



Subdirección Regional de Educación Básica Atlacomulco

Zona Escolar P003

CCT 15EPR0016Z

Fichas de trabajo:

Mindfulness and Emotional Awareness in English Class

Autora: Mary Paz Espinoza Núñez

Ciclo Escolar 2020-2021

Fecha de compilación: junio de 2021.

*M.A. in ELT Mary Paz Espinoza Núñez
marypaz.espinozanunez@gmail.com*

Mindfulness and Emotional Awareness in English Class
(Conciencia Plena y Conciencia Emocional en el Aula de Inglés)

INTRODUCCIÓN

El objetivo de las actividades propuestas se centró en promover la consciencia plena y la consciencia emocional en alumnos de primaria alta a través del uso de la lengua inglesa. El presente documento contiene fichas generadas y enviadas a madres y padres de familia durante el ciclo escolar 2020-2021 en el contexto del trabajo a distancia en la asignatura de inglés. Retomé la temática “Superheroes” (Superhéroes) como guía para el ciclo escolar por lo que cada ficha contiene el título “Mission” (Misión) y alude a la gran labor que tanto alumnos como familias llevaron a cabo durante las labores a distancia.

Las primeras dos fichas buscan instar la gratitud y la caminata con consciencia plena como prácticas personales y/o familiares. En la ficha número uno, tanto alumnos como familias se conectaron con sus emociones mediante la reflexión y expresaron en inglés aquello por lo que se sienten profundamente agradecidos. En la segunda ficha, los alumnos tomaron un paseo con consciencia plena, es decir, prestando atención al momento presente (a la caminata en sí) y posteriormente registraron sus observaciones. Ambos ejercicios, aunque sencillos, al cultivarse como prácticas constantes fortalecen la conexión de cada persona consigo misma y con su entorno lo que conlleva a inigualables beneficios emocionales.

Las últimas dos fichas se enfocan en la expresión de emociones. La propuesta número tres tiene un enfoque intercultural e implica la expresión de sentimientos aprovechando la temporada de San Valentín. La cuarta y última propuesta sugiere la elaboración de un álbum descriptivo que además de personalizar el aprendizaje, tiene el potencial de fortalecer los vínculos familiares y apoyar emocionalmente al alumnado.

Comparto estas fichas con mucho cariño (exactamente como las he usado invitando a quienes se encuentran leyendo este documento a adaptar las actividades propuestas) deseando sean de ayuda en su camino como docentes y, sobre todo, como seres humanos.

Atentamente,

Mary Paz Espinoza Núñez

Ficha 1



Hello superheroes 😊

Happy 2021!!!

En esta primera misión del 2021, haremos una caja de gratitud (Gratitude Box) por el año que ha terminado.

1. Elijan una caja o frasco y coloquen el título: Gratitude Box (si es una caja) o Gratitude Jar (si es un frasco).
2. Recorten 5 papelitos para cada miembro de la family (usen hojas blancas, de color o de reuso).
3. En cada papelito, sin escribir su nombre, cada miembro de la familia escribirá algo por lo que se siente agradecido. Pueden encontrar algunos ejemplos en la guía, pero ustedes pueden agregar más.
4. Doblen sus papelitos y colóquenlos en la caja.
5. En familia, repartan los papelitos y tomen turnos para leerlos uno por uno.
6. Peguen sus papelitos en la libreta con la fecha. Por ejemplo: Monday, January 11th, 2021.
7. Compartan con su maestr@ de grupo o maestra de inglés **una foto, audio o video** del juego.

Tienen hasta el lunes 25 de enero para compartir su foto, audio o video.

¡Diviértanse mucho en esta misión!

GUÍA

SE ESCRIBE	SE PRONUNCIA	SIGNIFICA
Food	fud	comida
Health	jeld	salud
Life	láif	vida
family	fémli	familia
parents	pérents	padres
siblings	síblins	hermanos y hermanas
nature	néichur	naturaleza
sun	san	sol
water	wáder	agua
home	jom	hogar

Nota: Se anexa pronunciación aproximada para aquellos alumnos que no cuentan con acceso a internet. Para otros casos, se recomienda el uso de alguna herramienta digital como apoyo para la práctica oral.

Ficha 2



MISSION 8

Hello superheroes!!

Felicidades por haber terminado la misión 7. En esta nueva misión celebraremos Valentine's Day (San Valentín) en familia.

1. Reúnan materiales que tienen disponibles en casa para elaborar notas o mini-tarjetas de San Valentín (preferentemente, material reciclable o de reuso).
2. Cada uno hará una tarjeta para cada miembro de la familia.
3. Escriban en cada tarjeta: TO ("para") y FROM ("de").
4. Elijan el mensaje para cada tarjeta. Anoten YOU ARE ("Tú eres") y completen la frase con una de estas palabras en **inglés**----->
Por ejemplo: You are amazing (eres asombrosa o asombroso).
5. Pueden imprimir las estampillas (**stamps**) de la siguiente hoja para pegarlas en sus tarjetas.
6. Coloquen en un lugar de la casa sobres con el nombre de cada integrante de la familia, ahí depositarán sus tarjetas.
7. Reúnanse y lean sus tarjetas. Practiquen con el audio anexo.
8. Compartan con su maestr@ de grupo o maestra de inglés **una foto, audio o video** de sus notas o tarjetas.

*** GUÍA ***

SE ESCRIBE	SIGNIFICA
great	genial
lovely	encantadora (o)
amazing	asombrosa (o)
fun	divertida (o)
brave	valiente
my best friend	mi mejor amigo
my love	mi amor
my soulmate	mi alma gemela
my motivation	mi motivación
my treasure	mi tesoro

Tienen hasta el lunes 22 de febrero para compartir su foto, audio o video.

¡Disfruten esta misión! HAPPY VALENTINE'S DAY!!

Nota: El enfoque intercultural puede lograrse al emplear estampillas no sólo de países de habla inglesa sino incluyendo a muchos otros países donde el inglés se emplea como *lingua franca* o donde se estudia como segunda lengua o lengua extranjera.

Ficha 3



Hello superheroes!!

*** GUÍA ***

Muchas felicidades por haber completado las primeras 8 missions ☺ En esta ocasión, haremos el reporte de una búsqueda de tesoros **Scavenger Hunt**. Instrucciones:

1. Anoten la fecha en su libreta (por ejemplo: Friday, March 26th, 2021), el título "Scavenger Hunt!" y escriban una lista en inglés de 10 tesoros que desearían encontrar en una caminata en la naturaleza (la caminata también puede ser en el patio de su casa, o en otro lugar seguro y acompañados). Pueden anotar las palabras en **inglés** subrayadas en la guía -----> O algunas palabras del ejemplo de la siguiente hoja.
2. Realicen su caminata y registren qué tesoros de la lista encontraron. Observen los tesoros con mucha atención usando sus sentidos.
3. Elaboren un **reporte** en audio, foto o video de su búsqueda. Incluyan: nombre del lugar y **10 preguntas en inglés** como: Can you **see** the sun? (¿Puedes ver el sol?) Can you **touch** rocks? (¿Puedes tocar las rocas?) Can you **hear** birds? (¿Puedes escuchar los pájaros?) La palabra en negrita es la acción y la palabra subrayada es el tesoro. Las respuestas pueden ser: Yes / No.
4. Compartan con su maestr@ de grupo o maestra de inglés **sus fotos, audio o video**. Tienen hasta el **viernes 26 de marzo o martes 13 de abril para compartir su foto, audio o video**. ¡Manos a la obra!

SE ESCRIBE	SIGNIFICA
Can you...?	puedes
see	ver
touch	tocar
hear	escuchar
feel	sentir
grass	pasto
the sun	el sol
flowers	flores
insects	insectos
birds	pájaros
rocks	rocas

Ficha 4



Hello superheroes!!

*** GUÍA ***

Muchas felicidades por haber completado las primeras 8 missions © Como saben, las escuelas llevan un año cerradas y hemos vivido muchas cosas durante este tiempo, algunas felices y otras tristes. Lo importante es que no nos hemos rendido, seguimos aprendiendo y buscando formas de crear nuestra propia felicidad en donde estamos.

En esta ocasión, haremos un **álbum fotográfico digital** con nuestros mejores momentos en familia durante este último año. Instrucciones:

1. Elijan el título de su álbum, por ejemplo: Magical Moments (momentos mágicos), Family Hobbies (Pasatiempos familiares) u otro.
2. Seleccionen 10 fotografías con sus favourite moments en familia.
3. Escriban **en inglés** la acción que están realizando en esas fotos. Por ejemplo:
inglés----->
4. Pueden llevar la misión a otro nivel escribiendo frases completas en inglés. Por ejemplo: **I like** playing videogames. Pueden iniciar sus enunciados escribiendo **I like** (me gusta) o con **I love** (me encanta). También pueden cambiar **I** (yo) por **We** (nosotros).
5. Agreguen la fecha a su álbum (por ejemplo: Friday, March 26th, 2021) y compartan con su maestr@ de grupo o maestra de inglés **sus fotos o video**. Tienen hasta el **viernes 26 de marzo o martes 13 de abril para compartir su foto, audio o video**.
¡Manos a la obra!

SE ESCRIBE	SIGNIFICA
sleeping	durmiendo
playing	jugando
dancing	bailando
singing	cantando
walking	caminando
eating	comiendo
relaxing	relajándose
working out	haciendo ejercicio
reading	leyendo
writing	escribiendo
painting	pintando
drawing	dibujando

Sobre la autora:

Mary Paz Espinoza Núñez es investigadora, ponente internacional, autora y docente con más de diez años de experiencia en todos los niveles educativos en el sector público y privado, en México y Reino Unido.

Es graduada, con honores, de la Universidad de Southampton (Inglaterra) donde obtuvo la maestría en Enseñanza de la Lengua Inglesa. Es maestra en Gestión Educativa y normalista licenciada en Educación Secundaria con Especialidad en Lengua Extranjera (Inglés). Ha recibido formación de Grossmont College, Dartmouth College, la Universidad de Carolina del Sur y está certificada como docente de inglés por Cambridge.

Ha colaborado con distintos organismos nacionales e internacionales incluyendo la Asociación Mexicana de Maestros de Inglés (Mextesol), el Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior (Ceneval), el Consejo Británico, así como la Consejería de Educación de la Embajada de España en Reino Unido e Irlanda.

Actualmente se desempeña como coach de aprendizaje online y conferencista. Es experta en interculturalidad en enseñanza del inglés y sus áreas de interés incluyen transculturalidad, humanidad compartida y consciencia emocional.



*M.A. in ELT Mary Paz Espinoza Núñez
marypaz.espinozanunez@gmail.com*