



GUÍA DE MEDITACIÓN

Duración: 30 min

Recuerde que: debe leer toda la guía antes de iniciar la meditación para que sepa que es lo que debe hacer

Esta guía se debe hacerla el estudiante todos los días de la semana y en lo posible con el acompañamiento de un acudiente. La evidencia de trabajo se enviará según lo indique el profesor.

- Invite a familiares o personas que viven con usted a hacer la meditación.
- Disponga de un lugar, coloque el cojín para sentarse usted y los que lo(a) acompañan.
- Debe colocar música para meditación, asegúrese que el volumen sea medio, que la voz del que lee se pueda escuchar.
- póngase en posición de meditación, enseñe a los que lo (a) acompañan
- inicie, la meditación así:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Antes de colocarse en una postura cómoda de meditación haga estiramientos sencillos de sus piernas, brazos y cuello.	2 minutos
Ya estando en la postura de meditación sentado sobre su cojín, haga ejercicios de respiración (inhalación, exhalación), tomando aire por la nariz, llévelo hasta el estómago y expúlselo por la boca .	3 minutos
Con la música de fondo, Haga ejercicios de relajación, los músculos de los hombros y de los pies. Oriente a quienes lo acompañan	3 minutos por cada parte del cuerpo: 3 minutos relajando los hombros, muévalos hacia adelante y hacia atrás, luego hacia arriba y hacia abajo. 3 minutos relajando los pies, el derecho, el izquierdo. Centre su respiración llevándola hasta los pies. Estire hacia arriba los pies, llévelos al frente y entrecruce los pies, estire los pies a los lados.
Escuche la música de meditación en silencio	2 minutos
Haga la lectura del texto de meditación	4 minutos
Escuche la música de meditación en silencio	1 minuto
Con la música de fondo, Haga ejercicios de	2 minutos por cada parte del cuerpo:



LICEO SANTA INÉS LOS ANDES
GUÍA DE MEDITACIÓN EDUCACIÓN REMOTA
AÑO LECTIVO 2021

relajación, los músculos de los hombros y de los pies. Oriente a quienes lo acompañan	2 minutos relajando los hombros, muévalos hacia adelante y hacia atrás, luego hacia arriba y hacia abajo. 2 minutos relajando los pies, el derecho, el izquierdo. Centre su respiración llevándola hasta los pies. Estire hacia arriba los pies, llévelos al frente y entrecruce los pies, estire los pies a los lados.
Escuche la música de meditación en silencio	2 minutos
Disponga para hacer la oración a Santa Inés	3 minutos
Descanse. Apague la música y regrese a la actividad cotidiana	3 minutos

ORACIÓN A SANTA INÉS

Buenos días señor, en el silencio de esta mañana venimos a pedirte la paz, la serenidad y la fortaleza.

Haz de nosotros seres capaces de amar y perdonar al estilo de tu hija Santa Inés.

Señor, que con constancia, esfuerzo, juventud y libertad podamos construir un mundo mejor, un mundo en paz.

AMÉN

EVALUACIONES

AUTOEVALUACIÓN. EL ESTUDIANTE SE EVALUA.

Reflexiono sobre lo que aprendí en esta guía. Respondo las preguntas con los siguientes criterios: frente a cada pregunta utiliza un solo criterio.

Lo hago muy bien,

Lo hago a veces y puedo mejorar,

Necesito ayuda para hacerlo.

Conserva el cuadro resuelto en tu cuaderno de autoestima y enséñaselo a tu profesor director de grupo cuando el te lo pida.

ASPECTO	CRITERIO
¿Realizas todos los días de la semana la meditación?	
¿Realiza con facilidad los ejercicios de respiración y lo hace como indica la guía?	
¿Puede hacer de forma adecuada la postura de la meditación y encuentra comodidad en ella?	
AUTOEVALUACIÓN: Valoro lo que aprendí en esta guía: (califícate de 10 a 100%)=	



LICEO SANTA INES LOS ANDES
GUÍA DE MEDITACIÓN EDUCACIÓN REMOTA
AÑO LECTIVO 2021

EVALUACION PARA EL PADRE/MADRE DE FAMILIA O CUIDADOR

Reflexiono sobre lo que aprendió mi hijo(a) o acudido

Respondo las preguntas con los siguientes valores: del 10 al 100%Tenga en cuenta que frente a cada pregunta debe colocar un solo valor

ASPECTO	CRITERIOS: del 10% al 100% (para pasar se requiere más del 80%)
¿El niño(a) le da importancia a la meditación en las mañanas y se preocupa por hacerla?	
¿El niño(a) realiza la meditación con juicio e interés?	
¿Su hijo se interesa por hacer la meditación con los miembros de su familia?	