

## RUEDA DE LA ATENCIÓN

Esta rueda tiene el mismo planteamiento que la “Rueda de la Integración Emocional”. Se trata de tener un conjunto de ejercicios enfocados para, como objetivo general, desarrollar la atención y dedicar momentos de “respiro cerebral” (periodos de descanso) en el día a día.

Objetivos específicos:

- Aprender herramientas de autorregulación a través de la práctica de la atención.
- Ejercitar las capacidades atencionales aumentando el periodo de duración.
- Descansar de la exposición continuada a estímulos e incorporar el “respiro cerebral” como rutina.

Materiales:

- Papel.
- Colores.
- Objetos cotidianos de la casa.
- Objetos con olores.
- Alimentos aptos para niños/as.

Metodología:

La rueda puede usarse para hacer un ejercicio concreto y para todo el alumnado cada día o para que elijan el ejercicio que quieran bajo la consigna de dedicar un tiempo en el día a realizarlo, de esta última forma, permitimos que elijan aquel con el que se sienten más a gusto. Al presentar varias propuestas,