



HIGIENE MENTAL

- Observan las higienes y descríbelas.



- Responden:
 - ¿Qué diferencia hay entre higiene mental e higiene física?
 - ¿Qué niños está en riesgo de contraer enfermedades? ¿Por qué?
 - ¿Cuál de los niños practican la higiene mental e higiene física?
- El profesor explica la importancia de la higiene mental y la higiene física.

Higiene mental y física

Hablar de higiene mental y física se refiere a que es muy importante mantener el cuerpo limpio tanto por fuera como por dentro, para lograr una salud integral.

De nada sirve cultivar un cuerpo hermoso, si nuestra mente está llena de pensamientos negativos que empobrecen y gastan nuestra salud.

A continuación, se detallan algunas técnicas para lograr la armonía en el cuerpo.

Higiene mental

No es una coincidencia que las personas sanas sean más felices que las personas enfermas. Parece ser que la felicidad, que significa tener pensamientos felices la mayor parte del tiempo causan cambios bioquímicos en el cerebro y también en el resto del cuerpo.

Por otro lado, los pensamientos llenos de furia y hostilidad causan aceleración del pulso, aumento de la presión sanguínea y rubor en la cara. Los pensamientos angustiosos producen lo mismo y temblor en las manos, sudor frío, nudo en el estómago y un debilitamiento general.

Con esto se puede comprobar que existe una conexión entre la mente y el cuerpo y que, trabajando con diferentes técnicas de relajación, enseñamos a nuestra mente a no ser tan obstinada con ciertos pensamientos que nos persiguen, a ser más positivos a cuidar y respetar nuestro cuerpo.

- Escuchan música metálica y/o regeton y se les pide que respondan que pensamientos les provocaron estas músicas.

- Escuchan música clásica y se les pide que respondan que pensamientos les provocaran estas músicas.
- Comprueban que existe una conexión entre la mente y el cuerpo.
- Reflexionan que cada niño o niña elige lo mejor para su salud mental y física.
- Crean frases alusivas a la higiene mental y física en grupos.

QUINTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA