

# EN PRÁCTICA

## Semana 1

Conoce.

- Ve el video de esta semana y al terminar responde las preguntas que te indica el video.
- Ve la gráfica del Flow de la página 33.

\* NOTA:

Revisa el material para la semana que entra.

## Semana 2

Construye y aprende.

- **Actividad 1.** Realizarás carreras en donde llevarás en la boca una cuchara con el limón. Ida y vuelta. Pueden hacer competencia en pares, en tercias o en el número que gusten. Incluso contar el tiempo si están jugando en línea.

\* Cada quien con su cuchara.

\* Si no aplica por el uso de cubre bocas, llevarán la cuchara sosteniéndola con el meñique y el pulgar.

- **Actividad 2.** Contarán el número de veces que le pegan al globo y lo mantienen en el aire durante un minuto. Después lo harán la siguiente vez tratando de romper su propio récord.

- **Actividad 3.** Analizarán la actividad con las siguientes preguntas:

\* MATERIAL PARA ESTA SEMANA.

- A) Un limón
- B) Una cuchara.

a) ¿Qué sentí?

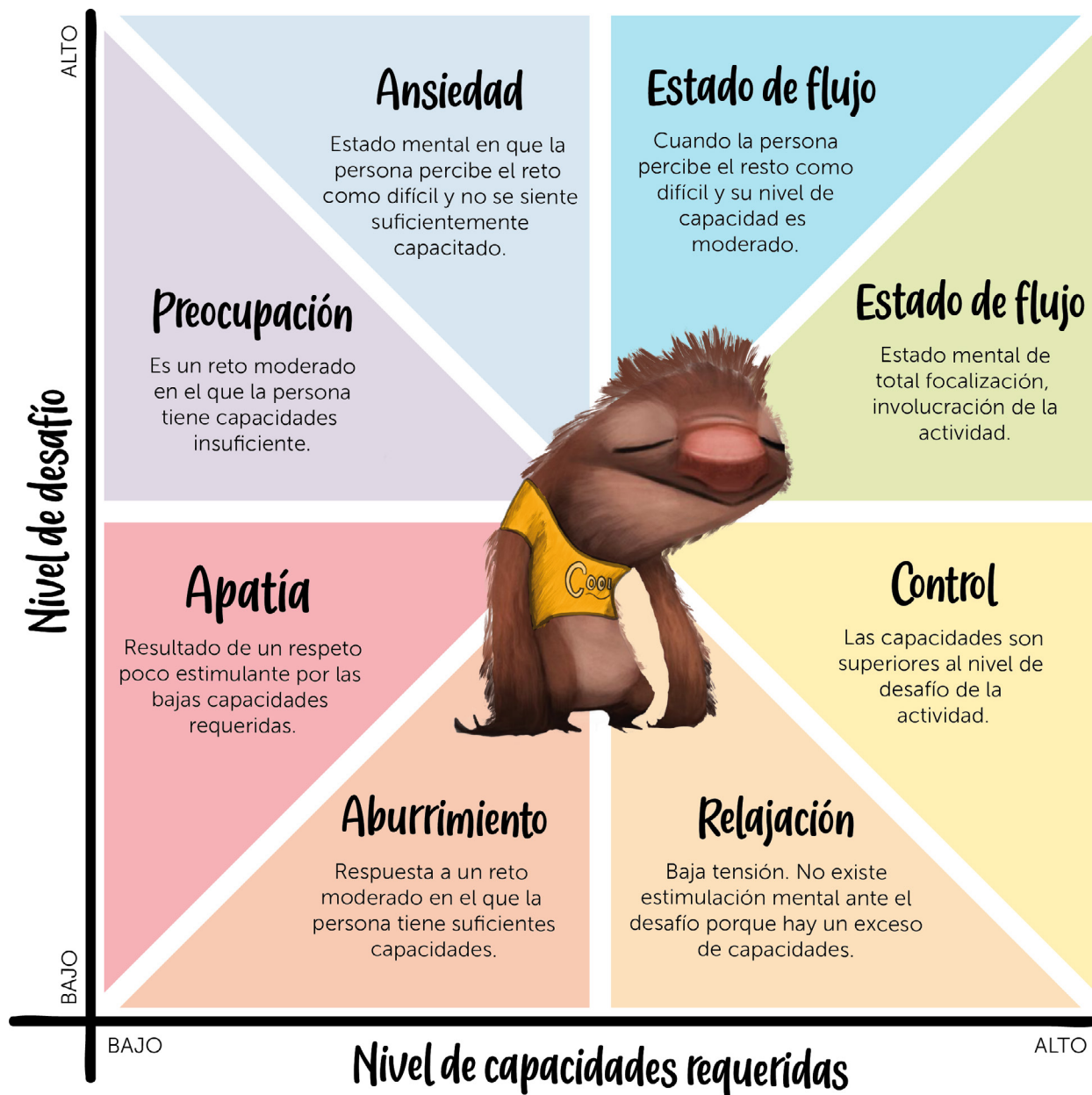
d) ¿Qué pasa cuando realmente me concentro?

b) ¿Me pude concentrar?

f) ¿Qué actividades de mi día a día, requieren de mucha concentración?

c) ¿Qué me distrajo?

g) ¿Qué cosas de mi día a día me cuesta trabajo concentrarme?



### Semana 3 **Construye y aprende.**

- Esta semana ve el video y analiza el caso.

### Semana 4 **Círculo de Amistad.**

- Resuelve el cuestionario que encuentras en la plataforma y al terminar comenta en dónde encuentras tu flow.