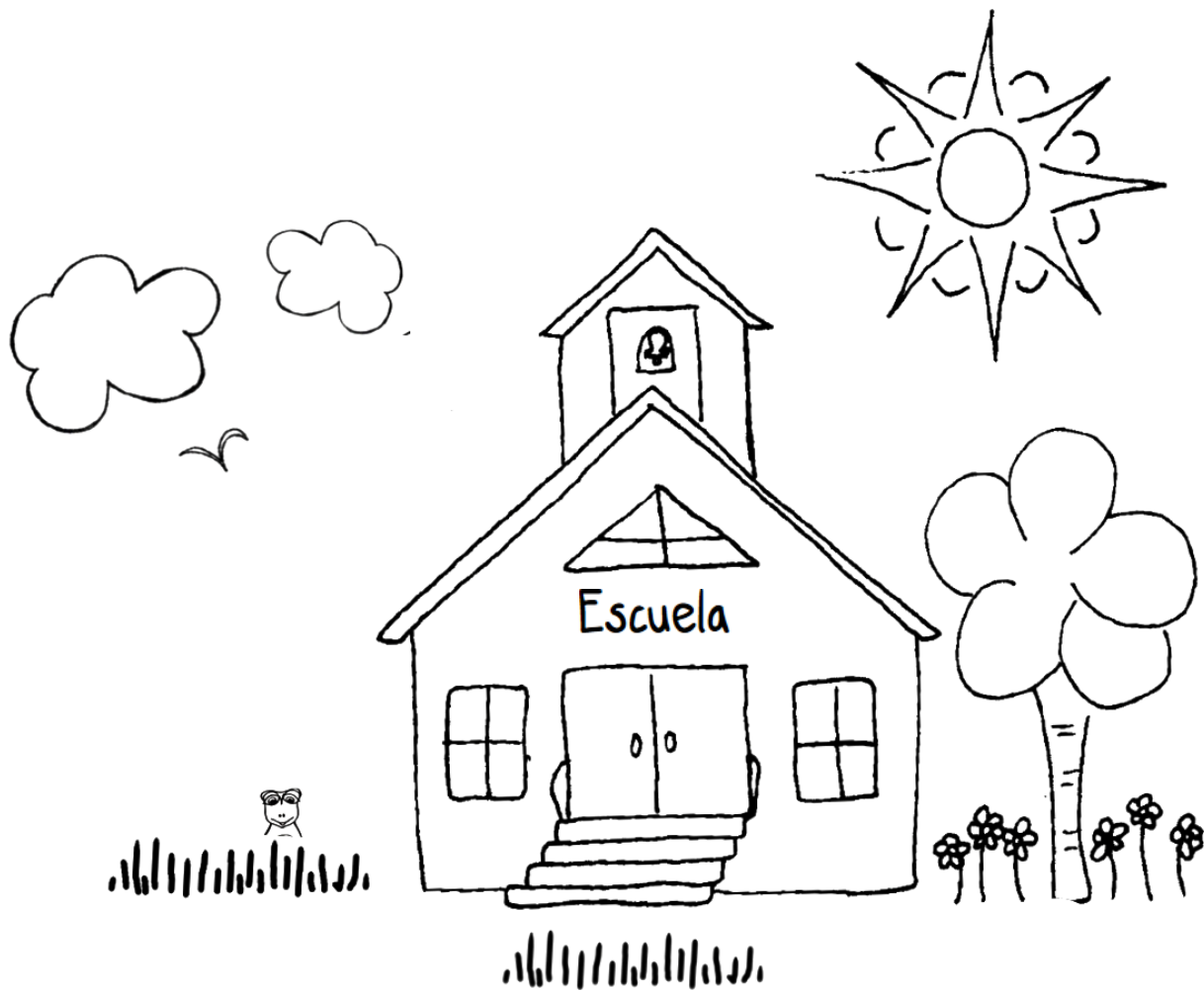


Es muy difícil aprender siendo inquietos.



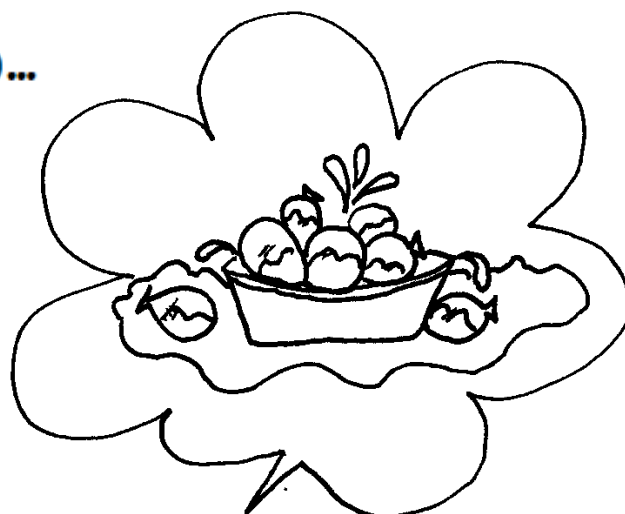
...es para Mapache!



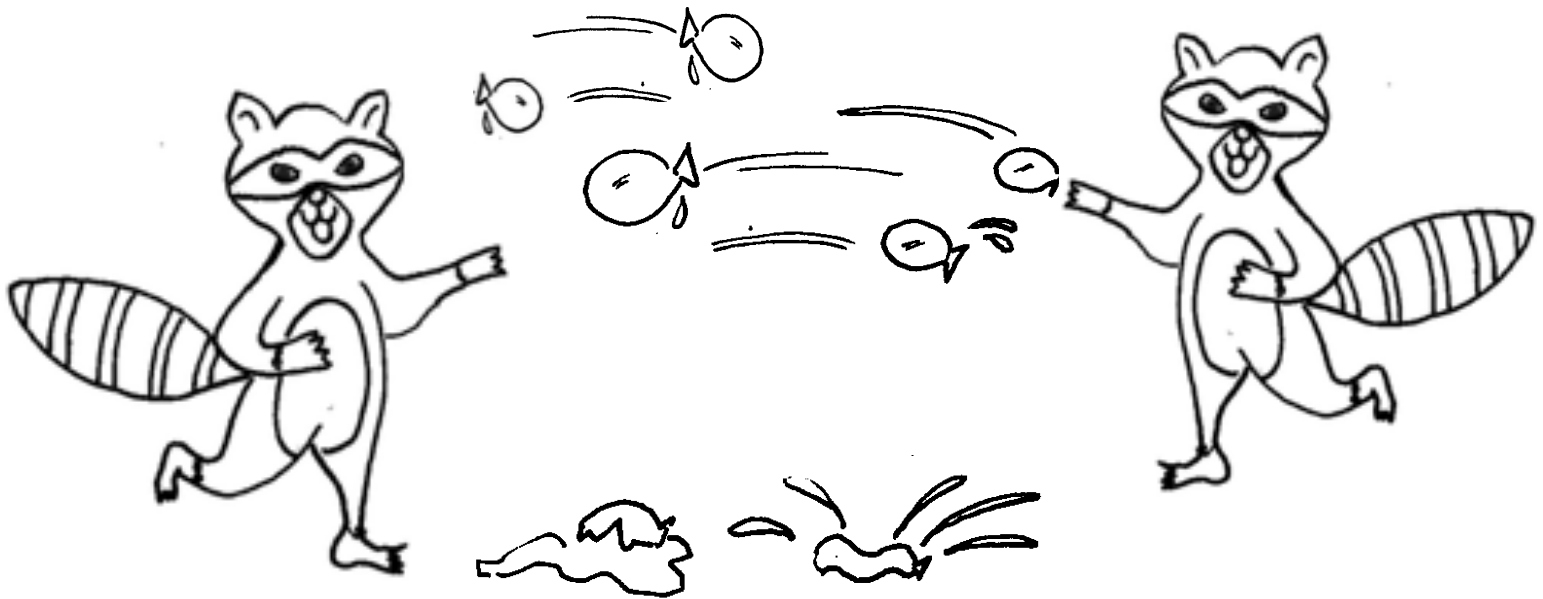


Cuando estoy en la escuela

En vez de hacer mi trabajo...



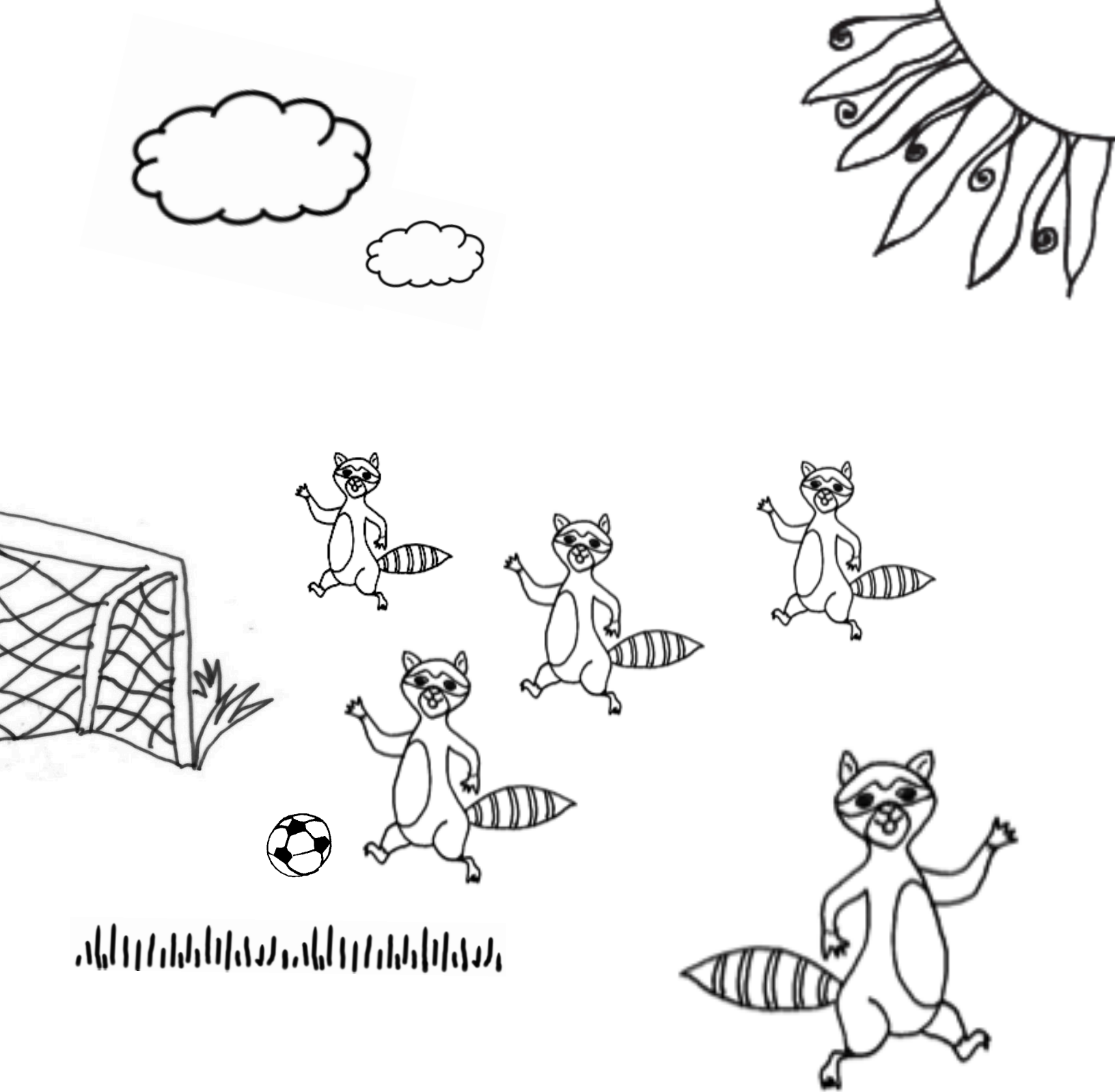
Sueño con llenar globos con agua en el baño!



Y tener una divertida pelea con globos llenos de agua en el recreo!



Yo juego futbol, que me encanta!

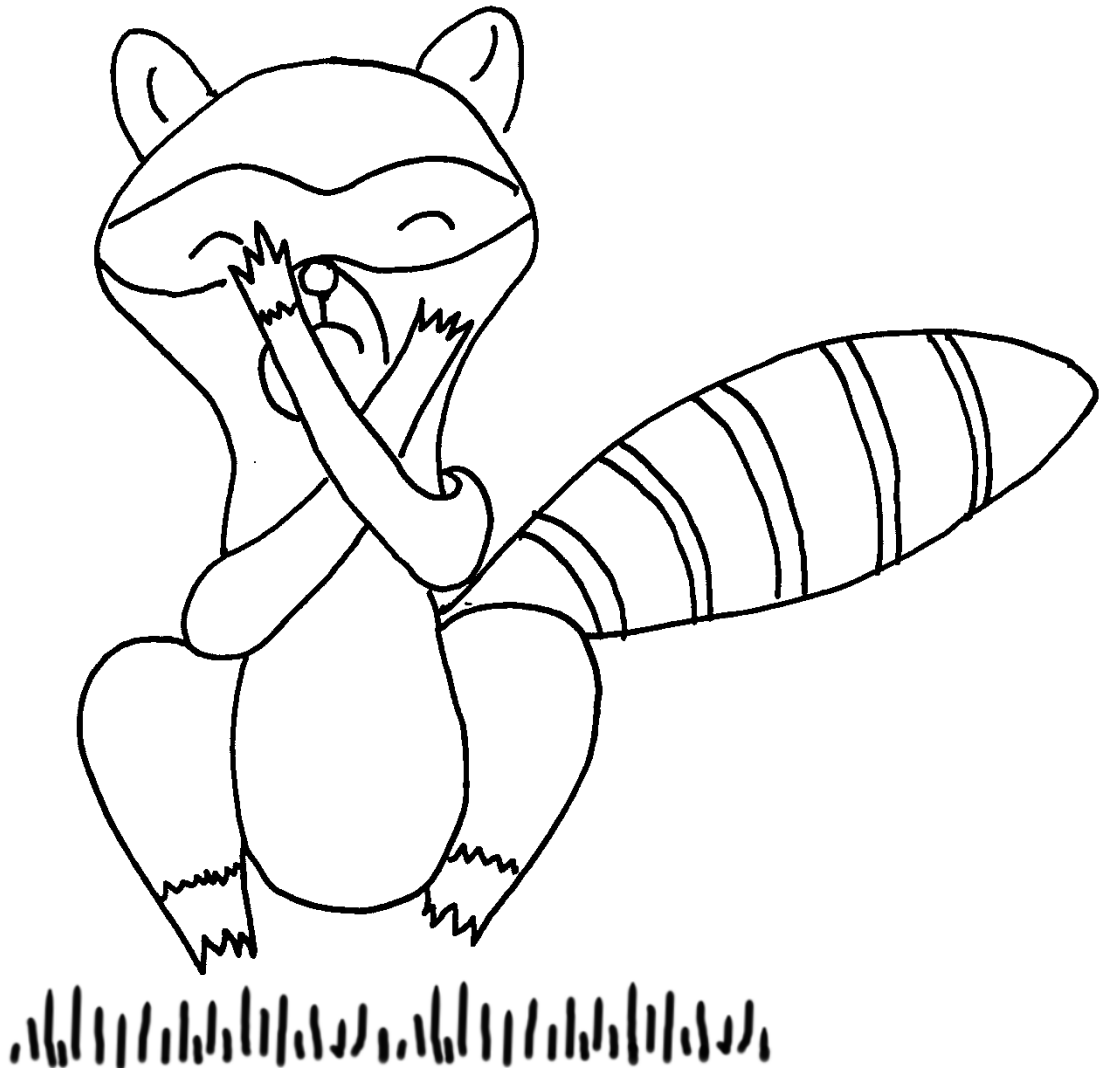


Pero cuando no pongo atención por ser inquieto
Corro hacia el lado equivocado del campo de juego!



Pero no yo.

Es muy vergonzoso!!!



Entonces a veces me siento tonto.

Pero un día conoc al Búho Sabio.

Yo soy el Búho Sabio. Yo soy la parte de tu cerebro llamado la CORTEZA PREFRONTAL(CPF). Estoy aquí para ayudarte a solucionar problemas...como cuando eres inquieto y no puedes poner atención.



Me llamo la CORTEZA PREFRONTAL.



Quieres decir que Yo puedo solucionar mi propio problema con mi propio cerebro???



Si. Eso es correcto. Estas listo?

Mira, cuando tú estas inquieto hay una parte de tu cerebro que hace que seas "inquieto".



En serio?



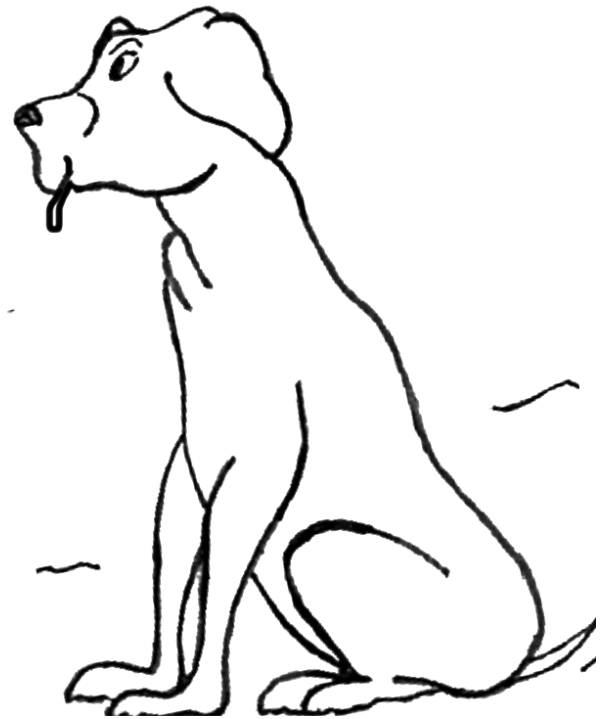
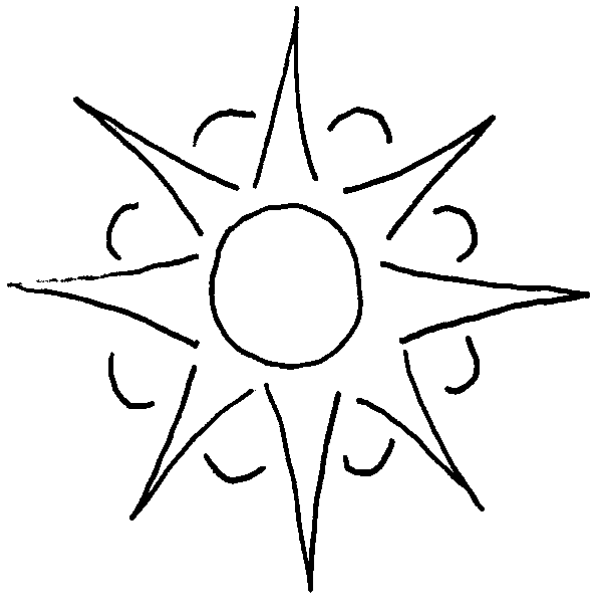
Se llama la AMIGDALA.

Hola!

Yo soy el Perro Guardian. Yo soy la parte de tu cerebro que se llama AMIGDALA. Estoy aquí para mantenerte a salvo. Pero también soy muy curioso y me encanta moverme por todos lados! Así como cuando tu eres inquieto y tienes problemas poner atención. Ese soy yo siendo curioso.



No lo hago con intención
Pero Yo soy el que causo el problema!



Pues mira, Me encanta moverme mucho por que hace mi vida interesante.

Así como me encantaría organizar una pelea con globos de agua.

Pero, hay momentos para peleas con globos llenos de agua,
y momentos para prestar atención estando quietos.



Como la parte de tu cerebro que soluciona los problemas.

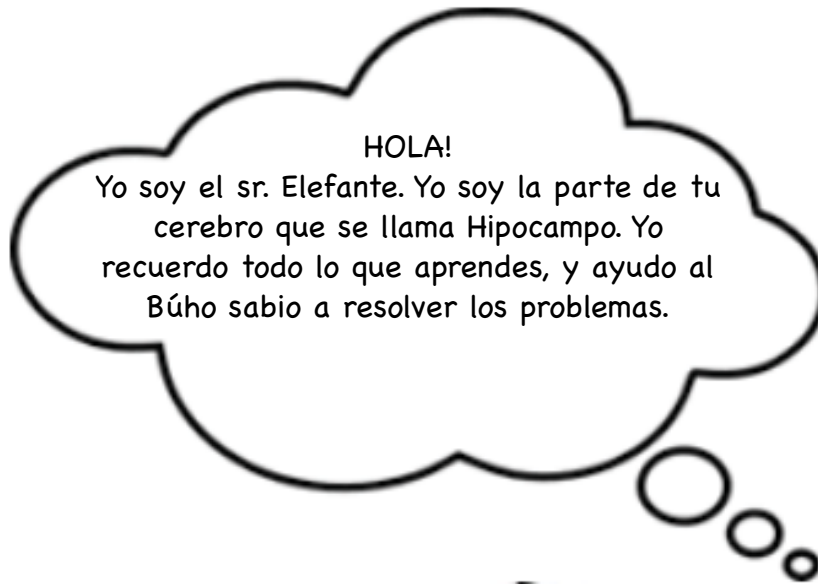
Yo no puedo hacer mi trabajo cuando el Perro Guardian esta inquieto.

Porque estoy apagado mientras el Perro Guardian esta bromeando!

Yo no puedo ni recordar que hacer
porque la otra parte de mi cerebro, el hipocampo
señor Elefante, esta apagado también!

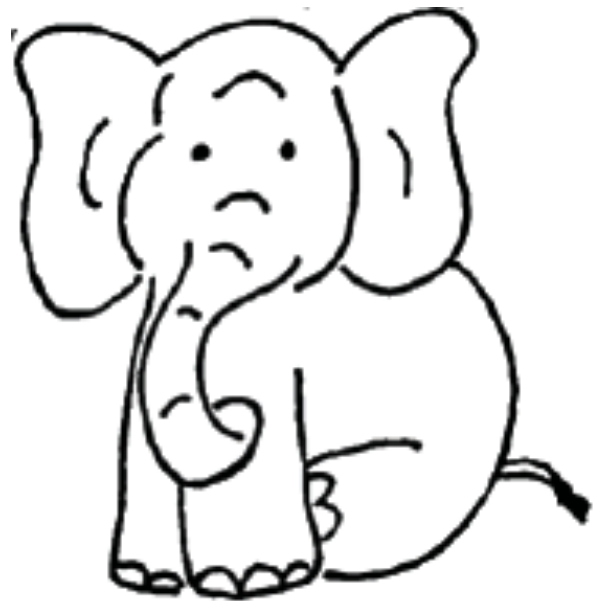
Y el es el que recuerda todo.

Yo me llamo el HIPOCAMPO



HOLA!

Yo soy el sr. Elefante. Yo soy la parte de tu cerebro que se llama Hipocampo. Yo recuerdo todo lo que aprendes, y ayudo al Búho sabio a resolver los problemas.



Nosotros necesitamos calmar al Perro Guardian para que nuestro cerebro pueda enfocarse.

Esta bien, te voy a enseñar algunas estrategias
que te ayudarán a calmarte.



RESPIRAR ayuda al Perro Guardian a calmarse... lo que te ayuda a calmarte.

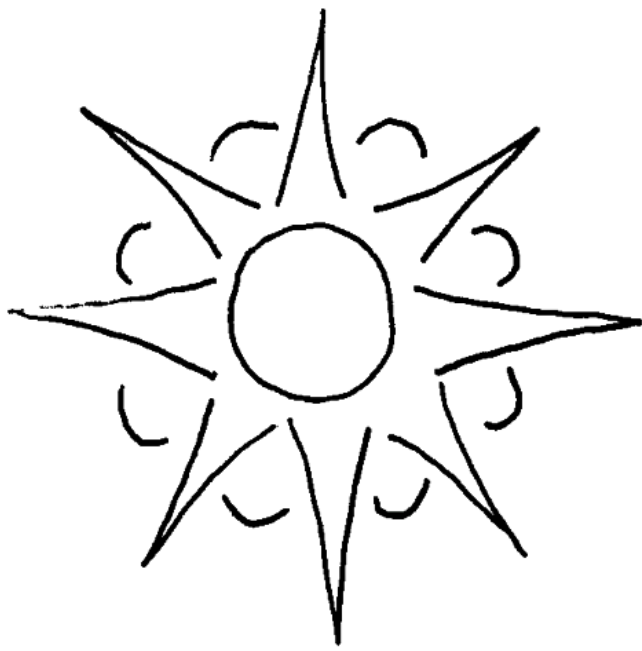
Cierra tus ojos, o mira hacia abajo

Inhala como si estuvieras

absorbiendo el aire de un globo.

Exhala como si estuvieras

inflando un globo con aire.



Has esto 5 veces, y ve si estas mas calmado.



El Movimiento también ayuda al Perro Guardian a sacar energía extra Lo que te puede estar haciendo inquieto.



Párate y llena tu barriga con un respiro profundo.

Ahora, despacio inclínate hacia adelante.

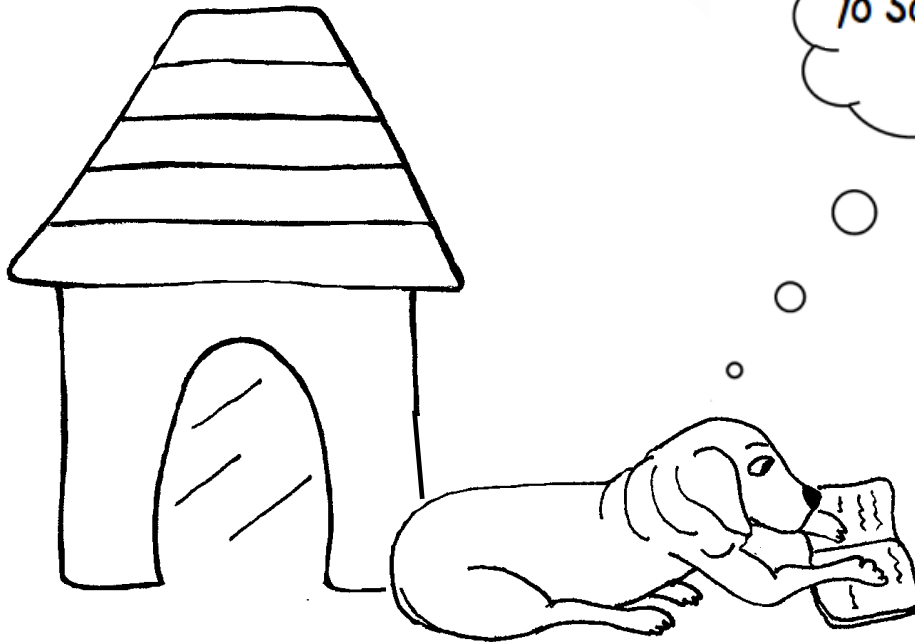
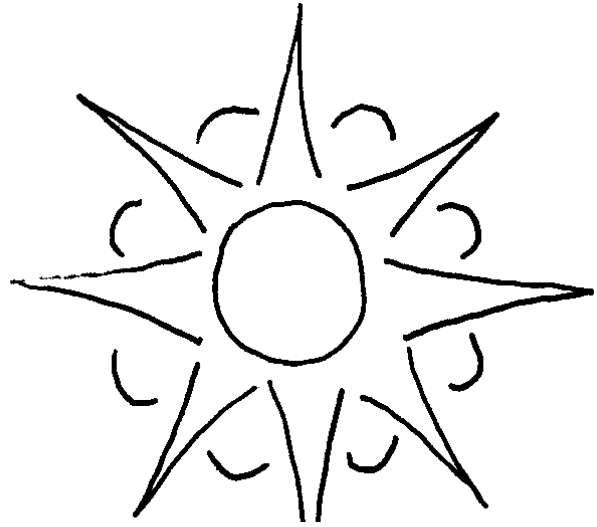
Sosteniendo una pelota sobre tu cabeza baja tu cuerpo hasta abajo.

Exhala mientras te estas inclinando hacia adelante.

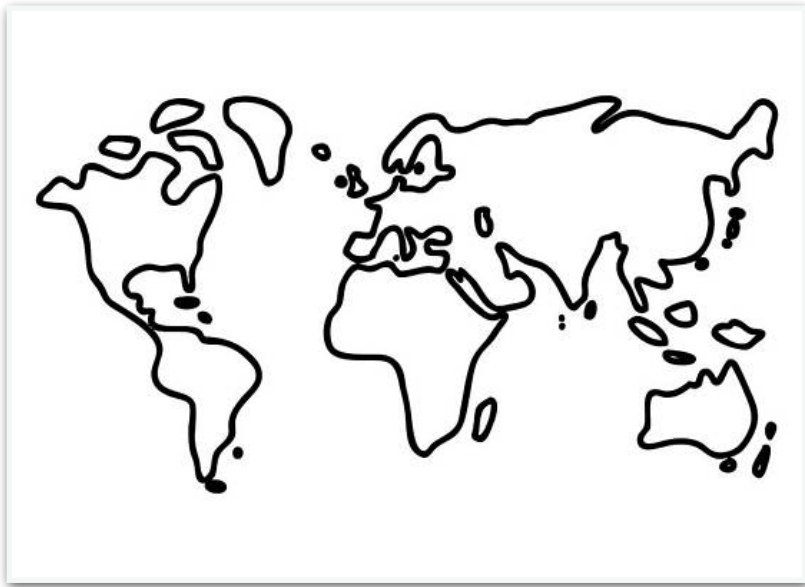
E inhala muy despacio mientras te vuelves a parár.

Repeat 3 times.

Lo hicistes!!!



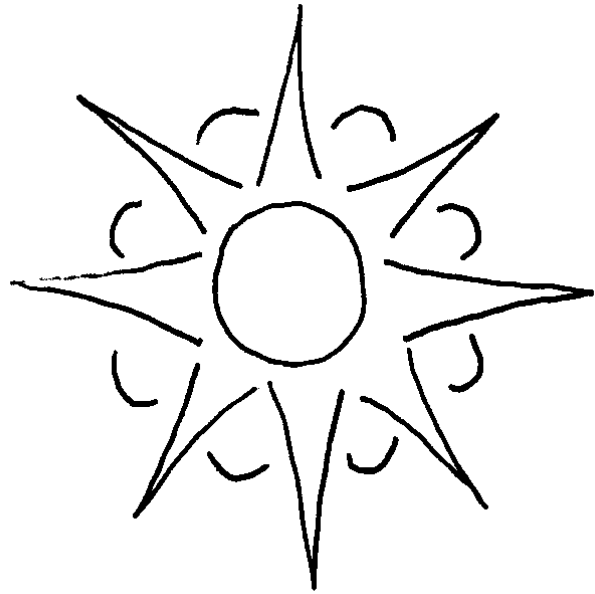
El Perro Guardian, esta relajado, enfocado, y leyendo un libro.



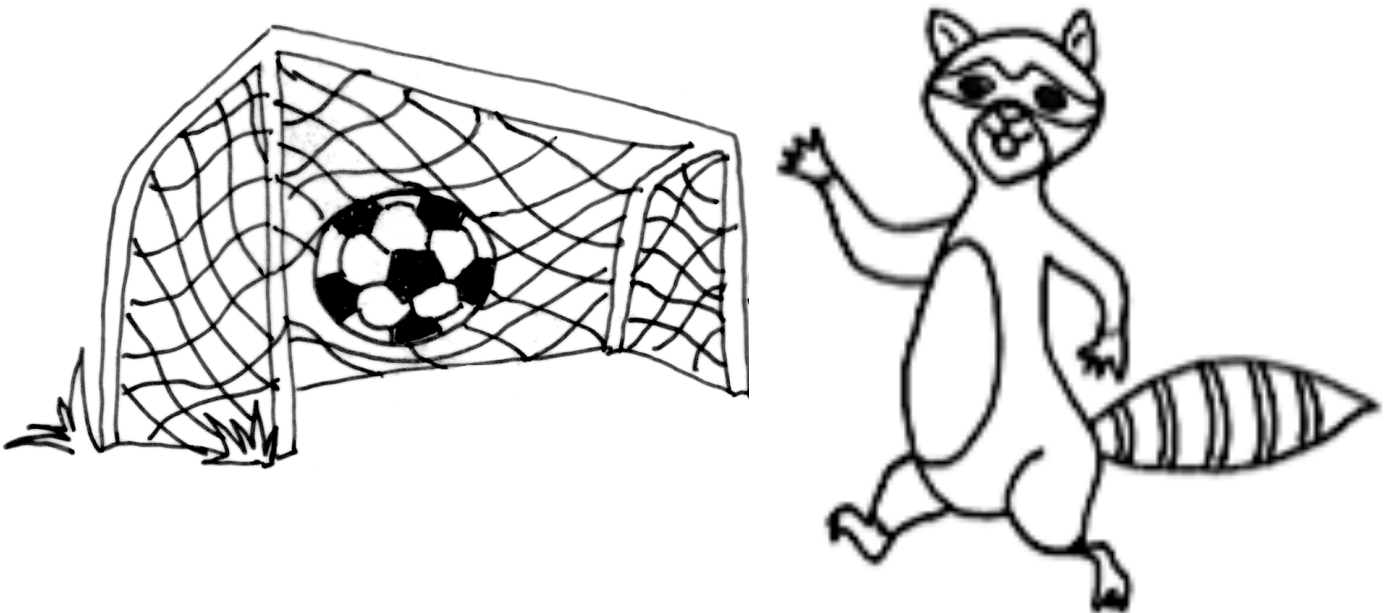
=



Si tu practicas todos los dias estas estrategias,
Tu seras muy bueno en poner atencion.

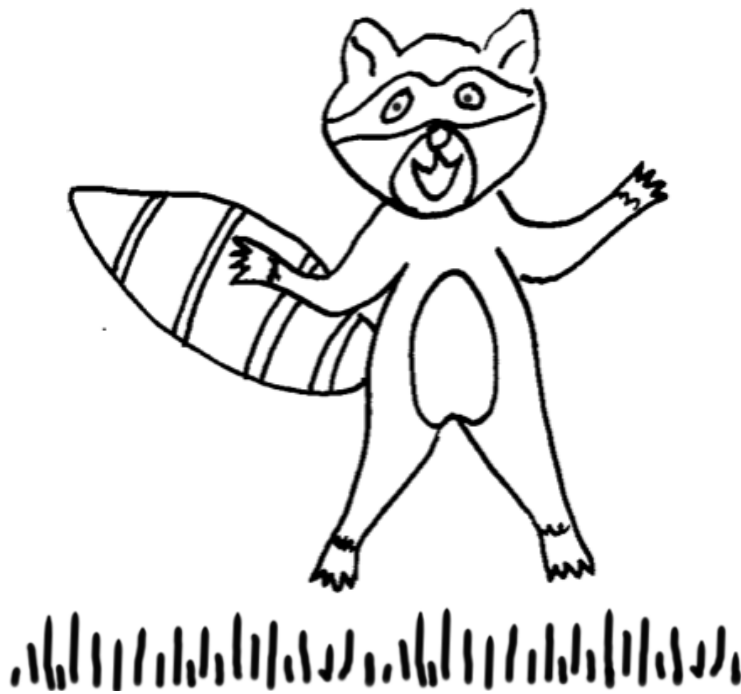
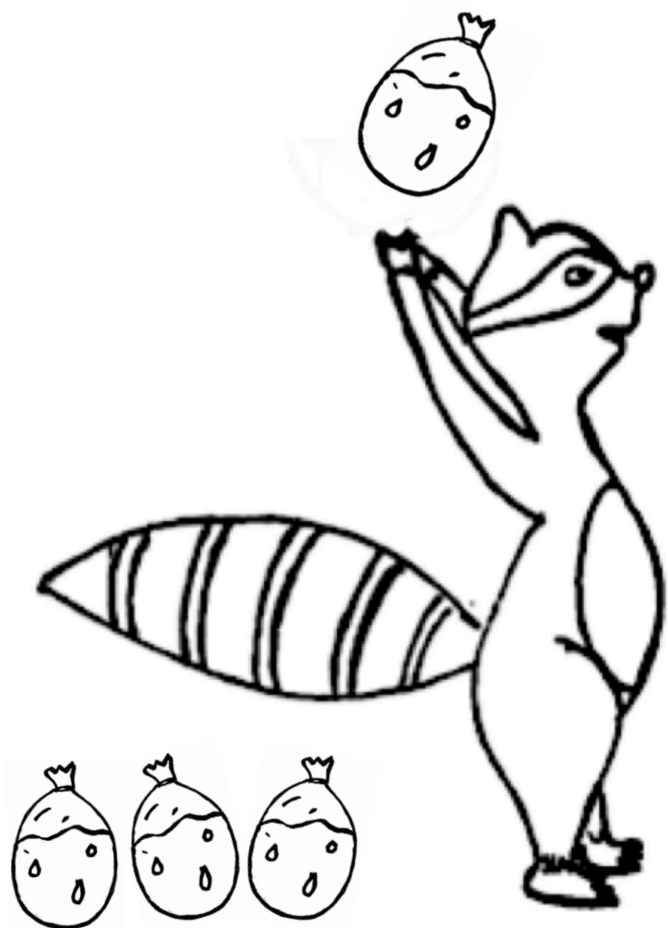


Y luego tu correrás en la dirección correcta en el campo de juego..
Y quizá puedes anotar un gol!





Y luego tendras tiempo para una divertida



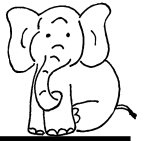
pelea con globos llenos de agua!



...pero quizá no durante el recreo.

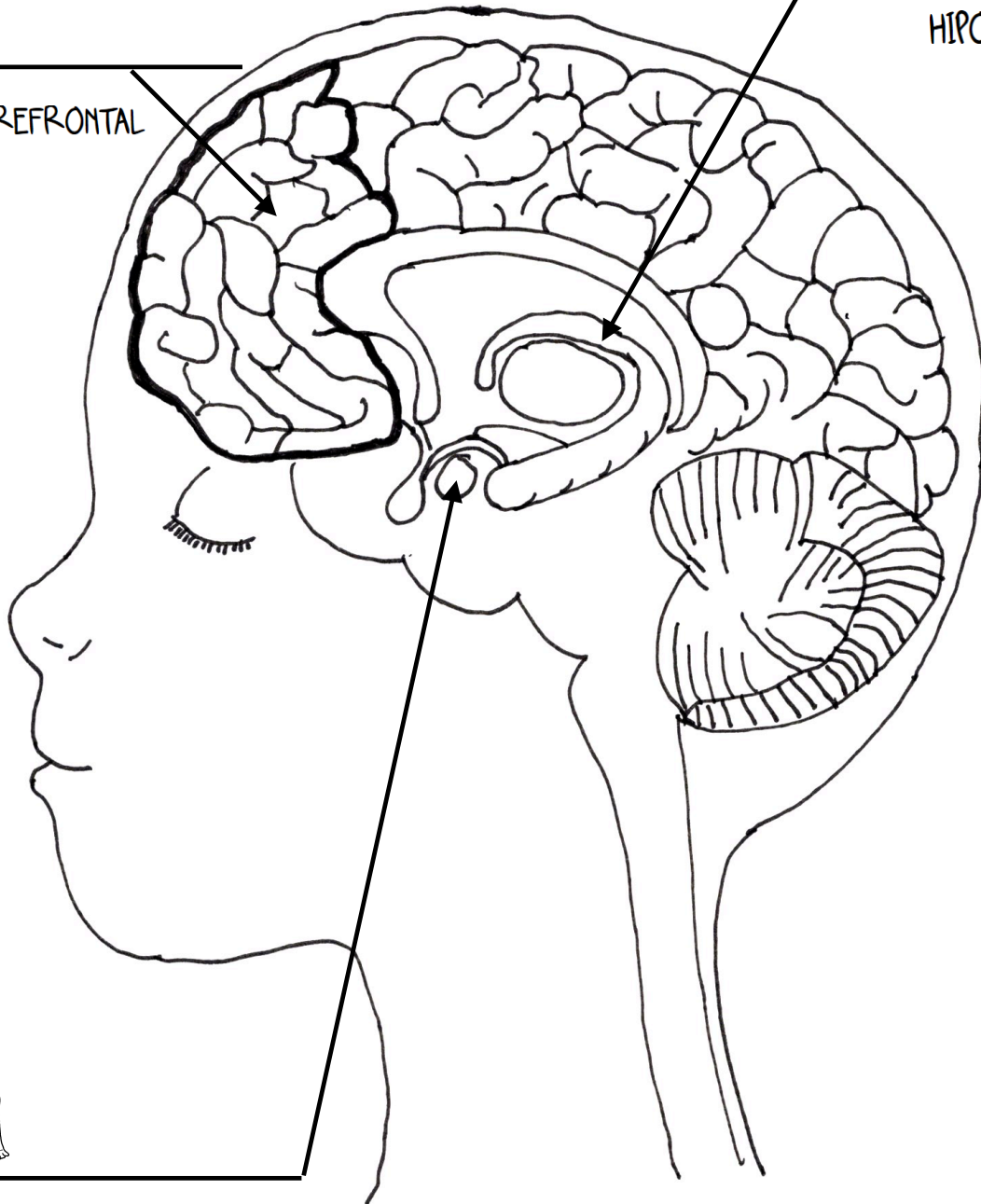
Fin.

Colorea My Cerebro



CORTEZA PREFRONTAL

HIPOCAMPO



AMIGDALA

Nombre _____

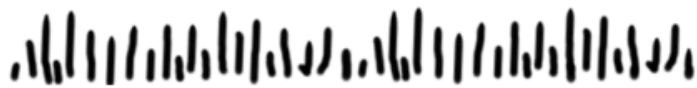
Me colorea



Y luego tendras tiempo para una divertida



pelea con globos llenos de agua!





Hay muchas otras formas divertidas de calmar al Perro Guardian

A los adultos:

Respirar y moverse son solo dos de las muchas formas de calmar y enfocar su cerebro. Para obtener más recursos, visite www.focusedkids.org.

El objetivo es entrenar al cerebro para que esté tranquilo y pueda concentrarse cuando sea necesario. No nacemos con esta habilidad, sino que tenemos que practicar para que el cerebro esté conectado para prestar atención. Como aprender a tocar un instrumento o un deporte. Cuanto más practique, muchas veces al día, más fuertes serán las neuroconexiones en su cerebro y más automática será la habilidad.

Para su información, ¡hemos descubierto que los niños de tres a cuatro años aprenden y retienen mejor esta habilidad!

PD Una sesión de práctica puede durar solo 30 segundos.

Para más ideas, visita!

<https://focusedkids.org/calming-lesson/>