

Guía de actividades para acompañar  
*Escuchando a Mi Cuerpo*  
por Gabi Garcia

# Escuchando a Mi Cuerpo



By Gabi Garcia

Illustrated by Ying Hui Tan

# PADRES Y EDUCADORAS

Si usted es un padre, maestro o terapeuta, mi esperanza es que el libro, *Escuchando a Mi Cuerpo* y las actividades incluidas aquí, serán útiles para usted y un niño en su vida.

Si bien hay muchos libros que se dedican a ayudar a los niños a nombrar e identificar sus sentimientos, no mucha atención se ha centrado en ayudar a los niños a nombrar e identificar las sensaciones que acompañan a sus experiencias emocionales. Sin embargo, ayudando a los niños a identificar sus experiencias físicas (¿están cansados? ¿tienen hambre o sed?, etc.?) es la base para de la autorregulación. Aprender a identificar sus sensaciones, ayuda a los niños a ser más capaces de identificar lo que necesitan (descanso, alimentación, agua, etc.), de modo que puedan atender mejor a sus necesidades.

Un niño con hambre también puede ser un niño de mal humor. Un niño cansado puede estar inquieto y desenfocado. Un niño nervioso puede sentir que su vientre se aprieta o que tiene dificultad para respirar. Come el padre, maestro o terapeuta que responde a este niño, puede que usted sea el primero en darse cuenta de lo que está sucediendo y a ayudar al niño a tranquilizarse, identificar lo que está sintiendo, y a ayudarlo a descubrir lo que necesitan. Pero a través de la práctica, los niños también pueden aprender a moverse a través de este proceso.

Igualmente importante es que los niños aprendan a identificar y sintonizar cuando sus cuerpos se sientan relajados, tranquilos, seguros, etc., para que ellos también pueden comenzar a averiguar qué es lo que les ayuda a sentirse de esta manera. Además, un niño enojado, frustrado o molesto puede comenzar a entender que las sensaciones y los sentimientos siempre están cambiando y que no se sentirán molestos para siempre (o incluso tanto tiempo). La práctica de "escuchar a sus cuerpos", capacitará a los niños para responder con cuidado y bondad por sí mismos, incluso cuando están experimentando emociones difíciles.

Hay muchas maneras de ayudar a su niño a que siga prestando atención a las sensaciones que nota en su cuerpo. Usted puede:

Construir un vocabulario de sensaciones. Comience con la lista de sensaciones que se encuentra en el libro y elabórela.

Ayúdelos a conectar aún más sus sensaciones y sentimientos. Cuando son capaces de identificar cómo se sienten, puede hacer preguntas como: ¿De qué manera te dice tu cuerpo que estás feliz, emocionado, enojado, etc.? ¿En qué parte de su cuerpo notas que estas tranquilo, nervioso, triste, etc.?

Modele el proceso de "escuchar a su cuerpo" y que muestre el cuidado y la bondad por usted mismo.

Utilice y hable sobre las hojas de actividades incluidas a continuación.

Sinceramente,  
Gabi

# ESCUCHA A TU CUERPO

¿Qué sensaciones notas?

## El latido de tu corazón

suave  
golpeando  
rápido  
despacio

Tu respiración  
larga/corta  
profunda/  
superficial  
sin aliento  
despacio/rápida

Tus músculos /panza  
mariposas en el  
estomago  
nudo en la garganta  
relajado  
blandito  
fuerte  
blando  
tenso  
apretado

## Tu energía

Hormigas en los  
pantalones  
zumbido  
tranquilo  
enfocado  
tembloroso  
inquieto  
dormilon  
quieto  
cosquilleo  
cansado

## Tu temperatura

ardiendo  
frio  
caliente  
suduroso

Algo Mas  
hambriento  
sediento  
lleno  
cómodo

¿Cuáles otras sensaciones puedes  
agregar?

---

---

# ESCUCHA A TU CUERPO

Ponle atención a:

tu respiración

el latido de tu  
corazón

la temperatura  
de tu piel

tus músculos y  
tu panza

¿Tienes hambre o sed?  
¿Estás cansado o lleno de energía?  
¿Cuáles otras sensaciones notas?

# TUS SENTIMIENTOS

Todos tenemos sentimientos. Nuestros sentimientos no son buenos o malos. Son cosas que todos tenemos y que pueden ayudarnos a entender lo que necesitamos. A continuación encontraras 2 listas de sentimientos encontradas en este libro.

Estos son sentimientos que sentimos cuando nuestras necesidades están satisfechas. ¿Puede añadir a esta lista cualquier sentimiento?

curioso	increíble	sereno	
emocionado	jugeton	tranquilo	
feliz	orgullosos		
gracioso	seguro		

Estos son sentimientos que sentimos cuando nuestras necesidades no son atendidas. ¿Puedes añadir a esta lista otro sentimiento?

abrumado	frustrado	nervioso	
enojado	gruñón	solo	
confundido	malhumorado	triste	
enojado	molesto		

¿Cómo te sientes en este momento? \_\_\_\_\_

# ¿Que necesitas?

Cuando no nos sentimos como queremos sentirnos (físicamente o emocionalmente), es una señal de que nuestras necesidades no están satisfechas. ¡Cuando tenemos lo que necesitamos, no sentimos lo mejor posible!

A continuación se presentan actividades que se encuentran en este libro y que pueden ayudar a sentirte tranquilo, seguro y en paz. ¿Hay más cosas que puedes agregar a esta lista?

Comer algo	Salir afuera
Beber agua	Colorear o dibujar
Descansar	Bailar
Cantar una canción	Abrazar una mascota
Sentarte solo en un sitio tranquilo	Estar cerca de alguien que quieres

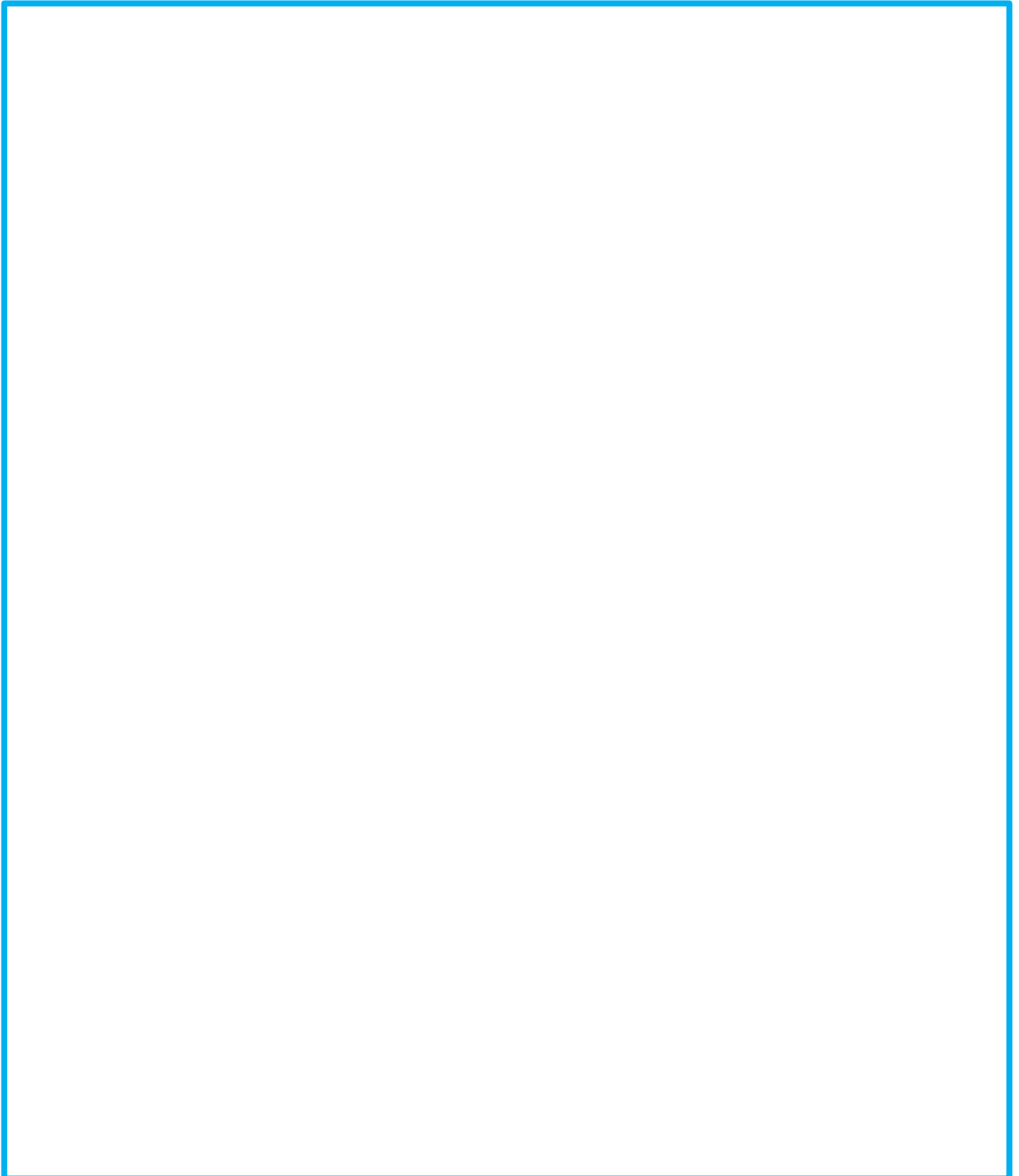
Pon tu mano sobre tu estómago y respira. Inhala y exhala 10 veces. Siente como tu estómago se mueve hacia arriba y hacia abajo con cada respiración. Observa como te sientes.

Envuélvete en tus brazos y date un abrazo suave. Mueve las manos sobre tus brazos arriba y abajo. Aprieta un poco más fuerte y siente qué te sienta mejor.

Cierra la boca suavemente hasta que los labios se toquen. Inhala por la nariz y sopla fuerte para que los labios se te muevan como los de un caballo. Hazlo varias veces y nota como te sientes.

**¿Que necesitas en este momento?**

Dibuja un imagen de ti mismo haciendo algo que te hace sentir tranquilo.



**Dibuja un imagen haciendo algo que demuestra cuidado y bondad por ti mismo.**





# ESCUCHA A TU CUERPO

Ponle atención a:

tu respiración

tus músculos y  
tu panza

tu energía

el latido de tu  
corazón

la temperatura  
de tu piel



¿Que notaste?

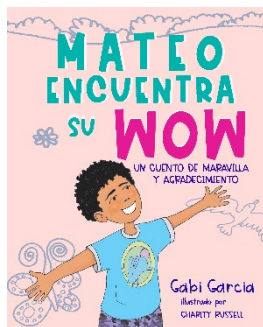
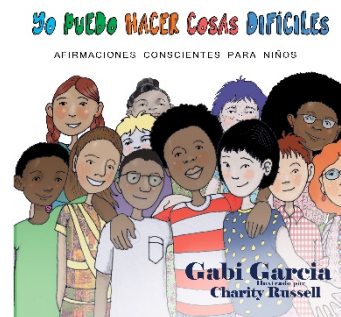
# Hola,

Espero que haya encontrado estos recursos útiles para usted en su hogar o aula. Si ha leído *Escuchando a mi Cuerpo* (o cualquiera de mis libros) y lo encontró útil, le agradecería sinceramente unos minutos de su tiempo para que pueda dejar una reseña honesta en Amazon.

Gracias,  
Gabi



## Otros libros que pueden serle útiles.



All titles are available in English

## **TERMS OF USE TÉRMINOS DE USO**

I create the free resource guides to accompany my books because I want the concepts to be taught to as many children as possible, regardless of whether a book was purchased. Please follow the guidelines below.

Creo las guías de recursos gratuitas para acompañar mis libros porque quiero que los conceptos se enseñen a la mayor cantidad de niños posible, independientemente de si se compró un libro. Por favor, siga las pautas a continuación.

### **YOU MAY / PUEDE:**

Use this resource for your personal use.

Use this resource with your students.

Copy the contents of this resource for use with your students.

Usar este recurso para su uso personal.

Usar este recurso con sus alumnos.

Copiar el contenido de este recurso para usarlo con sus alumnos.

### **YOU MAY NOT / NO PUEDE:**

Copy the contents of this resource and pass them off as your own.

Alter this resource in any way.

Offer this resource for sale.

Copiar el contenido de este recurso y reclamarlo como su propia creación

Modificar este recurso de cualquier manera.

Ofrecer este recurso en venta

copyright Gabi Garcia Books, LLC