



CUERPO DE MONTAÑA

MI CUERPO EN QUIETUD ME CUIDA Y CUIDA A OTROS

Contenido

Introducción al acuerdo 1: Cuerpo de Montaña.....	2
¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?	2
CONSTRUYO.....	3
Actividades sugeridas	3
Orientaciones didácticas para usar el libro	
“Entre todos nos cuidamos”	9
INTEGRO.....	13
DIBUJO	14
EVALÚO.....	15
Carta para la familia	19
Referencias	20
Otros recursos.....	20



Introducción al acuerdo 1: Cuerpo de Montaña

Un *acuerdo* es una práctica que me ayuda a estar bien conmigo y con otros. Practicar el acuerdo implica *recordarlo y aplicarlo* cuando sea de beneficio.

La intención de todos los acuerdos que te proponemos es traer bienestar a tu salón de clase y favorecer la construcción de un espacio seguro para el aprendizaje y el desarrollo de competencias para la vida.

El acuerdo “Cuerpo de Montaña” consiste en poder permanecer en quietud por breves momentos. De ninguna manera esto quiere decir que estar quieto es mejor que moverse. Solo que en algunos casos, como en el salón de clase, es benéfico y útil. Debemos estar atentos a que los niños no malinterpreten este punto.

Para muchos niños quedarse quieto es muy difícil, debido a la inmadurez cerebral de esta etapa de su vida. La capacidad de regular un impulso o deseo para detener, modificar o mantener una conducta con el fin de lograr un objetivo, se llama control inhibitorio. Sin él estamos a la merced de los impulsos internos, los estímulos externos y los hábitos. El control inhibitorio hace posible que podamos elegir actuar de una manera más constructiva.

El objetivo de este acuerdo es estimular el desarrollo del control inhibitorio de los niños. Con esto *no esperamos que permanezcan quietos durante toda la clase*, sino que identifiquen cuándo es pertinente moverse o estar quieto y, de ser necesario, modificar su conducta. Para empezar, intentamos que los niños reconozcan los beneficios del cuerpo en quietud y poco a poco comenzarán a esperar antes de actuar. Por ejemplo, antes de golpear a un compañero o de correr impulsivamente por el salón de clases. En el futuro les ayudará a mantenerse atentos y enfocados a pesar de los distractores del entorno y del momento.

¿Cómo me preparo para enseñar este acuerdo?

Para enseñar cualquier habilidad socioemocional es muy importante que hagas un esfuerzo por modelarla en el salón de clase. De lo contrario, los niños lo verán como una imposición más que como un acuerdo, y te lo harán notar. Empieza por ensayar



varias veces el Cuerpo de montaña y percibir cómo se siente tu cuerpo en quietud. También observa qué tan difícil es para ti permanecer en esta postura.

Luego reflexiona: ¿en qué situaciones escolares puedo modelar este acuerdo?, ¿cuándo me conviene bajar mi propio ritmo?, ¿qué conducta no deseada me convendría inhibir y cambiar por una más constructiva? Si te preparas antes de la clase y reflexionas posteriormente acerca de lo ocurrido, mejorará tu desempeño docente.



■ ACTIVIDADES SUGERIDAS

Las siguientes actividades están diseñadas para trabajar con el acuerdo de Cuerpo de Montaña en una clase de 20 minutos. Si dispones de más tiempo puedes aplicar más de una actividad.

La Actividad 1 es introductoria. En las Actividades 2 y 3 se presenta el primer acuerdo. El resto de las actividades son de repaso.

Este mismo esquema se usará en los primeros tres acuerdos. Toma de una a dos semanas presentar cada uno, así que te llevará de tres a seis semanas construir los tres primeros acuerdos. Una vez presentados, dedica algunas clases para repasarlos. Puedes usar las actividades sugeridas y no es necesario que en el repaso sigas un orden específico. Incluso puedes repasar los tres a la vez, por ejemplo, pide a los niños que dibujen su acuerdo favorito o que cuenten en qué situaciones usaron cada uno.

Cuando notes que los niños recuerdan el nombre de los acuerdos presentados y los vinculan con el ícono (representación gráfica) y la frase, ya puedes presentar un nuevo acuerdo. Si aún no pueden hacerlo, continúa con el repaso. Avanza al ritmo de los niños; no es necesario que presentes todos los acuerdos en el año. Tu grupo te marcará el ritmo.



Actividad 1: Rápido-lento

Pídele a los niños que se muevan dentro del salón. Puedes sugerir que se muevan primero lento y después rápido. Pregúntales acerca de su experiencia: ¿qué pasó cuando se movieron lento?, ¿y cuándo lo hicieron rápido?, ¿cómo es conveniente moverse en el salón de clase?, ¿dónde podrían moverse rápido sin molestar a nadie? Platiquen acerca de las desventajas de moverse de manera descontrolada en el salón de clases. Por ejemplo, pueden lastimarse o lastimar a sus compañeros. Y, con respecto a los beneficios, intentar estar un poco más quieto dentro del salón de clases les permite, por ejemplo, realizar las actividades concentrados y poner más atención, además de no distraer a los demás.

Considera:

- Es probable que a los niños pequeños de 3 o 4 años, les cueste mucho trabajo detenerse y puedan chocar con un compañero.
- También es común que les cueste trabajo encontrar las palabras adecuadas para definir su experiencia. Te sugerimos para estos casos que replantees las preguntas de tal manera que su respuesta sea sí o no. Por ejemplo: ¿Te costó trabajo moverte entre las sillas y las mesas?, ¿chocaste con un compañero?, ¿fue difícil para ti moverte lentamente y controlar tu cuerpo?, ¿crees que es más fácil moverse con rapidez en el patio porque no hay muchos objetos y es más grande que el salón de clase?, etc.

Actividad 2: ¿Cómo son las montañas?

Muestra a los niños imágenes de montañas y platiquen acerca de sus cualidades. Concéntrate en las relacionadas con este acuerdo: fuerte, estable, sólida, derecha, quieta, etc. Introduce el primer acuerdo y su frase: “Mi cuerpo en quietud me cuida y cuida a otros”. Para justificar la frase retoma la discusión de la actividad anterior.

Comenta brevemente que durante el año tomarán acuerdos para realizar ciertas actividades que tienen como objetivo *ayudarles a sentirse bien y a tener muchos amigos*.

Considera:

- Puedes sacar la imagen de la montaña de una caja misteriosa. Pide a los niños que permanezcan quietos por un momento antes de abrir la caja. Observa y reconoce las dificultades que tendrán para estar quietos. Menciona que si están quietos y en



su lugar, será más fácil para todos ver qué hay en la caja.

- Explica el concepto de “acuerdo” a los niños de 4 o 5 años: Los acuerdos son compromisos entre personas que les ayudan a colaborar y sentirse bien. Puedes usar algún ejemplo personal. Por ejemplo: “Con mi hijo tenemos el acuerdo de que yo le doy de comer a los perros de lunes a viernes y él lo hace los fines de semana”.
- Utiliza el video “*El puente*” para hablar de los problemas cuando no nos ponemos de acuerdo y de la importancia de hacerlo.
Este video lo puede ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>
- El libro *Poc! Poc! Poc!* de Libros del Rincón te puede ayudar para hablar de la importancia de tomar acuerdos para sentirse bien.

Materiales: Fotos o imágenes de montañas. En caso de ser necesario, una caja con tapa.

Actividad 3: Cuerpo de montaña

Invita a los niños a sentarse como una montaña. Esta postura puede realizarse de pie, sentados en una silla o sentados en el piso, con ojos abiertos o cerrados. Estas variaciones se muestran a continuación:



Elige la posición que más se adapte a tu salón. Recuérdale a los niños las características de las montañas: altas, fuertes, quietecitas, sin tensión, bien firmes.

Luego inventen una canción o canten la siguiente. Al final de la canción mantengan la postura de cuerpo de montaña mientras cuentan hasta 7.



*“Alto fuerte y muy derecho,
como una montaña estoy quietecito,
me cuido y te cuido y muy tranquilito,
yo puedo quedarme en un lugarcito
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7”.*

Considera:

- En esta actividad se introduce la postura de Cuerpo de montaña. No esperes quietud completa y pide que la mantengan solo por alrededor de cinco segundos. Con la práctica podrán lograr estar quietos durante un poco más de tiempo. También pueden repetir la canción tres veces.

Actividad 4: Encuentro una montaña

Pide a los niños que busquen imágenes de montañas en revistas, las recorten y peguen en una hoja de papel. Aprovecha para recordarles las cualidades de una montaña. Menciona el acuerdo y su frase.

Considera:

- Puedes modificar la actividad: Dibuja una montaña en una hoja para cada niño y pídeles que la colorean o la cubran con trozos de papeles de colores. Luego pueden pegarlas en el salón o en el lugar de la escuela asignado para exhibir los trabajos de los niños.
- También pueden realizar un friso con materiales diversos o elaborar una maqueta con plastilina.

Materiales: Revistas con imágenes de montañas. Otras materiales en caso de usar las variaciones propuestas.

Actividad 5: Fuerte y estable como...

Dedica una clase para repasar lo realizado en las actividades anteriores. Recuérdales la postura de cuerpo de montaña del día anterior y canten juntos la canción sugerida o la inventada. Anímalos a recordar las cualidades de una montaña: fuerte, estable, inmutable, sólida, relajada, firme, etc.

Pueden cantar la canción cuando practiquen este acuerdo, ya sea en las intervenciones informales o en las actividades de repaso.



Las intervenciones informales son aquellos momentos o situaciones que se presentan en la escuela durante los cuales podemos intervenir aplicando los acuerdos.

Actividad 6: Las estatuas de marfil

Repasa con los niños los conceptos de “movimiento” y “quietud” a través del juego de las estatuas de marfil que combina estos dos estados.

Las estatuas de marfil: Invita a los niños a cantar la canción mientras se mueven. Cuando lleguen al final de la estrofa todos intentarán quedarse quietos en la posición en que queden.

*A las estatuas de marfil
Uno, dos y tres así
El que se mueva baila el twist
Con su hermana la lombriz
Que le apesta el calcetín
Yo mejor me quedo así.*

Considera:

- Hay muchas otras canciones que quizá ya conoces y puedes usar. Te sugerimos:

Caminando, saltando... la canción va dando opciones de movimientos rápidos o lentos. Aprovecha para hacer pausas y esperar a que lleguen al cuerpo de montaña. La puedes ver en:

<https://www.youtube.com/watch?v=r5RwwhRDr6s>

El zapatero: Propone movimientos rápidos y lentos. Recuerda preguntar a los niños cómo se siente el cuerpo en quietud y el cuerpo en movimiento. Al terminar, invita siempre a los niños a mantener por unos momentos el cuerpo de montaña. La puedes encontrar en:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=BBYxy68UMZ8

Congelado, de Alex y sus amigos, permite a los niños experimentar el detenerse cuando dicen “congelado”. Al terminar la canción, pide a los niños que mantengan por unos momentos el cuerpo en quietud, como de montaña. Lo puedes encontrar en:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zti6oORp-qQ>



Actividad 7: ¿Cómo me siento cuando me muevo?

Explora con los niños las sensaciones que se producen en el cuerpo cuando nos movemos. Pide a los niños que se muevan (corran, salten, se sacudan, aplaudan, etc.). Luego platiquen y/o registren a través de un dibujo lo que sienten al moverse.

Considera:

- Con los niños de 5 años puedes introducir nuevos conceptos relacionados con estas sensaciones. Por ejemplo: ritmo cardíaco, sudor, temperatura, etc.
- Cuando los niños expresan cómo se sienten, escúchalos y procura no modificar sus respuestas. Todas son correctas pues son su experiencia. Aun si sienten algo que no es agradable, puedes hacer notar que a veces no nos sentimos tan bien, que es normal, que a ti también te pasa, y que los acuerdos nos irán ayudando a reconocer estas sensaciones, regularlas y aprender a generar emociones que nos causan bienestar. Asegúrate de hacer notar también el que no hay nada bueno o malo en moverse o en estar quieto, sino que estamos aprendiendo a reconocer cuándo estar quietos y/o en movimiento nos ayuda para sentirnos bien.

Actividad 8: ¡Julieta, estate quieta!

Lee a los niños el libro *¡Julieta, estate quieta!* de Libros del Rincón. Aprovecha la lectura para explicarles acerca de la dificultad que todos experimentamos para estar quietos, en especial cuando sentimos una emoción intensa como el enojo, cuando nos dejan solos o no nos hacen caso. Haz énfasis en la dificultad para detenernos en esas circunstancias.

Considera:

- Esta lectura también te servirá más adelante para ampliar el lenguaje emocional de los niños, cuando les preguntes acerca de las emociones que piensan pueden sentir algunos de los personajes. Es posible que también les recuerde situaciones personales. Por ahora concéntrate en las emociones básicas de alegría, miedo, enojo y tristeza.
- Puedes usar el siguiente video donde se cuenta el cuento sugerido:
https://youtu.be/UoepiVaW_20



Actividad 9: No te rías Pepe

Lee *No te rías Pepe* de Libros del Rincón. Platica con los niños sobre las ventajas de estar quietos y cómo puede ayudarnos estar en cuerpo de montaña por unos momentos.

Considera:

- Usar esta lectura para ampliar el lenguaje emocional de los niños.
- Puedes usar el siguiente video donde se cuenta el cuento sugerido:

<https://www.youtube.com/watch?v=5k1uldO74QY>

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA USAR EL LIBRO “ENTRE TODOS NOS CUIDAMOS”

A continuación te presentamos las orientaciones didácticas del libro de texto “Entre todos nos cuidamos: 10 acuerdos para estar bien”. Te proponemos usar las actividades de este libro como complemento para construir los acuerdos.

1
pag. 9

PRIMER ACUERDO

CUERPO DE MONTAÑA

Actividades (parte I)

1. La profesora Cristina tuvo una idea y comenzó a dibujarla.



★ ¿En qué se te ocurre que estaba pensando?

★ ¿Necesitas ayuda? Escucha una pista.

Soy alta,
más que tú, más que tu profesora
o tu papá.
Más que un caballo, mucho más.
Soy sólida y fuerte.
Ni la lluvia ni el viento me pueden
molestar,
y aunque empujaran todos los niños
del colegio, no me moverían.
Dime, ¿qué crees que soy?

- La respuesta es la montaña. Permite que los niños den opciones.
- Una vez que adivinen la respuesta, invítalos a dibujar de una montaña partiendo de los trazos iniciales.

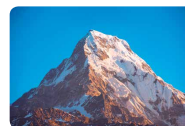


2

pag. 10

- Aprovecha esta actividad para platicar acerca de las características de las montañas: Las montañas no se mueven, y cuando sopla el viento, no se ladean. Cuando llueve, no se aguan, y cuando hay un incendio, las montañas no se derriten. Enfatiza que las montañas, pase lo que pase, mantienen sus cualidades: son grandes, firmes, estables, quietas y sólidas.

2. **Observa** las imágenes y responde.



- ★ ¿Cuál es una montaña?
- ★ ¿Qué diferencias hay entre un río, el mar y una montaña?
- ★ ¿Qué montañas conoces?

10

3

pag. 11

- En esta actividad se presenta la postura de montaña o “cuerpo de montaña”.
- Explícales que un cuerpo de montaña es uno muy derecho, estable y quieto, fuerte.
- Pide que permanezcan en esa postura por un momento, entre 5 y 10 segundos. Después, pregúntales cómo se sienten. Sus respuestas pueden ser variadas, pero considera que todas son válidas.
- Se introduce el ícono de este acuerdo con su respectiva frase.
- Relaciona la frase del acuerdo con la respuesta de la pregunta: ¿Para qué nos sirve este acuerdo cuando estamos en el salón de clase?



4

pag. 12

- Este ejercicio muestra las ventajas de un cuerpo en quietud y estable, así como las desventajas de un cuerpo alterado o inquieto en el salón de clases.
- Enfatiza que mantener el cuerpo de montaña en el salón de clases nos ayudará a cuidarnos y a sentirnos seguros, a sentirnos bien.

5

pag. 13

- Pide a los niños que nombren las imágenes que aparecen en su libro.
- Cuestiónalos acerca de las características de lo que están nombrando y en caso de que no mencionen el movimiento de cada imagen pregunta ¿se mueve o no se mueve? Otras preguntas que puedes hacer son: ¿has visto más papalotes?, ¿cómo se mueven?, ¿cuándo dejan de estar en movimiento?, ¿qué hace el gato?, ¿han visto como se mueven los gatos?, ¿cuándo están en quietud?, etc.
- Pregunta si conocen algunas otras cosas que se mueven o no se mueven: ¿qué cosas conoces o has visto que siempre están en quietud, que no se mueven en la calle? (pósteres, semáforos, letreros, etc.), ¿y en la escuela? (canasta de basquetbol, portería, el asta bandera, etc). Y además, cuestiónalos acerca de las plantas ¿se mueven solas o por efecto del aire? Busca un video en internet y proyéctelo para que observen que también se mueven solas, aunque no lo percibimos porque lo hacen en su lugar. Por ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=Lxsb3iBMnAo>

6

pag. 14

- Elije a un estudiante que pase al frente y dale el nombre de un objeto o de un animal, ya sea en quietud o en movimiento. Pídele que lo represente frente al grupo para que lo adivinen. Extiende este ejercicio a otros objetos o animales.



7

pag. 14

- Es importante que los momentos de quietud duren el tiempo suficiente para que los estudiantes lo vean como un reto que puedan lograr. Se recomienda que cada intervalo dure entre 5 y 10 segundos.
- Este es un ejercicio que pueden realizar sentados o parados; dentro o fuera del salón.
- Indica a los niños que cuando digas el nombre de cada imagen, ellos deberán realizar el movimiento correspondiente. El objetivo es que noten los cambios que experimenta su cuerpo al oscilar entre la quietud y el movimiento.
- Si para alguno de los niños resulta difícil mantener la quietud, no lo presiones. Reconoce el esfuerzo que haya dedicado al ejercicio. En esta etapa es muy importante reconocer los logros de los niños, independientemente de sus desaciertos.

8

pag. 15

- Pregunta a los niños: “¿cómo se siente su cuerpo cuando está en movimiento?, y ¿cómo se siente cuando está en quietud?”. Para ayudarles a contestar nombra las distintas emociones que pudiste observar en ellos mientras hacían el ejercicio, por ejemplo: “¿se sienten tranquilos cuando están en quietud?, ¿se sienten alegres cuando se mueven?, ¿es difícil estar en quietud?, ¿cómo sería más fácil lograrlo?”.
- Al preguntar si fue fácil o difícil permanecer quietos, hazlo sin señalar a quienes les costó más trabajo. Tan sólo menciona que, en algunas ocasiones, puede resultar más difícil mantener la quietud.
- En este ejercicio, los niños representarán de manera libre lo que sintieron en su cuerpo, dibujándolo en cada silueta.



9

pag. 16

- En esta actividad los estudiantes tendrán que inferir para describir lo que observan. Algunas respuestas esperadas son: “el niño se cayó y se pegó, está llorando porque le duele”. Para ayudarlos, puedes hacerle preguntas como: ¿qué estaba haciendo el niño?, ¿cómo estaba su cuerpo antes de caerse, en quietud o movimiento?, etc.
- Después de que los niños interpreten la imagen, dibuja en el pizarrón el ícono de “Cuerpo de montaña” que se presentó en la sesión anterior y diles: “¿Se acuerdan de este dibujo? es el acuerdo de montaña, mi cuerpo en quietud me cuida y cuida a otros”.
- Con esta última reflexión se espera que los niños reconozcan que, así como el cuerpo en quietud es muy útil cuando estamos realizando algunas actividades dentro del salón, el cuerpo en movimiento es necesario cuando se llevan a cabo otras actividades como jugar en el exterior.

Integro

■ INTERVENCIONES INFORMALES

Aprovecha las situaciones cotidianas para recordar el acuerdo, enfatizar su importancia y mencionar la finalidad: que todos estemos bien dentro del salón de clases y en la escuela.

Algunas situaciones en las que puedes practicar este acuerdo mediante intervenciones informales, es decir, en diversos momentos a lo largo del día, son:

- Antes del almuerzo o de empezar una nueva actividad.
- Cuando sea tiempo de cambiar de juego o actividad.



Para atraer la atención de los niños y aplicar este acuerdo, te sugerimos las siguientes estrategias:

- Consigue una campana o instrumento que emita un sonido fuerte pero agradable y establece que, como parte del acuerdo, al escuchar este sonido todos nos ponemos en cuerpo de montaña y contamos hasta tres.
- Canta la canción que aprendieron para atraer su atención, llevarlos al cuerpo de montaña y contar hasta tres.

Dibujo

Dibuja diariamente en el pizarrón el ícono del acuerdo. Repite también la frase que lo acompaña. Pide a los niños que mencionen el nombre del acuerdo. Intenta hacerlo al inicio de la clase. De esta manera los niños pueden saber qué se espera de ellos a lo largo del día.

Practica dibujar el primer acuerdo a continuación. Usa trazos sencillos e intenta no variar la imagen una vez que la hayas presentado, para que los niños puedan identificarla con facilidad.



“Mi cuerpo en quietud me cuida y cuida a otros”



Evaluó

E

■ FORMATOS DE EVALUACIÓN

I) Desempeño de los niños

Identificar y dar seguimiento al avance que muestran los niños en ciertos comportamientos y actitudes relacionados con los acuerdos te ayudará a ti y a ellos a saber cómo van y qué es necesario reforzar.

Para hacer esto, te sugerimos utilizar el siguiente formato. Empieza aplicándolo a los dos primeros niños de la lista y toma los dos siguientes cada vez. Repite el proceso cuando termines con todos. En la segunda ronda revisa si hay cambios en los niños respecto a la primera evaluación. Ten en cuenta que esta herramienta no debe utilizarse para diagnosticar o comparar niños, sino para ayudar al desarrollo de cada niño en estas áreas, así como también para iniciar conversaciones positivas.

Te sugerimos llenar el formato cada dos semanas. Si lo deseas, aplícalo a más de dos niños cada vez y/o cada semana. El formato incluye los tres primeros acuerdos. Si aún no presentaste alguno de ellos, omite su evaluación.

Indica con qué frecuencia el niño o niña muestra cada uno de los comportamientos descritos usando una escala del 1 al 7, donde 1="Casi nunca" y 7="Casi siempre".

**Nombre del niño****Escala:** 1. Casi nunca 2. Muy pocas veces 3. Pocas veces 4. Algunas veces 5. A menudo 6. Muy a menudo 7. Casi siempre**Evaluación****Cuerpo de montaña**

- ☐ Participa con entusiasmo en las actividades propuestas.
- ☐ Expresa las ventajas de su cuerpo en movimiento y de su cuerpo en quietud.
- ☐ Permanece voluntariamente en quietud para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- ☐ Permanece en quietud en los momentos en los que es pertinente.
Por ejemplo, durante el trabajo o mientras come.

Silencio

- ☐ Expresa la utilidad del silencio en el salón de clases.
- ☐ Permanece voluntariamente en silencio para recibir alguna indicación corta cuando su maestra se lo pide.
- ☐ Modula su voz y logra mantener el silencio en momentos en los que es pertinente.
Por ejemplo, durante el trabajo o cuando escucha a otros.

Respiro

- ☐ Identifica que puede utilizar su respiración para calmarse.
- ☐ Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse con ayuda de su maestra.
- ☐ Utiliza su respiración en momentos en los que se siente agitado para intentar calmarse de forma autónoma.



II) Desempeño personal

Reflexionar acerca de tu experiencia aplicando CIDE es clave para identificar qué está funcionando, qué puedes mejorar y si necesitas ayuda o recursos complementarios para reforzar tu práctica personal y con los niños.

Responde las siguientes preguntas en relación a la implementación de los acuerdos:

a. Anota en qué momentos o situaciones usaste o modelaste alguno de los acuerdos:

b. Escribe en qué otras situaciones podrías aplicarlo o modelarlo:

c. ¿Qué estás haciendo bien?

- ---

- ---

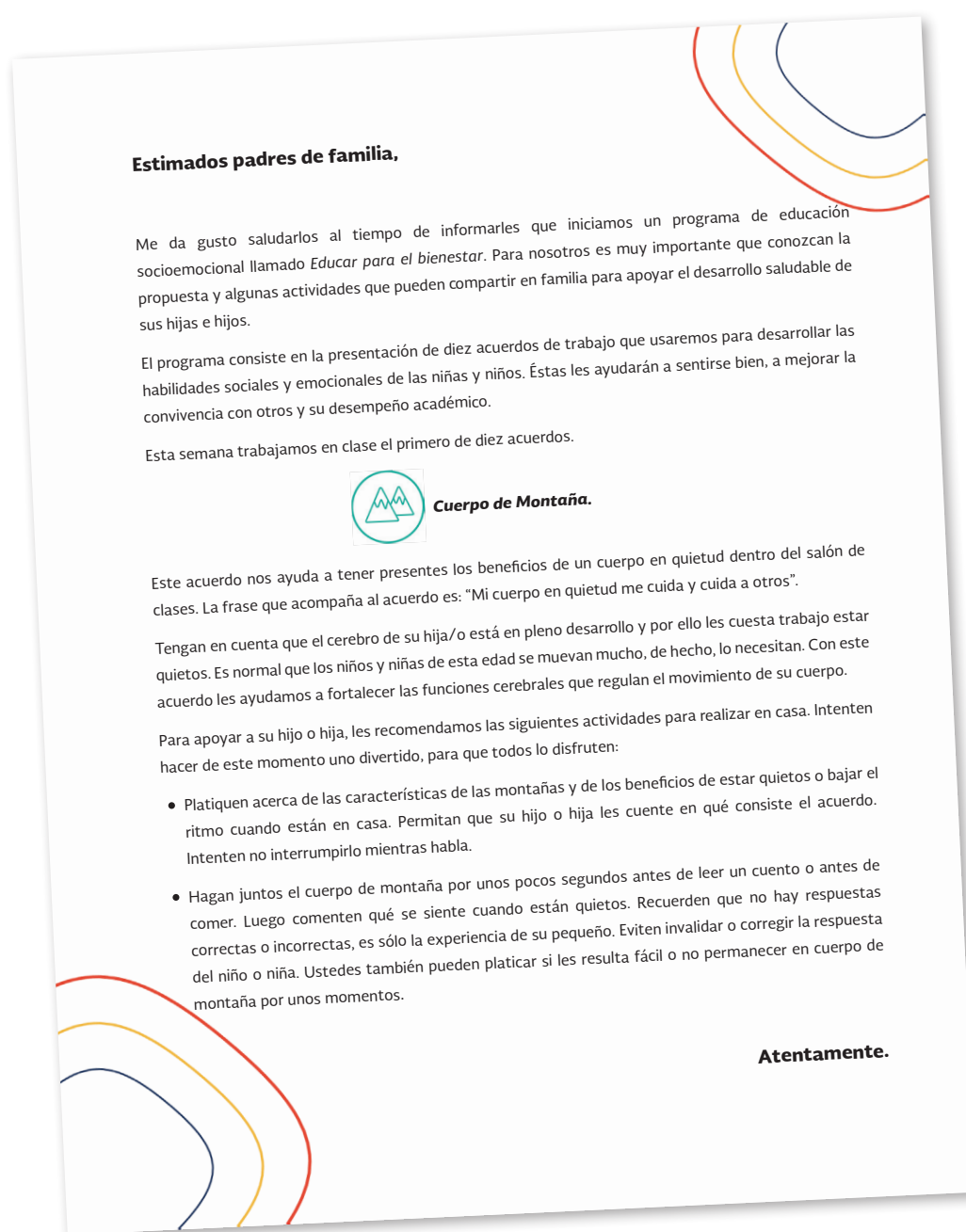




Carta para la familia

Para potenciar el éxito de un programa de educación socioemocional es conveniente incluir a los padres de familia y darles algunas sugerencias de cómo apoyar a los niños en el hogar. Por ello te presentamos una carta modelo con el propósito de informar a los padres acerca de cómo hacerlo. Te recomendamos enviárselas una semana después de haber presentado el acuerdo.

Puedes descargar el archivo de la carta en la pestaña de implementación y modificarlo de acuerdo a tus necesidades.





Referencias

Recursos citados:

Alex y sus amigos [AlexysusAmigos fial]. (2018, marzo 9) [Archivo de video.] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Zti6o0Rp-qQ>

Barkovich, M. A.; Enriquez, E. C.; Mendoza, M.; Urrea, D. (2019). *Entre Todos Nos Cuidamos. 10 Acuerdos Para Estar Bien*. Mc Graw Hill. Ciudad de México. México

Canciones infantiles. [Super Simple Español] (2017, agosto 23) Caminando Caminando [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=r5RwwhRDr6s>

CantaJuegoVEVO. [Canta Juego]. (2014, marzo 3). El Zapatero [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=BBYxy68UMZ8

Educa preesco. [Resolución de conflictos]. (2015, febrero 18) El puente. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>

Kasza, K., & Aparicio, C. (2003). *No te rías, Pepe*. México. SEP-Norma.

Reyes, A. [Alberto Reyes Toral] (2014, mayo 20). No te rías Pepe. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5k1uldO74QY>

Roldán, G., & Scafati, L. (2005). *Poc! Poc! Poc!*. Ediciones del Eclipse-Libros del Rincón.

Tlaxcala Televisión. [Tlaxcala Televisión]. (2015, agosto 27) Julieta estate quieta. [Archivo de video]. Recuperado de https://youtu.be/UoepiVaW_20

Wells, R. (2015). *¡Julieta, estate quieta!*. México. SEP-ALFAGUARA infantiles y juveniles.

Otros recursos:

Álvarez, C. (2017). *Las leyes naturales del niño: La revolución de la educación en la escuela y en casa*. Aguilar Ocio.



Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental cognitive neuroscience*, 18, 34-48.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168.

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964.

Fierro, C., Carbajal, P., Martínez-Parente, R., & Furlán, A. (2015). *Ojos que sí ven: Casos para reflexionar sobre la convivencia en la escuela*. Ediciones SM.

Greenland, S. K. (2014). *El niño atento* (Vol. 186). Desclée de Brouwer.

Greenland, S. (2016). *Mindful games*. Shambala Publications.

MacDonald, M., Lipscomb, S., McClelland, M. M., Duncan, R., Becker, D., Anderson, K., & Kile, M. (2016). Relations of preschoolers' visual-motor and object manipulation skills with executive function and social behavior. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(4), 396-407.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.

Oakley, B., & Sejnowski, T. (2017). Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects. *Coursera*. Universidad de California, San Diego.



© AtentaMente Consultores A.C, 2019.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.