

Actividad 3

Saber dormir/descansar y reflexionar

Es un recorrido que invita a niñas, niños y adolescentes a caminar lentamente hacia el centro de una alfombra en forma de espiral, respirando al ritmo de la música andina suave. Cada paso simboliza una pausa interior: inhalar para escuchar, exhalar para soltar. En el trayecto, pueden tomar una piedra de intención o sentarse en un cojín con una palabra de calma. Es un espacio pensado para recuperar la serenidad después de actividades intensas, reconectando cuerpo y mente con la tierra y el aire que la rodean.

Piedras de intención (palabras-símbolo)

(El/la estudiante va observando y conecta con la palabra mientras recorre la espiral o se sienta en él)

1. **Calma** – “Respiro y todo se aquieta dentro de mí.”
2. **Gratitud** – “Agradezco lo que tengo y lo que soy.”
3. **Paz** – “Camino suave, sin prisa y sin enojo.”
4. **Fuerza** – “Encuentro energía para seguir adelante.”
5. **Amor** – “Llevo cariño para mí y para quienes me rodean.”

(Aquí lo central es la palabra grande y, si se desea, una breve frase poética o un dibujo sencillo para reforzarla.)

Flashcards

(Se colocan en el recorrido o se entregan al grupo como guía de acción)

1. “Inhala contando hasta 3... Exhala contando hasta 4.”
2. “Cierra los ojos y escucha un sonido a tu alrededor.”
3. “Imagina que tu respiración es una nube que viaja al cielo.”
4. “Pon tus manos en el pecho y siente cómo late tu corazón.”
5. “Exhala como si apagaras una velita, suave y sin apuro.”

Música de fondo:

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

Audios o lo que debe decir la persona que facilita:

1. Nivel Inicial (4 – 6 años)

Bloque / Escena	Texto narrado	Indicaciones de voz
1. Introducción	“Vamos a entrar despacito en una espiral que respira. El suelo murmura como si la tierra contara un cuento antiguo.”	Voz dulce y lenta, con tono maternal o fraternal
2. Respiración guiada	“Cada paso es una caricia de la Pachamama: inhalamos suave, exhalamos lento, como si apagáramos una velita sin prisa.” (repetir varias veces)	Voz baja, con respiración marcada.

3. Visualización	“Imagina que eres una semillita dormida que empieza a soñar al oír el canto del cóndor. Él baja un poquito, nos mira y sonrío.”	Narrar con tono de cuento; sonrisa en la voz.
4. Soplo de nubes	“La zampona sopla su viento tibio, y tú, con tus soplidos, haces viajar pequeñas nubes por el cielo.”	Voz juguetona y suave.
5. Cierre y gratitud	“Cuando llegues al corazón de la espiral, pon tus manitos en el pecho y dile bajito: ‘gracias’. Después, regresa sin apuro, como quien vuelve de un abrazo que aún le queda en el alma, con una sonrisa nueva, brillante como el sol que despierta al día.”	Voz cálida, más lenta. Pausa final

2. Nivel Primaria (7 – 12 años)

Bloque / Escena	Texto narrado	Indicaciones de voz
1. Introducción	“Hoy caminaremos por un sendero que se enrosca y se abre, igual que nuestros pensamientos cuando sueñan despiertos.”	Voz cálida y serena; entonación curiosa.
2. Invitación a sentir	“La Pachamama nos invita a sentir el pulso del suelo, a cerrar los ojos y escuchar el charango y la zampona que conversan con el río y con el viento.”	Voz con ritmo meditativo.
3. Respiración guiada	“Respira hondo, deja que el aire te llene de flores, y al soltarlo, sopla despacito, como si movieras un diente de león.” (repetir varias veces)	Voz suave, ligera sonrisa. Pausa de 3 seg al final.
4. Palabras	“En cada vuelta de la espiral, piensa una palabra bonita: walikipa para la calma, yuspajara para el agradecimiento.”	Pronunciar con énfasis afectuoso; tono reflexivo.
5. Deseo de paz	“Cuando llegues al centro, elige una piedrita, susúrrale un deseo de paz: para tu familia, para tus amigos, para tu escuela.”	Voz con tono emocional, pausado.
6. Cierre	“Y al regresar, guarda esa paz en el bolsillo del corazón, para compartirla después, como quien reparte trocitos de sol entre sus compañeros.”	Tono final esperanzador.

3. Nivel Secundaria (13 – 18 años)

Bloque / Escena	Texto narrado	Indicaciones de voz
1. Introducción	“En el silencio, hay una voz que no grita y sin embargo dice tanto. Camina hacia tu centro: un paso, una respiración, un pensamiento.”	Voz profunda, pausada, tono reflexivo.
2. Sensación corporal	“Siente cómo la tierra sostiene tu peso, cómo el aire se vuelve un puente entre el cielo y tu pecho.”	Tono íntimo, cercano; hacer pausa tras “pecho”.
3. Respiración consciente	“Inhala contando hasta cuatro, sostén el aire un instante, y exhala en seis, soltando lo que ya no necesitas.” (repetir varias veces)	Voz con cadencia de guía de meditación.
4. Conexión y reflexión	“La quena suena como el agua que conversa con las piedras, y la Pachamama te recuerda: no estás aparte, eres parte.”	Tono sereno, pausas marcadas.

5. Introspección	“En cada vuelta, pregúntate qué quieres dejar ir y qué deseas cuidar con más ternura.”	Voz profunda, ligera reverberación.
6. Cierre	“Cuando llegues al corazón de la espiral, haz sonar el cuenco sonoro, deja que su vibración te abrace. Al salir, lleva contigo esa calma: no como un adorno, sino como una promesa. Promesa de pensar, soñar y agradecer la vida que, paso a paso, camina contigo.”	Voz muy lenta y cálida; pausa prolongada tras “abrazo”.