

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
¡A levantarse y a sentarse!	5 minutos
Intención:	Materiales:
- Fomentar la concentración y coordinación	Una historia corta
Conocimientos/Habilidades:	
- Concentración, atención	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Acomodar al grupo en círculo. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir que va a contar una historia. Explicar que cuando dentro del relato diga la palabra “quien”, todos deben levantarse, y cuando diga la palabra “no”, todos deben sentarse. 2. Indique que si alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice “quien” o “no”, sale del juego. 3. Contar una historia corta. 4. Para hacer más variada la experiencia, iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente. 5. El que narra la historia debe hacerlo rápidamente para dar agilidad al ejercicio. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar cómo se sienten después de haber hecho el ejercicio. 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿Cuál es el beneficio de realizar un ejercicio que implica un alto nivel de atención? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?</p>	
Sugerencias/Adaptaciones:	
<p>Ejemplo de historia: “Conocí a una niña con traje mágico quien tenía en su vestido toda clase de objetos raros, no sé quién se los puso ahí. Ella no tenía estrellas en su vestido, no tenía soles, no tenía estrellas, quien sí tenía estrellas era una amiga suya, quien se había escondido detrás de la puerta para no contagiarse de la magia de su amiga quien llevaba no poco tiempo si no mucho viendo volar objetos a su alrededor...”</p>	

