

# EJERCICIOS DE MINDFULNESS EN EL AULA

*100 ideas prácticas*



Tammie Prince



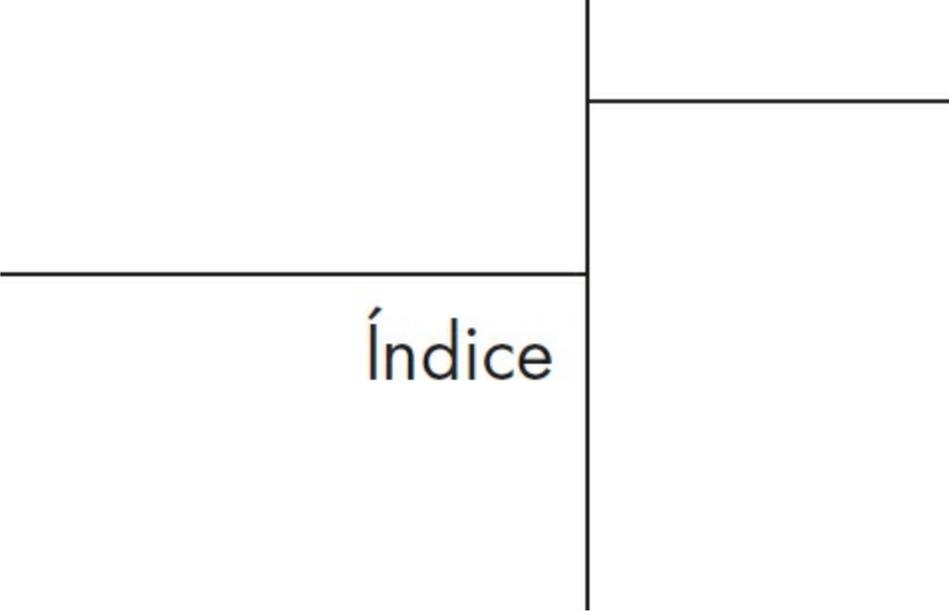


# Ejercicios de mindfulness en el aula

100 ideas prácticas

Tammie Prince

NARCEA, S. A. DE EDICIONES  
MADRID



# Índice

## INTRODUCCIÓN

### Bloque I. RESPIRAR

- 1** Respiración profunda
- 2** Dedo con dedo y respiramos
- 3** Respiración divertida
- 4** Varita de respiración
- 5** Ligero como una pluma
- 6** STOP

### Bloque II. MEDITACIÓN GUIADA

- 7** Meditación con visualización
- 8** Escaneo del cuerpo
- 9** Tensamos y relajamos
- 10** Meditación de sonidos
- 11** Maratón de meditación
- 12** Mi meditación

### Bloque III. MEDITACIÓN ACTIVA

- 13** Mano estrella de mar
- 14** Cantos rodados
- 15** El frasco de la calma
- 16** El laberinto de dedo
- 17** Cadena de meditación
- 18** Alimentación mindful
- 19** Bebida mindful
- 20** Escucha mindful
- 21** Botella de olas
- 22** Mandalas
- 23** Escritura mindful
- 24** Nubes
- 25** Canto mindful
- 26** Tiempo para volver a concentrarse
- 27** Risa mindful

#### **Bloque IV. GRATITUD**

- 28** Actos de Bondad al Azar
- 29** Di: ¡Patataaa!
- 30** Felices para siempre
- 31** Diario de la gratitud
- 32** Tarro de la gratitud
- 33** Feedback verbal mindful
- 34** Semana de la gratitud
- 35** Semanas temáticas de agradecimiento
- 36** Fabulosos cinco
- 37** Mural de agradecimiento
- 38** #DíaDelPostItPositivo

#### **Bloque V. YOGA**

- 39** Postura de la semana
- 40** Trivial de yoga
- 41** Saludo al Sol
- 42** Juego de yoga con las partes del cuerpo
- 43** Temática yoga

- 44** Contemos una historia con yoga
- 45** Charada de yoga
- 46** Yogui dice
- 47** Calentamiento y vuelta a la calma

## Bloque VI. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 48** Charla emocional
- 49** ¡A leerlo todo!
- 50** Juegos de tarjetas de emociones
- 51** Un día muy emocional
- 52** Poesía sensorial mindful
- 53** Mantras
- 54** Piedras mindful
- 55** RAIN (lluvia)
- 56** Escritura corporal
- 57** Mezcla de canciones
- 58** *Inside Out* (la película)
- 59** Registrando emociones

## Bloque VII. COLORES Y GARABATOS MINDFUL

- 60** Coloreando mandalas
- 61** Afirmación positiva de color
- 62** Garabatos mindful básicos
- 63** Garabato de arena
- 64** Garabatos grabados en negro
- 65** Garabatos en papel cuadriculado
- 66** Mandala de emociones
- 67** Mandalas en colaboración

## Bloque VIII. SERENARSE Y RELAJARSE

- 68** Muñecos quitapenas
- 69** Pompas mindful
- 70** Pelota antiestrés mindful
- 71** Sacos de semillas mindful

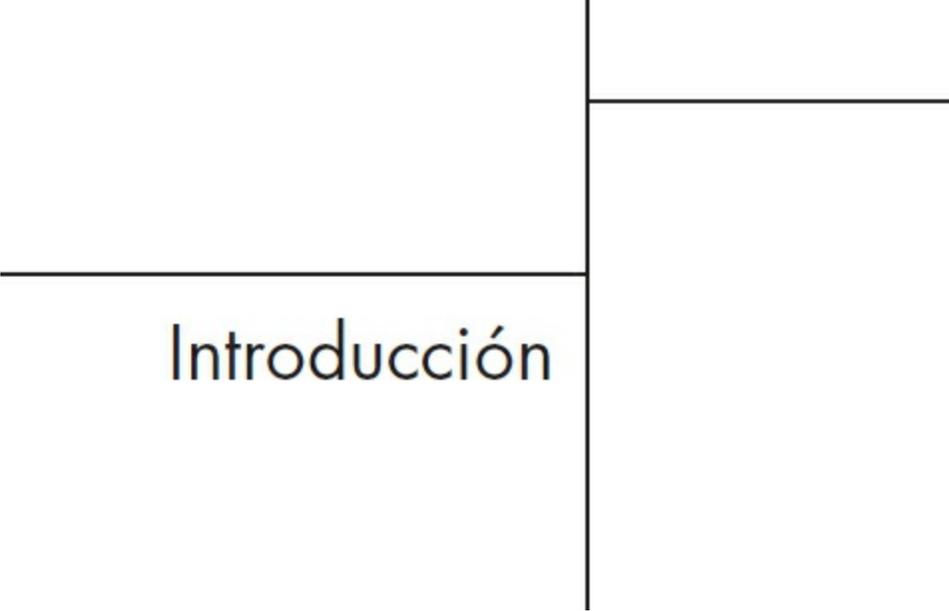
- 72** Cariñitos
- 73** Jardín Zen
- 74** Masaje de cabeza
- 75** Equilibrio de mariposa
- 76** Huevos a la escucha
- 77** Superpoderes, ¡en acción!
- 78** Reflejo en el espejo
- 79** Olores mindful
- 80** Torres de piedra
- 81** Relajación de cinco dedos
- 82** Un puñado
- 83** ¡Ni una gota!
- 84** Historias mindful
- 85** Rincón mindful
- 86** Masaje de mano y de muñeca
- 87** Piedras de la preocupación

### **Bloque IX. CAMINAR MINDFUL**

- 88** Paseo mindful básico
- 89** El ritmo de la campana
- 90** Contando sonidos
- 91** Paseo por la naturaleza
- 92** Sigue el arcoíris

### **Bloque X. MINDFULNESS PARA PROFESORES**

- 93** Un minuto de meditación con respiración
- 94** 100 respiraciones
- 95** Lista mindfulness de cosas por hacer
- 96** Lavado de manos mindful
- 97** Meditación en grupo
- 98** Reflexión mindful
- 99** Mindfulness diario
- 100** Soñar despierto siendo mindful



# Introducción

El *mindfulness* puede ser definido como el estado mental que se alcanza cuando nos centramos en el momento presente, aceptando nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Los estudios han demostrado que emplear el *mindfulness* durante el desarrollo infantil tiene numerosos efectos positivos, incluyendo: alivio del estrés, mayor concentración, descubrimiento de un equilibrio vital, mejora de las habilidades de toma de decisiones y desarrollo de las competencias matemáticas.

De acuerdo con el documento *Mental Health and Behaviour in Schools*, “uno de cada diez niños y jóvenes de entre 5 y 16 años padecen algún tipo de trastorno diagnosticado clínicamente y, en torno a uno de cada siete, tiene otros problemas menos graves”. Uno de los puntos clave que se señalan en este documento es que, para ayudar a los niños a tener éxito, el trabajo de la escuela resulta esencial, cuando se trata de apoyarles para que sean resilientes. El desarrollo del *mindfulness*<sup>1</sup> en el aula dota a nuestros alumnos de unas habilidades, que les serán de gran ayuda, durante toda la vida, para mantener su salud mental y su bienestar general.

Sin embargo, los educadores se encuentran con un currículum que no cesa de crecer y con la necesidad permanente de planificar nuevos elementos dentro de la jornada escolar; lo cual, efectivamente, puede resultar una tarea abrumadora. Además, a ello hay que añadir los cada vez más reducidos presupuestos disponibles para proveer de recursos a las nuevas iniciativas en la escuela.

Todo ello nos ha llevado a crear este libro, con el fin de ofrecer al profesorado un conjunto de **100 Ideas mindful**, gratuitas o de bajo coste, y de rápido y fácil uso, que serán de gran utilidad para apoyar el desarrollo del *mindfulness* en sus aulas.

Para llevar a cabo estas Ideas, no es necesario seguir ningún orden concreto ni

utilizar todas las que aquí presentamos. Se puede, sencillamente, escoger aquellas que captan más nuestra atención y ponerlas en práctica; sugerimos, no obstante, que antes de desechar una estrategia, se intente emplearla al menos dos veces. Esto resulta de especial importancia sobre todo con las ideas sobre respiración y meditación.

El fundamento de este libro es integrar el mindfulness como una parte más de la jornada escolar, teniendo en cuenta las necesidades de cada grupo-clase y buscando que **TODOS** los alumnos desarrollen las habilidades requeridas para mantener una mente sana, incluyendo aquellos alumnos y alumnas que tengan TDAH o algún Trastorno del Espectro Autista.

Básicamente queremos que la práctica del mindfulness se convierta en parte de la vida de nuestros alumnos y en algo que puedan utilizar más allá de los límites del aula.

Una vez que se han enseñado a los niños algunas de las múltiples estrategias que aquí desarrollamos, estas pueden ser usadas como parte de la planificación diaria del aula con muy pocas indicaciones extra. La clave está en que los alumnos y las alumnas empiecen a usar lo que han aprendido, pero de manera independiente más allá de la escuela, como un medio para lidiar con su propia ansiedad, estrés, enfado, etc.

Con tan solo diez minutos de práctica diaria de mindfulness en el aula, se podrá observar su gran impacto positivo y la buena huella que va dejando en los estudiantes.

Es importante tener en cuenta que, cuando se enseñen estas estrategias, todos los adultos, en nuestro caso el profesorado que ayudará posteriormente a sus estudiantes, las conozcan también, de modo que puedan explicarlas adecuadamente y animarles a practicarlas.

Al final del libro existe un apartado, el Bloque X, específicamente dedicado a estrategias de mindfulness para adultos. Es importante saber que el factor número uno de éxito en el desarrollo del mindfulness en las aulas es el desarrollo del mindfulness en uno mismo.

No todas las estrategias funcionan con todo el mundo. Por lo tanto, para encontrar aquellas que mejor encajan con las propias necesidades y con las del alumnado, resulta importante seleccionar una variedad de estrategias que se prueben previamente y con las que cada educador o educadora se sienta cómodo enseñándolas.

Respiramos hondo, retenemos el aire un momento, lo expulsamos lentamente y ¡empezamos!

## **CÓMO USAR ESTE LIBRO**

El libro presenta **100 Ideas** rápidas, sencillas y prácticas para ir consultando y seleccionando; son Ideas que ayudarán a los docentes en la planificación y desarrollo de actividades de mindfulness para sus alumnos en el aula.

Cada **Idea** incluye:

- Un *título* atractivo, fácil de recordar y sugerente para compartir la **Idea** con los

compañeros.

- Una *cita entrecomillada* seleccionada de algunas expresiones de educadores, padres, o estudiantes, describiendo su experiencia al emplear esa **Idea**.
- Un *resumen* de la idea, que destacamos en letra negrita, y que hace más fácil hojear el libro e identificar cuál es la **Idea** que se quiere utilizar con solo echar un vistazo.
- Una *guía paso a paso* para llevar a cabo la **Idea**.

Además, en cada **Idea** se incluye también uno o más de los siguientes elementos para sacar el máximo rendimiento a su puesta en práctica:

<b>Consejos prácticos</b>	
Consejos y recomendaciones prácticas sobre cómo sí y cómo no llevar a cabo la actividad o poner la idea en práctica.	

<b>Para ampliar</b>	
Ideas y consejos sobre cómo ampliar la idea o desarrollarla en profundidad.	

<b>Más ideas</b>	
A lo largo del libro hay ideas <i>extra</i> que son <i>extra</i> emocionantes, <i>extra</i> originales y <i>extra</i> interesantes.	

# **Respirar**

- 1 Respiración profunda**
- 2 Dedo con dedo y respiramos**
- 3 Respiración divertida**
- 4 Varita de respiración**
- 5 Ligero como una pluma**
- 6 STOP**

## IDEA 1

# Respiración profunda

*“Yo sabía que la respiración era importante. Pero nunca me había dado cuenta de lo importante que podía resultar para el bienestar de la mente.”*

---

**Respirar profundamente es la base de la mayoría de los ejercicios de mindfulness, y la respuesta automática de la naturaleza es calmar a la persona. Permite centrarse y permanecer en el presente.**

---

Hacemos más de 20.000 respiraciones al día. Respirar es tan natural como la vida misma. No existe una forma correcta o incorrecta de respirar profundamente. Sin embargo, una posible fórmula a seguir es inspirar menos tiempo del que se emplea para espirar, con una pequeña pausa en medio y otra pequeña pausa al final de cada respiración.

Con ello, pretendemos dos cosas: hacer creer al cuerpo que está relajado (incluso aunque no lo esté) y proporcionar un punto de anclaje al presente.

Mientras respiramos, el centro de atención debería estar en el sonido, el sentimiento y el ritmo de la propia respiración, concretamente en la espiración.

Cuando enseñamos esta técnica a los niños, es importante hablarles mientras respiran.

A continuación, sugerimos un breve guion:

- **Inspiramos en 1, 2, 3, 4, 5** (mostrando una inhalación tranquila y pausada que llene todo el cuerpo).
- **Paramos** (será una pausa de un segundo, más o menos lo que se tarda en decir la palabra).
- **Espiramos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8** (mostrando cómo, tranquila y pausadamente, se espira, expulsando todo el aire fuera de los pulmones).
- **Paramos.**
- Se repite la técnica tantas veces como se desee.

Esta actividad resulta también útil cuando un niño está enfadado, ansioso o triste y es incapaz de explicar cuál es el problema.

## Más ideas



Minuto de meditación mindfulness: al inicio o final de la sesión, o en cualquier momento en el que queramos parar la clase y volver a centrar la atención. Todos los alumnos pueden hacer esto juntos. Les pedimos que paren, cierren los ojos y realicen 15 respiraciones profundas juntos. Que se centren en el aire fluyendo dentro y fuera de su cuerpo. Esto llevará más o menos un minuto. Cuando terminemos, procederemos tranquilamente, con *conciencia plena*.

## Dedo con dedo y respiramos

*“Mis alumnos más activos disfrutaban usando esta sugerencia de respiración porque les permite seguirse moviendo, al mismo tiempo que se centran en su respiración.”*

---

**Aunque respirar sea un reflejo natural, para aquellos niños que son más activos, sentarse y respirar tranquilamente no es suficiente. Este ejercicio repetitivo permitirá al niño centrarse mientras respira profundamente.**

---

Todos tenemos en el aula alumnos que encuentran extremadamente difícil sentarse en silencio, especialmente cuando son muy pequeños o están empezando a desarrollar su práctica mindfulness. Esta técnica es un ejercicio repetitivo que permite al alumno centrarse en algo, mientras respira profundamente para calmar la mente. La idea es sencilla:

- Pedimos al alumno que, con su mano dominante, se toque el dedo índice con el pulgar, mientras toma aire profundamente (Idea 1).
- Mientras expulsa el aire, pasa a tocarse el dedo corazón con el pulgar.
- Vuelve a tomar aire al tiempo que el pulgar pasa al dedo anular.
- Nuevamente expulsa el aire, mientras se toca el dedo meñique con el pulgar.
- A continuación, el pulgar vuelve a tocar el dedo anular a la vez que el alumno toma aire de nuevo.
- Prosigue el movimiento por la mano, tocando cada dedo con el pulgar cada vez que toma o expulsa aire; hasta que se calma o por un periodo de tiempo.

Los alumnos pueden cerrar los ojos o mirar sus dedos. La clave está en conseguir que respiren profundamente para que haga efecto el reflejo natural de relajación.

### Consejos prácticos



Animemos al niño a dejar caer sus hombros al expulsar el aire. Esto facilitará la relajación de los músculos, que tienden a acumular tensión, incluso en los niños más pequeños, y estimulará los reflejos naturales.

## Para ampliar



Suspirar es una respuesta corporal automática que usa el ser humano para relajarse. Mucha gente suspira sin darse cuenta de que lo hace. La sociedad lo juzga como maleducado. Sin embargo, en vez de reaccionar negativamente, podemos llamar la atención sobre el suspiro y elogiar al alumno por usar el suspiro para calmarse.

## IDEA 3

# Respiración divertida

*“No hay ninguna duda de que mis breves sesiones de mindfulness con estas estrategias de respiración han tenido un impacto directo en las clases durante el resto de la semana. Los alumnos, en lugar de molestarse al empezar una nueva lección, se detenían y empleaban la técnica de respiración que más les gustaba.”*

---

**Respirar es una estrategia mindful “lista para llevar” que puede usarse en una amplia variedad de situaciones. La respiración divertida ofrece a los niños opciones para respirar profundamente que les mantienen implicados al mismo tiempo que activa su sistema nervioso parasimpático, lo que detiene el bombeo de la hormona del estrés.**

---

## Respiración diafragmática

Pedimos a los niños que se sienten o se tumben cómodamente, situando sus manos sobre su vientre. Entonces, hacen una respiración profunda mientras cuentan hasta cuatro, inflando su tripa como si fuese un gran globo, retienen el aire un momento, y después lo expulsan lentamente a través de la boca mientras cuentan mentalmente hasta cinco, haciendo que el globo se desinflen.

## Respiración de serpiente

Como una serpiente que mira a su alrededor, los niños se sientan con la espalda recta y hacen una respiración profunda mientras cuentan mentalmente hasta cuatro, llenando sus cuerpos con la respiración. Entonces, se detienen un momento, y después expulsan el aire a través de la nariz mientras cuentan hasta cinco. Los niños disfrutaban haciendo un sonido seseante, como una serpiente.

## Respiración de conejito

Los niños se imaginan a ellos mismos como adorables conejitos: ojos brillantes, cola mullida, y atentos a lo que les rodea. Entonces, se sientan sobre sus espinillas, con las manos sobre los muslos, la espalda recta, los hombros expandidos y el pecho levantado.

Manteniendo sus barbillas hacia abajo, olisquean profundamente tres veces a través de su nariz, una detrás de otra, reteniendo el aire. Cuando expulsan el aire, deben hacerlo en un largo suspiro a través de su nariz.

## **Respiración de oso**

Los alumnos se sientan, derechos, con los ojos cerrados, imaginando que están hibernando como los osos, durmiendo plácidamente en una cueva durante el invierno. A través de su nariz, toman aire durante cinco segundos, lo retienen tres segundos, y después lo expulsan a través de su boca, nuevamente en cinco segundos.

## **Respiración de elefante**

¿Qué niño no ha imaginado alguna vez que es un gran elefante dándose una ducha usando su trompa como alcahofa? Que cada niño escoja algo con lo que darse una ducha: amor, risa, fuerza, etc.

Para el ejercicio se ponen de pie, con las piernas separadas, las manos unidas al frente y los brazos colgando frente a ellos, como la trompa de un elefante.

Entonces, toman aire profundamente a través de la nariz, al tiempo que elevan sus “trompas” por encima de la cabeza, inclinándose un poco hacia atrás, y después expulsan todo el aire a través de la boca inclinándose hacia delante, llevando la trompa hasta sus piernas.

Deben asegurarse de que se imaginan que se están duchando con aquello en lo que han pensado.

## **Respiración de vela de cumpleaños**

A cualquier niño o niña le gusta celebrar el día de su cumpleaños y saber que va a soplar las velas del pastel.

Para esta técnica respiratoria, los niños deberán sentarse con las piernas cruzadas y la espalda recta.

Primero, a través de su nariz, toman aire profundamente, al tiempo que estiran los brazos hacia arriba y hacia afuera, imaginándose la emoción de estar viendo frente a ellos el pastel de cumpleaños con las velas encendidas.

Mientras expulsan el aire a través de la boca, como si soplaran las velas, colocan de nuevo sus brazos juntos en el centro de su pecho.

### **Consejos prácticos**



Primero, enseñamos una técnica diferente a la semana. La usamos al iniciar las sesiones, al final de las clases, durante momentos de transición o cuando los niños están cansados. Usaremos nuestra imaginación, pues los

“cuándo” y los “dónde” son infinitos.

## Más ideas



Enseñemos a los niños a escoger su técnica favorita y animémoslos a usarla inmediatamente cuando se estén entristeciendo o enfadando.

Hagamos que los niños repitan varias veces el patrón de respiración hasta que podamos ver cómo se sienten menos tristes o enfadados.

Con un poco de estímulo y algunos recordatorios, ¡los niños, poco a poco, empezarán a adquirir el hábito!

## IDEA 4

# Varita de respiración

*“Los niños disfrutaron haciendo y usando estas divertidas varitas de respiración. ¡Querían hacer una para cada miembro de su familia!”*

---

**La “varita de respiración” hace de la respiración profunda algo muy divertido para los más pequeños, y eso es lo más importante.**

**La clave es hacerles respirar profundamente y EXPULSAR todo el aire fuera de sus pulmones para calmar sus impulsos.**

---

Como parte de una sesión, o en un rato de descanso, pedimos a los niños que hagan estas divertidas, coloridas y útiles “varitas de respiración”.

### **Necesitaremos:**

- Un tubo de cartón (como el del rollo de papel higiénico o de papel absorbente).
- Cinta adhesiva. Tijeras.
- Rotuladores, ceras de color, pintura, pegatinas y cualquier elemento que sea brillante y llamativo para decorar el tubo.
- Serpentinillas o cintas delgadas que puedan moverse con facilidad con la respiración del niño.

### **Cómo lo haremos:**

- Cortamos más o menos 1 cm de la parte superior del tubo y dejamos esta pieza a un lado, pues la necesitaremos más tarde.
- Cortamos en línea recta el tubo que nos queda de abajo a arriba.
- Estrechamos el tubo de modo que quede un tubo más delgado y ponemos cinta adhesiva en la parte superior e inferior, para que el tubo no se abra.
- Decoramos el tubo y en la pieza con forma de anillo que habíamos apartado al inicio, pegamos las serpentinillas o cintas por los lados.
- Este anillo lo pegamos entonces en un extremo del tubo ya decorado de modo que se asemeje a las *varitas* que usamos para hacer burbujas, con un palo y un aro. Y ¡ya

tenemos nuestra *varita de respiración!*

- Para terminar, inspiramos profundamente y soplamos a través del anillo, haciendo que las serpentinas ondeen y se agiten.

### **Consejos prácticos**



Hacemos a los niños conscientes de su respiración. ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Pueden sentir el aire fluir desde sus pulmones a través de su boca? ¿Qué más perciben?

## Ligero como una pluma

*“El reto de mantener una pluma flotando en el aire se centra en la respiración profunda a través de un ejercicio divertido y tranquilizador”.*

---

**Se trata de un ejercicio de respiración cooperativa que fomenta la respiración profunda, así como el desarrollo de habilidades de trabajo en grupo, concentración y compromiso activo.**

---

Respirar libera toxinas y tensiones, relaja el cuerpo y la mente, y alivia problemas emocionales. Esta idea ofrece a los niños oportunidades durante el día para respirar profundamente, dándoles espacio para volverse a centrar en el aprendizaje que está teniendo lugar en el aula.

### **Necesitaremos:**

- Un cronómetro.
- Una pluma por pareja o grupo (el plumón suele ser el que mejor funciona).
- Un espacio que esté libre de mucho viento o aire en movimiento.

### **Cómo lo haremos:**

- Dividimos a la clase en parejas o grupos de tres y explicamos que el objetivo de este “juego” es mantener la pluma en el aire sin tocarla.
- Discutimos qué tipo de respiración mantendrá la pluma en el aire.
- Preparamos el cronómetro. Podemos empezar con 30 segundos la primera vez, aumentando el tiempo cada vez que los niños hagan el ejercicio.
- Después de haberlo hecho unas cuantas veces, iniciamos entre los alumnos una discusión sobre cómo se han sentido.
  - ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Qué emociones están sintiendo?
  - ¿Qué se siente al inspirar *profundamente*? ¿Qué se siente al finalizar una exhalación, cuando ya se ha liberado todo el aire?
- Repetimos la actividad tantas veces como consideremos necesarias.

## Para ampliar



Una vez que los niños han hecho este ejercicio unas cuantas veces y han comprendido cuán profundamente deben inspirar y espirar para mantener la pluma en el aire, incorporamos este tipo de respiración a la visualización (Idea 7) durante los tiempos de transición. Pedimos a los niños que se sienten derechos, cierren los ojos y visualicen la pluma flotando en el aire. En sus mentes, deben mantener la pluma flotando mediante respiraciones profundas y plenamente conscientes durante un minuto.

## IDEA 6

# STOP

*“Resulta una herramienta realmente útil para volver a centrar la atención de los alumnos cuando se cambia de tarea en la misma lección o entre lecciones distintas”.*

---

**Desarrollar la plena consciencia tiene mucho que ver con cambiar la perspectiva. STOP es una estrategia simple pero efectiva para volver a centrar la atención de los niños.**

---

Los seres humanos tenemos unos patrones neuronales establecidos que nos permiten caer en el hábito de las reacciones. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos reaccionando; simplemente lo hacemos.

Este descanso mindful de diez segundos es genial para aquellos momentos en los que la clase está algo más nerviosa, disgustada, ruidosa O simplemente no demasiado *mindful*. Permite que cada persona de la clase tenga un momento para reflexionar sobre lo que está pasando a su alrededor y relajarse por unos instantes.

Necesitaremos enseñarles el siguiente acróstico:

**S** – *S top* con lo que estoy haciendo.

**T** – *T omo* aire profundamente. Inspiro durante cinco segundos, retengo el aire un momento y lo expulso mientras cuento mentalmente hasta ocho.

**O** – *O bserve* lo que está pasando a mi alrededor en este momento.

**P** – *P rosigo* con lo que estaba haciendo.

Al principio necesitaremos practicarlo a menudo, repitiendo el acróstico entero, para reafirmar lo que debería estar teniendo lugar. Con el tiempo, esto no será necesario y, tan pronto como hagamos la señal, los niños podrán guiarse a ellos mismos a través del ejercicio.

### Consejos prácticos



Acordemos con todo el grupo una señal para STOP. Puede ser dar palmas dos veces y que el profesor diga “¡STOP!”. O algo menos intrusivo, como el profesor levantando su mano.

Sencillamente debemos asegurarnos y acordar que todo el mundo pare, respire, observe, y después prosiga con

la tarea.

# **Meditación guiada**

- 7** **Meditación con visualización**
- 8** **Escaneo del cuerpo**
- 9** **Tensamos y relajamos**
- 10** **Meditación de sonidos**
- 11** **Maratón de meditación**
- 12** **Mi meditación**

## Meditación con visualización

*“No puedo creer que tuviera la costumbre de comenzar una jornada completa de escuela sin llevar a cabo, al inicio de la misma, esta meditación. Ha transformado el horizonte de la clase”.*

---

**La “meditación con visualización” aporta a los niños una meta a alcanzar durante el día. Centrándose en lo que quieren que haya sucedido al finalizar la jornada, la meditación les permite ser plenamente conscientes de lo que pueden hacer para alcanzar esta meta.**

---

La visualización permite el desarrollo de la confianza y la seguridad en uno mismo, así como la práctica mental. Facilita que los niños se ejerciten en los pasos hacia el éxito. Procedemos así:

- Reproducimos música suave para meditar como fondo.
- Nos sentamos rectos en una posición cómoda y hacemos tres respiraciones diafragmáticas mientras que permitimos que los hombros se relajen.
- Cerramos suavemente los ojos mientras consideramos cuál es nuestra meta para el día que tenemos por delante. Puede ser un objetivo que se esté trabajando en matemáticas o lengua; o un objetivo relacionado con el comportamiento, como intentar algo nuevo, hacer un nuevo amigo, o no darse por vencido en alguna actividad que resulta difícil.
- Una vez hemos decidido nuestra meta del día, nos imaginamos a nosotros mismos trabajando por alcanzarla.
  - ¿Qué vemos?
  - ¿Qué oímos?
  - ¿Qué diremos o haremos para alcanzar la meta?
- Completamos la visualización imaginando que alcanzamos la meta.
  - ¿Cómo nos sentimos?
  - ¿Cómo están reaccionando los otros?
- Finalmente, terminamos la meditación haciendo tres respiraciones diafragmáticas profundas; sonreímos y abrimos los ojos.

## Consejos prácticos



Al inicio, necesitaremos hablar con los niños durante la meditación. Con el tiempo, los podemos animar a que se guíen ellos mismos durante la meditación reduciendo así las pistas verbales del profesor, hasta que sean capaces de hacerlo sin necesidad de motivación.

## Escaneo del cuerpo

*“Finjo que soy un robot escaneando mi cuerpo en busca de virus informáticos”.*

---

**Los niños deben ser capaces de reconocer la tensión en sus cuerpos y de identificar la causa de dicha tensión, de modo que puedan determinar la estrategia de *mindfulness* a seguir. Sin embargo, la mera meditación escaneo del cuerpo tiene sus propias cualidades calmantes.**

---

Un rápido escaneo de sus cuerpos les ayudará a hacerse conscientes, sin juzgarse, de cómo se están sintiendo. Sientan lo que sientan, deberían reconocerlo, aceptarlo y seguir adelante.

Los niños deberían estar felices por poder estar presentes a sí mismos en este momento.

- Pedimos a los niños que se sienten cómodamente, con sus manos sobre su regazo, o bien que se tumben con los brazos en los lados.
- Ponemos música suave y agradable de fondo.
- Les pedimos que tomen aire profundamente: inspiramos mientras contamos hasta cinco, mantenemos el aire dentro durante un segundo, y contamos hasta ocho para exhalar todo el aire.
- Les dirigimos con una voz suave para hacerles conscientes de su cuerpo.
- Les indicamos que, poco a poco, desplacen su centro de atención, reconociendo las diferentes sensaciones en todas las partes de su cuerpo: la cabeza, la cara, el cuello, el pecho, los brazos, las manos, los dedos, el torso, las piernas, los pies y los dedos de los pies.
- Les recordamos que no juzguen sus sensaciones: simplemente deberán aceptar que están ahí.
- Mantenemos a los niños en reposo durante unas pocas respiraciones más, siendo conscientes de su respiración corporal.
- Dialogamos con los niños sobre cómo sintieron el escaneo de cuerpo.
  - ¿De qué se dieron cuenta?

– ¿Cómo podría esto ayudarles cuando están enfadados, tristes o angustiados?

### **Consejos prácticos**



Me gusta hacer que los niños imaginen que un rayo de luz se desplaza lentamente sobre sus cuerpos, escaneándolos en busca de preocupaciones, dolores, tristezas, estrés o ansiedad.

## IDEA 9

# Tensamos y relajamos

*“Me gusta cómo este ejercicio ayuda a los niños a liberar tensión, haciéndoles sentir muy relajados y listos para el aprendizaje”.*

---

**Esta meditación “Tensamos y relajamos” es un método de relajación progresiva de los músculos que enseña a los niños cómo relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos: tensar y relajar grupos de músculos concretos. El ejercicio les ayuda a reducir su nivel de estrés general y a relajarse.**

---

Cuando nos angustiamos o enfadamos, tendemos a tensar nuestros músculos. Esta Idea sirve para invertir ese reflejo natural practicándolo para relajarnos de una forma plenamente conscientes.

Hacer que los niños practiquen la secuencia completa les ayuda a desarrollar el hábito de repetir la estrategia “Tensamos y relajamos” de forma independiente.

Procederemos así:

- Pedimos a los niños que se sienten cómodamente, con sus manos sobre su regazo, o bien que se tumben con los brazos en los lados.
- Ponemos música suave y agradable de fondo.
- Les pedimos que tomen aire profundamente: inspiramos mientras contamos mentalmente hasta cinco, mantenemos el aire dentro durante un segundo, y contamos hasta ocho para exhalar todo el aire.
- Les dirigimos con una voz suave para hacerles conscientes de su cuerpo.
- Les damos indicaciones para que, poco a poco, desplacen su centro de atención, reconociendo las *diferentes sensaciones a través de su cuerpo*:
  - Cara y nariz: frunce el gesto firmemente
  - Mandíbula: muerde con fuerza
  - Brazos y manos: aprieta firmemente como si intentaras levantar algo pesado.
  - Brazos y hombros: aprieta firmemente como si estuvieras sosteniendo una carga pesada.
  - Estómago: oprime la barriga como si intentaras hacer que esta tocara la columna

vertebral.

- Piernas y pies: aprieta firmemente como si estuvieras sosteniendo un balón entre tus rodillas.
- Todo el cuerpo: tensa el cuerpo entero tanto como puedas y, al relajar, deja el cuerpo flácido.
- Mantenemos cada postura mientras contamos hasta cinco y después nos relajamos completamente.
- Que los niños descansen durante unas pocas respiraciones más, siendo conscientes de la respiración de sus cuerpos.
- Dialogamos con los niños sobre cómo sintieron sus cuerpos durante y después de la meditación.
  - ¿De qué se dieron cuenta?
  - ¿Cómo podría esto ayudarles cuando están enfadados, o se sienten tristes o angustiados?

A algunos niños les resultará más difícil concentrarse en el proceso a medida que avanzamos por el cuerpo. A estos niños hay que centrarles la atención simplemente en tensar y relajar las manos y podemos añadir un elemento sensorial a la práctica usando plastilina.

- Entregamos plastilina a los niños para que sostengan un trozo en cada mano.
- Les pedimos que miren la plastilina atentamente y que se den cuenta del deseo de aplastarla.
  - La plastilina, ¿está caliente o templada?
  - ¿Cómo describiríamos el color de la plastilina?
  - Sentimos el olor de la plastilina.
  - Aplastamos la plastilina con un dedo.
  - ¿Podemos ver nuestra huella dactilar?
  - ¿Cómo es?
- Una vez que los alumnos han tenido un momento para explorar las sensaciones que produce la plastilina, les decimos amablemente que tomen aire profundamente, lo expulsan y cierran los ojos.
- Les indicamos que aprieten sus manos fuertemente, cerrándolas en puño, y se centren en cómo sienten la plastilina a medida que se aplasta en la palma de la mano y entre los dedos.
- Repetimos el ejercicio varias veces, animando a los niños a que continúen con su respiración mindful.

## Más ideas



Usemos el elemento sensorial de la plastilina para hacer una mini-meditación. Se les pide a los niños que tomen una pequeña pelota de plastilina y la hagan rodar entre sus manos.

Se les anima a que se centren en la sensación de la plastilina en las palmas de sus manos mientras hacen respiraciones diafragmáticas profundas y plenamente conscientes.

## Meditación de sonidos

*“Esta es una meditación efectiva y relajante que disfrutan los niños”.*

---

**La meditación de sonidos permite a los niños centrarse específicamente en los sonidos que están escuchando, y de este modo desarrollar habilidades mindfulness clave, al mismo tiempo que una importante herramienta educativa: escucha.**

---

Como preparación para esta Idea, pasaremos tiempo en lugares diversos grabando sonidos del entorno: el mar, el jardín trasero, el centro de la ciudad, un bosque, etc. Las grabaciones deberían durar entre dos y cinco minutos.

- Explicamos a los niños que van a hacer meditación de sonidos. Necesitarán escuchar los sonidos de las grabaciones y pensar sobre:
  - ¿Qué sonidos fuertes escuchan? ¿Qué sonidos suaves escuchan?
  - ¿Los sonidos son naturales o generados por el hombre?
  - ¿Cómo les hacen sentir los sonidos?
  - ¿De dónde piensan que provienen estos sonidos?
- Pedimos a los niños que se sienten cómodamente o se tumben, hagan algunas respiraciones diafragmáticas y cierren los ojos.
- Iniciamos la grabación. Animamos suavemente a los niños a que se centren en los sonidos y en cómo estos sonidos les hacen sentir.
- Una vez que la grabación haya terminado, les pedimos que describan lo que pudieron oír y cómo les hizo sentir. ¿Dónde piensan que se hizo la grabación?
- Revelamos la respuesta a la pregunta bien mostrándoles una imagen o un vídeo del lugar o contándoles dónde se grabaron los sonidos. ¿Cómo de perceptivos fueron? ¿Cómo podemos centrarnos simplemente en los sonidos a nuestro alrededor para calmarnos cuando sentimos ansiedad, miedo, tristeza o una emoción fuerte?

### Consejos prácticos



¿No tenemos tiempo para realizar nuestras propias grabaciones? Buscamos en YouTube el contexto particular que queramos, precedido de “sonidos”; por ejemplo, “sonidos océano”.

## Para ampliar



Usa esta idea como parte de una actividad de inicio para introducir un nuevo tema a los niños que involucre sus sentidos y su imaginación.

## Maratón de meditación

*“El poder de la observación es una habilidad profundamente mindful. El apoyo y ejemplo mutuos fomentan el desarrollo de esta práctica”.*

**El Dalai Lama dijo una vez: “Si se les enseñara meditación a todos los niños y niñas de ocho años del mundo, eliminaríamos la violencia del mundo en una generación”.**

**Aunque esta cita no está respaldada por ninguna prueba científica, sí nos hace pensar sobre el poder del mindfulness. Esta idea combina la meditación con el acto de la observación, que es en sí mismo una actividad mindful.**

- Distribuimos a los alumnos por parejas, en las que ambos estén cómo el uno con el otro, pero sin llegar al punto de suponer una distracción.
- Explicamos a los niños que van a llevar a cabo un “maratón de meditación”. *Maratón*, en este caso, significa larga duración.
- Cada pareja se turnará para hacer respiración profunda (ver Idea 1), mientras que el compañero observa a su pareja, viendo cómo se mueve su cuerpo, cuán rápido respiran y qué aspecto tiene su rostro.
- Cada alumno tendrá treinta segundos de respiración profunda y meditativa. Al pasar esos treinta segundos, se intercambiarán los roles y el otro miembro de la pareja llevará a cabo los treinta segundos de respiración profunda y meditativa.
- Repetimos el ejercicio tantas veces como consideremos necesarias para nuestra clase.
- Una vez hemos terminado, debatimos sobre cómo les hizo sentir la respiración profunda, tanto a nivel de cuerpo como a nivel de mente. Después, hablamos cómo fue observar la meditación. ¿De qué se dieron cuenta de la otra persona cuando estaban meditando? ¿Se relajó su cuerpo? ¿Y su cara? ¿Se ralentizó su respiración? ¿Cómo les hizo sentir ver a otra persona meditando? ¿Les ayudó en su meditación observar a otra persona que también lo hacía?

### Consejos prácticos



Para algunos niños, llevar a cabo este ejercicio junto a toda la clase puede no ser conveniente. Al inicio puede resultar más beneficiosa una estrategia en pequeño grupo o en parejas.

## Para ampliar



Una vez que los niños están cómodos con esta práctica, combinamos este ejercicio con la Idea 12, “Mi meditación”, para promover el desarrollo de la inteligencia emocional.

## Mi meditación

*“Esto dio un sentido a la escritura, al mismo tiempo que los niños adquieren una comprensión más profunda de sus meditaciones plenamente conscientes.”*

---

**Una vez que los alumnos han meditado con éxito durante un tiempo, es momento de dar un paso más: crear sus propias meditaciones.**

---

- En primer lugar, que los niños identifiquen sus tipos favoritos de meditaciones guiadas verbalmente. ¿Son visualizaciones, historias de fantasía, mantras positivos, o algún otro tipo?
- Compartimos con la clase varios guiones de meditaciones guiadas, animándolos a ver e identificar aspectos que tienen éxito. ¿Qué necesita tener en cuenta un autor de una meditación guiada?
- A continuación, compartimos la estructura de una buena meditación guiada:
  - Empezamos con una relajación cómoda y profunda, respirando y centrando la atención.
  - Sugerencia positiva: considerar lo que la persona extraerá de la meditación
  - Cuerpo principal: esta es la parte que guía a la persona a través de la meditación con imágenes bien descritas o relatos de historias.
  - Conclusión: llevar la meditación a un final calmado y en paz, con una sugerencia positiva.
- Damos a los alumnos tiempo para planificar y hablar de sus meditaciones con otros antes de escribir. Fomentamos las habilidades de habla y escucha pidiendo a los niños que practiquen por parejas, leyendo la meditación con su compañero y haciendo anotaciones para la mejora.
- Finalmente, dejamos tiempo para que cada niño pueda grabar su meditación en un sitio tranquilo.

### Consejos prácticos



La meditación da sentido a la escritura. Por lo tanto, la enseñanza, los ejemplos y las anotaciones de feedback

deberían ser empleadas para desarrollar las habilidades de escritura de los niños.

### **Para ampliar**



Recopilamos los guiones de escritura o las grabaciones para usarlas y compartirlas con toda la escuela. Esto desarrolla la inteligencia emocional en los niños, permitiéndoles apreciar el apoyo de los compañeros en el desarrollo del mindfulness.

# **Meditación activa**

- 13** Mano estrella de mar
- 14** Cantos rodados
- 15** El frasco de la calma
- 16** El laberinto de dedo
- 17** Cadena de meditación
- 18** Alimentación mindful
- 19** Bebida mindful
- 20** Escucha mindful
- 21** Botella de olas
- 22** Mandalas
- 23** Escritura mindful
- 24** Nubes
- 25** Canto mindful
- 26** Tiempo para volver a concentrarse
- 27** Risa mindful

## Mano estrella de mar

*“Me encanta observar a los niños utilizar este ejercicio de relajación. Es excelente para los más pequeños y fantástico para los aprendices kinestésicos.”*

---

**He aprendido que, para apoyar el desarrollo de las habilidades mindful en los niños, debemos probar numerosas estrategias para que puedan encontrar las que les van mejor. Una sencilla estrategia que funciona para muchos niños (y adultos) es la meditación de mano estrella de mar. Es una estupenda forma de distraer y volver a centrar la mente.**

---

Mostramos un ejemplo a los niños de cómo llevar a cabo esta meditación y los animamos a practicarla mientras se encuentran en un estado calmado y relajado. La usamos como parte de la meditación diaria de primera hora de la mañana, con música tranquila de fondo.

La clave está en que los niños la utilicen directamente ellos mismos cuando se sientan ansiosos o disgustados.

- Cerramos los ojos y respiramos profundamente.
- Separamos los dedos de una mano, como una estrella de mar.
- Con el dedo índice de la otra mano, trazamos el contorno de los dedos y la mano. Tomamos aire profundamente al tiempo que movemos nuestro dedo hacia arriba, y expulsamos el aire completamente al hacer desde el dedo índice por el contorno.
- Nos concentramos únicamente en cómo nos sentimos y dejamos que todos los demás pensamientos vuelen lejos.
- Cambiamos de mano y repetimos el proceso, motivando las inspiraciones profundas y las exhalaciones completas de aire.
- Continuamos con la meditación hasta que nos sintamos relajados y calmados.

### Consejos prácticos



No olvidemos motivar a los alumnos a emplear esta estrategia para centrarse y calmarse, especialmente cuando vemos que se disgustan, se enfadan, se preocupan o se estresan. Lo ejemplificamos cuanto se necesite.

## Más ideas



El punto entre el dedo pulgar y el dedo índice está considerado como un punto de acupuntura, llamado Hegu (IG4). Se supone que estimular este punto, presionándolo y masajeándolo, ayuda a reducir la tensión muscular y liberar el estrés.

## Cantos rodados

*“Se trata de una interesante meditación que descubrí que realmente ayudaba a los niños a lidiar con sus emociones”.*

---

**Las actividades mindful creativas y prácticas que implican tanto objetos tangibles como la naturaleza pueden resultar alegres y divertidas al mismo tiempo que promueven la plena consciencia. Thich Nhat Hanh desarrolló una variación de esta meditación para involucrar a los niños en el mindfulness.**

---

Cada niño debería recolectar cuatro cantos rodado, piedras o conchas antes de esta meditación. (Esto podría ser parte de la Idea 88, “Paseo mindful básico”). Nos aseguramos de que cada niño tiene algún recipiente en el que guardar sus cantos rodados de modo que esta meditación pueda ser llevada a cabo tantas veces como se quiera.

Los niños se sientan erguidos y relajados. Sitúan los cuatro cantos rodados delante de ellos. Toman un canto rodado cada vez y dicen:

- “Inspirando, me veo como una flor. Espirando, me siento fresco”. Flor, fresca (tres respiraciones). Las palabras “flor, fresca” se repiten juntas en voz baja para tres inspiraciones y tres espiraciones. Se repite la actividad con los otros tres cantos rodados.
- “Inspirando, me veo como una montaña. Espirando, me siendo firme”. Montaña, firme (tres respiraciones).
- “Inspirando, me veo como agua tranquila y cristalina. Espirando, reflejo las cosas tal como son”. Agua cristalina, reflejo (tres respiraciones).
- “Inspirando, me veo como el espacio. Espirando, me siento libre”. Espacio, libre (tres respiraciones).

### Consejos prácticos



Podemos empezar y terminar la meditación con un toque de campana. Al tiempo que los niños aprenden la meditación, pueden liderar a la clase o a otras personas en la misma.

## Para ampliar



Después de que ganen confianza en esta meditación, los animamos a que presenten su propia meditación para los cuatro cantos rodados; por ejemplo, bondad, gratitud, amigos, etc.

## El frasco de la calma

*“Esta meditación ha sido una incorporación brillante a la clase. Funciona increíblemente bien para ayudar a los niños a gestionar sus momentos de enfado”.*

---

**Todos tenemos emociones, y estas pueden ir desde felizmente feliz, hasta desesperadamente desesperanzado, o muy muy enfadado. Estas y el resto de las emociones que se encuentran entre medias, se cofunden y resultan difíciles de controlar para los niños. El frasco de la calma les da un punto de atención visual para tomar el control de sus emociones.**

---

### **Cómo hacer un frasco de la calma:**

- Encontramos un frasco limpio o una pequeña cantimplora transparente.
- Llenamos las tres cuartas partes del recipiente con agua templada (¡no caliente!).
- Añadimos unas pocas gotas de colorante alimenticio del color que queramos.
- Añadimos purpurina. (Personalmente me gusta usar los mejores polvos de purpurina que pueda encontrar combinados con purpurina en pegamento. El agua templada ayuda a diluir el pegamento, pero el pegamento también espesa el agua, permitiendo a la purpurina permanecer en suspensión por más tiempo).
- Añadimos agua para terminar de llenar el frasco y lo cerramos bien.
- Lo agitamos con energía y vemos cómo la purpurina se arremolina en la botella y poco a poco vuelve a depositarse.

### **Cómo usar el frasco de la calma:**

- Cuando el niño está disgustado, debería agitar el frasco y posarlo en una superficie.
- Mientras observan la purpurina arremolinarse, los animamos a hacer profundas respiraciones diafragmáticas, permitiéndose calmarse y asentarse al tiempo que la purpurina se calma y se asienta.
- Repetimos el ejercicio tantas veces como haga falta.

## Consejos prácticos



Explicamos a los niños que el remolino de purpurina es como los pensamientos que se arremolinar en nuestra cabeza cuando estamos disgustados, histéricos, enfadados, ansiosos, etc. Respirar nos permite calmar esos pensamientos, centrando nuestras mentes únicamente en la purpurina mientras esta se va calmando y asentándose, exactamente como nuestros pensamientos, de modo que podamos identificar las emociones que estamos teniendo y tomar decisiones correctas.

## El laberinto de dedo

“Una excelente idea, con muchas oportunidades distintas para incorporarla en el aula”.

---

**Un laberinto de dedo es similar a un laberinto a tamaño real por el que caminarías, pero de un tamaño mucho menor y portátil. La persona traza el camino hacia el centro usando su dedo en lugar de sus pies.**

---

Un laberinto no es un enredo; en los enredos existen callejones sin salida que se usan para confundir y engañar a la mente. Un laberinto es un curso en espiral con un camino único, sinuoso y sin obstrucciones desde fuera hasta el centro, y que se usa para calmar y relajar desde hace más de 4.000 años.

- Imprimimos un laberinto de dedo para cada niño.
- Que los niños se sienten cómodamente con el laberinto delante y hagan respiraciones profundas, relajándose y centrándose solo en la entrada del laberinto.
- Que pongan el dedo índice de su mano no dominante en la entrada. Si al principio lo encuentran demasiado extraño, les pedimos que usen su mano dominante, pero con el tiempo, deberían seguir intentándolo con su mano no dominante.
- Esto ayuda a mantener la mente centrada en la meditación, debido al reto que supone.
- Poco a poco, deben trazar el patrón del laberinto con su dedo, permitiendo a su mente despejarse de otros pensamientos, centrándose únicamente en seguir el camino.
- En el centro del laberinto, deben pararse por un momento, haciendo respiraciones profundas y observando cómo se están sintiendo.
- Entonces, que vuelvan a trazar el camino para salir del laberinto.
- Finalmente, deberían recostarse, respirar y relajarse, prestando atención nuevamente a cómo se están sintiendo.

### Más ideas



También podemos hacer un *Laberinto de andar*. ¿Por qué no intentar hacer un laberinto a gran escala en el exterior, usando materiales como cuerdas o sacos?

## Más ideas



Los niños pueden usar sus laberintos de dedo impresos como guía o crear uno propio gracias a su imaginación. Después, pueden turnarse para caminar por el laberinto con pasos lentos y deliberados.

## Cadena de meditación

*“Esta meditación me resultó perfecta para los niños muy movidos y que no pueden estarse quietos”.*

---

**Alguna vez la meditación para los niños puede resultar difícil cuando no tienen noción de cuánto tiempo tienen que meditar. Los abalorios de una cadena de meditación pueden ayudar al niño a llevar la cuenta de cuánto tiempo llevan meditando y cuánto les falta todavía. La cadena permite a la meditación volverse tangible, y centra al niño en el momento concreto.**

---

### Cómo hacer una cadena de meditación:

- Cada niño necesitará 15 abalorios o cuentas del mismo tamaño, una cuenta más tarde y un trozo de cuerda fuerte.
- Pedimos a los niños que inserten los abalorios en la cuerda (no con demasiada presión, porque los abalorios necesitan un poco de espacio para deslizarse) con los dos extremos unidos a modo de pulsera o collar.

### Cómo usar la cadena de meditación:

Que los niños se sienten cómodamente, sostengan la cuenta más grande con sus manos, y realicen dos respiraciones mindful para relajarse. Después, sujetando la cadena de meditación, que tomen el primer abalorio pequeño, lo desplacen, y hagan uno de los siguientes ejercicios:

- **Meditación de respiración:** Hacemos una respiración profunda, plenamente consciente. Repetimos con cada cuenta hasta que lleguemos de nuevo a la cuenta grande, y entonces hacemos dos respiraciones profundas, plenamente conscientes.
- **Meditación de afirmación positiva:** Escogemos un mantra positivo para repetirlo 15 veces, hasta que alcancemos el abalorio grande, y entonces hacemos dos respiraciones profundas, plenamente conscientes. Por ejemplo: “soy una persona amable”, “hay mucha gente que me quiere”, “puedo hacerlo”, “soy capaz de hacer las cosas que me proponga”...
- **Recuerdos positivos:** Pensamos en un recuerdo positivo. Repetimos con un nuevo

recuerdo positivo con cada abalorio hasta alcanzar el abalorio grande. Entonces, hacemos dos respiraciones profundas, plenamente conscientes.

### **Consejos prácticos**



Las cadenas pueden ser tan largas o cortas como se desee. Podemos animar a los niños a usar sus cadenas de forma independiente cuando empiecen a preocuparse, disgustarse, enfadarse o angustiarse.

## Alimentación mindful

*“La alimentación mindful es un camino que permite al niño hacerse consciente de los alimentos positivos y nutritivos que come, usando sus cinco sentidos”.*

---

**La clave para el mindfulness es centrarse en el momento presente de forma calmada y aceptando los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, incluso cuando estamos comiendo.**

---

Damos a cada niño una uva pasa, un trozo de manzana o de naranja, una semilla de granada o cualquier comida que deseemos. (Tenemos que asegurarnos de que los niños no tienen ninguna alergia y de que la comida no supone ningún riesgo de ahogamiento). Verbalmente, guiamos a los niños a través del ejercicio:

- **Pedimos a los niños que miren la comida que se van a comer.**
  - ¿Qué llama tu atención?
  - ¿De qué color es?
  - ¿Es pequeño o grande?
- **Pedimos a los niños que huelan la comida.**
  - ¿A qué huele?
- **Dirigimos su atención hacia su tacto.**
  - ¿Puedes estrujarlo?
  - ¿Es suave, pegajoso o rugoso?
  - ¿Esta templado? ¿Está frío?
  - ¿Hace algún ruido?
- **Pedimos a los niños, muy despacio, que pongan la pieza de comida en sus bocas, pero ¡que *no* la muerdan! Que la dejen sobre la lengua.**
  - ¿Cómo se siente en la lengua?
  - ¿Puedes saborear algo?
  - ¿Huele de forma distinta en tu boca?
- **Pedimos a los niños que empiecen a masticar despacio, dando un mordisco**

**plenamente consciente cada vez.**

- ¿Cambia el gusto?
- ¿Cómo se siente en la boca?
- **Intentamos llamar su atención al momento en el que tragan y que vean hasta dónde pueden sentir la comida introduciéndose en su cuerpo.**
- **Hablamos sobre lo que sintieron durante la actividad.**
- **Ponemos alguna música de meditación y pedimos a los niños que escriban algo sobre su experiencia.**

## Bebida mindful

*“Esta resultó ser una gran meditación, que apoya el desarrollo de la plena consciencia al mismo tiempo que promueve incluso que los niños más reticentes beban agua y disfruten del proceso”.*

---

**Enseñar a los niños a disfrutar de las cosas sencillas de la vida es importante y nos permite llamar la atención sobre cosas que a menudo hacemos con el piloto automático, centrándonos en el momento. La “bebida mindful” nos permite hidratar nuestros cuerpos y centrarnos mejor en la tarea que tenemos entre manos.**

---

Sé que a algunos niños no les gusta beber agua. Sin embargo, los niños necesitan beber agua sin gas para esta meditación. Puede ser del grifo o embotellada, pero debe ser insípida.

- Cada niño debe tener un vaso, una taza o una botella de agua sin gas.
- Pedimos a los niños que se sienten cómodamente, teniendo en la mano el recipiente con agua.
- Que tomen un sorbo mientras los guiamos a través de la experiencia.
- Decimos a los niños que permitan que ese sorbo se detenga en sus bocas.
- Que se hagan conscientes de la temperatura del líquido contra su lengua, sus carrillos, sus encías y su paladar.
  - ¿Qué pueden degustar?
  - ¿Hay algún sabor dulce, amargo, ácido o incluso algo salado?
- Les pedimos que se hagan conscientes de las sensaciones que produce el agua al ser tragada y fluir por sus gargantas hasta llegar a sus estómagos.
- Repetimos y continuamos recordando a los niños que sean plenamente conscientes con cada sorbo, lo que les permite estar en el momento presente de beber su agua.

### Consejos prácticos



Usamos esta meditación como parte del tiempo de transición después del recreo o una lección de Educación Física.

## Para ampliar



Si hay algún momento del día en el que los niños tomen una bebida especial, como leche, zumo, o chocolate caliente, podemos guiarlos a través de la misma meditación como medida para que aprecien las diferencias de sabor de los distintos líquidos.

## Escucha mindful

*“¡Una de las ideas favoritas de la clase! Preguntan a diario si harán la escucha mindful ese día”.*

---

**Tanto niños como adultos pueden encontrar extremadamente difícil el poner atención de forma deliberada en ser y estar en el momento presente. Nuestros cerebros resuenan con un millón de pensamientos diferentes. La adrenalina que viene de este estado continuo nos hace volvernos adictos a lo que nos hace sentir de este modo. Una “escucha mindful” básica es simple, y necesita una cantidad mínima de equipamiento y tiempo.**

---

Con esta actividad, necesitaremos un instrumento especial que usaremos únicamente para la escucha mindful.

Existen disponibles muchas aplicaciones gratuitas (o de pago) de tazón tibetano (aunque el triángulo, el instrumento musical, es igualmente efectivo). Sin embargo, si queremos ser más auténticos, podemos hacernos con un tazón tibetano de verdad.

- Los niños se sientan cómodamente y cierran sus ojos.
- Les pedimos que hagan unas pocas respiraciones diafragmáticas liberadoras para que les ayuden a relajarse.
- Les explicamos que van a escuchar el tazón tibetano y que, cuando dejen de escuchar el sonido, deben hacerte una señal: levantar la mano, inclinar la cabeza, etc.
- Para finalizar, hablamos a los niños a través de dos respiraciones diafragmáticas y, después, ya podemos empezar la lección.

Descubriremos que los niños escucharán intencionadamente el tazón tibetano, centrándose exclusivamente en el sonido. Al inicio, puede que dejen de escuchar el sonido muy rápidamente.

Con el tiempo, se centrarán con tanto esfuerzo en el sonido que continuarán escuchándolo incluso después de que el sonido haya finalizado.

**Para ampliar**



Una vez que los niños han entendido esta actividad de escucha mindful, podemos empezar a incluir la escucha mindful en el trabajo, por temas.

Creamos grabaciones relevantes que encajen con lo que se esté aprendiendo en clase: el sonido de las olas, los ruidos de la ciudad, los sonidos de la cocina, etc. Hacemos que los niños escuchen las grabaciones de forma mindful. Después, hablamos sobre los sonidos escuchados e identificamos el lugar donde puede que hayan sido grabados.

## Botella de olas

*“El movimiento del agua y el aceite es extremadamente reconfortante. A los niños les fascina el movimiento y buscarán expresamente nuestras botellas de olas para usarlas cuando sientan que las necesitan”.*

---

**Ver las olas romper en la orilla tiene una cualidad relajante, rítmica, que aporta un centro de atención visual al momento presente. Desgraciadamente, la mayor parte de las escuelas no están situadas en la playa. Sin embargo, las cualidades de ese ritmo reconfortante pueden ser generadas en una “botella de olas”.**

---

### **Cómo hacer una botella de olas:**

- Encontramos una cantimplora o botella transparente y limpia.
- La llenamos con agua hasta la mitad (es necesario asegurarse de añadir el agua lo primero).
- Añadimos unas pocas gotas de colorante alimenticio de color azul, cerramos la botella, y agitamos.
- Añadimos aceite corporal de bebé, transparente, hasta llenar la botella. Ponemos pegamento en la parte interna del tapón, donde encaja con la botella, y cerramos fuertemente.

### **Cómo usar la botella de olas:**

- Cuando el niño empieza a sentirse disgustado, debería inclinar la botella suavemente sobre uno de sus lados y moverla de lado a lado, haciendo suaves olas.
- Mientras observa las olas, lo animamos a hacer profundas respiraciones diafragmáticas, permitiendo que se relaje y vuelva a la calma al tiempo que las olas se mueven.
- Continuamos, hasta que nos hayamos calmado del todo.



La botella puede ser agitada con fuerza. Esto creará muchas burbujas de aceite arremolinándose por todos lados.

Se parecerá a la Idea 15, “El frasco de la calma”, y puede ser usado de forma similar, permitiendo que las burbujas exploten y se asienten. El aceite y el agua se separarán si se dejan solos.

## Mandalas

*“A los niños les encantó esta meditación y describieron los efectos positivos que tuvo en su humor y sus emociones”.*

---

**La palabra “mandala” se toma de la lengua india clásica del sánscrito y significa “círculo”. El círculo es la base de un dibujo que tiene complejas figuras geométricas que llaman la atención sobre el centro, y que inspira una contemplación silenciosa.**

---

- Encontramos un mandala que nos guste. Podemos bien hacer una fotocopia para cada niño, bien mostrarlo en la pantalla a toda la clase.
- Ponemos una selección de música de meditación durante el tiempo que queramos que los niños lleven a cabo este ejercicio de mindfulness. Normalmente se medita un minuto por año de edad, de modo que un niño de seis años meditará durante seis minutos.
- Los niños se sientan tranquilamente y hacen tres respiraciones diafragmáticas profundas.
- Que miren el mandala, poniendo la atención en el centro del dibujo mientras siguen respirando a un ritmo estable.
- Suavemente, los guiamos con voz suave, haciéndoles saber que no pasa nada si su mirada va por otras partes del mandala, prestando atención a los dibujos, los colores y la forma en la que las líneas se encuentran unas con otras.
- Conforme la meditación llega a su fin, animamos a los niños a volver a poner su atención en el centro.
- En los últimos treinta segundos de meditación, les pedimos que cierren sus ojos y recreen el dibujo en su mente, manteniendo las respiraciones tranquilas y estables.
- Completamos la meditación con tres respiraciones diafragmáticas profundas y plenamente conscientes.

### Consejos prácticos



Al principio, usamos mandalas más sencillos para meditaciones más breves y, poco a poco, aumentamos los minutos de meditación.

---

## Para ampliar



Los niños pueden colorear su propio mandala dibujado o preimpreso (Idea 60) o pueden crear sus propios mandalas como parte de un paseo por la naturaleza y una colección de elementos de la naturaleza.

## Escritura mindful

*“¡La escritura a mano ha mejorado considerablemente y las sesiones de escritura resulta excepcionalmente relajantes!”*

---

**El movimiento rítmico y la repetición que se requieren para escribir, particularmente para escritura de caligrafía, puede conducir a una verdadera atención en el momento presente. Esta estrategia mindfulness puede ser integrada fácilmente en la previsión de escritura a mano del aula sin necesidad de añadir tiempo a la jornada habitual.**

---

La clave del mindfulness en el aula es que este se convierte realmente en una parte integrada de la propia clase. No se trata de un añadido que implique tiempo extra, sino parte de la vida diaria y como un aprendizaje plenamente consciente.

La práctica de la escritura a mano puede ser una actividad muy plenamente consciente siempre y cuando consideremos apropiadamente la tarea que tenemos entre manos.

Procederemos así:

- Ponemos una selección de música de meditación.
- Antes de tomar el bolígrafo o el lápiz, pedimos a los niños que se sienten rectos (como si fuesen una marioneta con la cuerda en lo alto de su cabeza, tirando de ellos hacia arriba) con las manos sobre su regazo o sobre la mesa.
- Pedimos a los niños que hagan tres respiraciones diafragmáticas profundas, centrándose únicamente en su respiración.
- Entonces, empiezan la escritura.
- Suavemente, les recordamos que se centren en el movimiento del lápiz o bolígrafo y en las marcas que están haciendo.
- Los animamos a reconocer la sensación del movimiento y las vibraciones generadas cuando el lápiz o el bolígrafo causan fricción con el papel.
- Les motivamos para que mantengan la misma respiración rítmica, al tiempo que fluye la escritura.
- Cuando la música se termina, pedimos a los niños que dejen sus lápices o bolígrafos

sobre la mesa, coloquen sus manos sobre su regazo o encima de la mesa, y hagan tres respiraciones diafragmáticas profundas.

### **Consejos prácticos**



Todavía necesitaremos enseñar a los niños la formación apropiada de las letras. La escritura mindful es para aquellas veces en las que están practicando de modo independiente.

## Nubes

*“En días de buen tiempo, me encuentro a los niños tumbados en el patio durante los tiempos de descanso, mirando en silencio las nubes. ¡Esos son los recreos más tranquilos!”*

---

**Los niños tienen una atención plena o mindfulness natural, especialmente en lo que se refiere a la naturaleza. Sus mentes curiosas les permiten centrarse en detalles de la naturaleza, apreciando las líneas, los colores y el movimiento del exterior. Esta “meditación de las nubes” saca partido de esta curiosidad natural.**

---

Procuramos que los niños encuentren una posición cómoda en el exterior del aula. Puede ser sentados o tumbados, siempre y cuando tengan en su punto de mira las nubes y estén cómodos.

- Empezamos haciendo cinco respiraciones profundas plenamente conscientes. (La respiración de serpiente es perfecta para esto, ver Idea 3).
- Les pedimos que miren con atención las nubes. Al principio, los guiamos con preguntas sencillas:
  - ¿Son las nubes esponjosas o delgadas?
  - ¿Se están moviendo?
  - ¿Toman formas de cosas que conoces?
  - ¿Tienen todas el mismo color?
  - ¿Y el cielo azul que hay tras ellas?
- Motivamos este tiempo de pensamiento en silencio tanto tiempo como podamos, dando espacio para la soledad pacífica mientras observan y respiran.
- Una vez han terminado, hablamos con ellos sobre cómo se sienten o cómo se han sentido.
- ¿En qué estaban pensando?
- Dialogamos sobre cómo hacer este ejercicio por su cuenta puede ayudarles a lidiar con sus emociones y ansiedad.
- Los animamos a usar esta estrategia de modo independiente.

## Consejos prácticos



Nos tomamos un tiempo para hacer meditación de las nubes nosotros mismos, situando una cámara en posición para grabar las nubes mientras meditamos.

Después, podemos usarlo en clase, por ejemplo en un día lluvioso.

## Canto mindful

*“Las clases de canto nunca han sido tan tranquilas y agradables. Poner la atención en el mindfulness del canto ha añadido una nueva dimensión a nuestras clases”.*

---

**Cantar está hecho de profundas respiraciones y largas espiraciones, lo cual es una estrategia natural para tranquilizarse. También sabemos que la música puede tener propiedades meditativas. Por lo tanto, podemos desarrollar una técnica mindful que calme y relaje a los niños al mismo tiempo que da alegría.**

---

El mindfulness consiste en estar en el momento, dejándonos aceptar este momento sin emitir juicios ni dar vueltas a algo en el presente. Cuando enseñamos a los niños la importante habilidad vital del mindfulness, deberíamos poner empeño en mostrar a los niños que los momentos mindful están por todas partes y que, con un poco de atención, estos momentos pueden ayudarles a calmarse y disfrutar de la vida más plenamente.

El acto de cantar trae alegría a muchas personas y, siendo parte del currículum, se trata de otra manera de traer al frente la plena consciencia de un modo integrado.

- Empezamos pidiendo a los niños que se sienten tranquilamente con las manos en su regazo.
- Después, les indicamos que hagan tres respiraciones diafragmáticas, orientando su atención hacia su respiración.
- Les explicamos que, mientras están cantando, deberían hacer buenas y profundas respiraciones, y centrarse en cómo el sonido vibra a través de sus cuerpos:
  - ¿Cómo se siente el sonido en la boca?
  - ¿Y contra la lengua?
  - ¿Y en la garganta?
  - ¿Y en el pecho?
  - ¿Qué emociones sentimos al cantar?

La clave es tomar conciencia del momento del canto y disfrutar de la alegría del sonido sin emitir ningún juicio.

## Para ampliar



Añadimos canciones temáticas de mindfulness a la lista de canciones de clase. Nos tomamos algún tiempo para hablar del significado de las canciones y cómo nos recuerdan que podemos ser plenamente conscientes en nuestro día a día.

## Tiempo para volver a concentrarse

*“Las estrategias aleatorias de mindfulness nunca fallan a la hora de generar emoción y anticipación, seguida de una calma general en el aula”.*

---

**“Tiempo para volver a concentrarse” es una manera estupenda de volver a prestar atención a lo que está teniendo lugar en la vida diaria del aula de clase.**

---

### Preparación:

- En diez tiras de papel, escribimos las actividades para volver a concentrarse que aparecen a continuación, o bien creamos nuestras propias actividades. Después, las doblamos y las metemos en un tarro.
- Preparamos el reloj despertador para que suene en diez ocasiones a lo largo del día.

### Inicio:

- Cuando suene el reloj, escogemos a un niño para que elija al azar, del tarro, un ejercicio para volver a concentrarse. La clase llevará a cabo ese ejercicio.
- Empezamos y terminamos cada actividad con una respiración diafragmática profunda.
- Cuando se ha completado la actividad, continuamos con la lección.

**Actividades para volver a concentrarse** (la parte central de cada actividad debería durar un minuto):

- **Elegir un sentido:** Identificamos uno de los cinco sentidos y nos centramos en él.
- **Escuchar:** Contamos cuántos sonidos diferentes podemos escuchar.
- **Clavar una postura:** Escogemos una postura de yoga y fingimos ser una estatua.
- **Color:** Elegimos un color en el que fijarnos.
- **Respirar:** Escogemos una de nuestras técnicas de respiración favoritas y ponemos nuestra atención en la respiración.
- **Sentarse recto:** Estiramos nuestra espalda, dejamos caer la cabeza y relajamos

nuestros hombros.

- **Contar hacia atrás:** Empezamos en 60 y vamos contando hacia atrás al unísono.
- **Apretar y relajar:** Contraemos los músculos de nuestras manos y brazos y los relajamos.
- Repetimos el ejercicio.

## IDEA 27

# Risa mindful

*“Nunca me había dado cuenta de lo tranquilizante que puede resultar la risa”.*

---

**La risa llama a nuestros más profundos y fuertes deseos de ser felices. Esta extravagante estrategia permite que se haga presente el niño que habita en cada persona, incluso en los niños.**

---

La risa produce endorfinas naturales que mejoran el humor, reducen los niveles de estrés, y apoyan el bienestar emocional. Incluso la risa falsa es conocida por incrementar las endorfinas y, si nos lo permitimos, esa risa falsa pronto se transforma en una risa real.

La idea es empezar a reír fingiendo que algo *es* divertido. No se dice ninguna palabra, pero es esencial que haya muchos gestos y profundas risas diafragmáticas. Los niños a menudo lo encuentran muy sencillo. Su tendencia natural a reírse es fuerte.

Terminamos la sesión pidiendo a los niños que se sienten con las manos en su regazo, haciendo respiraciones tranquilas con una suave música de meditación sonando de fondo.

Hablamos con los niños sobre cómo se sentían antes de la sesión y cómo se sienten ahora.

Les pedimos que consideren sus emociones de forma plenamente consciente antes, durante y después de la sesión, identificando las sensaciones que sienten y los efectos duraderos de la sesión.

### Consejos prácticos



Establezcamos una base normativa para la clase antes de empezar. Puede incluir no tocarse el uno al otro, respetar el espacio personal y/o al menor fingir que se están riendo al inicio. También, acordemos la señal que indicará que la risa necesita llegar a su fin.

### Más ideas



*Meditación sonriente:* ponemos música de meditación suave de fondo mientras los niños se colocan en sus poses de meditación. Hacen tres respiraciones profundas al tiempo que cierran los ojos y visualizan a algún ser querido sentado en frente de ellos, sonriendo. Continúan respirando profundamente, permitiéndose devolver la

sonrisa a esa persona que quieren.

Continuamos durante dos o tres minutos más, animando a los niños a sentir la energía acogedora de las sonrisas a su alrededor.

# **Gratitud**

- 28 Actos de Bondad al Azar**
- 29 Di: ¡Patataaa!**
- 30 Felices para siempre**
- 31 Diario de la gratitud**
- 32 Tarro de la gratitud**
- 33 Feedback verbal mindful**
- 34 Semana de la gratitud**
- 35 Semanas temáticas de agradecimiento**
- 36 Fabulosos cinco**
- 37 Mural de agradecimiento**
- 38 #DíaDelPostItPositivo**

## Actos de Bondad al Azar

*“¡Una actividad muy divertida e inspiradora para niños y para todo el personal de la escuela!”*

---

**Los “Actos de Bondad al Azar” (ABA) son para nosotros una manera de iluminar deliberadamente el día de otra persona haciendo algo plenamente consciente, cariñoso y amable.**

---

Somos un mundo de quejicas; gimoteando y quejándonos por todo, desde el tiempo atmosférico hasta el gobierno, es el pasatiempo favorito de jóvenes y mayores por igual.

Nos centramos en lo malo y nos sorprende lo bueno. Esto lleva a un círculo vicioso de negatividad, que más tarde se transforma en el centro de nuestra atención, y cualquier cosa positiva se toma simplemente como una casualidad o un momento fugaz.

Empleando tiempo en ser agradecidos y prologando ese momento, empezamos a ser plenamente conscientes de las cosas buenas del mundo.

Empezamos a ver más cosas positivas a nuestro alrededor; porque la positividad genera positividad. Empezamos a ver lo bueno de la gente, lo anhelamos, y, cuando lo apreciamos realmente, queremos seguir su ejemplo; queremos repetir, incluso haciéndolo mejor.

- Hablamos con los niños sobre lo que es un Acto de Bondad al Azar (ABA) y pensamos en una lista de ABA que contenga al menos tantos elementos como alumnos hay en la clase.
- Escribimos estos ABA en tiras separadas de papel.
- Doblamos las tiras, las ponemos en un recipiente, ya sea un globo, una bolsa, o un cuenco, y permitimos que cada niño tome un ABA. (¡No pueden decírselo a nadie! ¡Es un secreto!).
- Otra opción es que cada niño se invente su propio ABA (tienen mayor capacidad para hacer esto una vez que han tenido más práctica con los ABA).
- Durante el marco de tiempo establecido, cada niño debe realizar el acto en cuestión *sin* decir que están llevando a cabo el ABA. Esto llevará algo de tiempo ya que, al principio, querrán contar a todo el mundo lo que han hecho por los demás). Sin embargo, la clave de los ABA es hacer una ABA sin buscar el reconocimiento.

- Este será el último nivel de esta actividad de mindfulness.
- Una vez finalizado el tiempo establecido, hablamos durante la clase sobre cómo les ha hecho sentir el llevar a cabo sus ABA, y cómo creen que han hecho sentir a la otra persona.

Aquí están algunas ideas de ABA para empezar; algunas dirigidas a niños y otras a adultos:

- Haz una tarjeta de “Gracias” para alguien, agradeciéndole su amor, su cuidado, su ayuda, o cualquier otra cosa que esa persona haya hecho por ti.
- Realiza una tarea del hogar por un hermano, tu madre, tu padre o cualquier otra persona de la familia; pero sin que te lo hayan pedido.
- Sonríe a un extraño que parece triste.
- Envía un tweet o un mensaje de Facebook con un cumplido real a tres personas que tú elijas.
- Mientras estás fuera, felicita a un padre por lo bien que se comporta su hijo.
- Cuando todo el mundo a tu alrededor está diciendo chismorreos sobre alguien, sé la persona que dice algo bonito.
- Escribe una nota positiva y déjala en un sitio aleatorio donde pueda ser descubierta.
- Envía un email o escribe a esa persona que ha marcado una diferencia en tu vida.
- Deja que alguien se meta en tu carril, de camino al trabajo o volviendo al final del día.
- ¡Dale a alguien un abrazo inesperado!

### Consejos prácticos



Continuamos teniendo días o semanas ABA de manera regular. Después de unas pocas veces, los niños empezarán a hacer ABA sin indicación.

Recordemos: *¡la positividad genera positividad!*

### Más ideas



¡Creemos un reto familiar o escolar de ABA!

Establecemos un tiempo límite, motivando la iniciativa para generar emoción y después declaramos ¡el día o la semana de los ABA!

Animamos a los niños, el personal, las familias y la comunidad a ponerlo en las redes sociales (podemos establecer nuestro propio hashtag), a escribir sobre ello en clase, y ¡a difundir positividad!

## Di: ¡Patataaa!

*“Los niños empezaron a percibir buenas cualidades en otras personas y, después de este ejercicio, se dieron cuenta de que estaban haciéndose cumplidos, mutuamente, y agradeciéndose los servicios prestados, más a menudo”.*

---

**“Di: ¡Patataaa!” es una actividad de agradecimiento plenamente consciente. La gratitud es el reconocimiento y la alegría por las buenas cualidades de alguien o de algo.**

---

El mindfulness nos dota de la habilidad de tener un profundo sentido de agradecimiento. Esto nos permite tener una gratitud mindful, lo que nos puede aportar paz, así como incrementar nuestra apreciación de lo que tenemos a nuestro alrededor.

- Tomamos una fotografía de cada alumno y creamos una hoja con su imagen en el medio.
- Dejamos suficiente espacio alrededor de la imagen para que varios niños puedan escribir mensajes por el margen.
- Hablamos con los alumnos sobre el significado de la palabra “gratitud” y sobre que el agradecimiento puede mostrarse tanto por los demás como por nosotros mismos (gratitud interna).
- En ocasiones esto puede resultar difícil para los niños. Motivamos mucha conversación sobre la gratitud interior durante el diálogo.
- Entregamos a cada niño la hoja de papel con su fotografía. En esa hoja deben escribir una cosa que agradecen de sí mismos y firmar con su nombre.
- Según el plan de rotación que mejor vaya a la clase, pedimos a los niños que tomen la hoja de un compañero de clase y escriban un mensaje de agradecimiento al alumno que aparece en la imagen, firmando con su nombre.
- Una vez terminada la actividad, nos aseguramos de que cada niño recupera su hoja y tiene tiempo para leer los mensajes.
- Seguidamente, los animamos a compartir sus mensajes favoritos con la clase y a que describan cómo les hacen sentir.

## Para ampliar



Exponemos los mensajes en un mural o los ponemos juntos, conformando un libro de clase con todos los mensajes. Animamos a los alumnos a que vuelvan a leer esos mensajes cuando se estén sintiendo tristes consigo mismos y a que escriban más mensajes para otros a lo largo de curso escolar.

## Felices para siempre

*“Esta ha sido la estrategia más eficaz que he intentado que ha tenido impacto en el apoyo y el compromiso en el hogar”.*

---

**La estrategia “felices para siempre” motiva la gratitud plenamente consciente que se extiende al entorno del hogar, llevando a una mejor relación escuela-familia.**

---

A los niños les gusta recibir atención de sus padres, y los padres se sienten culpables por el poco tiempo que tienen disponible para sus hijos, debido a los compromisos de la vida. Los niños dirán lo que puedan para atraer la atención de los adultos en su vida.

Esta estrategia desarrolla la positividad en la vida del niño, llevando a situaciones más felices en la escuela y en la vida del hogar.

- Para empezar, explicamos a los niños lo que está sucediendo. Hablamos de todas las cosas buenas que han tenido lugar durante el día y cómo nos hace sentir bien cuando las recordamos.
- Después, explicamos que a los padres les gusta oír hablar sobre las cosas buenas y cómo sus hijos e hijas están disfrutando de su día en la escuela.
- En los últimos minutos de la jornada escolar, que cada niño haga unas pocas respiraciones diafragmáticas profundas al tiempo que identifican al menos una cosa del día que fue muy buena.
- Quizás queramos que los niños verbalicen sus recuerdos positivos o invitar a hacerlo a unos pocos niños. Algunos alumnos encontrarán esto difícil al principio, especialmente si tienen tendencia a centrarse en lo negativo.
- Les decimos a los niños que lo primero que tienen que decir a sus padres cuando los vean es un recuerdo positivo.
- Les explicamos que también está bien si cuentan a sus padres algo que les ha disgustado durante el día, pero que deberían empezar siempre con lo positivo.

### Consejos prácticos



Animamos a los padres a preguntar siempre a los niños por las cosas *buenas* que les han pasado durante el día

y después motivar un diálogo sobre por qué esa cosa fue buena y cómo les hizo sentir.

Para la mayoría de los niños, las molestias menores y normales de la infancia empezarán a tornarse insignificantes y su disposición hacia las cosas buenas de la vida se desarrollará, al tiempo que la positividad se filtra en la vida de sus hogares y recibe la mayor parte de la atención paterna.

## Diario de la gratitud

*“Estar atento a diferentes cosas hacía sentirse a los niños calmados, felices, alegres, comunicativos, sonrientes y positivos”.*

---

**La comunicación positiva entre la casa y la escuela es importante tanto para padres como para profesores. Esta estrategia mindful mantiene los canales de comunicación abiertos a través de las propias palabras del niño. Permite llevar el mindfulness a casa promoviendo conversaciones positivas entre el niño y su familia.**

---

- Entregamos a cada alumno un pequeño cuaderno y les pedimos que decoren la portada con imágenes y palabras para expresar todo aquello por lo que están agradecidos en sus vidas.
- En la parte interior de la portada, pegamos un mensaje sencillo para los padres, explicando el propósito de este *Diario* y cómo pueden interactuar con el niño a través de su *Diario*. Animamos a los padres a escribir en los diarios y a tener conversaciones con sus hijos sobre cosas por las que están agradecidos en sus vidas.
- Al final de la jornada, según el calendario que hayamos establecido, preparamos un ambiente plenamente consciente pidiendo a los alumnos que cierren sus ojos, hagan unas respiraciones diafragmáticas profundas y plenamente conscientes, y piensen qué cosas buenas han tenido lugar durante el día.
- Pedimos al alumno que anote la fecha en la página correspondiente de su diario y a continuación escriba por lo menos una cosa del día por la que se siente agradecido. Puede ser una frase o dos, o incluso un dibujo.
- Explicamos con claridad a los niños que se trata de *su* diario.
- Damos la posibilidad a los alumnos de compartir su trabajo si así lo desean, hablando sobre sus sentimientos y los de los demás (ver Bloque VI: Inteligencia Emocional).
- Que los alumnos lleven su diario a casa y lo compartan con sus padres. Los padres pueden entonces escribir en él sus propios momentos de gratitud, como se explica en el interior de la cubierta. El diario deberá devolverse al día siguiente.



Si resulta difícil tener acceso a cuadernos, creamos una hoja que vaya a casa, cada semana, con espacio para que el niño y los padres escriban. Guardamos todas las hojas en una carpeta y, al final del trimestre o del año, las unimos a modo de libro para llevarlo a casa.

## Tarro de la gratitud

*“Esta actividad constituye un hábito positivo que resulta muy adictivo”.*

---

**El “tarro de la gratitud” es un recordatorio visual para centrarse en los aspectos positivos del día en lugar de dar vueltas a los negativos.**

---

Como seres humanos, tendemos por defecto a las cosas negativas. Los procesos de pensamiento negativos empiezan como un bucle infinito en el que solo se ven las cosas que van mal, sin importar lo pequeñas que sean en realidad. Practicando mindfulness, empezamos a desarrollar nuevos hábitos que se centran en los aspectos positivos de la vida, cambiando, por defecto, a pensamientos positivos.

- Necesitamos un *gran* tarro y muchos trozos pequeños de papel.
- Determinamos cuánto tiempo emplearemos en llenar el tarro: una semana, un mes, un trimestre, un año. Sea cual sea el periodo de tiempo que se emplee, nos aseguramos de que continuamos durante ese periodo de tiempo. Necesita convertirse en un hábito.
- Tomamos tiempo para hablar sobre lo que significa mostrar gratitud o ser agradecido. Permitimos a los niños que hablen sobre sus sentimientos y cómo otros pueden sentirse en las mismas situaciones.
- Cada semana, pedimos a cada niño que escriba en un trozo de papel la fecha y una cosa que agradecen de esa semana, doble el papel, y lo meta en el tarro.
- Si, durante la semana, un niño expresa gratitud sin haberle dado pie a ello, le animamos a que lo escriba en un trozo de papel y lo ponga en el tarro.
- Al final del periodo designado para la actividad, sacamos todas las notas del tarro y las compartimos con la clase. Las contamos, las leemos y hablamos sobre ellas.
- Hablamos sobre aquello por lo que están más agradecidos y sobre cómo han cambiado sus actitudes hacia la gratitud y el estar agradecidos.

### Consejos prácticos



Conseguimos un tarro para cada niño de la clase y les damos la oportunidad de rellenar su propio tarro durante el marco de tiempo establecido, antes de llevar los tarros a casa para compartirlos con sus familias.

## Para ampliar



Retamos a las familias a que tengan su propio tarro de la gratitud en casa, permitiendo al niño ser el ejemplo de plena consciencia, y animándolos a compartir una habilidad de vida positiva.

## Feedback verbal mindful

*“Se trata de una forma plenamente consciente y efectiva de dar feedback a los alumnos”.*

---

**El feedback verbal puede apoyar de forma activa el progreso en el aprendizaje de los alumnos. Pero, ¡atención! El estilo y la manera en que se da el feedback es muy importante si queremos que tenga el resulta deseado.**

---

Si tenemos en cuenta que nuestros cerebros tienden a llevarnos por caminos de negatividad, a un profesor no le resulta sorprendente que, a pesar de indicar lo que el alumno ha hecho correctamente en su tarea, este se centre en lo que el profesor dice que debe mejorar. Muchas veces, los alumnos son incapaces de identificar los aspectos positivos que el profesor quiere que continúen haciendo en su trabajo.

Como profesores, necesitamos ser plenamente conscientes de esto y ser explícitos en nuestro feedback para los niños. Este feedback explícito y positivo será un apoyo para el desarrollo mindful continuo del aula de clase.

- Preparamos a los alumnos con una discusión en torno al feedback verbal, qué es y cómo les ayudará en su aprendizaje y progreso. Hablamos con ellos sobre lo que es un cumplido y cómo los cumplidos deben hacernos sentir. Identificamos emociones y gratitud.
- Cuando demos feedback verbal al alumno, empezamos con un “Quiero hacerte un cumplido” (o cumplidos), seguido de los aspectos positivos de su trabajo.
- Permitimos que esto sea internalizado por el niño, dándole tiempo a darse cuenta de que estamos agradecidos por lo que ha hecho de forma correcta.
- El alumno empezará a recordar los cumplidos a medida que son valorados y repetidos en otras tareas.

### Consejos prácticos



Quando el feedback es escrito, damos el feedback positivo del mismo modo y escrito: “Quisiera hacerte un cumplido por tu...”

## Para ampliar



Quizás encontremos a algunos niños que no saben cómo tomarse los cumplidos. Puede que se sorprendan, o sientan vergüenza o se muestren negativos cuando se les dice que han hecho un buen trabajo. Si este es el caso, se requerirá un mayor trabajo con respecto a la inteligencia emocional (Bloque VI).

## Semana de la gratitud

“Esto promueve un ambiente de trabajo más positivo, permitiendo a los niños trabajar bien por grupos”.

---

**Esta estrategia permite a los niños explorar distintos aspectos de la gratitud.**

---

La vida está hecha de cosas buenas y malas. Apoyar y promover el desarrollo del “buen lado de la vida” nos confiere la habilidad de evaluar la vida de una forma más equilibrada.

- Determinamos cómo registrarán los alumnos su semana. Algunas ideas son:
  - Una simple tabla dividida en cinco cuadrados.
  - Una gran flor con cinco pétalos.
  - Una diana.
  - Una pequeña libreta.
- La semana previa, documentamos y hablamos con los alumnos:
  - ¿Qué significa la gratitud?
  - ¿Cuándo sentimos gratitud?
  - ¿Qué es ese sentimiento o sentimientos?
  - ¿Cómo hace sentir a los demás el que seamos agradecidos?
- Cada día, damos a la clase entre cinco y diez minutos para escribir y/o dibujar, de acuerdo con el tema:
  - *Lunes memorable*: Describe un recuerdo feliz o bueno.
  - *Martes amable*: ¿De qué modo han sido los demás serviciales contigo?
  - *Miércoles extravagante*: Describe un recuerdo divertido o raro.
  - *Jueves agradecido*: ¿Por qué estás agradecido en la vida?
  - *Viernes familiar*: Describe cosas buenas y especiales sobre tu familia.
- Al final de la semana, compartimos, hablamos y explicamos el trabajo realizado. Dialogamos sobre las preguntas que trabajamos antes de las actividades de la semana. ¿Qué comparaciones realizan?

- Su comprensión sobre la gratitud, ¿ha cambiado o se ha desarrollado? ¿Cómo? ¿Por qué?

### **Consejos prácticos**



Esta es una buena actividad para usar en la recta final para las épocas de vacaciones o los eventos, para promover una cualidad significativa de estos eventos.

También, podemos implicar a las familias promoviendo el diálogo en casa el día antes o el mismo día, para apoyar el desarrollo de una gratitud plenamente consciente más allá del aula de clase.

## Semanas temáticas de agradecimiento

*“Los niños son ahora mucho más atentos y agradecidos por las personas que les rodean”.*

---

**Nuestras vidas serían más difíciles en el momento presente si ciertas personas no estuvieran ahí. Las semanas temáticas de agradecimiento permiten a la clase o a la escuela centrarse en estas personas que son importantes para nuestras vidas.**

---

Determinamos el número de semana que nos gustaría dedicar a esta estrategia mindful. Trabajando con nuestra clase, identificamos a la gente importante en sus vidas a quien les gustaría homenajear y agradecer. Después, planeamos las semanas siguientes juntos. Algunos ejemplos son:

- Profesores
- Profesores de apoyo
- Director, jefe de estudios y equipo directivo.
- Trabajadores de secretaría y administración
- Personal de cocina
- Vecinos. Amigos
- Abuelos

Durante la semana, dedicamos tiempo a aprender cosas sobre estas personas, las invitamos a clase, pedimos a los niños que les hagan preguntas y les damos la oportunidad de que hablen sobre la importancia de estas personas en sus vidas. Los niños pueden después fomentar el agradecimiento hacia estas personas llevando a cabo alguna de las siguientes acciones:

- Enviar tarjetas de agradecimiento.
- Poner pósters dando las gracias en la escuela, la casa y la comunidad.
- Escribir sobre estas personas y colgarlo en la página web de la escuela, el blog, o las cuentas de Twitter o Facebook.

- Permitimos que los niños ideen otras acciones.

### **Consejos prácticos**



Usemos la palabra “agradecimiento” con frecuencia en la clase, incluso cuando estemos hablando de otras cosas, y hagamos que los niños utilicen la palabra cuando hablan y escriben. Ser explícitos sobre nuestro agradecimiento lo hace normal y natural para los niños.

## Fabulosos cinco

*“Resulta brillante usar esta actividad cuando trabajamos con niños tensos, estresados o angustiados, para ayudarles a acoger los aspectos positivos de su vida”.*

---

**“Fabulosos cinco” promueve el pensamiento en torno a las buenas cosas que están teniendo lugar en nuestras vidas y el disfrute de esos preciados momentos de gratitud.**

---

La gratitud es un componente fundamental del mindfulness. Enseñar a los niños (y a los adultos) a ser agradecidos por la abundancia en sus vidas, en contraposición a centrarse en los objetos materiales, no siempre es inmediatamente aceptado en nuestra sociedad.

### **Necesitamos:**

- Folios en blanco
- Rotuladores, lápices de colores o ceras.

### **Cómo lo haremos:**

- Nos tomamos un tiempo para dialogar con la clase acerca de todas las cosas fabulosas que agradecen tener en sus vidas. No podemos permitirles centrarse únicamente en cosas materiales. Los animamos a pensar también en cosas no materiales, como el amor de alguien, el tiempo pasado con alguien especial, o la amistad.
- Hablamos con los niños sobre por qué están agradecidos por estas cosas.
- Que cada niño coloque su mano sobre un folio en blanco con los dedos separados y trace el contorno de su mano (no importa cuál de las dos).
- Después, en cada dedo, deben escribir y/o dibujar una cosa de su vida por las que están agradecidos. Al final, tendrán cinco cosas fabulosas por las que están agradecidos.
- En la palma, los niños pueden dibujar algo que represente su personalidad o simplemente escribir su nombre.

- Colocamos los dibujos una vez terminados en algún sitio donde los tengan siempre a la vista.
- Animamos a los niños a mirarlos a menudo durante el día como un recordatorio para ser agradecido.

### **Más ideas**



Hacemos que los niños creen una nueva mano cada mes, de modo que elaboren para fin de año un libro que puedan llevarse a casa como recordatorio del ¡fabuloso año que tuvieron en nuestra clase!

## Mural de agradecimiento

*“¡Esta es nuestra exposición favorita del aula!”*

---

**Un “mural de agradecimiento” documenta cómo crece el agradecimiento plenamente consciente y promueve un ciclo de positividad.**

---

La gente que se muestra más agradecida es capaz de desarrollar más amistades y tener una mejor salud física y psicológica. Además, refuerza la empatía y reduce la agresión.

Enseñar a los niños a ser agradecidos y celebrar el agradecimiento puede apoyar el desarrollo general del mindfulness, llevando a una clase más feliz y tranquila.

- Reservamos un espacio para el “mural del agradecimiento” al inicio del curso escolar y decoramos ese espacio de acuerdo con el tema de la clase o como un árbol desnudo (solo el tronco y las ramas).
- Nos aseguramos de que tenemos una buena selección de hojas u otras formas apropiadas lo suficientemente grandes para que los niños puedan escribir en ellas a lo largo del año. Pueden estar ya cortadas, ser hechas por los niños, o una combinación de ambas opciones.
- Añadimos la decoración apropiada según la temporada, por ejemplo, copos de nieve y decoración navideña en Navidad, corazones por San Valentín, huevos decorados en Pascua, etc.
- Iniciamos el mural de agradecimiento con un diálogo sobre aquello por lo que estamos agradecidos en nuestras vidas y pedimos a los niños que rellenen una forma u hoja con ese motivo de agradecimiento, su nombre y la fecha. Los animamos a compartir en voz alta lo que han escrito cuando se levanten para exponerlo.
- Durante el tiempo que dediquemos cada semana, pedimos a los alumnos que escriban un nuevo mensaje de agradecimiento para compartir y exponer.
- Promovemos el agradecimiento espontáneo y permitimos a los niños poner un mensaje de agradecimiento en el mural en cualquier momento que ellos deseen.



Animamos a los niños a que sean agradecidos por *todas* las cosas, materiales y no materiales. Puede que encuentren más difícil agradecer las cosas no materiales.

Seamos explícitos y expresemos en voz alta el agradecimiento, de modo que los alumnos tengan un buen modelo de gratitud. Hacemos una foto del mural una vez al mes ¡para documentar el crecimiento del agradecimiento en nuestra clase!

## #DíaDelPostItPositivo

“¡Es el mejor día que nunca hayamos tenido! Realmente cambió la actitud de la clase y de la escuela”.

---

**El #DíaDelPostItPositivo lo inició una joven en Canadá llamada Caitlin Haacke (el título original de la actividad y de la iniciativa es #PositivePostItDay). Después de haber sufrido bullying, Caitlin decidió pronunciarse en contra del bullying. Ella sola inició este movimiento de positividad que se ha extendido al mundo entero.**

---

La gratitud es un estado emocional de la mente. Ser afortunado significa tener una actitud hacia la vida que nos aporte, como seres humanos, un sentido de bienestar racional y personal.

Se trata de una emoción fuerte y de bienestar, que libera endorfinas, relajando nuestro cuerpo y haciéndonos sentir felices. Esta es la razón por la que la positividad genera positividad. ¡Es *adictivo*! La idea es simple y supone un tiempo mínimo para planearla y llevarla a cabo.

- Escogemos el día que vamos a declarar como “#DíaDelPostItPositivo”, bien como clase, como grupo de clases, o como escuela. Compartimos esta fecha con los alumnos, con el personal de la escuela y con los padres.
- Nos preparamos para el día asegurándonos de que tenemos *un montón* de post-it o notas adhesivas similares, de cualquier tamaño, forma o color.
- Ese día, hablamos sobre lo que nos gusta de otras personas y de nosotros mismos; después, hacemos que los niños escriban *al menos* dos notas positivas, una para ellos mismos y otra para una persona que sea significativa para ellos.
- Facilitamos que los niños peguen los post-it *por todas partes*: en una persona, en una puerta, en una mesa, en una pared, etc. Llenamos el aula, la zona o la escuela con estas pequeñas notas positivas.
- Al final del día, pedimos a los niños que dialoguen sobre cómo les ha afectado ser positivos:
  - ¿Ha resultado difícil pensar algo positivo sobre otra persona?
  - ¿Ha resultado complicado pensar en algo positivo sobre nosotros mismos?

## Para ampliar



Hacemos que los padres se involucren asegurándonos que tienen acceso a los post-it, animándolos a escribir mensajes positivos que compartir. Si nuestra escuela tiene cuenta en redes sociales, página web o blog, tomamos fotografías y las subimos para compartirlas con el mundo. Asegúrate de que las etiquetas con el hashtag #DíaDelPostItPositivo.

# Yoga

- 39 Postura de la semana**
- 40 Trivial de yoga**
- 41 Saludo al Sol**
- 42 Juego de yoga con las partes del cuerpo**
- 43 Temática yoga**
- 44 Contemos una historia con yoga**
- 45 Charada de yoga**
- 46 Yogui dice**
- 47 Calentamiento y vuelta a la calma**

## Postura de la semana

*“Los niños disfrutaban los efectos calmantes de las posturas de yoga”.*

---

**El yoga es una forma de practicar el mindfulness ya que ayuda a los niños a volver a conectar con sus cuerpos.**

---

Cada semana, elegimos una postura de yoga diferente. Al inicio de esta actividad, algunas de las mejores posturas para enseñar, y que los niños encontrarán divertidas, son:

- El árbol
- La montaña
- El niño
- La vaca
- El gato
- El perro mirando hacia abajo
- La tabla o la plancha
- La estrella
- El delfín
- El guerrero 1, el guerrero 2 y el guerrero 3 (o avión)

En internet se pueden encontrar muchas páginas de yoga con ejemplos visuales de estas posturas.

Enseñamos a los niños la nueva postura bien a través de un vídeo, bien empleando una fotografía. Adoptamos nosotros mismos la *pose* y subrayamos el hecho de que esta no necesita ser perfecta. Sin embargo, sí se requiere de una atención en el cuerpo en ese momento.

Mientras los niños están centrados en las sensaciones de su cuerpo, les pedimos que respiren profundamente y se permitan mantener la postura.

**Para ampliar**



Después de varias semanas empleando distintas posturas, podemos hacer de uno de los días “el día de hacer mezclas”, permitiendo a los niños escoger su propia postura entre aquellas que han aprendido.

Escogemos varios momentos del día para que los niños adopten la postura de la semana. Por ejemplo, en los tiempos de transición (al inicio o al final de la clase, entre actividades diferentes, al comenzar o terminar el día), o cuando los niños se están empezando a cansar, hacemos sonar la campana u otro sonido que escojamos para indicar un descanso plenamente consciente con una postura de yoga.

## Trivial de yoga

*“La calidad del juego de esta idea capta su imaginación y les hace tener en cuenta las posturas de yoga”.*

---

**Este juego creativo y activo implica a los niños, de un modo distinto y emocionante, en un pensamiento, una escucha y una participación plenamente conscientes.**

---

“Trivial de yoga” se centra en reforzar algunos de los beneficios del yoga, en concreto afianzar la confianza en uno mismo y la autoestima, al mismo tiempo que se mejoran las habilidades de organización y comunicación.

- Tenemos bien un póster con posturas de yoga, bien un mazo de cartas de yoga disponible para ser usado por el líder del juego.
- El líder da pistas en torno a una postura de yoga que quiere que los demás adopten, sin decir el nombre de la misma. Por ejemplo:
  - Pista 1: Esta postura estirará vuestra espalda.
  - Pista 2: Esta postura requiere colocar las manos y las rodillas en el suelo.
  - Pista 3: Esta postura se realiza arqueando la espalda hacia arriba.

*Respuesta: La postura del gato.*

- Los jugadores deben escuchar de forma plenamente consciente las pistas y adoptar la postura que piensen que se está describiendo, contando con el menor número de pistas posibles, pero sin decir en voz alta el nombre de la postura.
- Continuamos el juego haciendo que los niños se turnen para ser el líder y dar las pistas sobre la postura de yoga escogida.
- Recordamos a los niños que se centren en su respiración y en las sensaciones de su cuerpo una vez que han adoptado la postura.

### Consejos prácticos



Es mejor que el profesor explique con un ejemplo, la primera vez, cómo funciona el juego, siendo el profesor el líder de modo que los niños puedan hacerse una idea de cómo dar las pistas.

## Para ampliar



Incorporamos las habilidades de escritura haciendo que cada niño escoja tres posturas de yoga diferentes y escriba las pistas antes de que se inicie el juego.

## Saludo al Sol

*“Una vez que conocen las poses de forma independiente y han practicado la rutina una cuantas veces, los niños estaban suplicando hacer este ejercicio al comenzar cada jornada”.*

---

**El “saludo al Sol” consiste en una serie de posturas llevadas a cabo como un flujo continuo. La coordinación de la respiración con cada paso de la postura refuerza los movimientos y mejora los efectos mindfulness.**

---

El saludo al Sol es una práctica que fortalece e incrementa la flexibilidad. Existen diferentes estilos de llevar a cabo el saludo al Sol. Esta es una rutina de principiante, que puede apoyarnos, a nosotros y a nuestra clase, en la ruta hacia el mindfulness.

Antes de empezar, tomamos en peso cuánto espacio se necesita para todos los movimientos, sin que los niños invadan el espacio personal de yoga de su compañero.

- Comenzamos con la **postura de la montaña**, en pie con los pies juntos, los dedos de los pies apuntando hacia delante y los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Mantenemos la postura durante tres respiraciones profundas.
- Prolongamos la **postura de la montaña** inspirando y elevando los brazos por encima de nuestra cabeza.
- Completamos la **postura de la cigüeña** expulsando aire mientras nos inclinamos hacia delante desde la cadera. Podemos doblar las rodillas hasta que toquemos el suelo con los dedos de los pies.
- Después, pasamos a la **postura de la luna creciente** tomando aire, manteniendo el pie derecho entre las manos y estirando hacia atrás la pierna izquierda. Deslizamos el cuerpo hacia delante hasta que la rodilla esté doblada formando un ángulo recto (noventa grados). Nos aseguramos de que mantenemos las palmas de las manos en el suelo y dejamos que nuestra cabeza cuelgue hacia delante.
- Expulsamos el aire y pasamos a la **postura de la tabla**. Llevando la rodilla derecha hacia atrás para estirar la pierna. Los brazos necesitan estar rectos con las palmas sobre el suelo. Mantenemos nuestro cuerpo en línea recta, estirado.
- Tomamos de nuevo aire y pasamos a la **postura del gato**, con nuestras manos

directamente bajo nuestros hombros y nuestras rodillas sobre el suelo, arqueando la espalda.

- Espiramos y descendemos hasta tomar la **postura del niño**, arrodillándonos y postrándonos hacia delante con los brazos estirados delante de nosotros.
- Inspiramos y nos incorporamos adoptando la **postura de la cobra** levantando el tren superior del cuerpo, manteniendo nuestros codos doblados y nuestros hombros lejos de nuestras orejas.
- Expulsamos el aire y pasamos a la **postura del perro mirando hacia abajo**, poniendo nuestro peso sobre nuestras manos y pies y nuestra parte trasera en el aire, en forma de V invertida.
- Tomamos aire y pasamos a la **postura de la luna creciente**, con nuestro pie derecho entre nuestras manos y echándonos hacia delante hasta que nuestra rodilla derecha esté completamente doblada de nuevo.
- Espiramos y llevamos nuestro pie izquierdo hacia delante, al lado del pie derecho, y adoptamos la **postura de la cigüeña** de nuevo.
- Inspiramos, levantamos las manos por encima de nuestra cabeza, y tomamos la **postura de montaña extendida**.
- Aguantamos la respiración durante unos instantes y después repetimos, usando el pie contrario como guía.

### Consejos prácticos



Nos aseguramos de que todas las posturas se enseñan de forma independiente antes de intentar el saludo al Sol. Los niños necesitan sentirse seguros con lo que están haciendo para conseguir el máximo efecto.

Debemos recordarles que no se trata de conseguir posturas perfectas, sino de respirar de forma plenamente consciente y de prestar atención a las sensaciones del cuerpo mientras descansamos y se cambia de postura.

### Para ampliar



Una vez que los niños se han convertido en *expertos*, podemos pedirles que creen un Club de Yoga, para el recreo o la hora de comer, usando el “saludo al Sol” como la base para sus actividades.

## Juego de yoga con las partes del cuerpo

*“Esta es una inteligente forma de hacer que los niños practiquen el yoga, particularmente aquellos que son más reacios”.*

---

**Este divertido juego de yoga permite a los niños estirarse, equilibrarse y concentrarse únicamente en el momento presente.**

---

Cultivar la atención bien centrada apoya el desarrollo de ser en el momento presente y el ser conscientes de una forma mindful. Ser consciente de modo mindful es distinto de la común noción diaria de prestar atención. Una atención mindful consiste en sentir y observar las sensaciones internas. La meta de este juego es crear una postura de yoga que incluya el uso de la parte del cuerpo identificada TOCANDO el suelo.

- Creamos varios juegos de cartas que incluyan las partes del cuerpo:
  - Cabeza,
  - Pie, ambos pies,
  - Mano, ambas manos,
  - Codo, ambos codos,
  - Rodilla, ambas rodillas,
  - Trasero,
  - Espalda,
  - Estómago, etc.
- Podemos incluir cualquier parte del cuerpo que consideremos apropiada para nuestra clase.
- Dividimos a los niños en parejas, en pequeños grupos o en gran grupo.
- El líder toma una carta del mazo de cartas y la lee en voz alta.
- El resto de los niños adopta una postura de yoga (real o inventada) en la que la parte del cuerpo esté sobre el suelo; y la mantiene durante tres respiraciones profundas, centrándose en la respiración y las sensaciones del cuerpo.

- Repetimos durante el tiempo que se desee.

### **Para ampliar**



Animamos el juego sacando cada turno dos cartas, o más, del montón; o empezando con una carta, encontrando la postura, añadiendo una segunda carta, encontrando una nueva postura, añadiendo una tercera carta, y adoptando la postura final usando las tres partes del cuerpo.

## Temática yoga

*“¡Este es uno de los platos fuertes de nuestro trabajo temático! Los vínculos que los niños establecen, tanto en el ámbito mindfulness como académico, hacen que esta sea una de mis ideas recurrentes”.*

---

**Los temas añaden contexto y variedad al yoga, al mismo tiempo que apoyan el desarrollo de temas de aprendizaje.**

---

¿A quién no le gusta una buena unidad temática?

Por supuesto, hay nombres adecuados para las posturas de yoga. Sin embargo, cuando usamos el yoga para desarrollar la plena consciencia entre los más jóvenes, es importante que se involucren con alegría en la estrategia antes que en los nombres específicos.

El yoga temático es muy sencillo. Todo lo que necesitamos es el tema que hayamos decidido trabajar en clase; puede ser cualquier cosa, desde la granja hasta el espacio exterior. Después, ¡dejemos trabajar a la capacidad creativa de la clase!

- Identificamos el vocabulario clave del tema que queremos que los alumnos aprendan y comprendan.
- Al mismo tiempo que enseñamos una nueva palabra, pedimos a los niños que exploren cómo dicha palabra podría ser traducida en una postura de yoga y por qué. Con este ejercicio nos proponemos que los niños unan el significado con un estado físico y mental.
- Como clase, decidimos qué postura de yoga usar, tomamos una foto, y la añadimos a nuestro tablón, junto al vocabulario.
- Ahora que tenemos todo un nuevo conjunto de posturas de yoga, creamos nuestro propio poster o tarjetas.

Los niños mostrarán gran creatividad al unir el significado con las posturas, promoviendo no solo su bienestar mental, sino también su desarrollo académico.



Al inicio, los niños se emocionarán al crear y renombrar las posturas de yoga. Les permitimos tal emoción, interrumpiendo con ejercicios de respiración para calmarles, y recordándoles que presten atención a la respiración y las sensaciones del cuerpo cuando estén en las posturas. Esto permitirá calmar la mente y relajar el cuerpo.

Podemos incluir la nueva postura de yoga en clase de Educación Física como parte de la Idea 47: “Calentamiento y vuelta a la calma”, fuera en el patio como parte de la Idea 46: “Yogui dice”, o incorporarlo en la Idea 44: “Contemos una historia con yoga”.

## Contemos una historia con yoga

*“Esta actividad centrada en el cuerpo no solo promueve el desarrollo y mejora de la plena consciencia, sino que también permite el desarrollo de las habilidades orales y escritas”.*

---

**El desarrollo de nuevas líneas argumentales, o simplemente volver a contar una historia a través de posturas de yoga, combina el movimiento con la palabra hablada, incrementando de forma activa las conexiones neuronales mediante múltiples estímulos, y da vida a la historia de un modo mindful.**

---

Escogemos una historia que sea relevante para nuestra clase, ya sea oral o en formato libro, para contar o leer a los niños. Puede ser un cuento de hadas tradicional, una historia basada en un tema o simplemente una que sabemos que nuestros alumnos disfrutarán. No hay elecciones buenas o malas. Sin embargo, tenemos que asegurarnos de que la historia no es demasiado larga, ya que debemos tener en cuenta el tiempo que llevará cuando se combine con el yoga. Además, hemos de considerar el espacio que necesitaremos para esta actividad.

Explicamos a los alumnos que vamos a contarles (o leerles) una historia y que queremos que la consideren cada parte de la misma de una forma mindful. Continuamos explicando que pararemos en diversas partes en la historia y que es en esos momentos donde tendrán que adoptar una postura de yoga para representar esa parte. Deben mantener esa postura, respirando tranquilamente y escuchando plenamente conscientes la historia, hasta que paremos y adopten una nueva postura.

Comenzamos con todos los niños en la postura de la montaña y empezamos el cuento. ¡Dejemos que la historia se desarrolle!

### Para ampliar



Dividimos a los niños en pequeños grupos y les permitimos que usen su imaginación para crear sus propias historias, usando posturas de yoga para representar el argumento. Continuamos sacando el máximo rendimiento de esta actividad mindful usándola como trampolín para escribir la historia en clase.

## Más ideas



Para los alumnos que todavía no saben o acaban de empezar a escribir o leer, desarrollamos las habilidades de comprensión animándoles a volver a contar la historia verbalmente, incorporando posturas de yoga.

## Charada de yoga

*“¡Deletrear nunca ha sido tan emocionante!”.*

---

**Se trata de una variante del tradicional juego de charada, que hace que los niños consideren los movimientos de su cuerpo de una forma plenamente consciente, mientras retan a los demás a identificar la palabra deletreada.**

---

Identificar las sensaciones del cuerpo junto con los conceptos que se están enseñando en la clase permite una mayor profundidad en las conexiones en el aprendizaje.

Cuando se practica yoga con un compañero, los niños aprenden a apreciar lo que pueden conseguir cuando se centran en apoyarse mutuamente.

- Creamos un conjunto de tarjetas con palabras que sean significativas para nuestra clase. Pueden ser palabras que se repitan con frecuencia, una lista de deletreo, palabras del vocabulario de una asignatura, o palabras que a menudo se escriban mal. Lo personalizaremos de acuerdo a nuestra clase.
- Dividimos la clase en grupos, de entre tres y cinco niños.
- Entregamos a cada grupo una tarjeta con una palabra y les damos cinco minutos para pensar qué postura pueden adoptar sus cuerpos, una letra cada vez, para deletrear la palabra en cuestión.
- Entonces, ¡empieza el juego!
- Damos a cada niño una pizarra blanca para usar durante el juego.
- Pedimos a cada grupo que adopte la postura para cada letra de su palabra, manteniéndola durante cinco respiraciones profundas.
- El resto de niños deberán escribir las letras que ven, sin gritarlas en voz alta, hasta que tengan la palabra.
- Cuando el grupo haya terminado, mostrarán a la clase la palabra y la leerán en voz alta. Si alguien acierta, esa persona consigue un punto (los niños pueden llevar la cuenta en sus pizarras).



Cuando empecemos a usar esta actividad, damos tiempo a los niños para que exploren, como equipo, cómo conformar letras con su cuerpo. Les retamos a formar las letras únicamente de pie, y no tumbados en el suelo. Para los más pequeños que están aprendiendo las letras y los sonidos, podemos ponerles a trabajar en parejas o grupos de tres para que encuentren una postura para la nueva letra, sonido, o fonema que estén aprendiendo. Les pedimos que adopten la postura, tomando aire y expulsándolo, usando el sonido que hace dicha letra.

## IDEA 46

# Yogui dice

*“Es el nuevo juego favorito en el patio de recreo”.*

---

**“Yogui dice” es yoga con un toque del tradicional juego “Simon says”. Es sencillo y puede hacerse donde se quiera, ¡incluso en el patio en los tiempos de descanso!**

---

Es importante hacer que los niños dediquen tiempo al mindfulness a diario. Las oportunidades para desarrollar las habilidades y estrategias de mindfulness reforzarán la habilidad de ser plenamente consciente más a menudo y verlo como parte de su estilo de vida, más que como algo sobre lo que tienen que pensar.

Necesita convertirse en un hábito para que sea más útil y tenga mayor éxito. Es sabido que el yoga mejora activamente la conexión mente-cuerpo en las personas.

Para esta actividad, debe recordarse a los jugadores que se centren en escuchar las instrucciones, su respiración, y las sensaciones de su cuerpo cuando se adopta la postura.

- Necesitaremos tres o más jugadores.
- Un jugador será nombrado *Yogui*.
- La persona que haga de *Yogui* dará entonces instrucciones al resto de jugadores sobre qué postura de yoga deben adoptar. Únicamente se hará caso a la orden si *Yogui* dice: “*Yogui dice* ” (Por ejemplo: “*Yogui dice* adoptar la postura de la montaña”).
- *Yogui* SIEMPRE adopta la postura, sin importar la instrucción dada.
- Se anima a los jugadores a que empleen sus habilidades de escucha plenamente consciente para escuchar las instrucciones.
- Si un jugador adopta la postura de yoga sin haberse usado “*Yogui dice* ” para la instrucción, está fuera del juego.
- El juego continúa hasta que solo queda un jugador. Entonces este se convierte en el *yogui* y el juego se repite.

### Consejos prácticos



Usemos un póster de posturas de yoga o un juego de cartas de yoga para promover que la persona que hace de *Yogui* use una variedad de posiciones de yoga para hacer el juego más interesante.

Les retamos a mostrar al resto de jugadores al menos una postura nueva durante el curso del juego.

## Calentamiento y vuelta a la calma

*“Los efectos relajantes de las rutinas de yoga siempre son un camino seguro para empezar y terminar las lecciones de Educación Física con un toque positivo”.*

---

**Usar yoga para el calentamiento y la vuelta a la calma ayudará a los niños a desacelerar, a calmarse, a relajar sus mentes y a ejercitar sus cuerpos.**

---

El yoga reduce el ritmo cardíaco y promueve el desarrollo de la autodisciplina y el control. En este tiempo, los niños practican la autorregulación de la respiración, que es una respuesta natural de relajación en el ser humano, permitiendo una transición más tranquila a una lección de Educación Física, así como una transición más tranquila para volver al trabajo en el aula.

Necesitaremos enseñar a los niños algunas posturas de yoga. Podemos hacer esto después de unas semanas practicando la Idea 39: “Postura de la semana”, o podemos emplear algunas lecciones de Educación Física para centrarse en las posturas de yoga.

Acordamos una rutina que emplee entre cinco y ocho de las posturas favoritas de la clase para empezar y terminar las lecciones de Educación Física. ¡Adquiramos el hábito! Empecemos y terminemos nuestras sesiones de Educación Física con yoga.

Algunas buenas posturas de yoga que pueden usarse con los niños para esta actividad son:

- La montaña
- El perro mirando hacia abajo
- De gato a vaca
- La mariposa
- El niño
- El águila
- El puente
- El ojo de la aguja

## Para ampliar



Recordamos a los niños que se centren en la respiración y las sensaciones del cuerpo.

Una vez que los niños son competentes usando el yoga, les pedimos que desarrollen sus propias rutinas y les permitimos que lideren estas sesiones de Educación Física para promover la independencia en la práctica del yoga y del mindfulness.

# **Inteligencia emocional**

- 48** Charla emocional
- 49** ¡A leerlo todo!
- 50** Juegos de tarjetas de emociones
- 51** Un día muy emocional
- 52** Poesía sensorial mindful
- 53** Mantras
- 54** Piedras mindful
- 55** RAIN (lluvia)
- 56** Escritura corporal
- 57** Mezcla de canciones
- 58** Inside Out (la película)
- 59** Registrando emociones

## Charla emocional

*“Esto cambió la atmósfera y el ambiente de mi aula”.*

---

**El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es conseguir que los niños entiendan que sus emociones son válidas. Está bien tener emociones, ya sean buenas o malas. Es nuestro modo de lidiar con y reaccionar ante estas emociones lo que marca la diferencia.**

---

Necesitamos hablar de nuestras emociones a menudo y todos los días, como parte de nuestra práctica diaria.

Si no estamos acostumbrados a hablar sobre emociones, esto puede resultar difícil. Sin embargo, cuanto más lo hagamos, mejor seremos haciéndolo, y nuestra clase nos seguirá.

Empezamos identificando las emociones sentidas durante un día. Normalmente, los niños solo identificarán unas pocas emociones básicas, como feliz, triste, enfadado y asustado.

Sin embargo, asegurémonos de que se identifican otras emociones: calmado, travieso, confuso, agotado, optimista, frustrado, aterrorizado, envidioso, tímido, sorprendido, culpable, etc.

- ¿Cómo se siente cada emoción? ¿Es bueno que tengamos esa emoción? Nos explicamos.
- ¿Cómo podemos cambiar esa emoción? (Promovemos el uso de estrategias mindfulness).
- Al empezar el día, cada niño nos dirá a nosotros y a toda la clase cómo se siente y por qué. “Hoy me siento seguro porque he practicado mis matemáticas la noche pasada”.
- Aprovechando el momento, bueno o malo, preguntamos al niño: “¿Qué emoción estás sintiendo ahora mismo?”.
- Si tienen problemas para identificar la emoción, entonces decimos: “Puedo ver que te estás sintiendo... porque...”.
- Explicamos nuestras propias emociones a los niños y lo que podemos hacer para cambiarlas. Por ejemplo: “Me siento algo frustrada por los niños que no escuchan de

una forma plenamente consciente. Por lo tanto, necesito un momento mindful y todos necesitamos hacer diez respiraciones de serpiente”.

### **Consejos prácticos**



Algunos niños encontrarán más fácil hablar sobre sus emociones que otros. Seamos persistentes y alentadores, en particular para conseguir que los niños identifiquen sus propias emociones y, en su caso, las emociones de sus compañeros.

## ¡A leerlo todo!

*“Ayuda a desarrollar sus habilidades de pensamiento crítico y su empatía”.*

---

**Las sesiones de lectura guiada resultan excelentes para el desarrollo del mindfulness, ya que las preguntas complejas obligan a los niños a estudiar a los personajes más profundamente.**

---

El mindfulness incluye ser consciente de las emociones que flotan alrededor de nosotros que proceden de otras personas y cómo nos hacen sentir. Reconocer estas emociones puede ser más difícil para los niños y desarrollar esta habilidad requiere más tiempo y práctica.

### **Inteligencia emocional:**

- ¿Cómo se está sintiendo el personaje de la narración en este momento? ¿Cómo afecta esta emoción a lo que está sucediendo ahora en la historia? ¿Cómo piensas que afectará a la historia más tarde?
- ¿Cómo piensas que las emociones de este personaje están afectando a los otros personajes? Explica cómo lo sabemos.
- ¿Cómo te están haciendo sentir a ti las emociones de este personaje? Explica cómo te sientes.

### **Momento presente:**

- ¿Entiende el personaje lo que está sucediendo en este preciso momento? Explica por qué crees que el personaje comprende o no el momento presente.
- ¿Cómo cambiaría la situación si tú fueras el personaje? Explica cómo cambiaría.

### **Diálogo:**

- Cuando el personaje está hablando, ¿estamos siendo plenamente conscientes de lo que está diciendo? ¿Las palabras se consideran verdaderas, amables, o de ayuda? Explica por qué sí o por qué no.

- ¿Qué impacto está teniendo este diálogo en la historia y en el resto de personajes? Explica tu respuesta.
- Si tú fueras el personaje, ¿qué dirías? ¿Por qué dirías eso?

### **Consejos prácticos**



Cuando formulemos las preguntas, nos aseguramos de que ponemos a prueba el pensamiento de los niños, de un modo apropiado a su edad. Les hacemos pensar más allá de lo superficial y explorar el significado de las palabras, y cómo el autor las ha escrito para desencadenar emociones en los personajes. Comparamos cómo encaja esto con su propia plena consciencia.

## Juegos de tarjetas de emociones

*“Estoy impresionado por lo rápido que los alumnos han comenzado a comprender las diferentes emociones y a apoyarse mutuamente con sus emociones”.*

---

**Usar tarjetas y juegos de emociones apoyará el desarrollo plenamente consciente de la inteligencia emocional, facilitando que los niños reconozcan sus emociones.**

---

Muchos niños no entienden y/o muestran emociones apropiadas o identifican las emociones correspondientes en otros. No entender las expresiones faciales, el lenguaje corporal, la entonación verbal y las reacciones puede llevar a respuestas inapropiadas, como discusiones, disgustos y alguna vez altercados físicos.

Necesitaremos crear tarjetas usando imágenes **reales** de rostros de personas mostrando un abanico de emociones. Las imágenes podemos haberlas tomado de otras fuentes como periódicos o revistas, o haberlas hecho con los niños en clase. Es importante que los rostros sean reales. Ponemos el nombre de cada emoción bajo la imagen.

Proponemos tres juegos: la charada emocional; la narración sobre “el cubo roto”; y “puedo explicarlo”.

### 1. Charada emocional:

Barajamos las cartas y las colocamos boca abajo. El primer jugador toma una carta y no la muestra a nadie más. Ese alumno deberá entonces usar la mímica para mostrar el rostro que ven en la tarjeta, al mismo tiempo que emplean otras reacciones verbales y no verbales, SIN decir la emoción.

El resto de jugadores tendrán que adivinar la emoción. El ganador podrá tomar la siguiente carta.

### 2. La narración sobre “el cubo roto”:

Barajamos las tarjetas y las colocamos boca abajo. El primer jugador toma una tarjeta y empieza a contar una historia que incorpore la emoción que aparece en ella, construyendo el inicio de la narrativa.

Tras un minuto, detiene el desarrollo de la historia diciendo: “y el cubo se

rompió”.

Esto indica que el siguiente jugador debe tomar otra tarjeta y continuar la historia, asegurándose de que incluye la emoción de la tarjeta en la narración. De nuevo, tras un minuto, dirá: “y el cubó se rompió”. La historia continúa desarrollándose de este modo, haciendo énfasis en hacer que concluya con el último jugador.

Recordamos a los niños que siempre deben incluir la emoción de su tarjeta, al mismo tiempo que tienen en consideración el desarrollo de la historia: el inicio, el desarrollo, y el desenlace.

Esta actividad requerirá una gran cantidad de escucha mindful, así como estar en el momento presente, al mismo tiempo que sus mentes querrán adelantarse al futuro para decidir lo que dirán en su parte.

### 3. “Puedo explicarlo”:

Barajamos las tarjetas y las colocamos boca abajo. Cada jugador, por turnos, escogerá una tarjeta. Sin mostrarla a los demás y sin decir la emoción que en ella aparece, tendrán que decir en voz alta “puedo explicarlo” y, a continuación, explicar a los demás niños la emoción que tienen entre sus manos.

El primer niño que lo acierte, se queda con la tarjeta en cuestión.

Tras haber explicado todas las tarjetas, el jugador que tenga el mayor número de tarjetas gana.

Este juego es mejor y más eficaz si se juega en grupos de entre tres y cinco personas.

#### Consejos prácticos



Los niños más pequeños tienden a hablar sobre sus emociones de una forma más abierta.

Los niños mayores a veces son más tímidos. Tomemos el tiempo necesario para permitir que los niños mayores estén cómodos. Demos buen ejemplo hablando sobre nuestras propias emociones.

#### Para ampliar



Después de que cada niño domine la comprensión de las emociones, así como la explicación de las mismas, y hayan practicado con todos estos juegos, hagamos que se junten con un grupo de otra clase que nunca haya jugado antes a alguno de estos juegos.

Deberán explicar el juego y dar apoyo al grupo mientras aprenden a hablar de sus emociones.

## Un día muy emocional

*“¡Uno de los favoritos de la clase! Es la historia más leída en la biblioteca de aula”.*

---

**“Un día muy emocional” es una actividad de escritura en clase que permite a los alumnos explorar las emociones individuales, así como observar cómo una persona tiene distintas emociones en un día, cómo pueden emplear el mindfulness para apoyar dichas emociones y cómo pueden encontrar el equilibrio al final.**

---

Usaremos las tarjetas de emociones que hemos creado para la Idea 50 como trampolín para escribir.

Antes de empezar, explicamos a la clase que van a trabajar juntos en la elaboración de una historia llamada: “Un día muy emocional”.

El argumento de dicha historia incluye un personaje que tiene muchas emociones distintas a lo largo del día, y la clave es cómo es capaz de usar el mindfulness para apoyar dichas emociones.

- Juntos, decidimos lo básico de la historia – personaje y escenario – y escribimos el primer párrafo.
- Colocamos las tarjetas boca abajo y pedimos a cada niño o pareja que escoja una. Les damos tiempo para discutir con los compañeros qué emoción aparece y qué van a escribir en su párrafo.
- Cada niño o pareja escribe entonces un párrafo de la historia. El párrafo debe explicar qué le está pasando al personaje, cómo se está sintiendo y cómo reacciona a esta emoción usando mindfulness.
- Una vez se hayan escrito todos los párrafos, los juntamos como una sola historia y los leemos a la clase.
- Permitimos que los niños hablen sobre la historia, cómo ha ido el día, y cómo el personaje puede haberse sentido al final de un día tan intenso.
- Concluimos la historia como clase escribiendo el último párrafo.
- Lo publicamos ¡y lo compartimos con otros!

## Consejos prácticos



En función de la clase, podemos escoger redactar el segundo párrafo juntos, mostrando el desarrollo de la emoción y el uso del mindfulness.

## Poesía sensorial mindful

*“Los niños se han dado cuenta de cosas de las que nunca antes se habían dado cuenta”.*

---

**Poesía sensorial es un modo fácil y divertido de incorporar el desarrollo de la conciencia plena en el currículo. No se trata de la rima, sino de la descripción de los cinco sentidos: vista, olfato, tacto, gusto y oído. La poesía sensorial mindful añade una dimensión más: la emoción.**

---

Para empezar, los niños necesitan tener una experiencia de vida real en la que puedan explorar estos seis aspectos de manera plenamente consciente. Un tema que se presta bien para este tipo de poesía y actividad son las distintas estaciones del año. Puede llevarse a cabo:

- Dando un paseo mindful básico (Idea 88). Durante este paseo, detenemos a los niños para que tomen en peso cada uno de los seis aspectos del poema. Pueden escribir sus pensamientos en cuadernos, pizarras blancas o paneles.
- Participando en una meditación guiada de cinco minutos (ver Bloque II). Guiamos a los niños a través de una meditación de respiraciones profundas de cinco minutos, animándolos con delicadeza a estar presentes en el momento, y a identificar cada uno de los aspectos sobre los que escribirán un poema de forma individual. Tras la meditación, les hacemos escribir sus pensamientos.

Los niños necesitarán entonces tiempo para desarrollar los pensamientos que usarán en el poema. Démosles tiempo para dialogar sobre cada uno de los seis aspectos que encontraron durante su experiencia, apoyando el desarrollo de vocabulario y habilidades de escritura.

Una vez que los niños han analizado sus pensamientos y sentimientos, les pedimos que escriban su poema, asegurándose de que los seis aspectos están incluidos en el poema final.

### Consejos prácticos



Demos a la poesía un propósito y publiquémosla, para compartirla con otras clases a modo de trampolín para

sus propias discusiones y su desarrollo de la consciencia plena.

### **Para ampliar**



Exploremos los diferentes sentimientos que nos provocan los colores y qué sensaciones tenemos cuando vemos determinados colores. ¿Qué colores pueden “sentir” los alumnos en su poema? ¿Qué sensaciones transmite? Pedimos a los niños que ilustren su poema usando colores y la Idea 62: “Garabatos mindful básicos”.

## Mantras

*“Se puede sentir la positividad en el aula. Cada vez que repetimos el mantra de nuestra clase, este lleva consigo un sentido de pertenencia y de felicidad”.*

---

**Prestar atención es una parte importante del mindfulness. Ser positivo dentro del marco de esa atención tiene un impacto duradero en nuestro bienestar general. Un *mantra* es una palabra o una frase que se repite una y otra vez, y que ayuda a mantenerse centrado en momentos de mindfulness, al mismo tiempo que se reafirma el valor y los deseos de uno mismo.**

---

Cuando empezamos a usar mantras, una charla sobre lo qué son y por qué los usamos apoyará el desarrollo emocional independiente y la idea de usarlos en el futuro.

- Pedimos a cada uno que piense sus propios mantras anuales, mensuales, semanales o diarios. El único criterio es que deben ser de naturaleza positiva. Por ejemplo:
  - “estoy feliz”
  - “soy bueno”
  - “déjalo pasar”
  - “paz”
  - “soy una persona querida”
- Los niños trabajan juntos para crear una lista de mantras de la clase.
- Mientras ponemos música suave de meditación, pedimos a los niños que inicien una meditación simple de respiración profunda. Cuando expulsen el aire, les sugerimos que repitan en su cabeza el mantra elegido.
- Tomamos un momento en varias ocasiones durante el día para que los niños hagan unas pocas respiraciones profundas y repitan el mantra en silencio, en su cabeza, antes de continuar con el trabajo.
- Elaboramos señales y pósteres con los mantras para usarlos en el aula de clase y/o por la escuela, que sirvan como recordatorios y que motiven momentos de mindful positivo.

## Para ampliar



Como parte de una tarea para casa, pedimos a los niños que dediquen unos pocos minutos con su familia a pensar en sus propios mantras familiares y en ideas sobre cómo pueden usarlos para ser más plenamente conscientes como familia. Dejamos el proyecto sin cerrar, pero puede que necesitemos animar a los niños con algunas ideas sobre cómo pueden usarlos en casa. Facilitamos que los niños compartan sus experiencias con el resto de la clase.

## Piedras mindful

*“Sin provocarlo previamente, estoy viendo cómo los niños frotan su piedra especial y repiten las palabras que han escogido. ¡Realmente funciona para calmarles!”*

---

**Los niños pueden fácilmente perderse durante el día con el ritmo de las clases y, los nuevos aprendizajes; con el cambio de amistades, los tiempos de transición, y mucho más. Las piedras mindful son objetos tangibles que usar como centro de consciencia plena, recordando a los niños las habilidades que están aprendiendo, de modo que no tenga que recordárseles verbalmente.**

---

Las *piedras mindful* pueden ser elaboradas del modo siguiente:

### **Materiales:**

- Una piedra para cada niño
- Revistas antiguas
- Cola blanca
- Pinceles pequeños de pintura

### **Instrucciones:**

- Buscamos palabras en las revistas que sean positivas y signifiquen algo para la persona (estupendo, bueno, genial, positivo, fuerte, valiente, etc.).
- Recortamos las palabras y las pegamos a la piedra. (Las palabras deben ser breves, de modo que los niños puedan poner varias palabras en su piedra).
- Repetimos la dinámica hasta que la piedra esté completamente cubierta de palabras o frases positivas.
- Una vez finalizada la piedra, la cubrimos completamente con cola blanca y dejamos que se seque.

### **Cómo usar las piedras mindful:**

- Permitimos que cada niño guarde su piedra y les decimos que cuando se estén sintiendo tristes, preocupados, frustrados, etc., deben frotar la piedra, leyendo las palabras y haciendo unas respiraciones profundas plenamente conscientes. Una vez calmados, pueden continuar con su trabajo. Usamos las piedras como punto de atención durante las meditaciones de clase o grupales.

### **Más ideas**



Permitimos que los niños empleen sus habilidades artísticas para crear su piedra mindful, usando pinturas o rotuladores permanentes para decorar la piedra con mantras, patrones, o ambos, antes de sellarlo con la cola blanca.

Repartimos las piedras aleatoriamente cada semana, de modo que los niños también puedan inspirarse con lo que otros han creado.

## RAIN (lluvia)

*“El cambio en la atmósfera del aula es inmediato”.*

---

**RAIN es un acrónimo que aporta una estrategia sencilla para desarrollar el mindfulness como una habilidad vital. Es una herramienta para la autocompasión que refuerza la atención y la curiosidad más que la reacción.**

---

- R – Reconocemos lo que está pasando a nuestro alrededor. Reconocemos los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos que nos hacen sentir como nos sentimos.
- A – Admitimos que la experiencia sea como es. Lo permitimos parándonos y relajándonos. Dejamos que la experiencia sea como es.
- I – Investigamos con amabilidad. Paramos y nos preguntamos qué está sucediendo en nuestro interior.
- N – ¡Natural y *amorosa* amabilidad hacia ti mismo! Nos damos un abrazo y nos decimos que somos una persona buena, amable y cariñosa.

### **Cuando estemos enseñando esta estrategia a los alumnos:**

- Al inicio, tomamos tiempo para hablar sobre cada palabra, lo que significa y cómo podemos llevarlo a cabo. Facilitamos que los niños indaguen en sus pensamientos; en concreto cómo estos pensamientos los afectan emocionalmente.
- Acordamos un tiempo en el que, como clase, usaremos RAIN, y una señal que marcará el inicio del uso de esta estrategia. Puede ser durante los intercambios de clase, el trabajo independiente o el aprendizaje activo. No hay un tiempo correcto o incorrecto.
- Guiamos a los niños a través del acrónimo (debería llevar menos de 30 segundos en total).
- Con el tiempo, promovemos que los niños reconozcan oportunidades en las que pueden usar RAIN de forma independiente para calmarse y controlar sus emociones.

## Consejos prácticos



Creamos pósteres o señales (hechas por el profesor o el alumno) para colocar por el aula de clase y/o por la escuela como recordatorio. Promovemos el uso del acrónimo en nuestra enseñanza diaria y cuando nos enfrentemos a situaciones difíciles.

Esta actividad funciona especialmente bien en el patio de recreo, como un modo de calmar y centrar a los niños para que los incidentes puedan ser gestionados de forma apropiada.

## Escritura corporal

*“La concentración profunda y la atención llevan a una sesión relajada y beneficiosa de deletreo y mindfulness”.*

---

**El sentido del tacto permite tener conciencia del momento a través de una experiencia no verbal. El sentido del tacto en sí mismo proporciona contacto y calidez, que se asocian con muchas emociones y sentimientos positivos. Con la escritura corporal, el foco de atención está claramente definido y se requiere concentración profunda.**

---

- Dividimos a los niños en parejas.
- Les explicamos que deben hacer el trabajo en silencio, ya que tendrán que concentrarse en la escritura sobre su espalda. Hacer respiraciones profundas les ayudará a calmarse y a centrarse en el momento.
- El niño **A** se sienta dando la espalda a su compañero. El escritor, el niño **B**, utiliza su dedo índice para escribir sobre la espalda del niño **A**.
- Una vez que el niño **B** ha terminado de escribir, debe indicárselo al niño **A**, colocando suavemente la mano sobre su hombro.
- En este momento, el niño **A** intenta adivinar lo que su compañero ha escrito en su espalda.
- Si es correcto, el niño **B** dice “**Sí**”, e intercambian posiciones y roles.
- Si no es correcto, el niño **B** dice “**No**” y lo vuelve a escribir. Si se falla tres veces, se intercambian los roles.
- Poner música suave de meditación de fondo creará una atmósfera que apoyará el éxito de esta estrategia.

### Consejos prácticos



Antes de empezar, fijamos las reglas para la escritura corporal, explicando que las áreas en las que está permitido escribir se encuentra en una zona específica de la espalda. La persona que escribe no debería hablar, y únicamente debería confirmar si la otra persona ha acertado lo que se ha escrito.

## Para ampliar



Para niños más pequeños, esta actividad puede ser parte del proceso de aprender a escribir e identificar letras y sonidos. Conforme se van haciendo mayores, podemos usar esta actividad como parte de las sesiones de deletreo, con sus listas de deletreo. Los niños más maduros pueden crear afirmaciones positivas y mantras para ser utilizados.

## Mezcla de canciones

*“Me resultó sorprendente las diferencias en las emociones que los niños sienten a raíz de una misma pieza de música. ¡Revelador!”*

---

**La música tiene su propio lenguaje y emociones. “Mezcla de canciones” es una forma de explorar estas diferentes emociones de modo que podamos entenderlas mejor en nuestra vida diaria.**

---

### Preparación:

Creamos una lista de extractos de canciones (30 segundos) de una variedad de géneros y artistas. Hemos de tomar en cuenta cómo nos hace sentir la música para asegurarnos de que hay una buena mezcla de emociones. Algunas de las piezas tendrán letra y otra serán simplemente instrumentales.

### Proceso:

- Pedimos a los niños que identifiquen lo que les gusta de la música, cuáles son sus canciones favoritas y por qué. Hablamos sobre cómo nos pueden hacer sentir distintas canciones.
- Explicamos que van a explorar las emociones a través de una serie de selección musical. Mientras reproducimos cada fragmento, deberían tomar en cuenta:
  - ¿Qué sensaciones estamos sintiendo en nuestro cuerpo?
  - ¿A qué nos recuerda la canción o qué imágenes nos vienen a la mente al escucharla?
  - ¿Qué emoción nos está haciendo sentir y por qué?
- Para empezar, pedimos a los niños que se sienten o se tumben cómodamente en el suelo y cierren los ojos. Deben hacer tres respiraciones diafragmáticas, dejando que su cuerpo se relaje.
- Reproducimos la primera selección. Paramos la música y formulamos las preguntas en las que queremos que se centren los niños.
- Repetimos con cada fragmento de música.

- Concluimos la sesión hablando sobre lo que ha sentido cada niño y sobre si las emociones que han sentido han seguido algún patrón.

### **Consejos prácticos**



No existen respuestas correctas e incorrectas sobre cómo nos hace sentir la música. Las emociones evocadas son muy personales y puede que haya diferencia de opinión.

Gestionemos este hecho recordando a los alumnos que todos somos diferentes y debemos apreciar cómo otros se sienten, pero siempre sin juzgarles.

## Inside Out (la película)

*“Ver esta película resultó un excelente modo de facilitar el debate y la comprensión de las emociones”.*

---

**Inside Out es una película de dibujos animados sobre las cinco emociones fundamentales: ira, asco, miedo, tristeza y alegría. Nos anima a conocer nuestras emociones y a saber cómo las procesamos.**

---

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para reconocer las emociones propias y ajenas, discriminar entre diferentes sentimientos y etiquetarlos adecuadamente, y usar la información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento. Se trata de nombrar nuestros sentimientos y comprender por qué los tenemos.

- Utilizamos la película como base para comprender la ciencia que hay detrás de las emociones.
- Hablamos sobre cómo las emociones estimulan otras emociones y por qué.
- Representamos con role-play algunas escenas de la película, donde los niños tendrán que representar cómo pueden tomar el control de esas emociones, de una forma plenamente consciente.
- Usamos extractos de la película para estimular la conversación en parejas o pequeños grupos sobre lo que está pasando en la escena y por qué, asegurándose que se usa vocabulario emocional y tomando en consideración cómo los niños podrían transformar las emociones que están siendo representadas.
- Usamos extractos de la película para estimular actividades de escritura en torno a emociones y recuerdos individuales, cómo nos hacen sentir, y qué podemos hacer para cambiar esas emociones.

### Consejos prácticos



Cuando trabajamos con emociones, somos los que mejor conocemos a nuestros alumnos. Debemos tomar en consideración cualquier asunto específico que puede utilizarse con los niños en referencia a emociones específicas. Recordamos siempre validar la emoción como el modo en que se sienten y, si es posible, explorar

por qué tienen esa emoción.

### **Para ampliar**



Dividimos la clase en pequeños grupos y les decimos que escriban y representen una NUEVA escena para la película, en torno a una NUEVA emoción que encaje en la película.

## Registrando emociones

*“Esta idea me ayudó a identificar a algunos niños que se estaban sintiendo bastante ansiosos”.*

---

**Ser consciente de uno mismo es una parte importante del mindfulness. Si registramos nuestras emociones durante un periodo de tiempo, podemos usar esto como posibilidad para hablar sobre emociones, sobre qué significan y sobre cómo nos hacen sentir.**

---

La identificación y comprensión de emociones es una parte muy importante del desarrollo del mindfulness o la consciencia plena. Existen muy distintos modos en los que nosotros, y nuestros alumnos y alumnas, podemos registrar nuestras emociones. Sea cual sea el modo que elijamos, una clave es mantener un registro a lo largo del tiempo al que poder hacer referencia para discusiones futuras.

### **Formas de registrar las emociones:**

- **Tabla diaria/semanal:** Esta tabla tiene cada día de la semana dividido en periodos específicos de tiempo. Después de cada periodo, el niño anota sus emociones a través de un rápido emoticono dibujado o unas pocas palabras que describan cómo se están sintiendo.
- **Tabla del gráfico semanal:** Cada niño toma una cuadrícula mensual y registra las emociones al finalizar el día. Cada emoción debería tener un color diferente (crear una leyenda). Al final del día, el niño debe colorear el recuadro con la emoción que han sentido más a lo largo del día.
- **Diario de emociones:** Entregamos a cada niño su propio diario. Al final del día, les damos cinco minutos para escribir o dibujar cómo se han sentido durante la jornada.

Es importante que una vez que hemos conseguido que los niños registren sus emociones, les demos también tiempo para explorar y hablar sobre las emociones que están teniendo y a qué se deben. Podríamos dejar tiempo para ello en un momento específico cada semana o podríamos incluir este ejercicio como parte del registro diario de emociones.

## Para ampliar



Una vez que los niños son buenos identificando sus propias emociones y las causas de las mismas, los dividimos en parejas y les damos tiempo para identificar las emociones de su compañero, animándoles a hablar entre ellos sobre qué elementos visuales les aportan información sobre las emociones de la otra persona.

# **Colores y garabatos mindful**

- 60** Coloreando mandalas
- 61** Afirmación positiva de color
- 62** Garabatos mindful básicos
- 63** Garabato de arena
- 64** Garabatos grabados en negro
- 65** Garabatos en papel cuadriculado
- 66** Mandala de emociones
- 67** Mandalas en colaboración

## Coloreando mandalas

*“Podía ver físicamente cómo los niños se relajaban al empezar a colorear sus mandalas. Es mi primera opción cuando quiero ayudar a los niños a calmarse”.*

---

**El acto de colorear permite al cerebro relajarse y centrarse en una cosa: estar en el momento de colorear. Permite al cerebro tener un tiempo para descansar y recuperarse.**

---

Las investigaciones han mostrado que los niveles de ansiedad en los niños se reducen después de haber pasado un tiempo coloreando hojas con patrones. Colorear siendo plenamente conscientes permite a la mente del niño tener un tiempo para estar en un momento tranquilo y absorber la información que se le ha dado.

Antes de empezar, nos aseguramos de que disponemos de una amplia colección de mandalas impresos listos para ser coloreados. En internet podemos encontrar muchos mandalas apropiados, gratuitos y listos para imprimir.

- Reservamos un momento del día de 10 o 15 minutos, dedicado a colorear, plenamente consciente. Esto resulta especialmente útil al final del día o en los momentos de transición.
- Facilitamos y/o planeamos la sesión de colorear siendo plenamente conscientes, de modo que tenga lugar después de una lección especialmente difícil, para dar tiempo al cerebro de aceptar la nueva información.
- Guardamos una colección de varios folios en un área especial de mindfulness en el aula, para que los alumnos puedan usarlas cuando se sientan tristes, ansiosos o estresados.
- Cuando tengamos que lidiar con una situación o un alumno particularmente angustiado, permitimos al alumno que colorea siendo plenamente consciente hasta que veamos que se calma, antes empezar a tratar con lo que está sucediendo.

### Consejos prácticos



Reproducir música suave y promover la respiración profunda plenamente consciente apoyará los efectos de

esta estrategia de mindfulness. Animamos a los niños a centrarse en los patrones repetitivos que pueden verse en el mandala.

### **Para ampliar**



Los mandalas tienen su propia naturaleza inherentemente mindful. Integramos el colorear en el trabajo de un tema o asignatura, asegurándonos que el foco de atención está en el aspecto plenamente consciente del acto de colorear.

## Afirmación positiva de color

*“Después de unos pocos días, empecé a oír a los niños apoyarse unos a otros repitiendo las afirmaciones en las que se habían centrado esa semana”.*

---

**Se cree que tenemos aproximadamente 50.000 pensamientos al día, y la mayor parte de estos pensamientos se repiten siempre con un enfoque negativo. Las afirmaciones positivas repetidas una y otra vez crean cambios positivos en nuestra perspectiva general.**

---

Las afirmaciones positivas pueden ser una inspiración y desarrollar la confianza en uno mismo reforzando el mensaje.

Combinar el acto de colorear siendo plenamente conscientes con una afirmación positiva, ayuda al desarrollo continuo y mindful de la capacidad de centrarse en lo positivo.

Antes de empezar, nos aseguramos de que tenemos preparada una amplia colección de folios con afirmaciones positivas para colorear. En internet podemos encontrar muchos modelos de afirmaciones positivas para colorear apropiados, gratuitos y listos para imprimir.

- Como grupo-clase, hablamos sobre lo que es una afirmación, y cómo las afirmaciones positivas apoyan nuestro propio sistema de confianza en uno mismo.
- Permitimos que los niños escojan la afirmación que quieren que sea su centro.
- En parejas o pequeños grupos, les damos tiempo para hablar sobre por qué han elegido esa afirmación.
- Ponemos de fondo música suave de meditación cuando los niños empiezan a colorear.
- Durante la sesión, les recordamos que repitan en silencio para ellos mismos la afirmación que han escogido, al tiempo que se centran en su respiración y en el acto de colorear.

### Consejos prácticos



Usamos la afirmación positiva de color como parte de una meditación diaria de 10 a 15 minutos, y

completamos la hoja en varios días.

### **Para ampliar**



Pedimos a los niños que escojan cada semana nuevas afirmaciones en las que centrarse. Que recopilen sus afirmaciones en sus propias carpetas, a las que podrán acudir, cuando lo necesiten, para la reflexión.

## Garabatos mindful básicos

*“¡Ya no volveré a mirar los garabatos de la misma manera!”*

---

**La meta del garabateo mindful es dedicarse a los garabatos de una forma meditativa. Requiere bajar el ritmo, centrarse en el papel y el bolígrafo, y garabatear. De este modo, te haces presente en el momento.**

---

Para esta actividad necesitaremos un pequeño folio en blanco, lapiceros de colores con punta, o rotuladores de punta fina.

### Cómo hacer garabatos mindful básicos:

- Ponemos de fondo música suave de meditación (opcional).
- Dibujamos un contorno a mano alzada y hacemos líneas rectas, curvas, o formando ángulos dentro de los márgenes, dividiendo el área en secciones más pequeñas.
- Escogemos un punto del contorno y empezamos a hacer garabatos.
- Dibujamos adornos a lo largo del contorno. Permitimos que cada uno de ellos se dé a conocer de manera natural; no hay correcto o incorrecto, y ¡no se necesitan buenas habilidades para el dibujo! Usemos formas simples, líneas, puntos, garabatos, y más. Les damos sombra como queramos, pero siendo plenamente conscientes y reflexivos en cada trazo.
- Recordemos a los niños que NO hay errores, así que no se permite borrar. Acogemos la marca que hemos realizado y la usamos para continuar nuestro viaje meditativo de garabatos mindful. En esta actividad se trata del proceso, no del resultado. Continuamos hasta que hayamos terminado.

### Consejos prácticos



Algunos niños puede que no entiendan qué es un garabato y necesitarán del maestro para que modele el proceso de garabateo o para mostrarles ejemplos de garabateo mindful en internet.

Antes de usar esta estrategia de plena consciencia, permitimos que los niños exploren el lado artístico de los garabatos y que compartan garabatos los unos con los otros para ver la variedad que pueden hacerse.

Algunas veces, cuando el niño se enfrenta a un folio en blanco, siente ansiedad y estrés. Entregamos a los

niños un folio que tenga ya parte de un garabato, el cual pueden usar como base para su propio garabato, haciendo que sus líneas y formas surjan de su punto central.

## Garabato de arena

*“Los niños perfeccionistas encontraron esta idea útil, ya que los resultados finales no eran permanentes, pero el proceso seguía siendo tranquilizador”.*

---

**El garabato de arena refuerza la experiencia de garabatear con un aspecto sensorial, que permite centrarse en las sensaciones adicionales de garabatear.**

---

El garabateo mindful no requiere talento artístico. Sin embargo, implica tener un centro de atención plenamente consciente, que permite el desarrollo de la autopercepción. Se sabe que el garabateo mindful:

- Centra la mente y calma el cuerpo y la mente
- Libera del estrés y anima a la relajación
- Aumenta el sentido de bienestar
- Reemplaza los hábitos negativos o aburridos
- Permite estar presente y atento

### **Materiales necesarios:**

- Una bandeja (al menos del tamaño de un folio de papel) llena de arena
- Nuestro dedo o un palo recto y de punta fina

### **Cómo hacer garabatos de arena:**

- Escogemos una zona de la arena donde empezar. Comenzamos creando nuestro garabato, dibujando con el dedo o el palo. Permitimos que el patrón surja por sí solo de forma natural. No existe lo correcto ni lo incorrecto.
- Continuamos hasta que toda el área está cubierta con garabatos.

#### **Consejos prácticos**



No hay un modo correcto o incorrecto de enseñar a los niños a hacer garabatos mindful, excepto animándolos a estar presentes en el momento en que están garabateando. Enfatizamos que no hay errores en el proceso y

dejamos que cada marca lleve a la siguiente.

## Más ideas



Garabato en crema de afeitar: para hacer garabatos de forma rápida y simple, echamos un poco de crema de afeitar sobre la mesa. Dejamos que los niños extiendan la crema formando una fina capa y, usando su dedo, creen sus propios garabatos. Cuando hayan terminado, redistribuyen la crema y crean un nuevo garabato.

## Garabatos grabados en negro

*“Tras mostrar a los alumnos cómo realizar esta actividad, querían repetirla cada semana como parte de su tiempo de meditación”.*

---

**Se trata de un proceso de crear una superficie de dibujo usando capas de pinturas de cera y después grabando el garabato.**

---

Esta estrategia de minfulness debería realizarse en dos sesiones, la primera para colorear el folio y en otra sesión el garabateo. En ambas sesiones, debería ponerse atención a la respiración y a lo que los niños están realizando en el momento presente.

### **Materiales necesarios:**

- Un folio de papel en blanco por cada alumno
- Lápices de todos los colores y pinturas de cera negras
- Palos de piruleta, palillos de dientes y clips (herramienta de garabateo).

### **Cómo hacer garabatos grabados en negro:**

- Coloreamos el papel con diferentes lápices de colores, excepto negro. No hay un patrón concreto para esto; puede usarse un patrón con efecto arcoíris o simplemente colorearse secciones aleatorias del folio. Lo importante es que no debe quedar ningún espacio del papel sin colorear.
- Después, usando la cera negra, cubrimos toda la hoja con una gruesa capa.
- Una vez terminemos, usando la herramienta de garabateo, empezamos el garabato mindful rascando la cera negra para mostrar los colores que hay debajo.

#### **Consejos prácticos**



Los alumnos deben haber probado una pocas veces la Idea 62: “Garabatos mindful básicos”, antes de intentar este tipo de actividad de minfulness, ya que el propósito es que los alumnos se relajen y puedan centrarse y expresar sus emociones, y no que se sientan sobrepasados por el proceso.

## Para ampliar



Usemos esta actividad como parte de una meditación, similar a la Idea 22: “Meditación con mandalas”. Ponemos una selección de música de meditación durante el tiempo que queramos que mediten los alumnos. Durante la meditación, los niños están centrados en las líneas y los colores, al tiempo que toman respiraciones profundas plenamente conscientes.

## Garabatos en papel cuadriculado

*“Mis alumnos y alumnas disfrutaban de estos momentos de garabateo mindful. Realmente les proporciona un momento para respirar y relajarse antes de continuar con su trabajo”.*

---

**El garabateo en papel cuadriculado es rápido, con un pequeño garabato al día, o en el momento justo, mantiene la plena consciencia en desarrollo. Puede convertirse en una especie de diario sobre cómo nos sentimos durante un periodo de unos días, semanas o meses, según el uso de líneas y colores. La cantidad de tiempo dedicada a esta actividad es breve, pero el efecto terapéutico puede ser de larga duración.**

---

El garabateo mindful no necesita de mucho tiempo. La clave es estar centrado en el momento presente, sin importar si disponemos de mucho o poco tiempo.

### **Materiales necesarios:**

- Una hoja de papel, dividida con una cuadrícula (el número y el tamaño de los cuadrados queda a nuestra elección y debería ser apropiado a la edad)
- Lápices de colores y rotuladores de punta fina

### **Cómo hacer garabatos en papel cuadriculado:**

- Los alumnos deberían hacer tres respiraciones profundas plenamente conscientes, permitiendo a su mente calmarse y a su cuerpo relajarse.
- Usando una campana para indicar el tiempo de garabateo, dejamos que los niños se centren en un cuadrado de su hoja en el que garabatear.
- Les recordamos que presten atención a su respiración y a las líneas que están dibujando.
- Después de un minuto, usamos la misma campana para indicar el final de la sesión.
- Los niños dejan sus lápices y rotuladores y hacen tres respiraciones profundas plenamente conscientes; después continúan con su día.

## Para ampliar



Unimos estos garabatos a nuestro desarrollo de la inteligencia emocional.

Una vez a la semana, pedimos a los niños que compartan sus garabatos en parejas o pequeños grupos, y que hablen sobre ellos, sobre cómo les hacen sentir, y si reconocen algún patrón en los mismos (colores y dibujos) que reflejen sus emociones del día.

## Mandala de emociones

*“Efectivo para esos niños que no quieren hablar de sus emociones”.*

---

**Verbalizar las emociones puede resultar complicado para algunos niños. Los mandalas de emociones proveen un medio no verbal de expresar emociones, al mismo tiempo que aportan una base para conversaciones futuras sobre cómo se siente el niño y el estado de su mente.**

---

- Como clase, nos ponemos de acuerdo y creamos un código para las emociones más frecuentes. Por ejemplo: rojo-*enfado*; azul-*tristeza*; amarillo-*alegría*; etc.
- Imprimimos una amplia variedad de simples mandalas y dejamos que cada alumno escoja uno para colorear.
- Que los niños tomen un momento en silencio, plenamente consciente, para pensar sobre cómo se sienten hoy, y que después colorean el mandala según sus sentimientos. Deben usar los colores en proporción directa a cómo se sienten. Si han estado más alegres que tristes, entonces debería haber más color de alegría que color de tristeza.
- Animamos a los alumnos a que incluyan en sus mandalas colores de emociones no identificadas por el grupo-clase en el código. Nos aseguramos de que las añaden a su código personal.
- Cuando los mandalas estén terminados, hablamos sobre ellos con los niños y sobre por qué han usado los colores que han usado. Es importante que expliquen sus sentimientos en vez de decir simplemente si están alegres y tristes. Después de la discusión, hacemos que los niños escriban sobre por qué piensan que su día tiene esos colores de emociones.

### Consejos prácticos



Nos aseguramos de que el tiempo empleado en colorear es una práctica mindful mediante el uso de música suave de meditación y el estímulo de centros de atención plenamente conscientes.

### Para ampliar



Completamos varios mandalas a lo largo de un periodo de tiempo (una semana, un mes, un año) y damos a los alumnos la oportunidad de observar los cambios en sus emociones con el paso del tiempo.

Hablamos con ellos sobre las posibles razones por las que las emociones cambian o se mantienen. ¿Existe algún patrón en sus emociones? ¿Son algunos días o semanas mejores que otros? ¿Por qué piensan que sucede esto?

## Mandalas en colaboración

*“Los niños disfrutaban de los efectos tranquilizadores de esta estrategia de mindfulness cooperativa. Es el éxito de la unidad”.*

---

**Colorear de forma colaborativa y mindful puede dar un toque distinto a colorear el mandala aislado, y apoya la cooperación plenamente consciente, lo que genera relaciones y un ambiente tranquilo.**

---

### Ideas para preparar la mesa:

- Agrandamos mandalas para colorear de tamaño normal, haciéndolos tan grandes como podamos. Pueden ser todos el mismo mandala o usar varios distintos. Entonces, cubrimos la mesa con hojas, asegurándonos de que TODAS las áreas pueden ser coloreadas. Esto puede que requiera pegar con cinta adhesiva las hojas por la parte de atrás de los bordes, no por delante.
- Otra opción es cubrir la mesa con papel. Esto puede requerir pegar con cinta adhesiva el papel por detrás de los bordes y dibujamos un gran mandala.

### Cómo hacerlo:

- Hablamos con los alumnos sobre la importancia de la cooperación y sobre cómo podemos apoyarnos mutuamente de forma mindful.
- Dejamos a los grupos de niños tiempos para trabajar juntos para colorear el gran mandala, poniéndose de acuerdo en las zonas que van a colorear y el uso de colores en el patrón. Les recordamos el propósito del producto final.

Usando música suave de meditación y promoviendo una respiración profunda y plenamente consciente, apoyamos los efectos de esta estrategia de mindfulness. También animamos a los niños a centrarse en los dibujos del mandala y en los patrones repetitivos que pueden verse.

#### Para ampliar



Usamos esto como parte de una actividad de matemáticas sobre figuras geométricas y pedimos a cada grupo

de alumnos que cree un mandala del tamaño de la mesa usando formas concretas (pueden usarse plantillas de figuras en 2D). A continuación, hacemos que otro grupo coloree el mandala creado usando un código de color, un color específico para cada figura.

## Más ideas



Tomamos los mandalas terminados y los usamos como parte de la decoración de fondo del rincón de meditación en el aula.

# **Serenarse y relajarse**

- 68 Muñecos quitapenas**
- 69 Pompas mindful**
- 70 Pelota antiestrés mindful**
- 71 Sacos de semillas mindful**
- 72 Cariñitos**
- 73 Jardín Zen**
- 74 Masaje de cabeza**
- 75 Equilibrio de mariposa**
- 76 Huevos a la escucha**
- 77 Superpoderes, ¡en acción!**
- 78 Reflejo en el espejo**
- 79 Olores mindful**
- 80 Torres de piedra**
- 81 Relajación de cinco dedos**
- 82 Un puñado**
- 83 ¡Ni una gota!**

- 84** **Historias mindful**
- 85** **Rincón mindful**
- 86** **Masaje de mano y muñeca**
- 87** **Piedras de la preocupación**

## Muñecos quitapenas

*“Una estrategia efectiva para los niños callados de mi aula. Les alegra susurrar sus preocupaciones a su muñeco quitapenas”.*

---

**Los muñecos quitapenas son unos muñecos muy pequeños que suelen usarse para calmar las preocupaciones de una persona, de modo que pueda tener un sueño reparador. Los muñecos quitapenas pueden usarse también en la escuela para ayudar a los niños que sufren ansiedad.**

---

### **Materiales necesarios:**

- Una pinza de madera para la ropa para cada niño
- Una selección de retales de tela
- Una selección de lana/hilo/cuerda
- Pegamento o cola blanca
- Tijeras
- Rotuladores de punta fina

### **Cómo hacer un muñeco quitapenas:**

- Seleccionamos piezas de tela y envolvemos la pinza de madera para crear la ropa del muñeco, pegando la tela directamente sobre la pinza.
- Escogemos trozos de lana/hilo/cuerda para crear el pelo y lo pegamos en la parte superior de la pinza.
- Usando los rotuladores de punta fina, creamos la cara.

### **Cómo usar el muñeco quitapenas:**

- Acordamos dónde guardar los muñecos quitapenas. Puede ser en contenedores especiales en cada mesa o en un lugar central en el aula.
- Cuando el niño sienta ansiedad, preocupación, tristeza o enfado, que susurre su problema al muñeco.

- Recordamos a los niños que una vez que le dicen a su muñeco quitapenas su problema del día, pueden dejarlo marchar, y el muñeco se lo guardará de modo que puedan continuar con su tarea.

### **Consejos prácticos**



Recordamos a los niños que los muñecos quitapenas son para preocupaciones pequeñas, y que si la preocupación es una gran preocupación deberían decírselo siempre a un adulto para que pueda ayudarles. Por lo tanto, necesitaremos hablar con los niños al empezar sobre lo que son grandes preocupaciones, y lo que son pequeñas preocupaciones.

# Pompas mindful

*“Una estrategia estupenda para un día de primavera o verano”.*

---

**Crear pompas de jabón soplando es una forma excelente (y de muy bajo coste) de desarrollar la atención en la respiración, para apoyar los efectos calmantes de la práctica de mindfulness diaria.**

---

Dividimos a los alumnos en parejas o grupos de tres personas. Que uno de los miembros del grupo sea el que sopla para crear las pompas (llamémosle *pompero*) y los demás serán los observadores plenamente conscientes.

Hablamos con los niños cómo la respiración profunda plenamente consciente nos permite relajarnos y calmarnos.

Practicamos unas pocas respiraciones mindful, explicando a los niños en detalle la inhalación y la exhalación, centrándonos concretamente en la relajación de los hombros.

## **Pompero:**

- Mojamos la varita para hacer pompas en la solución de las pompas.
- Hacemos una respiración profunda a través de la nariz, dándonos cuenta de qué se siente al tomar aire y cómo suena cuando lo inhalas.
- Exhalamos a través de la boca, soplando para crear tantas burbujas como podamos, prestando atención a cómo nuestros hombros se relajan.
- Repetimos varias veces.

## **Observadores:**

- Sentándonos derechos, tomamos y expulsamos aire al mismo tiempo que el pompero, permitiendo que nuestros hombros se relajen.
- Centramos nuestra atención en una de las burbujas, dándonos cuenta de una forma plenamente consciente de su tamaño, forma, color y movimiento. Las seguimos hasta que se vayan flotando lejos o exploten.
- Repetimos varias veces.

Después de un tiempo prefijado, repetimos de modo que cada persona del pequeño grupo tenga la oportunidad de ser el que sopla para crear las pompas, convirtiéndose así también es *pompero*.

### Consejos prácticos



Para hacer 500 ml de una solución para pompas, mezclamos 150 ml de líquido lava-vajillas, 350 ml de agua, y dos cucharillas de azúcar granulado, y lo almacenamos en un recipiente cerrado. Las varitas para hacer pompas pueden crearse con pajitas, cucharillas de plástico agujereadas, la tapa de un salero, limpiapipas, etc.

## Pelota antiestrés mindful

*“Tranquilizante y efectiva para que los niños liberen la energía negativa y empiecen a centrarse”.*

---

**Esta estrategia es similar a una meditación de relajación muscular progresiva. Al tiempo que los músculos de brazos y manos se relajan, la tensión desaparece y se libera el estrés. También proporciona estimulación táctil que ayuda a los niños con necesidades sensoriales.**

---

### **Materiales necesarios:**

- Dos globos de fiesta, un embudo y tijeras
- Para los rellenos usamos harina, sal, azúcar, pequeñas alubias, guisantes o arroz

### **Montaje:**

- Soplamos en el globo para inflarlo y darlo de sí. A continuación, dejamos que el aire salga del globo.
- Haciendo uso del embudo, rellenamos el globo con el relleno que hayamos escogido. Sujetamos el final del globo firmemente y paramos cuando el relleno alcance el cuello del globo. Atamos el globo con un nudo.
- Cortamos el cuello del segundo globo y lo estiramos sobre el primer globo, envolviéndolo y asegurándonos de que el nudo queda completamente cubierto.
- Esta segunda capa ayudará a evitar que el relleno se derrame en caso de que el primer globo esté rasgado.
- Decoramos con rotuladores permanente como queramos.

### **Cómo usarlo:**

- Tomamos aire y apretamos la pelota firmemente, centrándonos en cómo sentimos la pelota en la mano y la sensación de ardor en los músculos tensos.
- Exhalamos, siendo plenamente conscientes de las sensaciones al tiempo que los músculos se relajan. Repetimos hasta que nos sintamos relajados.

- Animamos las respiraciones lentas, profundas, porque son las que permiten que la tensión se libere de todo el cuerpo.

### **Para ampliar**



Usemos las pelotas antiestrés como parte de las meditaciones diarias guiadas. Esto resulta especialmente efectivo con aquellos niños que encuentran difícil sentarse quietos durante mucho tiempo, ya que les da un foco de atención activo durante la meditación.

## Sacos de semillas mindful

*“Perfecto para mis alumnos más activos que no pueden sentarse quietos por mucho tiempo”.*

---

**Algunos niños necesitan apoyo extra para centrarse. Un saco de semillas pone peso sobre las piernas de los niños, permitiéndoles sentirse más anclados al suelo. Esta presión facilita al alumno centrarse de una forma plenamente consciente en otras cosas, como respirar, escuchar y observar.**

---

### Materiales necesarios:

- Un calcetín limpio de hombre, preferiblemente blanco si queremos que los niños lo personalicen
- Arroz o alubias secas. La cantidad dependerá del tamaño del calcetín
- Aguja e hilo y rotuladores permanentes

### Cómo hacer un saco de semillas:

- Rellenamos el calcetín con arroz o alubias.
- Cosemos la parte superior del calcetín cerrándola de forma segura. Quizás queramos darle doble puntada. Después, la cosemos una vez más. Queremos asegurarnos de que queda cerrado “a prueba de inquietos”.
- Que los niños decoren su propio saco de semillas usando rotuladores permanentes.

### Cómo usarlo:

El saco de semilla debería colocarse sobre la parte superior del regazo, cerca de las caderas. Sin embargo, cada niño será diferente, y algunos lo pondrán en el centro del regazo o cerca de las rodillas. Los niños deberían usarlo en cualquier momento que necesiten estar más centrados, particularmente al hacer las tareas escolares o hacer meditación. Si se usa para tranquilizar a un niño, entonces, mientras sostienen la bolsa de semillas, hacemos que se centren primero en su respiración profunda y después en la sensación de la presión de la bolsa.

## Más ideas



Añadamos gotas de aceites esenciales relajantes, como lavanda, asegurándonos de que el niño no es alérgico a los mismos.

Usemos la bolsa de semillas como un cojín térmico. Lo metemos al microondas durante un minuto. Comprobamos la temperatura para asegurarnos de que no está demasiado caliente y después lo usamos como de costumbre, sosteniéndolo en las manos o alrededor del cuello, lo que permite una mayor relajación y tranquilidad.

## Cariñitos

*“La naturaleza reconfortante de los cariñitos hace de esta mi estrategia de mindfulness favorita para trabajar con esos niños a los que les resulta difícil ser plenamente conscientes”.*

---

**Un cariñito es un objeto sensorialmente mindful que permite al niño relajarse por sí mismo y centrarse en el momento presente. Reduce la hormona del estrés, el cortisol, y reduce las reacciones negativas.**

---

El estrés hace que el cerebro queme excesiva energía. Cuando un niño está sobrestresado, su modo “enfrentarse o huir” se pone a toda máquina. Los objetos pueden dar a los niños un centro de atención plenamente consciente que les permite calmarse y reaccionar de la manera adecuada.

### **Materiales necesarios:**

- Un cuadrado de 30 centímetros de lado de un material de microfibra o lana (las mantas antiguas o los retales de tela funcionan bien)
- Botones, abalorios y lazos de distintas texturas. Aguja e hilo

### **Qué hacer:**

En los bordes del cuadrado puede hacerse un dobladillo con una sencilla puntada invisible. Sin embargo, esto no se necesitará si usamos una tela que no se desgarre fácilmente, como la microfibra o la lana. Cosemos firmemente unos pocos botones, abalorios y trozos de lazos alrededor del cuadrado.

### **Cómo usarlo:**

Damos a los niños libertad para acceder a sus *cariñitos*, promoviendo su uso cuando veamos que sus niveles de estrés empiezan a subir. Que sujeten, doblen y arruguen el *cariñito* mientras respiran profundamente y centrándose solo en las sensaciones que produce el *cariñito* contra su piel. Los alumnos a los que les cueste centrarse durante la meditación encontrarán la meditación mucho más sencilla con este objeto para anclarles

al suelo.

### **Para ampliar**



*Cariñito pesado*: doblamos la tela, haciendo un dobladillo en los bordes para coser ambas partes, dejando una pequeña sección de una esquina abierta. Le damos la vuelta y lo llenamos con arroz o alubias. El peso proporciona a este objeto sensorial una capacidad adicional de estar anclados al suelo. Dar a los alumnos oportunidad para crear sus propios *cariñitos* permite la personalización al mismo tiempo que incorpora las habilidades motoras finas y de costura, en función de la edad.

## Jardín Zen

*“¡El Jardín Zen es el juego mindful en su máximo esplendor!”*

---

**Los jardines tradicionales Zen japoneses se componen, generalmente, para representar la esencia de la naturaleza y proporcionar un punto donde fijar la mirada para las meditaciones. Un jardín Zen para los niños proporciona un pequeño mundo de atención que les permite explorar los materiales naturales a través del juego tranquilo y relajado.**

---

Una vez que el jardín está terminado, tiene el valor añadido permanente de proveer un punto de atención para los ejercicios de meditación.

### **Materiales necesarios:**

- Una bandeja poco profunda
- Arena seca
- Piedras pulidas, caracolas, pequeñas piezas de corteza de árbol, ramitas
- Palos planos, para suavizar la arena

### **Cómo usar un Jardín Zen:**

- Vertemos la arena seca en la bandeja de poco fondo y colocamos los objetos de la naturaleza por el borde.
- Usando los palos planos, que los niños suavicen la arena.
- Deberían dibujar caminos en la arena con sus dedos y palos.
- Que organicen los elementos de la naturaleza según un diseño o patrón que resulte agradable. Pueden trazar caminos alrededor de las caracolas y las piedras con sus palos. Deberían concentrarse únicamente en el momento presente, y las líneas que se están dibujando y los elementos que se están añadiendo.
- Una vez finalizado, que los niños hagan una simple meditación de respiración durante un minuto, al tiempo que ponen su atención en la arena, las líneas y los objetos.

## Consejos prácticos



Una vez completados, tomamos fotografías de los jardines Zen que los niños han creado para usarlos en la Idea 85: “Rincón mindful” o para un ejercicio de meditación similar al de la Idea 22: “Mandalas”.

Los niños pueden crear jardines Zen más grandes fuera del aula, como los cajones de arena o las zonas de juego de playa. Los objetos para el diseño necesitan tener un tamaño proporcional para equilibrar el diseño, como piedras grandes, ramas, hojas, etc. Usamos palos de maderas más grandes o palas para crear las líneas.

## Masaje de cabeza

*“Este ejercicio pone realmente el poder del mindfulness en manos de cada niño”.*

---

**Una atención bien enfocada y un masaje en la cabeza permite una mayor concentración y una reducción del estrés.**

---

Enseñar a los niños este simple masaje de cabeza puede calmar una situación que en otro momento resultaría estresante, al mismo tiempo que desarrolla una competencia para toda la vida que supondrá un apoyo para su bienestar a largo plazo. Este ejercicio requiere únicamente el uso de nuestras propias manos.

- Ponemos música suave y encontramos una posición cómoda sentados.
- Antes de empezar, hacemos tres respiraciones diafragmáticas profundas, permitiendo a nuestros hombros relajarse cuando expulsamos el aire.
- Colocamos los dedos de ambas manos por nuestra frente, con nuestros pulgares en las sienes y los dedos corazón tocándose.
- Aplicamos una presión firme y agradable con los dedos sobre el cuero cabelludo mientras tomamos aire profundamente y después lo exhalamos al tiempo que liberamos la presión. Repetimos entre tres y cuatro veces.
- Movemos los dedos hacia arriba, en el nacimiento de la cabellera, y nuevamente aplicamos una presión firme y liberamos, tres o cuatro veces.
- Continuamos repitiendo el proceso al tiempo que movemos los dedos por nuestra cabeza. Cuando lleguemos a la parte de atrás, nuestros pulgares no podrán mantenerse en nuestras sienes; está bien.
- Volvemos a colocar los dedos en nuestra frente y nuestras sienes. Repetimos las secuencias presionar-liberar al tiempo que descendemos por los laterales de nuestra cabeza. Terminamos haciendo tres respiraciones diafragmáticas profundas, dejando que nuestros hombros se relajen al exhalar el aire.



Practicamos durante los momentos de transición, meditación, o después de una sesión excepcionalmente difícil. Motivamos el uso de esta estrategia cuando un niño está empezando a sentirse ansioso o triste.

## Más ideas



También puede practicarse el masaje entre compañeros: el contacto físico consistente incrementa la confianza en los demás, aumenta la inmunidad, y desarrolla la inteligencia emocional, al mismo tiempo que refuerza el bienestar personal.

# Equilibrio de mariposa

*“¡Una divertida y creativa estrategia de mindfulness!”*

---

**Técnicas relajantes como esta permiten a los niños prestar atención y calmar el desasosiego que sienten, centrándose en el momento presente.**

---

## **Materiales necesarios:**

- Hojas en blanco tamaño A6 y cartón fino del grosor de una caja de cereales
- Lapiceros, ceras de colores y rotuladores.
- Tijeras y cinta adhesiva
- Dos monedas pequeñas

## **Qué hacer:**

- Doblamos la hoja de papel por la mitad y dibujamos media mariposa, incluyendo la cabeza y la cola, a lo largo del borde doblado.
- Manteniéndolo doblado, recortamos la figura de la mariposa. Lo usamos como modelo para trazar la figura en un trozo de cartón.
- Cortamos la mariposa de cartón y la decoramos con rotuladores y ceras. NO ponemos nada que añada peso, como cuentas, lentejuelas, botones, etc.
- Le damos la vuelta a la mariposa y pegamos con cinta adhesiva una moneda en la parte alta de cada ala, cerca de la cabeza. Nos aseguramos de que son paralelas entre ellas.

## **Cómo usarlo:**

- Volvemos a darle la vuelta a la mariposa de modo que las dos pequeñas monedas queden debajo y colocamos nuestro dedo debajo de la cabeza de la mariposa, entre las dos monedas. Seamos pacientes para encontrar la posición en la que la mariposa mantenga el equilibrio sobre la punta de nuestro dedo.
- Tomamos respiraciones despacio, profundamente, centrándonos en la sensación que

produce tener la mariposa sobre nuestra piel y en el movimiento del cuerpo, y respiramos para mantenerlo en equilibrio.

### **Para ampliar**



Creamos una colección de insectos voladores y animales que los niños puedan usar para el equilibrio mindful. Deben ser simétricos.

Que los niños mantengan la mariposa en equilibrio al mismo tiempo que dan un paseo mindful básico (ver Idea 88). Empezamos con respiraciones plenamente conscientes y después nos centramos en los pasos plenamente conscientes.

## Huevos a la escucha

*“Una idea sencilla perfecta para el rincón de materiales y que refuerza tanto las habilidades de mindfulness como las de escucha”.*

---

**Esta actividad relajante y tranquilizadora requiere que los niños sean reflexivos y pongan atención a estar presentes.**

---

Con el fin de que los niños se comuniquen de forma efectiva, deben desarrollar la competencia clave de la escucha. La escucha plenamente consciente aporta a los niños estas bases comunicativas.

### **Materiales necesarios:**

- Un cartón de huevos vacío con capacidad para al menos una docena. Huevos de plástico coloreados
- Objetos para colocar dentro de los huevos, como pequeñas piedras, arena, clips, gomas, judías, cuentas, etc.
- Cinta adhesiva

### **Qué hacer:**

- Colocamos dos objetos similares dentro de dos huevos separados y los sellamos con la cinta adhesiva de modo que los objetos no se desparramen.
- Numeramos los huevos y los objetos en cada huevo, y creamos una leyenda para comprobar la precisión de las habilidades de escucha de los alumnos.

### **Actividad:**

- Colocamos los huevos en el cartón, asegurándonos de que los mezclamos.
- El niño toma cada huevo y lo agita un poco, escuchando el sonido que hace.
- Una vez que han escuchado los huevos, pueden empezar a emparejar los sonidos poniéndolos en el cartón uno junto al otro.
- Usando la leyenda, pueden comprobar los números para ver si han juntado los huevos

correctamente. El niño mezcla los huevos y deja que otro compañero tenga la oportunidad de emparejarlos.

### **Consejos prácticos**



Asegurémonos de que el rincón que usamos para esta actividad es de naturaleza silenciosa, para que no hay sonidos de fuera que puedan hacer la actividad más complicada.

Una vez que los alumnos hayan creado las parejas de huevos, pueden intentar identificar el objeto que hay dentro de cada huevo. ¿Por qué piensan que se trata de ese objeto?

## Superpoderes, ¡en acción!

*“Es perfecto para los alumnos más jóvenes, ya que llama a su inmensa imaginación”.*

---

**“Superpoderes, ¡en acción!” es una simple estrategia que los niños pueden usar para recordarse a sí mismos que ellos tienen el mayor superpoder de todos: el poder de controlar sus emociones y sus reacciones.**

---

Durante la mayor parte del tiempo, los niños viven en el presente. Sin embargo, también sienten sus emociones inmediatamente, y del mismo modo tienden a reaccionar inmediatamente. Tienen poco control sobre sus vidas, ya que los adultos tienden a dirigir todo su día desde el momento en que se levantan por la mañana, hasta que se van a la cama.

Antes de explicar a los niños cómo activar sus superpoderes, nos tomamos un tiempo para hablar sobre quiénes son sus superhéroes favoritos y qué les hace tan especiales. Después, explicamos que tenemos un secreto; todos son superhéroes, pero no han aprendido a cómo activar sus poderes, pero pronto les mostraremos cómo acceder a esos poderes especiales.

### **Cómo activar los superpoderes mindful:**

- Cada niño debe elegir cuál es su botón de activación personal. Puede la sien, la nariz, la una oreja, la barbilla, una cicatriz, etc. No importa lo que sea. Sea como sea, cuando toquen ese botón se activarán sus superpoderes.
- Cuando los niños toquen su botón de activación, deben hacer tres respiraciones diafragmáticas profundas y centrarse de un modo plenamente consciente en sus cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato y vista. Deben continuar usando sus superpoderes de forma silenciosa para centrarse, al tiempo que siguen respirando profundamente.

#### **Consejos prácticos**



Cuando la clase necesite un momento mindful para calmarse, anunciamos a todo volumen: “Superpoderes, ¡en acción!”. Todo el mundo se detiene y activa uno de sus superpoderes durante un minuto. Tras pasar el minuto,

anunciamos en voz alto: “¡Continuad!” y que la clase vuelva a lo que estaban haciendo, pero con la mente mucho más tranquila.

### **Para ampliar**



Diseñamos nuestro propio superhéroe: cada niño puede dibujar su propio superhéroe mindful. Nos aseguramos de que incluye el traje del superhéroe, colores, y afirmaciones positivas, y después exponemos los superhéroes en el aula de clase.

## Reflejo en el espejo

*“Me he dado cuenta de que mi clase empieza a usar esta estrategia de forma activa durante los descansos y a la hora del almuerzo. La concentración que se ve en sus caras y las sonrisas que la siguen después de haber completado el ejercicio con éxito hacen que merezca la pena el esfuerzo”.*

---

**Reflejo en el espejo apoya el desarrollo de una atención plenamente consciente a través de movimientos lentos, deliberados y mindful. Estos desarrollarán también el foco de atención como líderes y como seguidores, lo que promoverá el desarrollo emocional.**

---

La atención plenamente consciente es una parte importante del desarrollo del mindfulness. El desarrollo de la atención incrementa el estado de alerta, genera una mayor confianza, trabaja la tolerancia y ayuda a la identificación de emociones en los demás. Además, la práctica regular del mindfulness desarrolla mejor la memoria a largo plazo, mejora el razonamiento verbal y reduce la divagación.

- Dividimos a los alumnos en parejas, poniéndose uno en frente del otro. Nombramos a un miembro de la pareja el líder y al otro el seguidor.
- Empezamos la actividad con una meditación de un minuto a través de la respiración que calme a los alumnos y les ayude a empezar a centrarse en su atención.
- Ponemos música suave de meditación de fondo.
- Que los alumnos junten sus manos, palma con palma. El líder empieza entonces a hacer movimientos lentos y deliberados con una mano, y después con la otra, con el compañero siguiendo los movimientos y dejando que sus manos se muevan con las del líder. Los movimientos pueden ser arriba y abajo, a un lado y al otro, o en círculo.
- Durante la actividad, motivamos suavemente la atención en los movimientos de los brazos, la presión de las manos, el calor del contacto.
- Continuamos tanto tiempo como sea apropiado, según la edad de los alumnos.
- Después, cambiamos los papeles de líder y seguidor y continuamos con los movimientos lentos y deliberados.
- Nuevamente, cambiamos los papeles y pedimos a los alumnos que cierren sus ojos de

modo que solo les quede el tacto de las manos como pista sobre qué hacer.

- En todo momento, motivamos la atención en cada uno de los movimientos.
- Cuando ambos miembros de la pareja hayan guiado el reflejo del espejo, les pedimos que se sienten con las espaldas rectas y hagan tres respiraciones profundas.

Después de la actividad, dialogamos con la clase:

- ¿Cómo se sintieron al inicio?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintieron haciendo la actividad con los ojos abiertos?
- ¿Y con los ojos cerrados?
- ¿Qué sintieron al guiar?
- ¿Qué sintieron al ser guiados?
- ¿Cómo se sintieron después?

Motivamos la conversación en torno a las emociones.

### Consejos prácticos



Puede que algunos niños se empeñen en ser *perfectos* en la realización de esta tarea y esto elimina la plena consciencia de la actividad. Les recordamos que no se trata de ser perfectos, sino de prestar atención. Si no lo hacemos exactamente, no pasa nada.

### Más ideas



Otra actividad recomendada es *Los palos de la concentración*: esto lleva el reflejo en el espejo un paso más allá en el desarrollo de la atención plenamente consciente o mindful.

Cada pareja necesita dos palos delgados y rectos, de igual longitud (los palos de bambú para hacer brocheta con la punta cortada son perfectos). Seguimos los mismos pasos que en el reflejo del espejo, pero sujetando los palos entre los dos, usando únicamente un dedo de cada mano.

Mantenemos los palos firmemente entre los compañeros durante los movimientos, centrándonos en la presión de los dedos.

## Olores mindful

*“Una estupenda manera de hacer que los niños se centren en el momento presente de una forma plenamente consciente”.*

---

**Con práctica, los olores mindful pueden resultar una importante estrategia, capaz de aportar calma y tranquilidad a los alumnos.**

---

El sentido del olfato tiene la importante tarea primaria de prevenirnos de peligros, así como de permitirnos apreciar la belleza que nos rodea. Las moléculas que componen los olores son transportadas a través del sistema límbico, que controla nuestro ritmo cardíaco, nuestra respiración, nuestra memoria y nuestra presión sanguínea. También controlar nuestros niveles de estrés. Los olores pueden asociarse con nuestras emociones, incluyendo buenos y malos recuerdos.

### **Preparación y desarrollo de la actividad:**

Preparamos cuatro o cinco recipientes para cada grupo, cada uno de los cuales contendrá bolas de algodón que han sido saturadas con una esencia, como la naranja, la menta, la albahaca, la vainilla o la canela (usamos las mismas esencias para cada grupo).

- Dividimos la clase en grupo de no más de cinco personas (el mismo número que el número de esencias).
- Establecemos las normas para el olfateo plenamente consciente: durante la actividad no se puede hablar y no se puede juzgar poniendo caras.
- Reproducimos música de meditación de fondo y, a la señal (por ejemplo, una campanilla), que los niños abran una de las esencias.
- Deben cerrar sus ojos y hacer tres respiraciones diafragmáticas profundas, prestando atención solo al olor. Mientras están oliendo, les pedimos que piensen en silencio a qué les recuerda la esencia, qué palabras la describen y de dónde creen que proviene.
- Anotamos sus pensamientos.
- Repetimos hasta que todos los niños han olido todas las esencias.
- Después, como clase, hablamos sobre nuestros pensamientos.

## Para ampliar



Las diferentes esencias pueden tener diferentes efectos en la mente y en el cuerpo. Algunas de las esencias que estimulan la plena consciencia o mindfulness de una clase incluyen: la lavanda, la menta y el romero para la concentración; la menta y la naranja para un aumento de la energía; y la naranja, el pomelo y el geranio para liberar el estrés.

# Torres de piedra

*“¡Nunca he visto tal concentración!”.*

---

**La construcción de torres de piedra es una mini-meditación. Ofrece a los niños la oportunidad de mantenerse en silencio, pensar, y centrarse únicamente en lo que están haciendo.**

---

Cuando pensamos en mindfulness, muchas veces nuestros pensamientos van directamente a las meditaciones formales. Las meditaciones guiadas pueden ser una parte integral del desarrollo de la práctica de mindfulness; sin embargo, también podemos cultivar el mindfulness de modo informal centrando la atención en el momento, en las sensaciones de las actividades individuales. Hacer una cosa cada vez, y otorgarle nuestra plena atención, nos permite ralentizar el proceso y estar plenamente presentes en el momento al tiempo que este tiene lugar, permitiendo el reconocimiento de todos los sentidos.

## **Materiales necesarios:**

- Una colección de piedras de diferentes tamaños, asegurándonos de que una gran cantidad de ellas tienen algo plano en cada lado (también incluimos una variedad de colores y tactos).
- Unas pocas imágenes de torres de piedras de modo que los niños se hagan una idea de la tarea.
- Un sitio tranquilo para realizar la construcción.
- Opcional: una cámara de fotos para que los niños tomen fotografías de sus torres o papel y lápices para que puedan realizar un boceto de “su torre”.

## **Cómo construir una torre de piedra:**

Retamos a los niños: “¿Cuántas piedras podéis usar para hacer una torre?”. No hay un modo correcto o incorrecto de construir una torre de piedra. La clave es encontrar las piedras adecuadas que puedan ser amontonadas o puestas unas sobre otras, en equilibrio, para crear una torre de piedras.

## Consejos prácticos



Recordamos a los niños que practique la respiración activa, lenta y profunda mientras están amontonando o equilibrando las piedras. De este modo deberían mantener la calma cuando su torre se caiga, cerrar los ojos, hacer tres respiraciones plenamente conscientes y empezar de nuevo.

Podemos ampliar, haciendo que los niños amontonen o pongan en equilibrio las piedras usando un par de palillos de comida china para agarrar las piedras y colocarlas en su sitio. Si las piedras sencillamente son demasiado pesadas, usamos pequeños bloques en su lugar.

## Relajación de cinco dedos

*“Tras haber practicado esta estrategia en el aula, empecé a usarla fuera en los tiempo de recreo para ayudar a los niños a calmarse durante los incidentes tristes entre ellos”.*

---

**La “relajación de cinco dedos” es una rápida técnica que combina la respiración profunda con las afirmaciones positivas, para centrar los pensamientos y sentimientos del niño.**

---

¿Cómo sabemos que los niños están estresados? Los síntomas de estrés en niños pueden ser vistos en su irritabilidad, mal humor, quejas, lloros, y abandono de las actividades. Una vez que los niños han desarrollado una mayor inteligencia emocional, reconocerán estos síntomas y llevarán a cabo los pasos necesarios para calmarse. Sin embargo, hasta que la inteligencia emocional esté desarrollada, los adultos pueden ayudar apoyando la práctica de mindfulness.

### **Cuando reconocemos síntomas de estrés:**

- Ponemos una mano con la palma hacia arriba con los dedos extendidos.
- Tomamos aire profundamente y, al exhalarlo, doblamos el dedo pulgar sobre la palma de la mano y nos decimos a nosotros mismos “Yo”.
- Tomamos aire profundamente y, al exhalarlo, doblamos el dedo índice sobre la palma de la mano y nos decimos a nosotros mismos “estoy”.
- Continuamos con los siguientes tres dedos, diciendo “calmado”, “y”, “tranquilo”.
- Repetimos hasta que nos sintamos relajados.

Para incluir esta estrategia de mindfulness, la usamos como parte del procedimiento de transición después de los momentos de recreo o entre sesiones.

#### **Más ideas**



Hablamos sobre los síntomas del estrés y cómo podemos reconocer cuándo estamos estresados. ¿Cómo se siente nuestra cabeza? ¿Cómo late nuestro corazón? ¿Cómo sentimos nuestra piel? ¿Cambia nuestra

respiración?

Las afirmaciones positivas son herramientas poderosas en el desarrollo del mindfulness. La negatividad puede estar profundamente arraigada en la estructura mental de la persona, pero las afirmaciones positivas pueden ayudar a desarrollar una actitud mental positiva. Procuramos que los niños creen su propia afirmación positiva de cinco palabras para emplear con esta estrategia. Puede que sea algo en lo que quieren mejorar en clase (“Yo soy bueno en matemáticas”) o algo de su comportamiento que quieran mejorar (“Yo puedo prestar atención hoy”).

## Un puñado

*“Los niños disfrutaban usando los cinco sentidos para centrarse mientras se calmaban, y llegaron a ser más específicos en sus descripciones cuantas más veces participaban de esta estrategia”.*

---

**“Un puñado” es una técnica básica de conocimiento que emplea los cinco sentidos para manejar sentimientos abrumadores o una ansiedad intensa. Nos permite hacernos más conscientes de lo que está teniendo lugar a nuestro alrededor y estar presentes en el momento, en lugar de permitir que los sentimientos de caos y distracción tomen el control. Este cambio en el foco de atención trae de nuevo la calma.**

---

### **Cuando nos damos cuenta de la necesidad de restaurar la calma:**

- Tomamos una respiración diafragmática profunda y liberadora.
- Cerramos el puño con fuerza, apretando firmemente y después lo relajamos, pero sin abrir la mano.
- Abrimos la mano dedo por dedo, como si estuviésemos contando hasta cinco, y pensamos acerca de uno de los cinco sentidos con cada dedo.
  - *Vista.* ¿Qué vemos? ¿Cuáles son los detalles más precisos? ¿Qué colores abundan más?
  - *Oído.* ¿Qué oímos? ¿Cuál es el sonido más sutil? ¿Qué sonido escuchamos cerca? ¿Qué sonido escuchamos de lejos?
  - *Olor.* ¿Qué olemos? ¿Cómo nos hace sentir el olor? ¿A qué nos recuerda el olor?
  - *Gusto.* ¿Podemos gustar algo incluso cuando no estamos comiendo? ¿Cuál es el sabor que hay en tu boca? ¿Cuál es la textura de tus papilas gustativas?
  - *Tacto.* ¿Qué puedes sentir? ¿Cómo se siente? ¿Qué resulta agradable del tacto? ¿Qué resulta familiar del tacto?
- Finalmente, haz una profunda y regeneradora respiración diafragmática y sonríe.

## Consejos prácticos



Practicamos esta estrategia antes de que el estrés sea mayor. Hablar con los niños a través de los sentidos les ayuda a desarrollar la voz interior, así como técnicas de cuestionamiento que les permitirá encontrar ese centro de atención.

Si estamos apoyando a los niños durante un evento de estrés mayor, les guiamos amablemente a través de la estrategia como en una meditación guiada, para proporcionar estructura al momento.

## ¡Ni una gota!

*“¡Hoy hemos hecho una sesión de arte usando el juego de ‘¡Ni una gota!’.  
¡Nunca he tenido una lección de arte tanta tranquila y exitosa que requiriera  
mucho movimiento! ¡Qué alegría!”.*

---

**“¡Ni una gota!” promueve el desarrollo de la autoconciencia con una cualidad lúdica.**

---

Vivimos en un mundo de sobreestimulación. La tecnología está llena de caóticas imágenes, sonidos estridentes y movimiento constante. Hay una creciente falta de comprensión de la conciencia de uno mismo y de los efectos que tenemos sobre las personas y el medio que nos rodea.

El objeto de esta actividad es que los niños estén tranquilos y tomen en peso sus movimientos y acciones, para que completen su tarea del área concreta sin derramar ¡ni una gota de agua!

### **Desarrollo de la actividad:**

- Colocamos en cada mesa un bol de agua lleno por lo menos en sus tres cuartas partes.
- Explicamos a los niños que van a jugar a un juego y que el objetivo es hacer su trabajo sin salpicar ni derramar el agua fuera del bol.
- Hablamos sobre cómo pueden lograrlo. Algunos ejemplos son moviéndose despacio, limitándose al espacio personal, etc.
- Llevamos la cuenta del número de veces que se derrama el agua en cada mesa.
- Al finalizar un espacio de tiempo determinado, indicamos la mesa ganadora.
- Que los niños hablen sobre las estrategias que han usado para evitar que el agua se derramara. ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo se sentía el aula de clase?
- ¿Cómo podemos emplear estas estrategias cuando no hay un bol de agua?
- Repetimos el reto en otra ocasión y observamos si los niños pueden reducir el número de veces ¡que derraman el agua!

## Consejos prácticos



Poner música relajante de meditación de fondo suavemente puede apoyar que la clase ponga atención en mantener la calma durante la actividad.

## Para ampliar



Con el tiempo, que los niños simulen que hay un bol de agua.

## Historias mindful

*“Esta es una gran estrategia para usar con algunos niños que tienen dificultades de relación y necesitan que se les expliquen las cosas muy claramente”.*

---

**Las historias mindful son efectivas para proporcionar dirección y guía a los niños a la hora de lidiar con una variedad de situaciones sociales. La autoconciencia, la autorrelajación y la autogestión se motivan gracias a las situaciones sociales específicas que se describen en las historias.**

---

Las historias mindful pueden usarse para la clase entera o para los individuos concretos. Sea como sea, se necesita desarrollar una moraleja de la historia clara y plenamente consciente, con un centro de atención personal que permita al niño o niños aprender cómo lidiar de una manera mindful con situaciones estresantes.

- Decidimos el centro de atención y la moraleja de la historia.
- Escogemos una situación real que haya tenido lugar, como una discusión, una explosión de enfado, una rabieta, etc.
- Identificamos qué estaba sucediendo antes y durante el incidente, y lo usamos como base para nuestra historia.
- Empezamos la historia describiendo el incidente, incluyendo dónde ocurre, quién está implicado, qué están haciendo y por qué están haciendo dicha actividad.
- Describimos cómo el niño o los niños se están sintiendo durante el incidente y cuáles son sus reacciones.
- En la siguiente parte de la historia, recordamos a los niños que conocen muchas estrategias de mindfulness. Deberán escoger una de las estrategias para calmar el incidente. Describimos la estrategia en detalle.

### **Leemos la historia:**

- En el tiempo del cuento, leemos la historia.
- Hablamos sobre la moraleja de la historia y sobre en qué otras ocasiones podrían usar esta estrategia de mindfulness.

## Para ampliar



Con el tiempo, releemos la historia a los niños como recordatoria de las estrategias de mindfulness que pueden usar para incidentes similares.

Convertimos la historia mindful en un libro, añadiendo ilustraciones o fotografías reales, para usarlo en nuestra propia biblioteca de aula sobre historias mindful.

## Rincón mindful

*“El ‘rincón mindful’ es un área del aula bien empleada. Mantengo un ojo atento en ver quién está usando esta área, ya que me ayuda a identificar aquellos niños que pueden estar pasando por un momento más difícil en la escuela o en su casa”.*

---

**Un “rincón mindful” es un espacio creado con una variedad de actividades sobre la plena consciencia que los niños pueden escoger usar cuando sientan que sus emociones están fuera de control. Es un lugar donde los niños pueden ir a tranquilizarse y relajarse.**

---

Facilitar un espacio donde los niños puedan retirarse en momentos de estrés valida la importancia de las estrategias de mindfulness. Otro aspecto importante del desarrollo del mindfulness es la habilidad de una persona para identificar lo que reforzará su capacidad para calmarse. Cualquier actividad que se añada a este rincón necesita estar entre aquellas que se han compartido y practicado en el aula en sesiones previas.

### **Imprescindible:**

- Un espacio lejos de las zonas de actividades más ajetreadas. Asientos cómodos y/o cojines.
- Una exposición de mindfulness que recuerde a los niños las técnicas básicas de respiración y las afirmaciones positivas.
- Reglas de base para emplear esta área.

### **Posibles actividades:**

- Colores y garabatos mindful (ver Bloque VII)
- Torres de piedra (ver Idea 80)
- Cariñitos (ver Idea 72)
- Historias mindful (ver Idea 84)
- Piedras de la preocupación (ver Idea 87)

- Tarro de la gratitud (ver Idea 32)
- Meditación de sonidos (ver Idea 10)
- El laberinto de dedo (ver Idea 16)
- Jardín Zen (ver Idea 73)

### **Consejos prácticos**



Nos aseguramos de que el espacio está personalizado para responder a las necesidades del grupo. Prestamos atención a las estrategias que los niños están usando y las guardamos como base para nuestro rincón mindful.

## Masaje de mano y de muñeca

*“Centró la atención del grupo al entender que tienen el control sobre la posibilidad de hacerse sentir mejor y más relajados”.*

---

**Los masajes de mano y de muñeca permiten a los niños relajar los músculos, calmar su respiración, mejorar su humor y reducir el dolor, el estrés, la ansiedad y la tensión de un modo natural.**

---

### **Antes de empezar:**

- Creamos ambiente bajando la iluminación del aula y poniendo algo de música relajante. Explicamos a los niños cómo esta estrategia puede ayudarles a calmarse centrándose en las sensaciones.
- Fomentamos el uso de la respiración profunda durante la actividad para reforzar los efectos.

### **Cómo desarrollar la actividad:**

- Nos sentamos rectos y hacemos tres respiraciones profundas y plenamente conscientes.
- Usamos el pulgar para frotar suavemente haciendo pequeños círculos en la muñeca opuesta, siendo conscientes de los pequeños huesos y de las sensaciones que sentimos.
- Usamos el pulgar para continuar frotando haciendo pequeños círculos entre los huesos de la parte superior de las manos.
- Usamos el pulgar con el mismo movimiento circular desde la base de la palma hasta la punta de cada dedo, desde donde tiramos suavemente de cada dedo.
- Juntamos las manos y las movemos hacia delante y hacia atrás y en movimientos circulares.
- Damos la vuelta a la mano y, con los mismos movimientos circulares, frotamos la palma, empezando en la base del pulgar y moviéndonos hacia arriba.
- Repetimos en la otra mano.
- Completamos el masaje frotándonos la mano una vez más como al inicio.

- Apoyamos las manos en nuestro regazo, hacemos tres respiraciones profundas y continuamos nuestro día.

### **Consejos prácticos**



Recordamos a los niños que todos los movimientos deben ser suaves, poniendo la atención en la respiración y las sensaciones que sienten cuando se están masajeando las manos.

## Piedras de la preocupación

*“Esta es una buena estrategia para todos esos niños que presentan una naturaleza aprensiva”.*

---

**Las piedras de la preocupación son un objeto en el que centrar la atención que permite al niño liberar su preocupación y conectar con su plena consciencia interior de calma y paz. Estas piedras están pulidas y son lo suficientemente pequeñas para que puedan sujetarse fácilmente en la mano y frotarse con el pulgar, proporcionando una estrategia de auto-caricias.**

---

Frotar la piedra con el pulgar es una forma de reflexología, similar a la Idea 86: “Masajes de mano y de muñeca”. Los nervios del pulgar liberan endorfinas naturales, induciendo la relajación y apoyando la liberación de estrés.

Las piedras de la preocupación son lo suficientemente pequeñas para llevarlas en el bolsillo, lo que permite tener un rápido centro de atención mindful cuando se necesita. Permitimos a cada niño escoger su propia piedra. Necesitan estar cómodos con la piedra. Los animamos a probar distintas piedras sujetándolas y frotándolas para encontrar aquella con la que se sienten mejor.

- Cuando el niño se siente estresado, ansioso, triste, o preocupado, debe tomar la piedra de la preocupación en su mano y empezar a acariciarla con su pulgar.
- Mientras la acarician, los animamos a tomar profundas respiraciones diafragmáticas plenamente conscientes, centrándose únicamente en cómo sienten la piedra en sus manos y en el movimiento de su pulgar mientras acarician la suave superficie.
- Si tuviesen una preocupación específica, pueden centrar dicha preocupación en la piedra y permitir que la piedra se la lleve, o la sujete por un momento.
- Una vez estén tranquilos, pueden dejar la piedra a un lado y continuar.

### Consejos prácticos



Los cantos rodados de río bien pulidos son muy apropiados para esta estrategia, y pueden encontrarse en muchos comercios de bajo coste.

## Para ampliar



Usamos las “piedras de la preocupación” como objeto de nuestra atención para una simple meditación de respiración. Mientras ponemos suave música de meditación, pedimos a los niños que empiecen por centrarse en su respiración y después desplacen su atención hacia su mano acariciando repetitivamente la piedra. Dejamos que la meditación continúe durante un periodo de tiempo apropiado a la edad.

# **Caminar mindful**

- 88** Paseo mindful básico
- 89** El ritmo de la campana
- 90** Contando sonidos
- 91** Paseo por la naturaleza
- 92** Sigue el arcoíris

## Paseo mindful básico

*“Uso esta estrategia cuando mi clase empieza a sentirse inquieta. Aporta tanto ejercicio como un centro de atención para todos los niños”.*

---

**El paseo mindful permite a la persona estar presente y actuar deliberadamente en el momento presente.**

---

En algún momento durante los primeros 18 meses de vida, la mayoría de nosotros nos ponemos en pie sobre unas inestables piernas y damos nuestros primeros pasos. Durante esos inciertos primeros pasos, nuestras mentes eran realmente plenamente conscientes de la posición de nuestros pies, del tacto del suelo y del movimiento de nuestro cuerpo.

La concentración en el caminar, y solo en el caminar, tiene lugar con una mente clara, deliberada. Más tarde, cuando mejoramos en nuestra habilidad de caminar, el acto se hace natural. Entonces ya no se piensa más en lo que se está haciendo.

### **Paseo mindful básico:**

Esta actividad debería tener lugar en un espacio lo suficientemente amplio para acomodar a nuestro grupo-clase. Un vestíbulo o un gimnasio serían suficiente, pero caminar fuera, especialmente donde hay naturaleza alrededor, puede ser de lo más gratificante.

- Los niños se ponen en pie y realizan varias respiraciones diafragmáticas, permitiendo que sus cuerpos se relajen desde la cabeza hasta los pies.
- Que relajen los ojos y fijen la mirada en el suelo unos tres metros por delante de ellos.
- Decimos a los niños que sonrían ligeramente. Sonreír indica al cerebro que lo que está teniendo lugar es placentero.
- Que mientras caminan pongan su atención en el paso de cada pie, al levantarse y después, al descender de nuevo al suelo.
- Periódicamente, pedimos a los niños que se detengan y que se den cuenta de un objeto (flores, piedra, palo, hoja, etc.) o sonido (canto de un pájaro, agua corriendo, coche pasando, etc.) y empleamos un poco de tiempo en apreciar ese momento.

- Cuando los niños estén acostumbrados al paseo mindful básico, intentamos evolucionar añadiendo bolsas de alubias.

## **Paseo con bolsas de alubias:**

Los movimientos claros y atentos permiten a los niños centrarse realmente en el momento presente. El paseo con bolsas de alubias incentiva la buena postura al mismo tiempo que implica pasos deliberados, poniendo la atención únicamente en el peso de las bolsas sobre la cabeza.

Para esta actividad, cada niño necesitará una bolsa de alubias. Es mejor dar este paseo en el interior, y con los pies descalzos.

- Los niños se ponen en pie, rectos, con la cabeza alta y mirando en línea recta, hacia delante.
- Los animamos a imaginar una cuerda que sale de la parte superior de su cabeza, tirando de su cuerpo hacia arriba como una marioneta.
- Que realicen varias respiraciones diafragmáticas, permitiendo que sus cuerpos se relajen desde la cabeza hasta los pies.
- A continuación, colocan un pequeño saco de alubias en la parte superior de su cabeza.
- Que se centren en cómo sienten el peso del saco.
- Que relajen los ojos y fijen la mirada en el suelo por delante de ellos, manteniendo la bolsa de alubias en equilibrio sobre la cabeza.
- Mientras caminan, les pedimos que pongan su atención en el paso de cada pie al levantarse y después descender de nuevo al suelo, y que sientan la presión de la bolsa de alubias sobre sus cabezas.
- Continuamos el paseo durante un periodo de tiempo determinado.
- Complicamos el desafío pidiendo a los niños que mantengan el saco de alubias sobre sus cabezas mientras:
  - Realizan un paseo de puntillas.
  - Caminan evitando obstáculos.
  - Se agachan para tocar un objeto ¡en el suelo!
  - Intentan alcanzar algo que está en lo alto.

### **Consejos prácticos**



Cuando el tiempo es suficientemente cálido, pedimos a los niños que se quiten los zapatos y se centren en el tacto de la hierba en las plantas de sus pies para añadir más atención a la actividad.

## Para ampliar



Para aportar un objetivo añadido, consideramos conectar el paseo mindful con un tema de estudio.

Nos tomamos unos minutos para hacer una excursión o un paseo mindful, o consideramos áreas de nuestra comunidad local donde pasear de una forma plenamente consciente.

## El ritmo de la campana

*“Me gusta usar esta estrategia para calmar a mi grupo-clase y devolver la paz a la sala en los días de mal tiempo”.*

**Mucha gente vuelve a caminar de un lado a otro en momentos de estrés y ansiedad.**

**Caminar puede ser una actividad relajante y traer paz a la mente. Para “el ritmo de la campana”, necesitaremos una campana o un carrillón con el que dar la señal y marcar el ritmo de esta estrategia de paseo mindful.**

- Pedimos a los niños que se pongan en pie, rectos, pero no rígidos.
- Les pedimos que se centren también en cómo se sienten sus pies al tocar el suelo.
- Deberán poner el dedo pulgar derecho en la palma de la mano izquierda, y cubrirlo con los dedos de esta, al mismo tiempo que los dedos de la mano derecha cubren el dorso de la mano izquierda. Esto evitará que los brazos supongan una distracción balanceándose al caminar.
- Que los niños relajen sus ojos y se centren en el suelo delante de ellos.
- Antes de empezar, pídeles que hagan tres respiraciones diafragmáticas profundas y que, al toque de la campana, den tres pasos plenamente conscientes, prestando atención a cómo sus pies tocan el suelo.
- Entonces, se detienen, realizan tres respiraciones diafragmáticas profundas, y esperan a que la campana suene de nuevo.
- Repetimos.
- Continuamos durante el tiempo que consideremos apropiado para nuestra clase.

### Consejos prácticos



Esta estrategia es una buena estrategia de paseo mindful para ser usada cuando hace mal tiempo en el exterior, ya que puede usarse en espacios más pequeños, como el aula de clase.

### Para ampliar



Añade variedad a esta estrategia de paseo mindful: haciendo sonar la campana de acuerdo a un patrón rítmico lento, dando un paso por golpe; añadiendo una postura de yoga a la secuencia; añadiendo un mantra positivo a la secuencia; o usando esta estrategia de paseo mindful como parte de un laberinto de andar (ver Idea 16: “El laberinto de dedo”).

# Contando sonidos

*“Escuchar el mundo que los rodea los abre a un universo completamente nuevo que los chicos y chicas no sabían que existía”.*

---

**“Contando sonidos” une el paseo mindful básico con la escucha activa.**

---

Los niños pueden encontrar extremadamente difícil prestar atención de manera deliberada. Nuestros cerebros zumban con un millón de pensamientos diferentes: la multitarea suele ser la norma, no la excepción. La adrenalina que se deriva de esto lleva a una adicción al estímulo y a un sentimiento de pereza cuando nos detenemos y prestamos atención a una única cosa.

La escucha mindful permite a nuestro cerebro centrarse en el momento presente, al tiempo que el paseo mindful genera una conexión básica entre mente y cuerpo. Ayudar a los niños a identificar las conexiones, nos permite apoyarles en el desarrollo de una mayor consciencia plena.

## Desarrollo de la actividad:

- Antes de empezar, que los niños se levanten derechos y hagan tres respiraciones plenamente conscientes.
- Los guiamos mientras prestan atención al momento en el que toman aire profundamente, lo retienen por un momento y después lo exhalan por completo, dejando que sus hombros se relajen.
- Pedimos a los niños que cierren sus ojos y se centren en los sonidos a su alrededor. ¿Cuántos sonidos diferentes pueden oír?
- Los guiamos para que se centren en un único sonido y piensen sobre él:
  - ¿Es fuerte o suave?
  - ¿Quién lo produce: una persona, un animal, una máquina...?
  - ¿Cómo nos hace sentir?
- Los niños abren sus ojos y empiezan a caminar, dando pasos lentos y deliberados, centrándose en la sensación de sus pies al tocar el suelo.
- Hacemos que los niños se detengan de nuevo y repetimos el proceso como antes, tanto

tiempo como sea apropiado.

- Terminamos la sesión pidiendo a los niños que realicen tres respiraciones plenamente conscientes.

### **Para ampliar**



Damos tiempo a los niños para hablar sobre cuántos sonidos diferentes han oído y cómo les han hecho sentir esos sonidos.

## Paseo por la naturaleza

*“El aire fresco y el ejercicio son perfectos para aquellos niños que requieren estrategias de mindfulness más activas”.*

---

**Caminar en la naturaleza, siendo plenamente conscientes, nos acerca a la naturaleza y a nuestros movimientos corporales. Los movimientos lentos y rítmicos ayudan a liberar el estrés y calman la mente y el cuerpo, al mismo tiempo que aportan los beneficios que el ejercicio tiene para la salud.**

---

- Pedimos a los niños que se pongan en pie rectos, realicen tres respiraciones diafragmáticas profundas, y hagan un rápido escaneo del cuerpo (ver Idea 8) para reconocer cómo se siente su cuerpo estando de pie y, en concreto, qué siente su cuerpo al estar ejerciendo presión contra el suelo.
- Les recordamos que sus pensamientos deberían centrarse en el paseo y en la belleza de la naturaleza que los rodea.
- Les pedimos que empiecen a caminar despacio, siendo conscientes del ritmo desde-el-talón-hasta-los-dedos-del-pie, mientras sus pies tocan el suelo.
- Mientras caminan, sus ojos deben centrarse, sin hacer esfuerzos, hacia delante.
- Cada cierto tiempo los detenemos y les pedimos que se hagan conscientes de un objeto NATURAL, dándoles tiempo para reconocer los detalles, los colores, las sensaciones que produce, y cómo huele.
- A continuación, deben hacer otra respiración plenamente consciente y continuar caminando.
- Repetimos el paseo y observamos la cantidad de tiempo que es apropiada para nuestra clase. Después, dejamos que los niños hablen sobre lo que vieron durante el paseo y cómo les hizo sentir.

### Consejos prácticos



Recordamos a los niños que algunas veces nuestra atención se desvía de aquello en lo que se supone que deberíamos centrarnos durante el paseo. No pasa nada. Sin embargo, deberíamos, de forma plenamente consciente, dejar que esos pensamientos pasasen de largo y volver a centrarnos en el momento presente.

## Para ampliar



Entregamos a cada niño una pequeña bolsa para recoger objetos durante el paseo. Después del paseo, los niños pueden usar los objetos recopilados para hacer un boceto, pintar, o crear un collage, como parte de un estudio sobre la naturaleza. También pueden escribir sobre cómo se sintieron durante su paseo.

## Sigue el arcoíris

*“Una estrategia simple, pero con mucho poder, que realmente trae el color en el desarrollo del mindfulness”.*

---

**“El paseo mindful no trata de llegar a un destino; consiste simplemente en cada uno de los pasos y respiraciones: ¡siendo plenamente consciente en cada momento! Esta estrategia es útil cuando nuestra clase está cansada debido al nivel de concentración, o bien han estado dentro del aula durante largo rato, o simplemente porque ¡el sol está brillando!”**

---

“Sigue el arcoíris” es un giro divertido de la Idea 88: “Paseo mindful básico”. Puede llevarse a cabo de forma individual, en parejas, o en pequeños grupos, y continuamente centra la atención de los niños en el espacio alrededor de ellos.

- Antes de empezar, revisamos los colores básicos del arcoíris. Usamos soporte visual, como fotografías de arcoíris o prismas, para dejar que los niños creen arcoíris en el aula. (Puede tratarse de una sesión en sí misma).
- Usamos la Idea 88: “Paseo mindful básico”, como la base para empezar el paseo “Sigue el arcoíris”.
- Después de un rato, pedimos a los niños que se detengan y realicen una respiración diafragmática profunda.
- Anunciamos un color para que los niños le presten atención. Deberán buscar en silencio el color, centrándose en un objeto de ese color y haciendo una profunda respiración diafragmática.
- Les pedimos que vuelvan a centrarse y continúen caminando.
- Nuevamente, les detenemos durante un breve periodo de tiempo, anunciamos un color diferente, y les pedimos que repitan el proceso.
- Continuamos hasta que al menos todos los colores principales hayan sido identificados. Posteriormente, damos un tiempo para hablar sobre qué objetos recuerdan haber visto para cada color y cómo les ha hecho sentir el paseo.

## Consejos prácticos



Enseñamos a los niños una simple regla mnemotécnica para recordar el orden de los colores del arcoíris.

## Para ampliar



Entregamos a cada niño un folio para dibujar o escribir los objetos en los que han reparado durante su paseo “Sigue el arcoíris”. Usamos esto para crear una exposición o un libro que podamos usar en el aula o para la Idea 85: “Rincón mindful”.

# **Mindfulness para profesores**

- 93 Un minuto de meditación con respiración**
- 94 100 respiraciones**
- 95 Lista mindfulness de cosas por hacer**
- 96 Lavado de manos mindful**
- 97 Meditación en grupo**
- 98 Reflexión mindful**
- 99 Mindfulness diario**
- 100 Soñar despierto siendo mindful**

## Un minuto de meditación con respiración

*“Esta es mi estrategia de mindfulness número uno. Cuando empiezo a sentir que todo sucede al mismo tiempo, y esa situación me hace perder el control, jesto es lo que intento en primer lugar!*

---

**Respirar es una de las cosas más naturales que una persona puede hacer, y un reflejo automático que está bien arraigado en nuestros cerebros. Un minuto de meditación con respiración es sencillo y lleva poco tiempo ;pero trae grandes beneficios!**

---

La respiración mindful transforma la energía de tensión a relajación desconectando nuestro sistema nervioso simpático, el cual produce las hormonas del estrés. Esto activa nuestro sistema nervioso parasimpático, anulando la producción de la hormona del estrés. Por lo tanto, la respiración profunda relaja el cuerpo, reduce el ritmo cardiaco, hace descender los niveles de presión sanguínea y crea un sentimiento de tranquilidad.

- Nos sentamos o nos ponemos en pie cómodamente.
- Cerramos los ojos y centramos nuestra atención en nuestra respiración. Inspiramos profundamente, llenando nuestro abdomen al tiempo que entra el aire. Mantenemos el aire dentro por un momento y después lo expulsamos completamente.
- Ponemos nuestra atención en nuestras fosas nasales y nos hacemos conscientes de la entrada y salida de aire, qué sensaciones produce, y cómo hace sentir a nuestro cuerpo.
- Continuamos hasta las 15 respiraciones, aproximadamente un minuto.

Otros pensamientos empezarán a llenar nuestra mente mientras respiramos, especialmente las primeras veces que usemos esta estrategia. ¡No pasa nada! Reconocemos el pensamiento, nos felicitamos por haberlo reconocido, y dejamos que se vaya volando sin juzgarlo ni prestarle más atención. Con el tiempo, descubriremos que cada vez hay menos pensamientos que cruzan nuestra mente durante la meditación.

## Para ampliar



Meditación en la ducha: Mientras nos duchamos, nos tomamos un tiempo para hacer un minuto de meditación con respiración con un toque diferente. Nos centramos en la sensación del agua caliente sobre nuestra piel, el olor del jabón que inunda el aire a nuestro alrededor, la percepción del vapor al llenar nuestros pulmones, y la caricia del jabón lavando nuestro cuerpo.

# 100 respiraciones

*“Esta sencilla meditación me permite relajarme a través de una respiración centrada, al mismo tiempo que desarrollo la práctica mindful de estar en el momento presente”.*

---

**Las investigaciones han demostrado que diez minutos diarios de práctica de mindfulness durante ocho semanas puede desarrollar áreas específicas de nuestro cerebro hasta un 25%. La técnica natural de relajación “100 respiraciones” constituye un perfecto apoyo para la plena consciencia en el día a día, con características tranquilizadoras que pueden llevarte hacia tus diez minutos de mindfulness diarios.**

---

- Nos sentamos o nos tumbamos cómodamente en un lugar donde podamos no ser molestados durante 15 minutos.
- Cerramos los ojos y dejamos que nuestros hombros se relajen.
- Hacemos diez respiraciones profundas y plenamente conscientes, centrándonos únicamente en la respiración: percibiendo la sensación del aire, al tiempo que es inhalado a través de la nariz, y la calidez del aire cuando se exhala.
- Dejamos que nuestra mente divague por otros pensamientos durante dos segundos, y después dejamos que estos se vayan y volvemos a centrarnos en la respiración.
- Hacemos otras diez respiraciones profundas y plenamente conscientes y después dejamos que nuestra mente divague nuevamente.
- Repetimos el proceso hasta que hayamos hecho un total de 100 respiraciones profundas.

## Para ampliar



En lugar de contar las respiraciones, programamos un temporizador para diez minutos, ponemos suave música de meditación y después nos centramos en las respiraciones que hacemos.

Sentimos cada respiración al tiempo que inhalamos y exhalamos.

Una vez que se acabe el tiempo, nuestra meditación está completada. Si algún pensamiento aleatorio se nos cruza por la mente durante la meditación, lo reconocemos y dejamos que se vaya, sin juzgarlo.

## Lista mindfulness de cosas por hacer

*“Soy terrible para acordarme de practicar mindfulness, incluso cuando sé que es bueno para mí. La ‘lista mindfulness de cosas por hacer’ me ayuda a llevar la cuenta durante el día”.*

---

**Todos necesitamos darnos un tiempo y procurar cuidarnos. Esta lista mindfulness de cosas por hacer se encarga de esto mismo.**

---

Emplear tiempo para disfrutar de la vida y la familia siendo plenamente conscientes da a nuestra mente trabajadora tiempo para recuperarse después de una semana ajetreada. Nos permite ser más conscientes de nuestras acciones, más mindful. No lleva demasiado tiempo ser mindful; solo requiere práctica y, algunas veces, algún recordatorio.

- Nos damos un minuto, cerramos los ojos y respiramos profundamente. Hacemos esto varias veces al día. Intentamos la Idea 93: “Un minuto de meditación con respiración”.
- Observamos nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Nuestros pensamientos no son siempre amables con nosotros. Nos tomamos un momento para reconocer el pensamiento, pero no lo juzgamos. Lo reconocemos y continuamos.
- Nos centramos en el momento presente y nos hacemos conscientes de un detalle en concreto. Nuestras mentes rotan de pensamiento en pensamiento, yendo de conversaciones que tuvieron lugar ayer a cosas que necesitamos hacer mañana.
- Paramos un momento y simplemente nos damos cuenta de lo que está pasando ahora, en este momento.
- Pensamos en cinco cosas en nuestra vida por las que estamos agradecidos.

Explorar y celebrar la gratitud nos permite tomar en consideración de una forma plenamente consciente las buenas cosas de la vida en una multitud de formas distintas. Apoyar y promover el desarrollo del “lado bueno de las cosas” nos da la habilidad de evaluar la vida de una forma más equilibrada.



Hacemos varias copias de la lista y las ponemos por la casa y en el aula. No olvidemos ponerla en nuestra agenda, en nuestro escritorio, en nuestro frigorífico, en el espejo de nuestro baño, y en cualquier parte donde pensemos que funcionará como recordatorio para ser más mindful.

## Lavado de manos mindful

*“Esta es mi estrategia de escape cuando la simple respiración no funciona. Darme unos minutos para ser indulgente conmigo mismo me permite retomar el control de mis emociones y continuar con el día”.*

---

**El “lavado de manos mindful” es una terapia de choque libre de dolor que emplea la calidez del agua para relajar la mente y el cuerpo.**

---

Muchos psicólogos piensan que nuestras emociones comienzan con una sensación física, ya sea positiva o negativa. Cuando nos centramos en sensaciones positivas que resultan tranquilizadoras, nos hacemos emocionalmente tranquilos.

Algunas veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por ser mindful y mantener nuestras emociones bajo control, simplemente parece que no podemos controlar el corazón latiendo rápido, los pensamientos negativos que se retuercen y los sentimientos de enfrentarse o huir.

Cuando nos lavamos las manos con agua caliente, se dilatan nuestros vasos sanguíneos y se engaña al cerebro, que abandona el estado de estrés.

- Cuando vayamos a lavarnos las manos, seamos plenamente conscientes de la sensación del agua y el jabón mientras frotamos nuestras palmas, el espacio entre los dedos, y el dorso de las manos.
- Respiramos a la vez, profundamente, dejando que nuestra respiración refuerce la sensación del agua y el jabón.
  - ¿Qué se siente en este momento?
  - ¿Cómo está haciendo sentir al resto de nuestro cuerpo?

### Para ampliar



Llenamos un recipiente o el lavabo con agua caliente. Una vez que esté lleno, introducimos nuestras manos en el agua, realizando respiraciones profundas plenamente conscientes, y centrándonos en la sensación del agua en nuestras manos y dedos. Agitamos las manos suavemente en el agua, dejando que esta se mueva por nuestras manos y entre nuestros dedos.

---

## Más ideas



Si no tenemos acceso a agua caliente, frotamos nuestras manos una contra la otra rápidamente para hacerlas entrar en calor. El calor producido por la fricción tendrá un efecto similar al del agua caliente.

## Meditación en grupo

*“Esta es probablemente la habilidad más valiosa que he aprendido en cuatro años de enseñanza. ¿Por qué? Tiene un impacto enorme en cómo estoy en el aula y, lo más importante, en casa como padre y como marido”.*

---

**Meditaciones diarias de diez minutos por la mañana pueden ayudarnos a empezar el día de un humor tranquilo y mindful, ayudando al trabajo diario. Sin embargo, descubriremos que meditar por nuestra cuenta puede ser tan difícil como hacer ejercicio por nuestra cuenta, mientras que meditar en pequeños grupos nos proporciona concentración y nos sirve como apoyo en el camino hacia el desarrollo de la plena consciencia.**

---

El mindfulness es una actividad con un propósito, y el proceso para llegar a ser plenamente consciente puede parecer egoísta en la sociedad de hoy en día, que considera la multitarea como aquello que debe hacer la gente para llegar a tener éxito.

Esto resulta especialmente cierto para los educadores, que necesitan hacer malabarismos con alumnado, familias, profesorado, y para cumplir con las expectativas de las administraciones educativas.

Dado el creciente interés en el bienestar del personal docente, identificar modos buenos y rentables para mantener nuestra salud mental y la de nuestros colegas se ha convertido en una prioridad en muchas agendas, y una meditación grupal provee apoyo para la mente.

- Identificamos unas cuantas meditaciones guiadas de diez minutos que estén ya preparadas. Hay muchas meditaciones gratuitas online, así como útiles ejemplos de meditación y aplicaciones de mindfulness.
- Identificamos un lugar y un momento cómodos para las sesiones diarias de meditación. Las mañanas, antes del colegio, están bien. La mayor parte de la gente que medita antes de que comience el día encuentra las meditaciones muy beneficiosas.
- ¡Anunciar! ¡Animar! ¡Compartir!
- Confiamos en la meditación – ¡asegurémonos de que continuas!

## Para ampliar



Probamos unas cuantas meditaciones diferentes durante las primeras semanas. Por ejemplo, el escaneo del cuerpo, amorosa amabilidad, respiración, agradecimiento, etc., identificando las favoritas del grupo.

Hacemos turnos para elegir una meditación cada día.

## Reflexión mindful

*“La reflexión mindful me ha recordado la importancia de apreciar incluso el más insignificante de los detalles y el más pequeño de los logros”.*

---

**La “reflexión mindful” implica que pensemos profundamente o con mucha atención en algo relacionado con nuestro día a día. Cuando tomamos parte en una reflexión mindful, nos damos la oportunidad de estar presentes en el momento concreto del día y de desarrollar un hábito; de valorar nuestra vida personal y laboral.**

---

Con el bullicio de un ajetreado día en el aula, parece que haya poco tiempo para reflexionar. Añadamos la atracción de los medios de comunicación, los teléfonos, los emails, etc.; y nuestro día queda consumido llevando a cabo estas actividades, sin tiempo para añadir algo de introspección.

Esta auto-reflexión es una habilidad importante que desarrollar como parte de nuestra vida diaria.

- Nos compramos un bonito cuaderno. Escogemos uno que sea símbolo de nuestra personalidad y nos haga sonreír cuando vemos los motivos y colores.
- Cada día, nos damos unos pocos minutos para reflexionar sobre el día y escribimos cuatro cosas.
- Las reflexiones pueden ser unas pocas palabras, un dibujo, un recuerdo, o una narrativa.
- Nuestras reflexiones pueden ser tan cortas o largas como queramos.
- Nos aseguramos de que tres de las reflexiones son positivas y solo una es negativa.
- La ratio de positividad ayuda al desarrollo de nuestra inteligencia emocional. Nos permite encontrar el equilibrio en nuestras vidas reconociendo lo negativo, pero no permitiendo que las actitudes negativas tomen el control.

### Para ampliar



En días en los que nos resulta especialmente difícil, nos tomamos unos minutos extra para mirar nuestras reflexiones anteriores.

Nos permitimos estar inmersos en los buenos recuerdos que hemos ido guardando con el tiempo y aceptamos aquellos malos que nos han ocurrido.

Nos recordamos a nosotros mismos que hay mucho por lo que estar agradecidos en nuestra vida y que debemos disfrutar por el mero hecho de existir.

## Mindfulness diario

*“Mi mente ya no está llena. Estoy tranquilo, feliz, y listo para afrontar los retos del día; agradecido, siendo positivo, y sonriendo”.*

---

**Muchas veces cuando hablamos a la gente sobre practicar mindfulness, dicen que ellos “simplemente no tienen tiempo”. En realidad, la gente que practica mindfulness cuenta que, cuando más plenamente conscientes son, es durante el día; en realidad ganan más tiempo a lo largo del día.**

---

La reducción del estrés, la energía y el tiempo dedicado a pensamientos pasados/futuros, así como el aumento de momentos de calma, permite una mejor gestión del tiempo. Durante el día, hay periodos de tiempo en los que nos dedicamos a la multitarea o ponemos el piloto automático, llenos de pensamientos ausentes. En lugar de dejar que estos pensamientos ausentes tomen el control, podemos usar este tiempo para hacernos más plenamente conscientes.

### **Objeto mindful:**

Una vez que estamos vestidos para el día, escogemos un elemento que llevemos puesto para que sea nuestro objeto mindful. Puede ser un anillo, la tarjeta de identificación, un collar, la corbata, los zapatos, el reloj, un botón de la camisa, etc. No importa lo que sea, siempre y cuando sea algo que vayamos a ver varias veces.

Durante el día, en cualquier momento en el que veamos nuestro objeto mindful, lo tocamos y hacemos tres respiraciones profundas y plenamente conscientes, prestando atención al aire que circula hacia dentro y hacia fuera de nuestro cuerpo.

### **Cepillarse los dientes:**

Se trata de estar en el momento presente, desde la preparación de nuestro cepillo de dientes hasta el enjuagado. Aquí tenemos algunos apuntes para ser plenamente conscientes mientras realizamos esta tarea diaria.

- ¿Qué sensación produce el cepillo de dientes en tu mano? ¿El tacto es suave o rugoso?
- ¿Cómo varía el equilibrio cuando ponemos la pasta de dientes en el cepillo?

- ¿A qué huele la pasta de dientes?
- ¿Qué sensación producen las cerdas del cepillo contra nuestros dientes? ¿Y nuestra lengua? ¿Y nuestro paladar y encías?
- Nos damos cuenta de la espuma de la pasta de dientes en nuestra boca y cómo se siente.
- ¿Cómo se siente nuestra lengua contra nuestros frescos dientes cepillados? ¿Podemos todavía oler o gustar la pasta de dientes? ¿Cómo nos sentimos ahora?

## Tiempo para una bebida:

En el mundo se hacen al día millones de tazas de café y de té. La mayor parte del tiempo, se hacen y se beben rápidamente, poniendo poca o ninguna atención. Esta es una de esas actividades diarias que podemos usar para desarrollar nuestra plena consciencia.

- Preparamos nuestro café o té como de costumbre.
- Nos sentamos con nuestra bebida y nos damos un tiempo para hacernos conscientes al menos de *los primeros minutos de beber*.
- Respiramos profundamente el vapor que sale de nuestra bebida. Internalizamos el aroma.
- Observamos la bebida. ¿De qué color es? ¿A qué se parece la superficie de la bebida?
- Tomamos un sorbo. Dejamos que el sorbo se detenga en la boca. Reconocemos la calidez del líquido contra nuestra lengua, mejillas, encías y paladar. ¿A qué sabe?
- Continuamos siendo plenamente conscientes con cada sorbo, *dejándonos estar en el momento presente* exacto de beber.

## Sonreír:

Cada día, nuestro cerebro registra nuestras sonrisas. Sabe cuán a menudo hemos sonreído y en qué estado emocional general nos encontramos.

De media, los niños sonríen 400 veces al día. Mientras que los adultos felices llegan a sonreír 40 o 50 veces al día, la media, sin embargo, es de tan solo 20 veces.

- Seamos plenamente conscientes de nuestras sonrisas de hoy. ¿Fueron auto-motivadas o consecuencia de una reacción al ver a otros sonreír?
- Reconocemos cómo se siente nuestro cuerpo cuando sonreímos. ¿Cambia el estado de nuestra mente, aunque solo sea por un momento?
- ¿Se hace más fácil sonreír a medida que avanza el día?

### Consejos prácticos



¡Tomémonos tiempo para ser amables con nosotros mismos! No seamos excesivamente críticos con lo que

consideramos nuestros fallos; celebremos los éxitos, sin importar lo pequeños que puedan parecer. Cuando nos cuidamos, también estamos cuidando de la clase y de quienes nos rodean. ¡No lo olvidemos!

### **Para ampliar**



Pensamos otras actividades de las que tomemos parte en nuestro día a día: darnos una ducha, pasear hasta el trabajo, lavar los platos, etc. ¿Cómo podemos practicar mindfulness en esos momentos?

## Soñar despierto siendo mindful

*“He descubierto que soñar despierto se ha convertido en una de mis sesiones de meditación favoritas. He caminado por preciosas playas, visto atardeceres asombrosos y flotado en mares tranquilos”.*

---

**Soñar despierto siendo mindful hace de estos sueños el objeto de la atención plenamente consciente.**

---

Cuando somos plenamente conscientes de los sueños que tenemos estando despiertos, somos capaces de:

- Recibir feedback sobre nuestro propio bienestar, consciente e inconsciente. Los sueños que tenemos despiertos de forma espontánea pueden ayudarnos a saber si somos más positivos o negativos en el momento concreto, en función de qué emociones evoque el sueño.
- Manipular nuestros pensamientos de modo que podamos enfrentarnos a nuestras emociones sin riesgo físico.
- Darnos unas pequeñas vacaciones permitiéndonos explorar lugares que nos aporten paz y relajación. Puede tratarse de un paisaje concreto, una actividad particular o una realidad alternativa específica.

Si soñamos despiertos de forma plenamente consciente, estamos aportándonos atención, formalidad y sentido. Trabajemos estos sueños como una meditación:

- Encontramos un sitio tranquilo y nos sentamos o tumbamos en una posición cómoda de modo que no vayamos a ser molestados.
- Quizás queramos poner una alarma que nos marque un tiempo determinado para esta meditación o prefiramos usarlo como una meditación para el momento de irse a dormir y así entrar en un sueño pacífico.
- Ponemos música de meditación suave y respiramos profunda y plenamente consciente. Dejamos que nuestra mente vague sin un propósito específico.
- Conforme los pensamientos vayan apareciendo, les prestamos atención, pero no los juzgamos. Simplemente tomamos nota de ellos y dejamos que sigan su camino.

## Para ampliar



Podemos escribir un diario de aquello que soñamos despiertos, anotando los sueños y cómo nos hacen sentir. A lo largo del tiempo, seamos plenamente conscientes de aquellos que apoyan nuestro bienestar emocional mejorado

---

<sup>1</sup> N. de la T.: A lo largo del libro se alterna el término *mindfulness* con el de *plena consciencia*, así como *ser mindful* con *ser plenamente consciente*.

## HERRAMIENTAS

Una colección de materiales de apoyo y herramientas de calidad que facilita la actividad docente y formativa del profesorado. Recursos innovadores, sugerencias creativas, iniciativas nuevas y flexibles, en un amplio repertorio de actividades para todas las áreas del currículo de educación básica.

### TÍTULOS PUBLICADOS:

- *Aprendemos a relajarnos. Ejercicios de relajación de 7 a 14 años.* Yves Davrou.
- *Aulas muy creativas. Ideas para motivar, mejorar las clases y evitar la rutina.* Michelle Scavo.
- *Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor.* Louise-Anne Beauregard, y otros.
- *Cálculo matemático. Puzles y juegos para sumar, restar, multiplicar y dividir.* Ronit Bird.
- *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad.* Deborah M. Plummer.
- *Cómo organizar aulas inclusivas. Propuestas y estrategias para acoger las diferencias.* Cynthia Holzschuher.
- *Cómo resolver problemas de geometría.* Marta Todeschini y otras.
- *Comprender y mejorar la conducta trabajando en grupo.* Cath Hunter.
- *Creación artística en Primaria. Lo importante es el “proceso”, no el “resultado”.* MaryAnn F. Kohl.
- *Cuentos y Teatrillos “en verde”. Medioambiente, Ecología y otros Valores.* Isabel Agüera.
- *Desarrollo de competencias matemáticas con recursos lúdico-manipulativos. Para niños y niñas de 6 a 12 años.* Ángel Alsina.
- *Educando con magia. El ilusionismo como recurso didáctico.* Xuxo Ruiz.
- *Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos.* Daniele Novara y Elena Passerini.
- *Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas.* Tammie Prince.
- *El Atletismo en la escuela a través de la Educación Física.* Adela de Castro.
- *El Yoga en la infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía.* Maurizio Morelli.
- *Eneagrama para padres y educadores. Nueve tipos de niños y cómo educarlos satisfactoriamente.* Elizabeth Wagele.
- *Enseñar a estudiar, aprender a estudiar. Técnicas de estudio.* Armanda Zenhas y otros.
- *Enseñar y aprender matemáticas con cuentos.* Margarita Marín.
- *Experimentamos con la Ciencia. 100 experimentos, interesantes y prácticos sobre la vida diaria.* Tracy-ann Aston.

- ***Hablar, escuchar, debatir y argumentar. Habilidades de comunicación oral para 7-12 años.*** Tony Wood.
- ***Inteligencia lógico-matemática. Más de 100 juegos para el desarrollo.*** J. Batllori.
- ***Jugando al aire libre. Más de 100 ideas para disfrutar en espacios abiertos.*** Christine Green.
- ***Juegos divertidos en Educación Primaria. Para desarrollar la observación, la memoria, la reflexión, el ingenio...*** Francine Boisvert.
- ***Juegos para Educación Física. Desarrollo de destrezas básicas.*** Adela de Castro.
- ***Juegos para estimular las inteligencias múltiples.*** Celso Antunes.
- ***Lenguas extranjeras. Recursos prácticos y creativos para enseñar idiomas.*** Sue Cave.
- ***Maestras y maestros EXCELENTEs en Primaria. Sugerencias y estrategias para mejorar el trabajo cotidiano en las clases.*** David Dunn.
- ***Manual de Tutorías.*** José Manuel Mañú.
- ***Pensamiento creativo. Actividades estimulantes ¡increíbles! para niños de 6 a 12 años.*** Will Hussey.
- ***Pequeños-Grandes Científicos. Experimentamos con el agua, el aire, los fenómenos atmosféricos, el sol, la luna y el tiempo.*** Irmgard M. Burtscher.
- ***Relacionarnos bien. Programa de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años.*** Manuel Segura y Margarita Arcas.
- ***Taller de mapas conceptuales y mentales. Para aprender a pensar y organiza las ideas.*** Beatrice Pontalti.
- ***Teatrillos de bichillos y otros animalillos.*** Isabel Agüera.
- ***Teatro para representar en la escuela.*** Teresa Iturbe.

© NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2019  
Paseo Imperial 53-55, 28005 Madrid. España

[www.narceaediciones.es](http://www.narceaediciones.es)

© Bloomsbury Publishing. London

Título original: *Mindfulness in the Classroom. 100 Ideas for Primary Teachers*

Traducción: Irene Gregorio Crespo

Cubierta: Soraya Andújar

ISBN papel: 978-84-277-2623-9

ISBN ePdf: 978-84-277-2624-6

ISBN ePub: 978-84-277-2625-3

### **Todos los derechos reservados**

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.*

PEDRO M<sup>o</sup> URUÑUELA

# LA GESTIÓN DEL AULA

*Todo lo que me hubiera gustado saber  
cuando empecé a dar clase*



# La gestión del aula

Uruñuela, Pedro M<sup>a</sup>

9788427725409

336 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro refuerza la formación docente en aspectos muchas veces olvidados, y descubiertos en la práctica diaria. Partiendo de situaciones reales, vividas cotidianamente en las aulas, cada capítulo contribuye a reforzar la satisfacción y bienestar personal y profesional de quienes se dedican a esta tarea de la educación. ¿Cómo?• Descubriendo que el clima de aula no viene dado, y que debe ser construido por parte del alumnado y del profesorado.• Comprobando el papel clave y fundamental de las relaciones interpersonales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.• Teniendo en cuenta la importancia de normas inclusivas y participativas.• Experimentando la fuerza y presencia de las emociones y todo aquello que condiciona la motivación del alumnado. Esto y mucho más es lo que me hubiera gustado saber cuando empecé a dar clase. Se trata de factores que explican el origen de muchas de las dificultades que hoy día tiene el profesorado. El libro ofrece actividades y prácticas concretas para poder llevar a cabo la labor educativa a través de una buena gestión del aula. Un recurso imprescindible para todas aquellas personas que trabajan cada día en las aulas de las escuelas e institutos, o se están preparando para ello. Líderes escolares, gestores de la educación, orientadores y orientadoras, docentes de cualquier etapa encontrarán en este libro una guía básica y esencial de todo lo que necesitan saber para dar clase.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Filosofía de la educación

Cuestiones de hoy y de siempre

María García Amilburu  
Juan García Gutiérrez



© 2010 Narcea, S.A.

narcea UNED

# Filosofía de la educación

García Gutiérrez, Juan

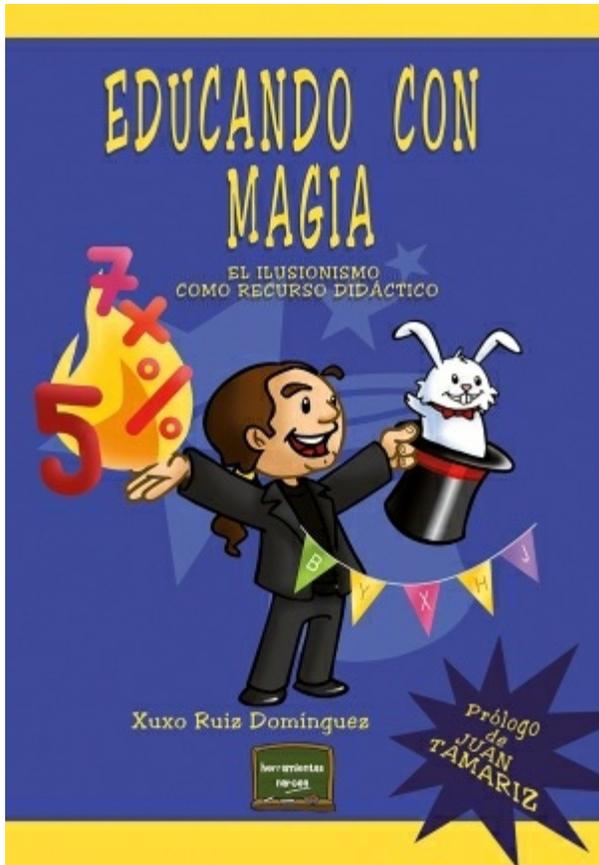
9788427723122

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta obra se enmarca en el ámbito de la Filosofía de la Educación y es de suma utilidad tanto para los universitarios que cursan estudios relacionados con la educación, como para los profesionales en ejercicio, pues los temas que se abordan son de permanente actualidad. En este libro se analiza el fenómeno educativo y se estudian las características de la perspectiva filosófica y de la Filosofía de la Educación como "aproximación filosófica al conocimiento de la educación" y como "disciplina académica". Se analizan las relaciones de este campo con otros saberes pedagógicos. A lo largo de sus páginas se estudia a los protagonistas de la educación, las relaciones que se establecen entre los agentes educativos y la naturaleza de las mismas, y las dificultades inherentes al reto de educar en sociedades democráticas y en "contextos des-educativos", como sucede en la actualidad. Se ofrece también un breve apunte de la Filosofía de la Educación desde la perspectiva histórica, así como las principales Sociedades, Congresos y Revistas científicas del área.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Educando con magia

Ruiz Domínguez, Xuxo

9788427723191

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede un maestro ser Mago? ¿Es la Magia un recurso educativo eficaz? Para dar respuesta a estas preguntas, el autor de este libro, maestro y mago, ha creado un método de motivación real para alumnos: la Magia Educativa. Un método útil no sólo para motivar, sino para explicar, mediar en conflictos, modificar conductas, aumentar la autoestima, etc. Leyendo estas páginas, el lector aprenderá nuevas técnicas, sorprendentes por su eficacia. Los casi 100 juegos explicados en este libro son fáciles de hacer, requieren tan sólo un mínimo de práctica y están descritos con un lenguaje claro y sencillo. Educando con Magia presenta recursos innovadores y mágicos que favorecen la actualización de los profesionales de la educación. Maestros, profesores, padres, monitores, animadores, cuentacuentos o magos que quieran impartir talleres para niños, encontrarán en él infinitas sugerencias para poner en práctica inmediatamente.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EDUARDO F. BARBOSA y DÁCIO G. MOURA

# PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES

*Planificación, gestión,  
seguimiento y evaluación*

educación hoy estudios

narcea



# Proyectos educativos y sociales

Barbosa, Eduardo F.

9788427719750

232 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Los proyectos son una forma eficaz de convertir las ideas en resultados. En la actualidad, las actividades basadas en proyectos han cobrado gran importancia en el ámbito educativo y social, debido a las posibilidades que ofrecen los proyectos para obtener resultados que van más allá del ámbito de gestión de la rutina diaria. Este libro proporciona los conocimientos necesarios para la planificación, gestión, seguimiento y evaluación de proyectos. Además ofrece una serie de conceptos y métodos coherentes y organizados que facilitan su aplicación en diferentes contextos y niveles de trabajo. La secuencia de los capítulos sigue el ciclo de vida de un proyecto: iniciación, planificación, ejecución, control y cierre. El libro presenta capítulos específicos dedicados a temas tan importantes en la gestión de proyectos, como el seguimiento y la evaluación de proyectos, la enseñanza y el aprendizaje a través de proyectos y la capacitación de recursos humanos para la gestión de proyectos. Cada capítulo incluye además gran cantidad de ejemplos y ejercicios de revisión y profundización de los temas tratados. Está dirigido a docentes, estudiantes de grado y posgrado en las áreas de humanidades y ciencias sociales, investigadores, técnicos y coordinadores de proyectos educativos y sociales.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Atención a la diversidad

DIANA  
HUDSON

---

# DifícilTaDes Específicas de Aprendizaje y otros Trastornos

---

GUÍA BÁSICA  
PARA DOCENTES

narcea



# Dificultades específicas de aprendizaje y otros trastornos

Hudson, Diana  
9788427723450  
176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede cualquier profesional de la educación ayudar a los alumnos con DEA a desarrollar su máximo potencial en las aulas? Este libro contiene información directa, accesible y práctica que, profesores, monitores, auxiliares técnicos educativos y familias pueden utilizar para reconocer y entender cuáles son los síntomas relacionados con las dificultades de aprendizaje más comunes: dislexia, discalculia, disgrafía, dispraxia, TDAH, TEA, TOC, junto a estrategias y pautas de actuación relacionadas con estos alumnos. Ofrece una visión de las debilidades y fortalezas asociadas a cada una de estas dificultades, subrayando la importancia de trabajar desde la perspectiva de las fortalezas, contribuyendo así al desarrollo pleno de estos alumnos. Centrarse en el esfuerzo de su aprendizaje y no en los resultados académicos obtenidos, llevará a una mejora de su autoestima. El aprendizaje de estrategias que ayuden a compensar sus dificultades, les capacitará para desarrollar al máximo sus habilidades y aptitudes. La obra recoge también sugerencias prácticas para que los educadores modifiquen los métodos de enseñanza y los materiales didácticos utilizados, con el fin de facilitar a estos alumnos y alumnas la resolución de sus problemas y conseguir para ellos un aprendizaje más agradable, eficaz y accesible. Los capítulos finales les ayudarán a mejorar sus habilidades organizativas y les facilitarán técnicas para superar con éxito las pruebas de evaluación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Título	2
Índice	4
INTRODUCCIÓN	8
Bloque I. RESPIRAR	11
1 Respiración profunda	12
2 Dedo con dedo y respiramos	14
3 Respiración divertida	16
4 Varita de respiración	19
5 Ligero como una pluma	21
6 STOP	23
Bloque II. MEDITACIÓN GUIADA	25
7 Meditación con visualización	26
8 Escaneo del cuerpo	28
9 Tensamos y relajamos	30
10 Meditación de sonidos	33
11 Maratón de meditación	35
12 Mi meditación	37
Bloque III. MEDITACIÓN ACTIVA	39
13 Mano estrella de mar	40
14 Cantos rodados	42
15 El frasco de la calma	44
16 El laberinto de dedo	46
17 Cadena de meditación	48
18 Alimentación mindful	50
19 Bebida mindful	52
20 Escucha mindful	54
21 Botella de olas	56
22 Mandalas	58
23 Escritura mindful	60
24 Nubes	62
25 Canto mindful	64
26 Tiempo para volver a concentrarse	66

27 Risa mindful	68
<b>Bloque IV. GRATITUD</b>	<b>70</b>
28 Actos de Bondad al Azar	71
29 Di: ¡Patataaa!	73
30 Felices para siempre	75
31 Diario de la gratitud	77
32 Tarro de la gratitud	79
33 Feedback verbal mindful	81
34 Semana de la gratitud	83
35 Semanas temáticas de agradecimiento	85
36 Fabulosos cinco	87
37 Mural de agradecimiento	89
38 #DíaDelPostItPositivo	91
<b>Bloque V. YOGA</b>	<b>93</b>
39 Postura de la semana	94
40 Trivial de yoga	96
41 Saludo al Sol	98
42 Juego de yoga con las partes del cuerpo	100
43 Temática yoga	102
44 Contemos una historia con yoga	104
45 Charada de yoga	106
46 Yogui dice	108
47 Calentamiento y vuelta a la calma	110
<b>Bloque VI. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>112</b>
48 Charla emocional	113
49 ¡A leerlo todo!	115
50 Juegos de tarjetas de emociones	117
51 Un día muy emocional	119
52 Poesía sensorial mindful	121
53 Mantras	123
54 Piedras mindful	125
55 RAIN (lluvia)	127
56 Escritura corporal	129
57 Mezcla de canciones	131
58 Inside Out (la película)	133

59 Registrando emociones	135
<b>Bloque VII. COLORES Y GARABATOS MINDFUL</b>	<b>137</b>
60 Coloreando mandalas	138
61 Afirmación positiva de color	140
62 Garabatos mindful básicos	142
63 Garabato de arena	144
64 Garabatos grabados en negro	146
65 Garabatos en papel cuadriculado	148
66 Mandala de emociones	150
67 Mandalas en colaboración	152
<b>Bloque VIII. SERENARSE Y RELAJARSE</b>	<b>154</b>
68 Muñecos quitapenas	156
69 Pompas mindful	158
70 Pelota antiestrés mindful	160
71 Sacos de semillas mindful	162
72 Cariñitos	164
73 Jardín Zen	166
74 Masaje de cabeza	168
75 Equilibrio de mariposa	170
76 Huevos a la escucha	172
77 Superpoderes, ¡en acción!	174
78 Reflejo en el espejo	176
79 Olores mindful	178
80 Torres de piedra	180
81 Relajación de cinco dedos	182
82 Un puñado	184
83 ¡Ni una gota!	186
84 Historias mindful	188
85 Rincón mindful	190
86 Masaje de mano y de muñeca	192
87 Piedras de la preocupación	194
<b>Bloque IX. CAMINAR MINDFUL</b>	<b>196</b>
88 Paseo mindful básico	197
89 El ritmo de la campana	200
90 Contando sonidos	202

91 Paseo por la naturaleza	204
92 Sigue el arcoíris	206
<b>Bloque X. MINDFULNESS PARA PROFESORES</b>	<b>208</b>
93 Un minuto de meditación con respiración	209
94 100 respiraciones	211
95 Lista mindfulness de cosas por hacer	212
96 Lavado de manos mindful	214
97 Meditación en grupo	216
98 Reflexión mindful	218
99 Mindfulness diario	220
100 Soñar despierto siendo mindful	223
<b>Página de créditos</b>	<b>227</b>