

Universidad Politécnica Salesiana

Mindfulness en el aula

60 ideas prácticas



María Dolores Cañizares Sánchez
Isabel Catalina Flores Sisalima



CARRERA DE PSICOLOGÍA

En un mundo influenciado por las sobre-exigencias y poca relevancia de la dimensión emocional de los niños, *Mindfulness en el aula: 60 ideas prácticas*, se presenta como una alternativa pedagógica. En este libro encontrará divertidas actividades que buscan desarrollar la atención plena en el proceso de aprendizaje, reconectar la atención de estudiantes y regular la conducta de manera consciente y participativa.

La publicación plantea un innovador programa para docentes que trabajan con niños desde los seis años. Contiene actividades de corta duración enfocadas en la respiración, atención y yoga, que pueden aplicarse según las necesidades de estudiantes y docentes, dentro y fuera del aula y en todas las materias.

ISBN: 978-9978-10-994-6



9 789978 109946



Mindfulness en el aula

60 ideas prácticas

María Dolores Cañizares Sánchez e Isabel Catalina Flores Sisalima

Mindfulness en el aula

60 ideas prácticas

2024

Mindfulness en el aula

60 ideas prácticas

© María Dolores Cañizares Sánchez e Isabel Catalina Flores Sisalima

1era. Edición © Universidad Politécnica Salesiana
Av. Turuhuayco 3-69 y Calle Vieja
Cuenca, Ecuador
P.B.X. (+593 7) 2050000
e-mail: publicaciones@ups.edu.ec
www.ups.edu.ec

Carrera de Psicología

ISBN impreso: 978-9978-10-994-6
ISBN digital: 978-9978-10-996-0
DOI: <https://doi.org/10.17163/abyaups.93>

Imagen de
portada: Shutterstock
Diseño,
diagramación
e impresión: Editorial Abya-Yala
Quito, Ecuador

Diseño
ilustraciones
de anexos: Nicole Rubio

Tiraje: 300 ejemplares

Impreso en Quito-Ecuador, diciembre de 2024

El contenido de este libro es de exclusiva responsabilidad de los autores y autoras.

Publicación arbitrada de la Universidad Politécnica Salesiana.

Índice

09

Capítulo 1
Guía de mindfulness

Conociendo el mindfulness	10
Metodología	11
Preparativos	12

13

Capítulo 2
Explorando la tranquilidad:
actividades prácticas de mindfulness y bienestar

Actividades introductorias	14
Respiración	22
Atención.....	46
Yoga	65

Prólogo

El mindfulness, conocido también como Atención Plena o Conciencia Plena en español, es una práctica que busca fortalecer la capacidad del individuo para estar plenamente presente, en el momento actual. Esta presencia plena implica aceptar con amabilidad cualquier experiencia que surja, sin emitir juicios ni reaccionar de manera automática. En el ámbito educativo, el mindfulness ha emergido como una de las corrientes más innovadoras y prometedoras, ganando un reconocimiento creciente. Este enfoque está respaldado por una sólida base de estudios científicos y propuestas prácticas que han demostrado su impacto positivo en el entorno escolar, no solo en el bienestar emocional de los estudiantes, sino también en su rendimiento académico y en la calidad de las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa.

Mindfulness en el aula: 60 ideas prácticas se presenta como una guía accesible y práctica para que los docentes puedan integrar el mindfulness en sus aulas de manera efectiva, debido a que ofrece técnicas y ejercicios diseñados para promover el bienestar emocional de los estudiantes de seis a ocho años, un aspecto crucial en un mundo donde los niños, a menudo son percibidos como naturalmente felices y despreocupados; sin embargo enfrentan desafíos psicológicos como el estrés, ansiedad y depresión. Además, están sujetos a un ritmo de vida acelerado y a exigencias académicas cada vez mayores, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse y aprender. Este recurso no solo pretende aliviar estos síntomas, sino también reconectar la atención de los estudiantes, una habilidad que requiere desarrollo y fortalecimiento constante.

Es importante destacar que la escuela, es el entorno principal donde los niños pasan gran parte de su tiempo, por lo que se convierte en el lugar idóneo para la práctica del mindfulness. Este libro propone una serie de ac-

tividades creativas y de fácil aplicación que permiten incorporar la atención plena en la rutina escolar diaria. Estas actividades están diseñadas para ser implementadas en momentos estratégicos del día escolar, como después de periodos de actividad física intensa, en los intervalos entre clases o durante los períodos de exámenes, cuando los estudiantes pueden experimentar niveles elevados de tensión o distracción. La atención al momento presente permite desarrollar habilidades emocionales y cognitivas que les servirán a lo largo de sus vidas, fomentando una mayor capacidad de autorregulación, empatía y compasión hacia sí mismos y hacia los demás.

Finalmente, se espera que los docentes, directivos y demás miembros de la comunidad escolar se sientan inspirados y motivados para incorporar este programa en sus rutinas diarias y curriculares. Al hacerlo, este libro se posiciona como una herramienta esencial para la creación de una comunidad escolar más atenta, consciente y compasiva, con la práctica continua del mindfulness, los niños no solo mejoran su capacidad de atención y concentración, sino que también desarrollan una mayor resiliencia emocional, lo que les permitirá enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y equilibrio. La integración del mindfulness en el aula no es solo una moda pasajera, sino una inversión a largo plazo en el bienestar integral de nuestros estudiantes y en la construcción de un entorno educativo más humano y equitativo.

Capítulo 1

Guia de mindfulness

Conociendo el mindfulness

Kabat-Zinn (2003), creador del programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), menciona que es fundamental mantener la atención enfocada en el momento presente, sin juzgar los pensamientos solamente apreciarlos, aceptarlos y dejarlos fluir.

Según Bishop *et al.* (2004), el mindfulness es una forma de entrenamiento mental que se centra en la mejora de la atención, conciencia interior y en la reducción de la impulsividad, en poblaciones clínicas como generales (Tran *et al.*, 2022; Yosep *et al.*, 2023), además de espacios de trabajo y ambientes académicos (Wielgosz *et al.*, 2016).

En la actualidad, las instituciones educativas necesitan abordar tanto las competencias académicas como las socioemocionales. Sanger y Dorjee (2015) afirman que el entrenamiento en mindfulness se está introduciendo cada vez más en las escuelas y es considerado una herramienta poderosa para mejorar el bienestar de los alumnos, así como atención sostenida y funciones ejecutivas (Dunning *et al.*, 2022).

Existen varios programas basados en mindfulness para niños que abordan diferentes enfoques, como la respiración consciente, la atención plena o el yoga. Una técnica particularmente útil en la práctica del mindfulness es la respiración. La respiración se utiliza como punto de referencia para mantener la atención en el momento presente (Hofmann *et al.*, 2011). Greenberg y Harris (2012) sostienen que mantener el foco de atención en contenidos mentales u objetos específicos, como la respiración, un sonido o una percepción visual, es un objetivo común en las prácticas de meditación mindfulness. Esta atención enfocada puede realizarse mediante la meditación sentada, la meditación caminando o la práctica del yoga.

Metodología

Shapiro *et al.* (2011) exponen el desafío que representa para los niños mantener una atención enfocada y prolongada durante la jornada académica, objetivo que pocas veces se alcanza. Una estrategia que permitiría de alguna forma de alcanzar una atención plena en el proceso de enseñanza es incorporar actividades de mindfulness en la jornada académica (Zins, 2004). Como resultado, múltiples instituciones educativas han incorporado estas prácticas en sus programas de intervención escolar (Kallapiran *et al.*, 2015; Meiklejohn *et al.*, 2012).

Existe variación en la aplicación del contenido sobre mindfulness (McKee-ring y Hwang, 2019) pero en lo que los autores convergen es en la frecuencia y cantidad de intervenciones, se ha encontrado que ante más minutos de práctica mejores resultados.

La metodología del programa se debe llevar a cabo bajo un enfoque participativo, lúdico e integral incorporando las dimensiones del mindfulness: respiración, atención y yoga (Emerson *et al.*, 2020)

Aunque no existe una secuencia rígida e inflexible, se propone iniciar con las actividades de respiración, consideradas como un elemento clave para mantener una conciencia plena. Esto servirá como ancla para guiar a los alumnos al siguiente tema de la atención o yoga. Finalmente, se incluye un apartado de yoga, que, aunque no forma parte de la tercera generación en el ámbito de la psicología, se utiliza como una herramienta complementaria del mindfulness.

Desarrollo de la sesión 1:
Actividad 1: Atención respiro (respiración)
Actividad 2: Tic tac (atención)
Opcional: Actividad de Yoga

Desarrollo de sesión 2:
Actividad 1: Atención de una rana (respiración)
Actividad 2: Ya alto-espalda con espalda

Preparativos

Botiquín del mindfulness:

- Prepara un espacio agradable y asegúrate de mantener un clima tranquilo para realizar las actividades.
- Toma conciencia de tu estado interior; no es necesario estar perfectamente tranquilo y sereno, pero límitate a ser amable contigo mismo.
- Utiliza un tono de voz suave y detente en cada frase para que el niño, que tiene los ojos cerrados, pueda visualizar y sentir lo que describes.
- Ten a mano el material necesario para cada actividad.
- Antes de comenzar, sugiere a los niños que vayan al baño.
- Se recomienda realizar las actividades con ropa cómoda y sin zapatos (preferiblemente deportiva).
- En todas las actividades se puede incluir música (se adjuntarán recomendaciones de pistas musicales).
- Favorece una configuración inclusiva en el aula, utilizando una disposición en círculo o semicírculo.

Caja de herramientas de mindful:

1. Dispositivo electrónico para reproducir las pistas musicales
2. Ovillo de hilo
3. Sonido de campana o campana
4. Pluma
5. Caramelos
6. Manta
7. Instrumento musical (cualquier objeto que produzca un sonido)
8. Piedras o conchas marinas
9. Peluche
10. Cinta adhesiva
11. Aromatizador o incienso

Se incluirán anexos con recomendaciones de pistas musicales, así como recursos para imprimir, recortar o pegar.

Capítulo 2

Explorando la Tranquilidad

Actividades prácticas de mindfulness y bienestar

Actividades introdutorias

1.	Telaraña de amistad	16
2.	Mi tortuga feliz	17
3.	Cuento de las 3 orugas.....	18
4.	Martín y su monito	20

ACTIVIDAD 1:

Telaraña de amistad

Objetivo de la actividad: fomentar la cohesión grupal y el autoconocimiento.

Materiales: anexo 2 (música divertida), ovillo de hilo.

Edad recomendada: 8 años.

CONSIGNA:

1. El día de hoy vamos a crear juntos una red de amistad.
2. Para comenzar, tomamos el ovillo en nuestras manos y lo envolvemos alrededor de nuestro dedo índice tres veces, con suavidad, sin apretar demasiado.
3. Luego, lanzamos el ovillo a uno de nuestros amigos de forma aleatoria mientras compartimos algo positivo acerca de esa persona. Por ejemplo, podríamos decir: “Soy feliz cuando Jorge comparte sus marcadores conmigo”.
4. Después de tejer nuestra telaraña de amistad, daremos vida a ese vínculo especial compartiendo algo que admiramos o valoramos de la persona que nos lanzó el ovillo. Este proceso será como desenredar cuidadosamente nuestra telaraña, comenzando desde el último hilo hasta llegar al primero. Así, cada hilo que desenredamos estará lleno de aprecio, creando una red de amistad fuerte y hermosa que todos hemos contribuido a construir.

Consideraciones prácticas

- Antes de lanzar el ovillo, agrega diferentes preguntas que promuevan una conexión con todos los participantes. Anima a los alumnos a compartir historias personales sobre sus experiencias, gustos o tradiciones familiares. Esto les permitirá conocerse mejor y comprender las similitudes y diferencias entre ustedes. Realiza preguntas que fomenten la conexión emocional, como “Comparte un momento divertido que hayas tenido recientemente” o “¿Cuál es tu sueño para este año?”

ACTIVIDAD 2:

Mi tortuga feliz

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia plena del momento presente y cultivar sentimientos de gratitud.

Materiales: anexo 2 (música relajante), anexo 2 (dibujo de una tortuga-gratitud).

CONSIGNA:

1. Vamos a tomar nuestras cartucheras y sentarnos cómodamente en el suelo formando un círculo.
2. Dejamos nuestras cartucheras a un lado para sentarnos cómodamente.
3. Ahora, cerramos nuestros ojos y reflexionamos sobre todo lo que hemos hecho hasta este momento. Desde comer, lavarnos los dientes, abrazar a mamá, despedirnos de nuestros hermanos hasta llegar a la escuela. Pensemos en cada pequeño paso que hemos dado hoy; todos son importantes y merecen ser reconocidos. Aprovechemos este momento.
4. Mantenemos los ojos cerrados, colocamos nuestras manos en el abdomen y realizamos cinco respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

5. Abrimos lentamente nuestros ojos.
6. Ahora, les entrego un dibujo de una tortuga con cinco hexágonos en su caparazón. En cada uno de ellos, escribiremos algo por lo cual estamos agradecidos hoy, ya sea una persona, una acción o incluso una comida que nos haga sentir felices. Tendremos 5 minutos para escribir.
7. Para concluir, vamos a compartir lo que hemos escrito.
8. Recuerden que este dibujo de gratitud será nuestro refugio en días difíciles, así que guárdenlo en un lugar especial.

ACTIVIDAD 3:

Cuento de las 3 orugas

Objetivo de la actividad: desarrollar un autoconcepto saludable y positivo.

Materiales: anexo 3 (Cuento de las 3 orugas).

Edad recomendada: 8 años.

CONSIGNA:

1. Vamos a ubicarnos en nuestras bancas y observar un cuento titulado “Las 3 orugas”.
2. Mientras vemos el video, nos vamos a identificar con uno de los personajes.

Temas de conversación: ¿Con qué personaje se identificaron más?, ¿Por qué se identifican con ese personaje?, ¿Les gusta cómo son?

3. Reflexión:
 - Es importante que vivamos cada una de nuestras etapas en el momento presente. El pasado nos dota de experiencias y nos da bonitos recuerdos, pero no podemos vivir en él. Mientras tanto, el futuro es crucial porque nos ofrece metas, pero para alcanzarlas, primero debemos situarnos en el ahora.
 - Por eso, la atención plena es tan importante, porque es como tener una linterna mágica que ilumina todo lo que está a nuestro alrededor. Cuando prestamos atención a cada cosa que hacemos, como jugar, estudiar o incluso comer, nos damos cuenta de lo asombroso que es cada momento.
 - Cuando estamos atentos, nuestras orejas escuchan mejor, nuestros ojos ven más colores y nuestras manos sienten texturas increíbles. ¿Se dan cuenta? Estar presentes nos hace vivir la vida con todos nuestros sentidos.
 - Así que, recordemos que la vida es una gran aventura, y cada día es una página en nuestro libro de experiencias. Vivámosla con alegría y atención plena.

4. Para finalizar, nos ponemos de pie, colocamos nuestras manos en el abdomen y realizamos cinco respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

ACTIVIDAD 4:

Martín y su monito

Objetivo de la actividad: introducir los principios fundamentales del mindfulness.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. La historia de Martín y su monito

Había una vez, en un pequeño y colorido pueblo, un niño llamado Martín. Todos en el vecindario decían que Martín era un niño muy distraído. En la escuela, parecía que su mente siempre estaba en otro lugar. En la hora del almuerzo, no disfrutaba de su comida porque solo pensaba en salir a jugar, y mientras hacía los deberes, su mente soñaba en ver la televisión. Todos se preguntaban: “¿Qué pasa con Martín?”

Un día, Martín hizo un descubrimiento sorprendente. Se dio cuenta de que en su mente vivía un pequeño mono juguetón que le encantaba saltar de un pensamiento a otro, explorando todos los rincones de la mente de Martín.

Martín decidió hablar con su monito. Le dijo amablemente: “Hola, pequeño mono. ¿Puedo contarte algo?”. El monito, curioso, asintió con la cabeza.

Martín le explicó que a veces necesitaba concentrarse en cosas importantes, como hacer los deberes o prestar atención en clase. Pero también quería disfrutar de su tiempo libre y jugar sin preocupaciones.

Después de una larga charla, Martín y el monito llegaron a un acuerdo. Decidieron ser grandes amigos y trabajar juntos. Cuando era hora de hacer los deberes, el monito se sentaba tranquilamente en una rama de la mente de Martín, observando sin saltar de un lugar a otro. Y cuando llegaba el momento de jugar, el monito se volvía tan juguetón como siempre.

Desde ese día, Martín se volvió más atento en la escuela y disfrutaba plenamente de sus juegos. Sus amigos notaron el cambio y le preguntaron:

“Martín, ¿cómo lograste concentrarte mejor?” Martín sonrió y les contó la historia de su amigo el monito.

Y así, en aquel tranquilo pueblo, la historia de Martín y su monito se convirtió en un recordatorio de que a veces es bueno tener un amigo dentro de la mente que les recuerde ser conscientes de lo que están haciendo en cada momento.

2. Reflexión

A través de la historia de Martín y su amigo el monito, vemos cómo la atención plena no solo ayuda a enfocarse en las tareas importantes, como los deberes escolares, sino también a disfrutar plenamente de los momentos de juego y relajación. Todos podemos aprender a ser como Martín y su monito. Podemos practicar algo que se llama *mindfulness*, que significa prestar atención a lo que estamos haciendo en cada momento. Así como Martín y su monito se ayudaron mutuamente, nosotros también podemos aprender a usar nuestra atención de manera inteligente, para disfrutar mejor de las cosas que hacemos y también para aprender más en la escuela.

Temas de conversación ¿Les gustaría aprender más sobre cómo usar su atención de manera inteligente como lo hizo Martín?

Respiración

1.	Atención respiro	24
2.	Dedo con dedo y respiramos	25
3.	Ligero como pluma	28
4.	Respiración divertida.....	29
5.	Stop	30
6.	Respiración del elefante.....	31
7.	La punta de la nariz.....	32
8.	Las 5 olas	33
9.	El color azul	34
10.	Respiración de la vela de cumpleaños	35
11.	Pez globo	36
12.	La flor que se abre y se cierra.....	37
13.	Respiración a dúo.....	38
14.	Respiración del pájaro	39
15.	Atención de una rana.....	40
16.	Yo vengo de Marte.....	41
17.	El cuento de la ardilla enferma.....	42
18.	Estirar y alargar mientras respiras	43
19.	Hoy no existo solo respiro.....	44
20.	La tranquilidad de la naturaleza.....	45

ACTIVIDAD 1:

Atención respiro

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia y el control de la respiración.

Materiales: anexo 2 (música relajante), sonido de campana.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a embarcarnos juntos hacia el mundo del mindfulness. Todos encontramos un lugar cómodo, nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Cerramos nuestros ojos suavemente y colocamos nuestras manos sobre las rodillas.
2. Comenzamos respirando profundamente, inhalando y exhalando lentamente por la nariz. ¿Podemos sentir el aire fresco entrando y saliendo?
3. Ahora, concentramos toda nuestra atención en el suave movimiento de nuestro abdomen. Cuando inhalamos, repetimos en nuestras mentes “inhalo”, y cuando exhalamos, repetimos “exhalo”.

Inhalo (5”), exhalo (5”), inhalo (5”), exhalo (5”), inhalo (5”), exhalo (5”).

4. Si en algún momento perdemos la concentración, no nos preocupamos. Podemos volver a centrarnos y dirigir toda nuestra atención de nuevo a la respiración. Lo importante es darse cuenta.

Inhalo (5”), exhalo (5”), inhalo (5”), exhalo (5”), inhalo (5”), exhalo (5”).

5. Ha sonado la campana, es momento de despertar y regresar al aquí y ahora. Movemos los dedos de nuestros pies, de nuestras manos y poco a poco vamos girando la cabeza de un lado a otro. Finalmente, abrimos lentamente nuestros ojos (reproducimos el sonido de la campana después de 3 a 5 minutos de comenzar los ejercicios de respiración consciente).

ACTIVIDAD 2:

Dedo con dedo y respiramos

Objetivo de la actividad: explorar la conciencia corporal a través de la respiración.

Materiales: anexo 2 (música divertida).

Edad recomendada: 8 años.

CONSIGNA:

1. Vamos a formar un círculo, y si lo deseamos, podemos cerrar los ojos o concentrarnos en nuestros dedos.
2. Usaremos el dedo índice de nuestra mano no dominante para bordear los dedos de nuestra mano dominante. El dedo índice será nuestra guía.

Empezamos bordeando el pulgar de la mano dominante con el índice de la mano no dominante.

Inhalar: mientras subimos por el pulgar, tomamos una respiración profunda. Exhalar: mientras bajamos por el pulgar, exhalamos lentamente.

Pasamos al dedo índice.

Inhalar: al subir por el índice, respiramos profundamente.

Exhalar: al bajar por el índice, exhalamos por la nariz.

Bordemos el dedo medio.

Inhalar: al subir por el medio, tomamos una respiración profunda.

Exhalar: al bajar por el medio, exhalamos lentamente.

Pasamos al dedo anular.

Inhalar: al subir por el anular, respiramos profundamente.

Exhalar: al bajar por el anular, exhalamos lentamente.

Finalmente, bordeamos el meñique.

Inhalar: al subir por el meñique, tomamos una respiración profunda.

Exhalar: al bajar por el meñique, exhalamos lentamente.

Guía:

Dedo índice bordea el pulgar.

Dedo índice bordea el índice.

Dedo índice bordea el medio.

Dedo índice bordea el anular.

Dedo índice bordea el meñique.

3. Una vez terminada la mano dominante se procede a replicar en la otra mano el mismo ejercicio.

ACTIVIDAD 3:

Ligero como pluma

Objetivo de la actividad: controlar y regular la respiración de manera consciente y efectiva.

Materiales: pluma.

CONSIGNA:

1. Ahora, vamos a hacer algo divertido. Todos tomamos una pluma en nuestras manos. Con los ojos abiertos, observamos la pluma frente a nosotros. Sentimos su ligereza y suavidad. Ahora, intentamos algo mágico: soplamos suavemente sobre la pluma e intentamos mantenerla en el aire, como si estuviéramos bailando con la pluma. Observamos cómo se eleva con nuestro aliento y cómo responde a cada pequeño movimiento. Podemos utilizar una respiración rápida, lenta o ir variando entre las dos. Recuerden, no se preocupen si la pluma cae. Lo importante es disfrutar el momento y divertirnos con el ejercicio.
2. Ahora, tomémonos un momento para reflexionar sobre esta experiencia. Nos sentamos cómodos y listos para compartir. Temas de conversación: ¿Cuál fue el ritmo de su respiración?, ¿Cómo se sintió su cuerpo?, ¿Fue fácil o desafiante para ustedes?, ¿Qué emociones están sintiendo justo ahora?
3. Recordemos que la atención plena se trata de estar presentes en el momento. A veces, pequeñas actividades como esta nos ayudan a conectar con nuestra respiración y a darnos cuenta de cómo podemos influir en nuestro entorno.

Consideraciones prácticas:

- La primera vez que realices la actividad, durará aproximadamente 30 segundos. Conforme realices más ejercicios que fortalezcan la respiración, aumentará el tiempo de la actividad.

ACTIVIDAD 4:

Respiración divertida

Objetivo de la actividad: explorar los diferentes tipos de técnicas de respiración.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. Hoy nos sumergiremos en el mundo de la respiración. Vamos a aprender dos tipos de respiraciones: la respiración diafragmática y la respiración de la serpiente. Formemos un círculo y siéntense cómodamente para comenzar.
2. Respiración diafragmática

Cerramos nuestros ojos y colocamos nuestras manos sobre la barriga. Inhalamos profundamente, como si estuviéramos inflando un globo. Contamos hasta 4 en nuestra mente, y luego exhalamos lentamente por la nariz mientras nuestro globo se desinfla mágicamente.

Realizamos tres respiraciones profundas. Inhalando y exhalando por la nariz.

Inhala (4”), exhala (4”), inhala (4”), exhala (4”), inhala (4”), exhala (4”).

3. Respiración de la serpiente:

Sentados con la espalda recta, inhalamos hasta contar 4. Aguamos el aire mientras contamos otros 4, y luego exhalamos imitando el sonido de una serpiente.

Vamos, hagamos juntos el sonido “shhhhhhh” al exhalar.

Realizamos tres respiraciones profundas. Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Inhala (4”), aguanta (4”), exhala (4”), inhala (4”), aguanta (4”), exhala (4”), inhala (4”), aguanta (4”), exhala (4”).

ACTIVIDAD 5:

Stop

Objetivo de la actividad: desarrollar la habilidad de los niños para mantener y dirigir su atención de manera efectiva.

Materiales: anexo 4 (cartel con la frase STOP).

Edad recomendada: 8 años.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a descubrir una palabra mágica que nos ayudará a conectar nuestra mente con el momento presente y la actividad que estamos realizando. Esa palabra es STOP. Más adelante, les explicaré el significado de cada letra.

Explicación de STOP:

- S-Stop con lo que estoy haciendo y cierro los ojos.
- T-Tomo aire profundamente, retengo el aire y lo expulso. Toco mi cuerpo o la superficie para anclarme al presente.
- O-Observe lo que está pasando a mi alrededor en este momento. Las emociones y pensamientos las sustituyo por frases positivas sobre mí.
- P-Prosigo con lo que estaba haciendo.

Consideraciones prácticas

- Al principio, la actividad puede llevar un poco más de tiempo, así que te recomiendo imprimir el anexo 4 y colocarlo en un lugar visible, como la pared o la pizarra del aula. Una vez que los niños hayan aprendido el acróstico, la actividad puede llevar entre 10 a 20 segundos.

ACTIVIDAD 6:

Respiración del elefante

Objetivo de la actividad: fomentar sentimientos positivos de autoestima a través de prácticas de respiración consciente.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. La historia de la respiración del elefante
¿Alguna vez has pensado que una simple ducha puede hacerte sentir feliz? José, el elefante, nos va a contar cómo y por qué cada vez que se ducha, encuentra la felicidad.
Cuando José tiene un día difícil, lo primero que hace es pensar en cómo le gustaría sentirse en ese momento. A veces quiere más fuerza, otras veces busca sentirse más alegre y sonreírle a la vida. Después de elegir un sentimiento, lo transforma y lo absorbe durante una ducha especial.
Imaginemos que somos José. Para comenzar, nos ponemos de pie con las piernas abiertas al ancho de la cadera, las manos estiradas y unidas frente a nuestro rostro, imitando la trompa de un elefante.
Inhalamos por nuestra “trompa”, moviendo nuestras manos por encima de la cabeza. Exhalamos bajando las manos hacia nuestros pies e imaginamos tomar un gran sorbo de agua para nuestra ducha. Luego, volvemos a subir, inhalando hasta llegar a lo más alto, y exhalamos, salpicando el agua alrededor de nuestro cuerpo (repite el ejercicio al menos 5 veces).
2. Reflexión: a veces, cuando tenemos días difíciles, podemos aprender de José y tomarnos un momento especial para renovar nuestro ánimo. Inhalando profundamente y exhalando lentamente, como si estuvieran dejando ir las preocupaciones.

ACTIVIDAD 7:

La punta de la nariz

Objetivo de la actividad: promover la respiración consciente.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. Para comenzar, nos sentamos en círculo con los ojos cerrados. En esta actividad, no hay un tiempo correcto o incorrecto; cada uno encontrará su propio ritmo y se hará consciente de su respiración.
2. Enfocamos nuestra atención en la punta de la nariz e inhalamos profundamente, sintiendo cómo el aire entra por nuestras fosas nasales, creando una sensación de frescura. Luego, exhalamos y experimentamos cómo el aire sale, generando una sensación de liberación. Realizaremos juntos 5 respiraciones profundas.
3. Abrimos los ojos lentamente y nos incorporamos.

ACTIVIDAD 8:

Las 5 olas

Objetivo de la actividad: desarrollar conciencia de la respiración, así como de los movimientos y sonidos asociados a ella.

Materiales: ninguno.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a sumergirnos en la magia del mar sin tener que recorrer miles de kilómetros. Todo lo que necesitamos está en nuestro propio cuerpo y en nuestra respiración.
2. Comencemos nuestro viaje al mar sentándonos cómodamente con las manos sobre las piernas.
3. Realizaremos cinco respiraciones profundas, sintiendo cómo el aire entra y sale de nuestra nariz.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

4. Ahora, cubramos nuestras orejas con las manos y tratemos de escuchar el suave murmullo de nuestra propia respiración. ¿No suena como las olas del mar?
5. Realizaremos cinco respiraciones profundas, pero esta vez nos sumergiremos en el sonido de las olas del mar.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

ACTIVIDAD 9:

El color azul

Objetivo de la actividad: fomentar la atención en la respiración y la imaginación.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Nos acomodaremos en un círculo, manteniendo la espalda recta y los pies firmemente apoyados en el suelo. Descansaremos los brazos sobre la mesa y dejaremos escapar un suspiro suave para comenzar nuestro viaje.
2. Ahora, cerraremos los ojos e imaginaremos que, al inhalar, el color azul del cielo entra por nuestra nariz. Al exhalar, ese mismo azul del cielo sale y vuelve a encontrar su lugar en lo alto de las nubes.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

3. Sigamos imaginando cómo nuestro cuerpo se cubre con la tonalidad azul del cielo. Y al exhalar, visualicemos cómo ese azul asciende de nuevo al cielo, llevándose consigo cualquier carga negativa, limpiando y renovando todo nuestro ser.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

4. Volvamos a nuestra respiración natural, tomando el tiempo que necesitemos. Cuando nos sintamos listos, abriremos los ojos suavemente, llevando con nosotros la calma y frescura del cielo azul que imaginamos.

ACTIVIDAD 10:

Respiración de la vela de cumpleaños

Objetivo de la actividad: fomentar la atención en la respiración.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a vivir una experiencia mágica y especial. Imaginemos que es nuestro cumpleaños y que cada uno de nosotros tiene un pastel único lleno de velitas mágicas.
2. Primero, coloquemos nuestra mano derecha con la palma hacia afuera, como si estuviéramos viendo un pastel encantado. Cada uno de nuestros cinco dedos representará una vela especial. Inhalamos profundamente e imaginamos el delicioso aroma de un pastel recién horneado. Cuando exhalamos, suavemente bajamos una de las cinco velitas. Soplamos suave y profundamente, como si estuviéramos susurrando a un deseo.
3. Y así, una a una, apagaremos nuestras velas. Después de cada una, nos tomamos un momento para cerrar los ojos y pedir un deseo desde lo más profundo de nuestro corazón.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

4. Una vez terminada la actividad con una mano, lo replicamos en la otra.

ACTIVIDAD 11:

Pez globo

Objetivo de la actividad: fomentar la atención en la respiración.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 6 años.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a sumergirnos en el mundo marino, imaginando con los ojos cerrados que somos pequeños peces globo. Estos peces tienen una habilidad especial: pueden inflarse como globos cuando sienten miedo. En el fondo del océano, donde la serenidad reina, nos dejamos llevar por la suave corriente de las olas. Observamos corales grandes y pequeños que sirven de hogar a peces de muchos colores.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

De repente, escuchamos un sonido fuerte, ¡boom! Sabemos que es una señal de alerta. Rápidamente, nos inflamamos como peces globo, inhalando profundamente y reteniendo el aire en nuestros pulmones mientras el peligro acecha. ¡Boom!, el peligro ha pasado, y podemos exhalar, desinflarnos y regresar a la calma y paz del mar.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

2. Es momento de acabar nuestra aventura en el mar. Vamos abriendo nuestros ojos lentamente.

ACTIVIDAD 12:

La flor que se abre y se cierra

Objetivo de la actividad: desarrollar habilidades para controlar conscientemente la respiración.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Tomemos asiento en nuestras sillas, cerremos suavemente los ojos e imaginemos que somos una flor. Cruzamos nuestros brazos sobre el pecho, permitiendo que los dedos toquen suavemente los hombros y el mentón se acerque delicadamente hacia adentro.
2. Inhalamos profundamente, abrimos los brazos y elevamos nuestra cabeza hacia el cielo. Exhalamos y cerramos los brazos, bajando la cabeza como si nuestra flor estuviera acariciando la tierra. Visualizamos una flor radiante dentro de nuestro ser, algo íntimo.
3. Inhalamos abriendo los brazos y sentimos cómo el aire entra en nuestra flor. Sostenemos la respiración, permitiendo que la luz del sol brille sobre cada pétalo. Exhalamos, cerramos los brazos alrededor de nuestra flor para recargar energías. Realizamos esta secuencia tres veces.
4. Para finalizar, regresamos a nuestra respiración normal. Cuando nos sintamos listos, nos incorporamos y abrimos suavemente los ojos.

ACTIVIDAD 13:

Respiración a dúo

Objetivo de la actividad: aprender a controlar la respiración de manera colaborativa.

Materiales: anexo 2 (música relajante), un sonido de campana.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a conectarnos con la respiración de nuestros compañeros. Por favor, pónganse de pie y formen parejas para esta actividad.
2. Colóquense frente a frente y, de manera suave, uno de ustedes pondrá la mano derecha en el vientre de su compañero. Esto nos permitirá sentir cómo el cuerpo se mueve al respirar. Mientras tanto, el otro cerrará sus ojos y realizará respiraciones profundas, inhalando y exhalando a su propio ritmo.
3. Luego de dos minutos, cambiaremos de roles con nuestra pareja. Es importante disfrutar del intercambio.
4. Cuando escuchemos el sonido de la campana, demos un paso atrás y agradezcamos a nuestro compañero por ser parte de este ejercicio tan especial.

ACTIVIDAD 14:

Respiración del pájaro

Objetivo de la actividad: fomentar habilidades para controlar la respiración de manera consciente y efectiva.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 6 años.

CONSIGNA:

1. Hoy nos embarcaremos en una emocionante travesía por los cielos. Para comenzar, cierran sus ojos e imaginemos que nos transformamos en hermosos pájaros. Visualicémonos grandes y altos, con plumas de vibrantes colores rojo y naranja, posados en lo alto de la montaña, sobre una roca, admirando la belleza del valle que se extiende ante nosotros.
2. Ahora, prepárense porque es el momento de desplegar nuestras alas y volar. Antes de dar ese salto, elevemos nuestras alas mientras inhalamos profundamente para llenar nuestros pulmones de aire fresco. Bajamos nuestras alas y soltamos todo el aire en nuestro interior. Alcemos y bajemos nuestras alas a nuestro propio ritmo mientras exploramos el cielo, realizando siete respiraciones profundas.
3. Y ahora, llegó el momento de volver a la roca y a nuestra forma original. Subimos de nuevo a lo alto de la montaña, respirando lentamente, mientras nos transformamos de nuevo en niños.

ACTIVIDAD 15:

Atención de una rana

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia plena en el momento presente.

Materiales: anexo 2 (música relajante), sonido de campana.

Edad recomendada: 6 años.

CONSIGNA:

1. Hoy vamos a sumergirnos en una divertida actividad con la ayuda de nuestra amiga, la rana. ¿Todos saben qué es una rana? Es un pequeño animal con la capacidad de dar saltos enormes o quedarse quieta, muy tranquila. La rana siempre está atenta a su entorno y, lo más asombroso, siempre respira con calma. Vamos a cerrar nuestros ojos e imaginarnos transformarnos en ranas. Inhalamos profundamente y sentimos cómo nuestra barriga se infla, como si estuviéramos llenándola de aire. Después, exhalamos y notamos cómo se hunde, como si dejáramos salir todo el aire.
2. Realizaremos cinco respiraciones profundas.
Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").
3. Al sonar la campana, dejamos de ser ranas y volvemos a ser niños. Abrimos nuestros ojos lentamente, conscientes de la calma que hemos experimentado.

ACTIVIDAD 16:

Yo vengo de marte

Objetivo de la actividad: fomentar la atención plena en el momento presente a través del sentido del gusto.

Materiales: caramelos.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Tomemos asiento en nuestras sillas, cerremos suavemente los ojos e imaginemos que somos exploradores de Marte, en busca de un nuevo planeta para descubrir: La Tierra. Llenos de intriga y curiosidad, recorreremos este asombroso mundo mientras observamos sus maravillosos paisajes. Acompañemos cada paso con tres respiraciones profundas.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

Ahora, suavemente les colocaré un objeto no identificado en sus manos. Con los ojos cerrados, intenten descubrir: ¿Qué es? ¿Qué textura tiene?

2. Mientras exploran con sus sentidos, realizamos tres respiraciones profundas, conectándonos con el objeto en nuestras manos.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

3. Abrimos nuestros ojos lentamente y saboreamos el misterioso objeto.

ACTIVIDAD 17:

El cuento de la ardilla enferma

Objetivo de la actividad: aprender una herramienta para aliviar el dolor.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. El cuento de la ardilla enferma

Hoy vamos a conocer a Larry, la ardilla enferma. Formemos un círculo y sentémonos cómodamente para prestar atención a su historia.

Hace un tiempo atrás, vivía una ardilla que no se sentía muy bien de su pancita. Justo en ese momento, un grillo pasaba por ahí y notó que la ardilla estaba enferma.

—¿Qué significa estar enfermo? pensó la ardilla. Así que decidió hablar con su sabia amiga hormiga.

—Puedes estar un poco o gravemente enfermo, pero después de un tiempo vuelves a estar bien, de forma natural —dijo la hormiga.

—¿Y qué haces tú para sentirte bien hasta sanar? preguntó la ardilla.

—Yo hago muchas cosas. Pero lo que más me gusta es sentarme, poner mis manos en la barriga y respirar. Inhalo y me imagino como si quisiera oler el néctar de una hermosa flor y exhalo como si estuviera soplando un diente de león. Intentemos juntos.

Inhala (5”), exhala (5”), inhala (5”), exhala (5”), inhala (5”), exhala (5”).

Yo hago eso cada vez que me duele la barriga, y tú también puedes hacerlo siempre que lo necesites. Es muy fácil —respondió la hormiga.

2. Reflexión

¿Se dieron cuenta de cómo la ardilla, aunque estaba preocupada por su pancita, decidió buscar una solución y aprender algo nuevo? En lugar de preocuparse aún más, habló con la hormiguita y descubrió una forma simple y efectiva de sentirse mejor: prestar atención a su respiración.

La hormiguita nos mostró una técnica muy especial. Cuando se siente mal, se sienta tranquilamente, pone sus manos en la barriga y respira de una manera especial: inhala como si quisiera oler una flor hermosa y exhala como si estuviera soplando un diente de león. Esta técnica la ayuda a sentirse mejor. Nosotros también podemos usar esta técnica en cualquier momento. Pueden sentarse, poner las manos en la barriga y respirar profundamente. Vamos a intentarlo juntos ahora (inhala y exhala junto con los niños durante unos momentos).

Al prestar atención a nuestra respiración, estamos practicando mindfulness. Es una manera de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, y de volver al momento presente, aquí y ahora. Así que la próxima vez que se sientan un poco mal o preocupados, recuerden a Larry y la hormiguita, y cómo un simple ejercicio de respiración puede hacer una gran diferencia.

ACTIVIDAD 18:

Estirar y alargar mientras respiras

Objetivo de la actividad: practicar el control consciente de la respiración y la conciencia de los límites corporales.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Hoy nos pondremos de pie y enraizaremos nuestros pies en el suelo. Queremos que estén firmes, muy firmes, como árboles fuertes.
2. Comencemos. Imaginemos que justo encima de nosotros hay una rama de un árbol con manzanas jugosas. Estiramos los brazos tanto como sea posible hacia arriba para alcanzar esas manzanas.
3. Exhalamos lentamente mientras bajamos uno de los brazos hacia abajo, manteniendo el otro estirado hacia el cielo.
4. Ahora, alzamos ambos brazos hacia arriba, sintiendo cómo se estiran nuestros cuerpos hacia el cielo. Mantenemos los pies bien enraizados en el suelo. Luego, exhalamos y llevamos los brazos lentamente hacia abajo.
5. Para finalizar, damos un suave masaje a todo nuestro cuerpo para agradecerle por el esfuerzo que acaba de hacer. Golpeamos rítmicamente nuestras piernas, abdomen, pecho, brazos, cuello, hombros, mejillas, toda la cara y, finalmente, el cuero cabelludo.

ACTIVIDAD 19:

Hoy no existo solo respiro

Objetivo de la actividad: utilizar técnicas de respiración para gestionar y controlar sentimientos de enojo o tristeza.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. Vamos a realizar una actividad especial para relajarnos y mejorar nuestro bienestar. A veces, nuestras emociones pueden tomar el control y quedarse con nosotros por mucho tiempo, especialmente cuando nos sentimos enojados o tristes. Por eso, aprenderemos una técnica sencilla que podemos usar en cualquier momento.
2. Comenzaremos cerrando nuestros ojos y practicando una respiración progresiva. Inhalamos despacio contando hasta 4, luego sostenemos la respiración hasta 5 y exhalamos lentamente durante 6 tiempos.

Inhala (4"), sostén (5"), exhala (6").

Repetimos este ciclo varias veces para sentirnos más tranquilos y centrados.

3. Ahora, colocamos una mano en el estómago y la otra en el corazón para conectarnos con nuestro cuerpo. Inhalamos profundamente contando en 1, 2, 3, 4.

Sostenemos la respiración en 1, 2, 3, 4, 5.

Exhalamos suavemente en 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Continuamos este ritmo relajante durante un minuto.

4. Mientras respiramos lentamente, pensemos en tres cosas por las cuales estamos agradecidos hoy. Pueden ser cosas pequeñas, como un abrazo, un juguete favorito o un día soleado. ¿Cuál es el tuyo?

Inhala (4"), sostén (5"), exhala (6").

5. Abrimos nuestros ojos lentamente y recordamos que esta técnica está disponible para ayudarnos siempre que la necesitemos.



ACTIVIDAD 20:

La tranquilidad de la naturaleza

Objetivo de la actividad: fomentar la conexión de la respiración con su creatividad y la naturaleza.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Hoy, nos ponemos de pie, cerramos nuestros ojos y nos adentramos en la magia de un hermoso y pintoresco bosque.
2. Juntamos nuestros pies y colocamos nuestras manos en posición de rezo encima de nuestros corazones. Comencemos a respirar de manera consciente, explorando cada inhalación y exhalación mientras nos sumergimos profundamente en este bosque imaginario.
Realizamos tres respiraciones profundas.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

3. En este lugar especial, gigantes árboles viven en armonía. Visualicemos nuestras raíces, largas y delgadas, entrelazadas y alcanzando lo más profundo de la tierra. Inhalamos y exhalamos, imaginando ser un majestuoso tronco, tan imponente como el de un roble. Continuemos visualizando cada parte de nuestro cuerpo. Sintámonos como un árbol en plena conexión con la naturaleza. Una vez que hayamos completado nuestra transformación en árbol, respiremos lentamente y movamos nuestro cuerpo como si una suave brisa de viento nos acariciara. Disfrutemos de este momento de serenidad y conexión con la naturaleza.
4. Ahora, abrimos nuestros ojos y respiramos profundamente mientras regresamos a la imagen de cómo nos convertimos nuevamente en niños.

Temas de conversación: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?
Compartamos nuestras experiencias y sensaciones.

Atención

1.	Tic Tac.....	48
2.	Escoge tu ancla	49
3.	Buenos deseos para personas difíciles.....	50
4.	Abrazos imaginarios	52
5.	¿Que he escuchado?	53
6.	El juego de la mirada	54
7.	Subir la cremallera	55
8.	Recorrido corporal de la mariposa	56
9.	Brazos como globos	57
10.	Una estrella especial.....	58
11.	Caminar despacio y en silencio.....	59
12.	Duérmete niño	60
13.	Rueda de tacto	61
14.	La tormenta del prado	62
15.	Stop, salta y aplaude	63
16.	Desconectar los sentidos- Yoni mudra.....	64

ACTIVIDAD 1:**Tic Tac**

Objetivo de la actividad: desarrollar la atención plena en el movimiento del cuerpo.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. El día de hoy vamos a imaginarnos que somos un reloj que mueve sus manecillas de un lado al otro.
2. Vamos a ponernos de pie con la espalda recta y la vista al frente. Colocamos los pies de forma cómoda y relajamos los hombros.
3. Inclinaamos nuestra mano izquierda hacia nuestra rodilla izquierda. Volvemos a la posición inicial e inclinamos la mano derecha hacia la rodilla derecha. Mantenemos un movimiento rítmico. Repetimos este movimiento seis veces a cada lado. Mientras acompañamos el movimiento con las palabras “tic, tac”.
4. Para aumentar la conciencia corporal, levantamos los brazos suavemente mientras realizamos el movimiento “tic, tac”. Movemos los brazos de un lado a otro, como si fueran las manecillas de un reloj. Repetimos este movimiento seis veces a cada lado, sincronizando el movimiento de los brazos con el movimiento de las piernas.
5. Volvemos a la posición inicial con la espalda recta. Relajamos el cuerpo y respiramos profundamente tres veces.

ACTIVIDAD 2:

Escoge tu ancla

Objetivo de la actividad: fomentar una respiración relajada mientras se explora la conciencia corporal.

Materiales: una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

Al igual que los valientes marineros usan anclas para asegurar sus barcos en el mar, nosotros también podemos tener nuestra propia ancla para encontrar la tranquilidad y la serenidad dentro de nosotros. Hoy, descubriremos cuál es esa ancla.

1. Comencemos acostados, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Si se sienten cómodos, pueden cerrar los ojos para sumergirse aún más en esta aventura interior.
2. Coloquemos nuestro dedo índice debajo de la nariz y percibamos cómo entra y sale el aire. ¿Lo notan? Ahora, desplazemos las manos hacia el pecho, sobre el corazón. ¿Sienten cómo se mueve la mano con cada respiración? A continuación, llevemos las manos al ombligo y sintamos el suave movimiento de la respiración en esa zona.
3. Volvamos a colocar las manos sobre las rodillas y respiremos de manera natural.
Temas de conversación: ¿Dónde sienten el movimiento de la respiración más fácilmente, bajo la nariz, en el pecho o en el ombligo?
4. Ahora, concentren su atención en el lugar donde sientan mejor la respiración y digan la palabra “ancla”. Permanezcamos allí unos segundos más, y ahora sabremos a dónde acudir cuando busquemos calma.

ACTIVIDAD 3:

Buenos deseos para personas difíciles

Objetivo de la actividad: mejorar las relaciones sociales y fomentar la empatía hacia los demás.

Materiales: una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Para comenzar esta actividad, nos tumbaremos o sentaremos cómodamente en el suelo y cerraremos nuestros ojos. Vamos a sumergirnos en una pequeña aventura imaginaria. Imagina que es un día soleado, estás jugando tu juego favorito en el parque, y al fondo escuchas las risas de tu familia y seres queridos. Te sientes realmente feliz y quisieras congelar ese recuerdo para siempre.
2. Ahora, en silencio y con nuestras propias palabras, pediremos un deseo.
“Quiero sentirme feliz rodeado de personas que me aman. Deseo tener esa súper fuerza de los héroes para jugar, correr como el viento, caminar explorando cada rincón y disfrutar de cada momento como si fuera la mejor aventura. Quiero sentirme seguro, sabiendo que siempre hay alguien que me cuida, y yo también puedo cuidar de mí mismo. Sueño con muchos momentos mágicos llenos de risas, amor y felicidad. Deseo sentir tranquilidad como cuando estoy en mi lugar favorito del mundo”.
3. Cambiemos de imagen y pensemos en alguien con quien no nos llevamos tan bien, alguien que quizás en el pasado nos hizo sentir mal. Ahora, le enviamos buenos deseos.
“Quiero que te sientas fuerte y feliz. Deseo que encuentres mucha paz y alegría en tu vida. Quiero que sonrías mucho y sientas amor en tu corazón, como cuando estás con tus personas favoritas”.
Recuerden que no es necesario que cambiemos nuestros sentimientos hacia esta persona.

4. Ahora, abrimos nuestros ojos. Si estamos tumbados, nos incorporamos suavemente para sentarnos. Tomamos una respiración profunda y nos fijamos en cómo nos sentimos.
Temas de conversación: ¿Cómo se sintieron al expresar sus buenos deseos?, ¿Les resultó fácil o complicado decirlo?, ¿Cómo se han sentido tras enviar sus buenos deseos a una persona?, ¿Ha cambiado su visión?

ACTIVIDAD 4:

Abrazos imaginarios

Objetivo de la actividad: fomentar la mejora de las relaciones sociales y la empatía hacia los demás.

Materiales: ninguno.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¿Alguna vez han tenido a alguien especial lejos y han deseado poder abrazarla y demostrarle cuánto la quieren? Hoy vamos a hacer algo mágico: vamos a enviarle un abrazo especial a esa persona querida.
2. Comencemos sentándonos con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Cierren los ojos y respiren profundamente tres veces. Sintamos cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

3. Ahora, imaginemos un lugar muy tranquilo. Puede ser un bosque con árboles gigantes y verdes o una playa con olas suaves y agua cristalina. En este hermoso lugar, visualicen a esa persona especial que tanto desean ver. Recuerden su voz, su rostro, su cabello y esos gestos tan únicos de esa persona. Vamos acercándonos a esa persona especial en nuestra mente. Levantemos nuestros brazos y formemos un círculo frente a nuestro pecho, como si estuviéramos dando un abrazo. Imaginen la sonrisa en su rostro y devuélvanle la sonrisa. Sientan la calidez del abrazo y suavemente digan en su oído: "Te extrañé, espero que seas feliz, que tengas un hermoso día y que siempre tengas todo lo que necesites".
4. Mantengámonos abrazados por unos segundos, disfrutando de este momento especial. Cuando se sientan listos, abran los ojos y regresemos al aquí y ahora.

ACTIVIDAD 5:

¿Que he escuchado?

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia plena de los sonidos.

Materiales: instrumentos musicales o cualquier otro objeto que produzca sonidos interesantes.

CONSIGNA:

1. Vamos a colocarnos con la espalda erguida, el cuerpo en una postura relajada y las manos descansando suavemente sobre las rodillas. Si lo prefieren, pueden cerrar los ojos y concentrarse en las sensaciones que experimentan al inhalar y exhalar en este instante.
2. A continuación, voy a generar sonidos especiales con distintos instrumentos. No se esfuerzen en escucharlos; simplemente relájense y disfruten del momento. (Produce varios sonidos utilizando instrumentos como percusión o cuerdas, golpeando dos piedras entre sí o haciendo sonar unas monedas).
3. Presten atención y traten de identificar qué produce esos sonidos. Relájense y esperen a que estos sonidos aparezcan como si fueran pequeñas sorpresas. Intenten recordar lo que oyen, ya que me encantaría que me lo cuenten al final. (continúa emitiendo sonidos durante aproximadamente un minuto).

Temas de conversación: ¿Alguien logró adivinar qué estaba causando alguno de los sonidos?, ¿Les sorprendió lo que escucharon?, ¿Cómo se sintieron al escuchar diferentes sonidos con los ojos cerrados?

ACTIVIDAD 6:

El juego de la mirada

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia y la atención plena a los estímulos visuales.

Materiales: una manta, sonido de campana, piedras, conchas marinas u otros objetos pequeños.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Nos vamos a sentar con la espalda recta, las piernas relajadas y las manos descansando suavemente sobre las rodillas.
2. Ahora, imaginemos que estamos en un bosque encantado, rodeados de árboles altos. En este bosque, cada uno tiene una piedra mágica.
 - Cuando escuchen la campana, tomen la piedra, cierren los ojos y sientan su textura mientras respiran tranquilamente. (haz sonar la campana).
 - La próxima vez que suene la campana, abran los ojos y observen la piedra durante unas respiraciones. Fíjense en sus colores y detalles. (haz sonar la campana).
 - Con el siguiente sonido de la campana, vuelvan a colocar la piedra en el suelo frente a ustedes y mírenla durante unas respiraciones (haz sonar la campana).
3. Vamos a repetir toda la secuencia, pero esta vez en silencio. Yo me limitaré a tocar la campana en cada paso:
 - Campana 1: cogen la piedra, cierran los ojos y sienten su textura entre las manos. Respiran.
 - Campana 2: abren los ojos y miran la piedra en sus manos. Respiran.
 - Campana 3: la colocan de nuevo en el suelo enfrente de ustedes y la observan. Respiran.

ACTIVIDAD 7:

Subir la cremallera

Objetivo de la actividad: mejorar la capacidad de concentración y relajación mediante la respiración guiada.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Hoy cada uno de nosotros posee una increíble cremallera que se desliza desde nuestro ombligo hasta la barbilla. Esta cremallera no solo nos ayuda a sentarnos con gracia y a pararnos erguidos, sino que también tiene el poder de llenarnos de energía y vitalidad.
2. Sin tocar nuestros cuerpos, coloquemos una mano frente del ombligo y la otra en la parte baja de la espalda (muestra cómo hacerlo colocando una mano frente del ombligo y la otra en el tercio inferior de la espalda).
3. Perfecto. Ahora, imaginemos que estamos subiendo una cremallera mágica. Elevemos nuestras manos desde la columna y el pecho, pasando por la barbilla y la cabeza, y terminando con las manos elevadas en el aire.
4. Ahora que hemos activado nuestra Cremallera Mágica, vamos a disfrutar de algunas respiraciones juntos. Sientan cómo el cuerpo se estira y se alinea, llenándose de energía renovada.

ACTIVIDAD 8:

Recorrido corporal de la mariposa

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia corporal a través de ejercicios de respiración y técnicas de atención plena.

Materiales: un peluche, una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Vamos a encontrar un lugar cómodo, ya sea sentados o tumbados, y cerramos nuestros ojos. Respiramos suavemente, prestando atención a cómo el aire entra y sale.
2. Ahora, en nuestra imaginación, visualicemos una hermosa mariposa, tan ligera como una pluma. Puede ser del color que más les guste. Dedicemos un minuto a concentrarnos en ella, observándola con toda nuestra atención.
3. Vamos a hacer algo divertido. Imaginemos que nuestra mariposa amiga decide posarse en diferentes partes de nuestro cuerpo, y cada vez que lo hace, esa zona se siente relajada y feliz. Comencemos por la frente. Visualicen cómo la mariposa delicadamente se posa en la frente, trayendo consigo una sensación de suavidad y relajación. Ahora, nuestra mariposa aligera sus alas y vuela hacia uno de los hombros. Notemos cómo el hombro se relaja al instante. Sigamos con esta imagen mientras la mariposa visita diferentes partes de nuestro cuerpo.
Con cada parte del cuerpo relajada, permitámonos descansar y sentir el constante ritmo de la respiración. Dejemos que la calma y la tranquilidad nos envuelvan.
4. Cuando estemos listos, inspiramos profundamente mientras levantamos nuestras manos hacia el cielo y, al espirar, bajamos las manos suavemente. Sintamos cómo el aire llena nuestros pulmones y cómo nuestro cuerpo se relaja aún más con cada respiración.

ACTIVIDAD 9:

Brazos como globos

Objetivo de la actividad: fortalecer el autocontrol de la respiración y la conciencia corporal mediante ejercicios específicos y técnicas de atención plena.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. Hoy, exploraremos una actividad divertida inspirada en los globos. ¿Alguna vez han inflado un globo y visto cómo se agranda, o lo han desinflado para ver cómo disminuye cuando el aire se escapa? Pues bien, hoy vamos a convertirnos en globos.
2. Observen cómo llevo mis manos hacia el cielo, como si estuviera inflando un globo con aire, y luego las bajo, imitando cómo un globo se desinfla (muestra cómo hacerlo colocando las palmas de las manos sobre la cabeza, con las puntas de los dedos en contacto). Mantenemos el contacto entre los dedos mientras elevamos los brazos, como si estuviéramos inflando un globo, y luego bajamos como si el globo se estuviera desinflando.
3. Ahora, vamos a sincronizar nuestros movimientos. Observen mis manos y, cuando las lleve hacia arriba, hagan lo mismo. Luego, cuando las baje, sigan ese mismo ritmo. Presten especial atención a las sensaciones en los brazos, la espalda alta y el cuello mientras nos movemos juntos.
4. Vamos a intentarlo unas cuantas veces más. Sientan cómo sus cuerpos se mueven en armonía con la respiración y disfruten de la sensación de fluidez en cada movimiento.

ACTIVIDAD 10:

Una estrella especial

Objetivo de la actividad: mejorar la conciencia corporal a través de actividades que integren la autoexpresión y el reconocimiento del propio cuerpo.

Materiales: una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Vamos a encontrar un lugar cómodo, ya sea sentados o tumbados, y cerramos suavemente nuestros ojos. Respiren de forma natural, sintiendo cada inhalación y exhalación.
2. Imaginen que en el cielo hay una estrella solo para ustedes. Puede ser de cualquier color, estar hecha de cualquier material y cambiar de un momento a otro. A veces es grande y brillante, y otras veces es pequeña y tenue. Sientan el calor que les proporciona esta estrella en distintas partes del cuerpo. Comiencen sintiendo cómo la luz de la estrella ilumina su frente, relajando toda tensión y estrés del día. Luego, imaginen cómo la luz se extiende hacia sus hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, la parte baja de la espalda, piernas, tobillos y pies. Finalmente, perciban cómo todo su cuerpo descansa bajo el cálido resplandor de esta estrella.
3. Cuando estén listos, vamos a incorporarnos poco a poco para sentarnos y extender las manos hacia el cielo. Inspiren profundamente y bajen las manos al exhalar.
Temas de conversación: ¿Qué ocurrió en sus mentes y cuerpos durante este viaje con la estrella?, ¿Han experimentado alguna vez una sensación similar?, Si es así, ¿cuándo fue y qué emociones les trajo?

ACTIVIDAD 11:

Caminar despacio y en silencio

Objetivo de la actividad: mejorar la conciencia corporal a través del reconocimiento del propio cuerpo.

Materiales: sonido de campana, cinta adhesiva.

CONSIGNA:

1. Prepara la sala trazando dos líneas paralelas en el suelo con una separación de aproximadamente 1,8 metros. Puedes utilizar cinta adhesiva o colocar objetos para marcar las líneas claramente.
2. Nos colocamos de pie en la línea de partida con la espalda recta, las rodillas ligeramente flexionadas y el cuerpo relajado. Vamos a caminar muy lentamente desde la línea de inicio hasta la línea de llegada, sintiendo cada paso al hacer contacto con el suelo. Mantendremos la mirada suavemente enfocada hacia abajo para ayudarnos a concentrarnos en nuestros movimientos.
3. Cuando toque la campana, comenzaremos a caminar despacio y con plena conciencia.
4. (Toca la campana). Ponemos toda nuestra atención en las sensaciones de cada pie al caminar. ¿Pueden notar cómo el talón, la planta y los dedos tocan el suelo en cada paso?
5. Al llegar al final del trayecto, nos giramos lentamente y esperamos a que suene la campana para comenzar a caminar de regreso. Mientras esperamos, nos enfocamos en nuestra respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire (toca la campana y continúa con la actividad mientras los niños mantengan su interés).

ACTIVIDAD 12:

Duérmete niño

Objetivo de la actividad: reforzar la imaginación y la atención a los movimientos corporales.

Materiales: un peluche, una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. Nos tumbamos boca arriba en el suelo con las piernas estiradas y los brazos relajados a los lados. Si prefieren, pueden cerrar los ojos. Notamos cómo la parte trasera de nuestra cabeza descansa sobre el suelo. También sentimos cómo los hombros, brazos, antebrazos, manos, la parte baja de la espalda, piernas y pies.
2. Coloco un peluche sobre su vientre. Cuando inhalen, el muñeco se elevará ligeramente; al exhalar, volverá a descender despacio. Imaginen que a su muñeco le encanta sentir cómo le mecen los movimientos de su cuerpo al respirar.
3. Observen cómo se sienten al inhalar y exhalar, y cómo mecen al muñeco arriba y abajo. Pueden darle unas palmaditas y notar cómo eso les hace sentir. ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Qué ocurre en su mente?
4. Si les cuesta concentrarse en la respiración, pueden decirse en silencio la palabra “sube” cada vez que el peluche se eleva, y “baja” cada vez que descende (espera de 1 a 3 minutos antes de continuar con las siguientes indicaciones).
5. Noten nuevamente cómo la parte trasera de su cabeza descansa sobre el suelo. Ahora, perciban cómo los hombros, la parte superior e inferior de la espalda, brazos, manos, piernas y pies están en contacto con el suelo.
6. Cuando estén listos, abran los ojos y enderécense lentamente hasta quedar sentados.

ACTIVIDAD 13:

Rueda de tacto

Objetivo de la actividad: practicar la atención y la escucha activa en grupo.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. Nos sentamos en círculo y colocamos las manos sobre las rodillas de nuestros vecinos, una mano a cada lado.
2. Vamos a recrear el sonido de un tambor. Con una mano, toca suavemente la rodilla del vecino de tu derecha. Este deberá pasar el toque a su vecino, y así sucesivamente, hasta que el toque regrese al inicio.
3. Si damos dos toques en lugar de uno, la dirección del juego cambia. Es importante mantener una atención constante para evitar errores y mantener el ritmo del juego.

ACTIVIDAD 14:

La tormenta del prado

Objetivo de la actividad: reforzar la imaginación y la atención a los movimientos corporales.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. Formemos un círculo y elijamos a un compañero/a que hará de director/a y se ubicará en el centro del círculo. Cerramos los ojos para centrarnos en la audición y mejorar nuestra atención.
2. Brinda las instrucciones solo al director sin que el resto del grupo escuche.

Instrucciones para el director:

- Colócate frente a un compañero y comienza con el primer sonido, frotándote las manos. Luego, muévete en el sentido de las agujas del reloj, frente a cada compañero, y haz que repitan el sonido hasta que todos estén frotándose las manos.
- Una vez que todos estén haciendo el primer sonido, pide al grupo que cambie el sonido y realiza un chasquido de dedos. Mueve nuevamente en el sentido de las agujas del reloj, asegurándote de que cada compañero esté chasqueando los dedos antes de pasar al siguiente.
- Después, continúa con palmadas en los músculos. Vuelve a dar la vuelta completa, verificando que cada compañero haga palmadas en los músculos.
- Finalmente, pide al grupo que pisotee el suelo con energía, simulando una tormenta. Asegúrate de que todos participen.
- Para calmar la tormenta, repite los sonidos en orden inverso. Comienza desde los pisotones, luego palmadas en los músculos, chasquidos de dedos, y, por último, frotarse las manos. Asegúrate de que todos sigan cada cambio de sonido.

ACTIVIDAD 15:

Stop, salta y aplaude

Objetivo de la actividad: mejorar la capacidad de atención y la agilidad mental.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. Vamos a utilizar todo el largo y ancho del aula mientras caminamos rápidamente por la sala en silencio y con atención. Cuando diga “¡Stop!”, todos saltaremos. Si digo “¡Salta!”, saltaremos continuamente hasta la siguiente consigna de caminar nuevamente. Cuando escuchen “¡Aplaude!”, todos aplaudiremos.
2. Ahora, la actividad se complica: cambiaremos el significado de las palabras. Cuando diga “¡Stop!”, todos nos detendremos. Con “¡Salta!”, todos aplaudiremos. Y cuando escuchen “¡Aplaude!”, todos deben detenerse.

ACTIVIDAD 16:

Desconectar los sentidos-Yoni mudra

Objetivo de la actividad: promover la relajación y la atención plena en los niños, enseñándoles a cerrar sensorialmente el mundo exterior.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. Nos sentamos en una postura cómoda, sobre los talones o con las piernas cruzadas, manteniendo la espalda recta.
2. Imaginamos que nuestra cabeza es una casa y nuestros ojos, boca, nariz y orejas son puertas y ventanas por donde entra constantemente el mundo exterior. Vamos a probar una manera divertida de cerrar estas puertas y ventanas para descansar.
3. Cerramos los oídos con los pulgares y los párpados con los dedos índice con ambas manos. Cerramos los labios suavemente con la ayuda de los dedos anular y meñique de ambas manos. Ahora que no podemos entrar ni salir ningún sonido exterior, ni tampoco podemos hablar, escucharemos los sonidos que vienen desde nuestro interior. Para ello, vamos a prestar atención a nuestra respiración. Escuchemos como si fueran olas del mar. Contamos mentalmente 7 olas.
4. Poco a poco, abrimos las “puertas y ventanas” de nuestra cabeza y observamos la calma que se instala en nosotros.

Yoga

Objetivo:

crear una conciencia y límites corporales.

1.	Ya alto-espalda con espalda	68
2.	Postura de la semana	69
3.	Yogui dice.....	70
4.	El signo del infinito.....	71
5.	Espalda con espalda	72
6.	La flor.....	73
7.	Barco	75
8.	Avión.....	76
9.	Triángulo	77
10.	Montaña	78
11.	Silla espalda con espalda	79
12.	Ascensor	80
13.	Juegos de yoga con las partes del cuerpo	81
14.	Saludo al sol	82
15.	Soy un bebé	84
16.	Estira, estira.....	85
17.	Respiración siguiendo las formas geométricas	86
18.	Estrella de mar	87
19.	Toca y muévete	88
20.	El alga y las olas	89

ACTIVIDAD 1:

Ya alto-espalda con espalda

Objetivo de la actividad: generar una conexión entre los movimientos corporales y la atención grupal.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! El día de hoy vamos a jugar “Alto-espalda con espalda”. Antes de comenzar, nombraremos a un jefe que guiará nuestro juego.
2. Mientras el jefe lidera desde el centro, nos dispersamos por toda el aula, listos para seguir sus indicaciones. Cuando escuchemos las palabras mágicas como “caminamos ya”, “gateamos ya”, “rodamos ya”, nos moveremos siguiendo las órdenes del jefe.
3. Aquí está la parte más emocionante: cuando el jefe grite “Alto-Espalda con Espalda, 1 ... 2 ... 3...”, debemos encontrar una pareja rápidamente y colocarnos de pie o sentados espalda con espalda antes de que el jefe llegue al número 3.
4. Aquellos que no logren formar pareja tendrán un pequeño descanso durante el próximo turno o tendrán la oportunidad de liderar como el próximo jefe.

ACTIVIDAD 2:

Postura de la semana

Objetivo de la actividad: aprender nuevas posturas de yoga.

Materiales: anexo 2 (música alegre), anexo 5 (dado de imágenes con diferentes posturas de yoga), sonido de campana.

Edad recomendada: 6 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Vamos a empezar a calentar nuestras articulaciones. ¿Sabían que nuestro cuerpo tiene articulaciones importantes? Están la cadera (gira en círculos), los hombros (gira en círculos), los codos (mueve de arriba hacia abajo), las rodillas (mueve de arriba hacia abajo), las muñecas (gira en círculos) y los tobillos (gira en círculos). Vamos a hacer 10 repeticiones con cada articulación.
2. Hoy descubriremos nuevas posturas de yoga con la ayuda de nuestro dado.
3. Nos colocamos en círculo, asegurándonos de dejar suficiente espacio entre cada uno para evitar golpes con nuestros compañeros.
4. Mantener el equilibrio es clave, y trataremos de sostener la posición hasta que suene la campana. Si nos caemos o perdemos la pose, volvemos a intentarlo (espera 30 segundos y luego haz sonar la campana).

Consideraciones prácticas: el estudiante ubicado a la derecha será quien comience moviendo el dado y seguirá rotando hasta que todos hayan participado.

ACTIVIDAD 3:**Yogui dice**

Objetivo de la actividad: generar atención auditiva y corporal.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! ¡Vamos a jugar a “Yogui dice”! Primero, seleccionamos a un yogui que nos indicará qué postura de yoga, ya sea real o inventada, debemos realizar. Una vez elegido el yogui, comenzamos el juego.
2. “El yogui dice que hagamos la postura del perro mirando hacia abajo”.
El niño yogui será el primero en realizar la pose, y luego todos deberemos seguirlo.
3. Recuerden que cualquier niño que no realice la posición que el yogui indica será eliminado del juego.

ACTIVIDAD 4:

El signo del infinito

Objetivo de la actividad: fomentar la conciencia de los movimientos y sensaciones corporales.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Vamos a formar un círculo. Cerramos los ojos e imaginamos que nos ponen un antifaz. Ahora trazamos el símbolo del infinito en el aire. Primero con una mano y luego con la otra, utilizando el dedo índice. Hacemos el movimiento lentamente, agrandando gradualmente el ocho hasta llegar al límite de nuestro campo visual. Repetimos tres veces con cada mano y luego con ambas manos juntas.
2. Imaginamos que somos un pájaro siguiendo la forma del infinito en el cielo. Con los brazos extendidos, seguimos la figura del infinito con movimientos suaves, como si estuviéramos volando. Repetimos este movimiento mientras contamos mentalmente hasta el número 10, disfrutando del vuelo imaginario.

ACTIVIDAD 5:

Espalda con espalda

Objetivo de la actividad: fomentar el trabajo en pareja y la coordinación.

Materiales: anexo 2 (música alegre).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Primero vamos a elegir a un líder que nos guiará a todo el grupo en la creación de poses divertidas y creativas.
2. Para esta actividad, encuentren una pareja y colóquense espalda contra espalda. El juego consiste en lo siguiente: yo pondré una canción alegre y ustedes podrán bailar y caminar por toda el aula, siempre manteniéndose con su pareja.
3. Cuando la música se detenga, el líder nombrará algunas partes de nuestro cuerpo, y lo divertido comenzará. Deberán formar una figura creativa uniendo esas partes específicas entre ustedes. Por ejemplo, pueden ser “dos pies”, “dos manos”, “un codo”, “la cadera”, “dos rodillas”, y así sucesivamente.

ACTIVIDAD 6:

La flor

Objetivo de la actividad: explorar el movimiento y desarrollar habilidades físicas.

Materiales: anexo 2 (música alegre) y aromatizador o incienso de olores suaves.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Para iniciar nuestro día con alegría, elegimos entre todos una canción y la ponemos para darle un toque de energía a nuestro pequeño baile de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Ahora que hemos calentado nuestros cuerpos, buscamos un lugar cómodo donde podamos enraizarnos, porque hoy nos transformaremos en hermosas flores. Nos sentamos y cerramos los ojos, imaginándonos como flores, ya sea en un prado silvestre o en un jardín. Elegimos el color, el aroma, y permitimos que nuestra imaginación florezca.
3. Dirigimos nuestra atención hacia nuestros pies y visualizamos cómo se forman raíces grandes y profundas que nos conectan con la tierra, nutriéndonos. Imaginamos sentir una suave brisa mientras cerramos los ojos suavemente. Notamos cómo nuestros hombros se relajan y se desprenden, dejando espacio para que broten hermosas flores o frutos.
4. Volviendo a nuestros pies, imaginamos que la savia nutre nuestras raíces y alimenta todo nuestro ser: el tallo, las hojas. Una suave brisa nos balancea. Pero cuando la brisa se calma, nos sentimos tristes, nos inclinamos hacia adelante porque han olvidado regar nuestra flor.
5. De repente, comienza a llover suavemente, nos riegan y la savia vuelve a subir rápidamente. Nuestro tallo se estira y se fortalece, y lo más importante, estamos felices. Movemos lentamente los dedos de los pies y de las manos, abrimos nuestros ojos y

observamos que estamos rodeados de hermosas flores. Respiramos profundamente para percibir el rico aroma y finalmente, nos incorporamos.

Consideraciones prácticas:

Realiza un monólogo suave y lento para sumergirte completamente en la experiencia.

Objetivo: ayudar a mejorar la confianza por medio del equilibrio.

ACTIVIDAD 7:

Barco

Objetivo de la actividad: generar mayor equilibrio y confianza a través de ejercicios corporales.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, realicemos ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Ahora, nos sentamos erguidos en el suelo y abrazamos nuestras rodillas mientras mantenemos los pies apoyados en el suelo.
3. Inclinémonos hacia atrás, colocando los brazos detrás de la espalda y elevando los dedos de los pies. Imaginamos que somos árboles fuertes que pueden separarse de la tierra. Levantamos las piernas hasta la altura de las rodillas.
4. Continuamos imaginando que somos tan fuertes que ahora flotamos en el agua. Estiramos los brazos hacia adelante y nos equilibramos haciendo fuerza en nuestro abdomen como un barco.
5. Luego, con paciencia, intentamos repetir la postura del barco unas tres veces o más, respetando siempre los límites de nuestro cuerpo. La clave está en la práctica constante y escuchar las señales que nuestro cuerpo nos brinda.
6. Recordamos respirar profundamente en cada posición y mantener la concentración en el equilibrio. Estas poses no solo fortalecerán nuestro cuerpo, sino que también nos conectarán con la tranquilidad y la armonía.

Yoga

equilibrio

ACTIVIDAD 8:**Avión**

Objetivo de la actividad: concientizar la respiración y el equilibrio.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Todos de pie, con los pies a la altura de las caderas, nos preparamos para la aventura.
3. Respiramos profundamente y elevamos el pie izquierdo hacia atrás, como si estuviéramos despegando del suelo.
4. Nos inclinamos hacia adelante, intentando mantenernos paralelos al suelo sin tocar las manos en el piso. Asegurémonos de que el pie que sostiene esté recto.
5. Ahora, imaginamos que volamos por los cielos con las alas abiertas. Estiramos los brazos buscando equilibrio, como si estuviéramos a punto de elevarnos.
6. Regresamos a la posición original y realizamos tres respiraciones profundas, conectándonos con la tierra antes de despegar y repetir el ejercicio con el pie derecho.

Temas de conversación: ¿A dónde les gustaría ir si pudieran volar?, ¿Les gustaría volar solos o con algún amigo?

Objetivo: Adquirir estabilidad y fuerza.

ACTIVIDAD 9:

Triángulo

Objetivo de la actividad: Generar una conexión mental y corporal.

Materiales: Anexo 2 (Música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Nos ponemos erguidos y damos un salto separando nuestros pies, formando un triángulo con ellos. Giramos el pie derecho hacia afuera y el izquierdo hacia adentro, asegurándonos de que ambos miren hacia la misma dirección, hacia la derecha. Mantenemos la cintura firme.
3. Ahora, abrimos nuestros brazos a los lados e inclinamos nuestro cuerpo hasta que la mano derecha toque el tobillo derecho, mientras que la mano izquierda y nuestra cabeza miran hacia el cielo. Mantenemos esta posición mientras nuestro cuerpo lo permita, realizando tres respiraciones profundas. Luego, repetimos el ejercicio hacia el lado izquierdo.

Temas de conversación: ¿Cuáles son los tres aspectos de ti mismo que sientes que se conectan cuando practicas yoga?, ¿Dónde crees que puedes encontrar triángulos en el mundo que te rodea?

Yoga de pie

ACTIVIDAD 10:

Montaña

Objetivo de la actividad: generar una conexión mental y corporal del niño.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Comenzamos cerrando los ojos y elevándonos desde la tierra, nos ponemos de pie con la espalda recta, los pies paralelos y el pecho elevado.
3. Ahora, nos ponemos de puntillas para fortalecer nuestras piernas, mientras repetimos 3 veces en voz alta: “Somos fuertes y estables”. Sintamos cómo nuestro cuerpo se llena de energía positiva.
4. Bajamos nuestros pies y subimos nuestras manos a la altura del pecho en posición de rezo y repetimos 3 veces con confianza: “Somos altos y anchos”. Cada repetición nos acerca a nuestra propia fortaleza interior.
5. Descendemos los brazos suavemente, mientras repetimos 3 veces: “Somos montañas majestuosas”. Imaginemos que somos como esas majestuosas montañas, firmes y llenas de grandeza.
Temas de conversación: ¿Cómo se sienten en su propia montaña?, ¿Quizás tiene una cumbre nevada o está soleada?, ¿Qué pueden ver desde la cima de su montaña?

Objetivo: disfrutar trabajando con un compañero de clase.

ACTIVIDAD 11:

Silla espalda con espalda

Objetivo de la actividad: crear conciencia corporal de manera grupal.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (Guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Vamos a formar parejas para una actividad divertida. Encuentra a tu compañero. Colocamos espalda contra espalda.
3. Ahora, juntos nos convertimos en una silla imaginaria. Doblemos nuestras rodillas, asegurándonos de que los pies estén bien apoyados en el suelo, y entrelazamos los brazos con nuestro compañero. Sintamos cómo nuestra conexión se fortalece.
4. Nos sostenemos mutuamente y, con fuerza y coordinación, empujamos hacia arriba para ponernos completamente de pie. Sintamos el apoyo mutuo en cada paso.

Temas de conversación: ¿Qué emociones experimentaron al ayudarse mutuamente?, ¿Les resultó desafiante la actividad?

Yoga

en pareja

ACTIVIDAD 12:

Ascensor

Objetivo de la actividad: mejorar la conexión con los compañeros.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Vamos a buscar a un compañero, tomándonos con fuerza de las manos y mirándonos directamente a los ojos.
3. Con confianza, nos separamos un poco y nos inclinamos hacia atrás, manteniendo el contacto con nuestro compañero para apoyarnos mutuamente y evitar caernos.
4. Centramos nuestra atención y descendemos lentamente, sin dejar de inclinarnos hacia atrás. Doblemos las rodillas para entrar en una posición de sentadilla y nos mantenemos en ella durante unos 20 segundos.
5. Ahora, de manera fluida y coordinada, ascendemos manteniéndonos inclinados hacia atrás, estiramos las piernas y permanecemos en esta posición durante otros 20 segundos. Sientan cómo el cuerpo fluye en armonía.
6. Para finalizar, agradecemos a nuestro compañero y cambiamos de pareja.

Consideraciones prácticas:

Repite el ejercicio al menos 3 veces, cambiando de pareja en cada repetición.

Objetivo: conocer posturas que unan el cuerpo y la mente.

ACTIVIDAD 13:

Juegos de yoga con las partes del cuerpo

Objetivo de la actividad: crear posturas y fortalecer la imaginación.

Materiales: anexo 7 (tarjeta de las partes del cuerpo).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (Guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Hoy vamos a sumergirnos en un mundo de imaginación al crear nuestras propias posturas de yoga.
3. En mis manos sostengo tarjetas con el nombre de diferentes partes del cuerpo. Cada uno de ustedes va a escoger dos tarjetas y, según lo que elijan, imaginaremos una postura donde esas partes toquen el suelo. Por ejemplo, si seleccionamos la tarjeta de las manos, visualizaremos una postura donde nuestras manos están en contacto con el suelo.
4. En cada postura, practicaremos respirar tres veces de manera profunda y lenta. Este ejercicio nos ayudará a conectarnos con nuestro cuerpo y a mantener la calma.

Yoga

ACTIVIDAD 14:

Saludo al Sol

Objetivo de la actividad: fomentar la flexibilidad y conexión cuerpo-mente.

Materiales: anexo 2 (música alegre), anexo 6 (video de YouTube de la postura del sol).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Nos ponemos de pie, con la espalda recta y los pies juntos.
3. Ahora juntamos las manos a la altura del corazón, en posición de rezo. Respiramos profundamente y, al exhalar, elevamos los brazos hacia arriba, estirándonos hacia el cielo y disfrutando de la sensación de crecimiento.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

4. Respiramos profundamente una vez más y bajamos los brazos hacia adelante, tratando de alcanzar la punta de nuestros pies. Si es necesario, doblamos las rodillas.
5. Manteniendo las manos en el suelo, llevamos la pierna derecha hacia atrás lo más lejos posible. Elevamos la cabeza con las manos aún apoyadas.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

6. Con las manos firmemente apoyadas en el suelo, llevamos la pierna izquierda hacia atrás. Elevamos la cadera hacia el cielo tanto como sea posible y dirigimos la mirada hacia el ombligo.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

7. Deslizamos nuestro cuerpo hacia el suelo, comenzando con el abdomen, luego el pecho, hasta recostarnos completamente.
Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").
8. Colocamos las manos al nivel del pecho y levantamos el tronco, arqueando la espalda como una serpiente. Tomamos aire.
Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").
9. Para finalizar, nos recostamos nuevamente y nos levantamos cuidadosamente mientras respiramos profundamente.

Objetivo: Ayudar a mejorar la confianza y la imaginación.

ACTIVIDAD 15:

Soy un bebé

Objetivo de la actividad: promover la relajación y la conciencia corporal.

Materiales: anexo 2 (música relajante), una manta.

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Imaginémonos como adorables bebés para esta actividad.
3. Comencemos recostándonos sobre una manta boca arriba. Realizamos tres respiraciones profundas.

Inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5"), inhala (5"), exhala (5").

4. Luego, llevamos nuestras piernas hacia el pecho, doblando las rodillas y abrazando las piernas, recreando la posición fetal. Nos balanceamos suavemente de la manera que nos resulte más cómoda.
5. Al culminar nuestros movimientos, elevamos ligeramente la cabeza acercando la frente a las rodillas.
6. A continuación, soltamos nuestro cuerpo y regresamos a la posición inicial, es decir, recostados boca arriba.
7. Permanecemos en esta última posición durante al menos dos minutos, permitiendo que nuestros cuerpos se relajen.
8. Finalmente, nos incorporamos suavemente levantándonos de lado.

ACTIVIDAD 16:

Estira, estira

Yoga

Objetivo de la actividad: promover la relajación y la conciencia corporal en los niños a través de estiramientos suaves y respiración consciente.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Antes de comenzar con las poses, vamos a realizar ejercicios de calentamiento (Guíate en el punto 1 de la actividad 2).
2. Nos ubicamos de pie, con los pies separados a la altura de las caderas. Inhalamos profundamente y exhalamos, relajando los hombros.
3. Lentamente, doblamos nuestro torso hacia adelante, dejando que nuestra cabeza y brazos cuelguen hacia el suelo, como si fuéramos una muñeca de trapo.
4. Imaginamos que somos chicle, dejando que la gravedad estire nuestro cuerpo cada segundo un poquito más. Movemos suavemente los brazos de un lado a otro, como si fuéramos un péndulo.
5. Mantenemos nuestras piernas rectas o ligeramente flexionadas, escuchando a nuestro cuerpo y encontrando una posición cómoda. Nos quedamos en esa posición colgante el tiempo que nos sintamos cómodos, respirando profundamente y disfrutando del estiramiento.
6. Despacio, desenrollamos nuestro cuerpo, vértebra por vértebra, hasta estar de pie nuevamente. Colocamos nuestras manos en posición de rezo frente al pecho.
7. Tomamos tres respiraciones profundas, sintiendo la calma y la energía fluir por nuestro cuerpo.

ACTIVIDAD 17:

Respiración siguiendo las formas geométricas

Objetivo de la actividad: coordinar la respiración con movimientos simples.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

Edad recomendada: 7 y 8 años.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Hoy vamos a divertirnos dibujando formas y practicando nuestra respiración. Primero, nos ponemos cómodos, sentados o de pie, y cerramos los ojos si lo desean. También pueden mantenerlos abiertos si prefieren.
2. Con nuestros dedos, vamos a dibujar un círculo en el aire, en el sentido de las manecillas del reloj. Inhalamos profundamente mientras nuestro dedo sube hacia las 12 del mediodía. Exhalamos lentamente mientras bajamos hacia las 12 de la noche. Repetimos este movimiento 3 veces, asegurándonos de respirar de manera lenta y profunda.
3. Ahora, imaginemos un triángulo. Empezamos por el lado izquierdo. Inhalamos mientras subimos hacia el vértice superior. Exhalamos mientras bajamos por el lado derecho. Repetimos este ciclo 3 veces, respirando lentamente.
4. Por último, vamos a dibujar un cuadrado. Empezamos subiendo por el lado izquierdo. Inhalamos mientras subimos, y exhalamos mientras dibujamos el lado superior. Inhalamos bajando por el lado derecho y exhalamos por la base del cuadrado. Repetimos este ciclo 3 veces, respirando de manera lenta y controlada.
5. Abrimos los ojos lentamente si los teníamos cerrados. Tomamos una última respiración profunda juntos.
Temas de conversación: ¿Cómo se sintieron al dibujar las formas?, ¿Pudieron notar cómo la respiración ayudó a hacer los dibujos más suaves y tranquilos?

ACTIVIDAD 18:

Estrella de mar

Objetivo de la actividad: coordinar la respiración con movimientos simples.

Materiales: anexo 2 (música relajante), una manta.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Hoy vamos a usar nuestra imaginación y nuestra manta para convertirnos en estrellas de mar. Tomamos nuestra sábana, la estiramos y nos sentamos sobre ella de una manera cómoda.
 2. Extendemos nuestros brazos por encima de la cabeza y los abrimos lentamente mientras nos acostamos suavemente en el suelo, como si estuviéramos flotando. Separamos nuestras piernas y brazos, imaginando que somos una estrella de mar extendida en la playa.
 3. Imaginamos que respiramos por cada poro de nuestra piel, sintiendo cómo el aire entra y sale suavemente, como una estrella de mar respirando en el océano.
 4. Con el suave movimiento del agua, recogemos nuestras piernas y brazos, abrazándonos en una postura de bebé.
 5. Nos tumbamos de lado y respiramos profundamente, sintiendo la calma y la relajación.
 6. Volvemos a abrirnos y estirarnos como una estrella de mar, disfrutando de la sensación de expansión.
 7. Luego, recogemos nuestras piernas y nos tumbamos hacia el otro lado. Repetimos este ejercicio 5 veces, moviéndonos suavemente y disfrutando del proceso.
 8. Después de la última repetición, nos incorporamos lentamente, sintiendo la energía y la calma en nuestro cuerpo.
- Temas de conversación: ¿Cómo se sintieron al imaginar que eran estrellas de mar?, ¿Pudieron sentir la conexión con el movimiento suave del agua y la relajación en cada respiración?

Objetivo: ayudar a mejorar la confianza y las relaciones en grupo.

ACTIVIDAD 19:

Toca y muévete

Objetivo de la actividad: fomentar la atención plena, la coordinación y la empatía entre los niños.

Materiales: anexo 2 (música relajante).

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Hoy vamos a jugar a ser marionetas. Primero, busquen un compañero o compañera y formen parejas.
2. Designaremos un líder y una marioneta. ¿Quién quiere ser la marioneta primero? El otro será el líder.
3. El líder tocará suavemente una parte del cuerpo de la marioneta con respeto y cuidado. La marioneta deberá concentrar toda su atención en esa zona del cuerpo.
4. La parte del cuerpo que fue tocada guiará el movimiento. Por ejemplo, si el líder toca el hombro derecho, la marioneta deberá centrar su atención en el hombro derecho y moverse hacia la derecha, siguiendo la dirección indicada.
5. El líder podrá escoger tres partes diferentes del cuerpo para dirigir los movimientos de la marioneta. Por ejemplo, pueden ser el codo, la rodilla y el pie.
6. Después de que el líder haya dirigido tres partes del cuerpo, cambien de roles. Ahora la marioneta se convierte en líder y viceversa. Pueden bailar, correr, caminar o saltar, pero siempre deben tener en cuenta a sus compañeros y evitar chocar con ellos.
7. Después de que ambos hayan tenido la oportunidad de ser líder y marioneta, volvemos a sentarnos en círculo.
Temas de conversación: ¿Qué parte fue la más divertida de dirigir?, ¿Qué aprendieron sobre cómo se mueve su cuerpo durante este juego?

Yoga

ACTIVIDAD 20:

El alga y las olas

Objetivo de la actividad: fomentar la cooperación, la confianza y la conciencia corporal entre los niños.

Materiales: anexo 2 (música relajante), sonido de campana.

CONSIGNA:

1. ¡Namaste! Hoy vamos a jugar a ser “La ola y el alga”. Primero, busquen una pareja para trabajar juntos. Uno de ustedes será el agua y el otro será el alga. Decidan quién será cada rol para comenzar.
2. El compañero que sea el alga debe estar de pie, con los pies bien plantados en el suelo, como si estuviera enraizado.
3. El compañero que sea el agua deberá empujar suavemente el cuerpo del alga en todas las direcciones, imitando el movimiento de un alga dentro del mar. Recuerden ser suaves y cuidadosos.
4. El alga no debe levantar los pies del suelo y debe intentar mantener el equilibrio mientras se mueve con las olas.
5. Ahora, jueguen y empujen suavemente a su compañero alga, haciéndolo tambalearse como si estuviera flotando en el agua. Continúen hasta que suene la campana.
6. Cuando suene la campana, cambien de papeles. Ahora el alga se convierte en el agua y viceversa.
7. Al finalizar, estrechen la mano con su compañero y denle las gracias por jugar juntos.

Temas de conversación: ¿Cómo se sintieron siendo el agua y el alga?, ¿Qué rol les gustó más y por qué?

Referencias bibliográficas

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., Ford, T., Montero-Marin, J., Kuyken, W. y Dalgleish, T. (2022). Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 135-142. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464>
- Emerson, L.-M., De Diaz, N. N., Sherwood, A., Waters, A. y Farrell, L. (2020). Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 62-75. <https://doi.org/10.1177/0165025419866906>
- Greenberg, M. T. y Harris, A. R. (2012). Nurturing Mindfulness in children and youth: current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>
- Hofmann, S. G., Grossman, P. y Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R. y Hancock, K. (2015). Review: Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4), 182-194. <https://doi.org/10.1111/camh.12113>
- Koenig, H. G. (2023). Person-Centered Mindfulness: A culturally and spiritually sensitive approach to clinical practice. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1884-1896. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01768-w>
- McKeering, P. y Hwang, Y.-S. (2019). A systematic review of Mindfulness-Based School Interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10(4), 593-610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L. y Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Sanger, K. L. y Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*,

- 15(3), 696-711. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0354-7>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. y Astin, J. (2011). Toward the Integration of meditation into higher education: a review of research evidence. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, 113(3), 493-528. <https://doi.org/10.1177/0161468111111300306>
- Tran, U. S., Birnbaum, L., Burzler, M. A., Hegewisch, U. J. C., Ramazanov, D. y Voracek, M. (2022). Self-reported mindfulness accounts for the effects of mindfulness interventions and nonmindfulness controls on self-reported mental health: A preregistered systematic review and three-level meta-analysis of 146 randomized controlled trials. *Psychological Bulletin*, 148(1-2), 86-106. <https://doi.org/10.1037/bul0000359>
- Wielgosz, J., Schuyler, B. S., Lutz, A. y Davidson, R. J. (2016). Long-term mindfulness training is associated with reliable differences in resting respiration rate. *Scientific Reports*, 6(1), 27533. <https://doi.org/10.1038/srep27533>
- Yosep, I., Mardhiyah, A. y Sriati, A. (2023). Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during COVID-19 pandemic: a scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1425-1437. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S411849>
- Zins, J. E. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

Anexo 1

Carta al docente

Todo maestro tiene el poder de influir en el camino de sus alumnos. A veces esta influencia es pequeña y se olvida con el tiempo, incluso puede no existir. Pero también puede ser positiva y crear una conexión durante toda la vida. Los docentes son capaces de plantar una semilla que pueda cambiar la forma en la que los niños ven el mundo.

Después de tu enseñanza y cada vez que aprendan nuevos recursos, podrán lidiar en este mundo acelerado, trayendo calma, serenidad y alegría a sus vidas. Por lo tanto, crearás una semilla fuerte que hará que jamás seas olvidado en la mente y corazón de tus niños.

Por ello, cuando realices las actividades, enfócate en lo que hacen bien y, si observas que un niño empieza a perder el interés, conviértelo en tu mano derecha. No te desanimes si las cosas no salen como lo habías planeado. Ten paciencia y recuerda que los niños necesitan más tiempo para conectarse.

Recuerda que ahora tú eres su referente. La idea es que desde el día uno puedas sumergirte con los niños en esta práctica del mindfulness, así que permítete sentir.

No olvides que, si quieres enseñar mejor, tienes que empezar por ti y el mindfulness es la oportunidad perfecta.

Y para finalizar, ten presente que esta guía es un recurso más que podrá facilitar las circunstancias problemáticas dentro del aula, y lo aprenderás de una manera divertida y sencilla. Está diseñada no solo para los niños, sino que también será un auténtico viaje de conocimiento para que tú puedas descubrirte.

Anexo 2

Pistas musicales para prácticas de mindfulness en el aula



A1.1 Música relajante

En esta playlist de Spotify encontrarás canciones con sonidos ambientales o diversos instrumentos que logran relajar al alumno:

https://open.spotify.com/playlist/1b6fObzyQV2HEgJjxsbail?si=8W6hOQMURPSVXSW8gx5_Dg

A1.2 Música divertida

Puedes utilizar música instrumental:

https://open.spotify.com/playlist/3MyikVYwh6Ja1vWLySkyH?si=-vtpectoTaj-bj8llUj_NA



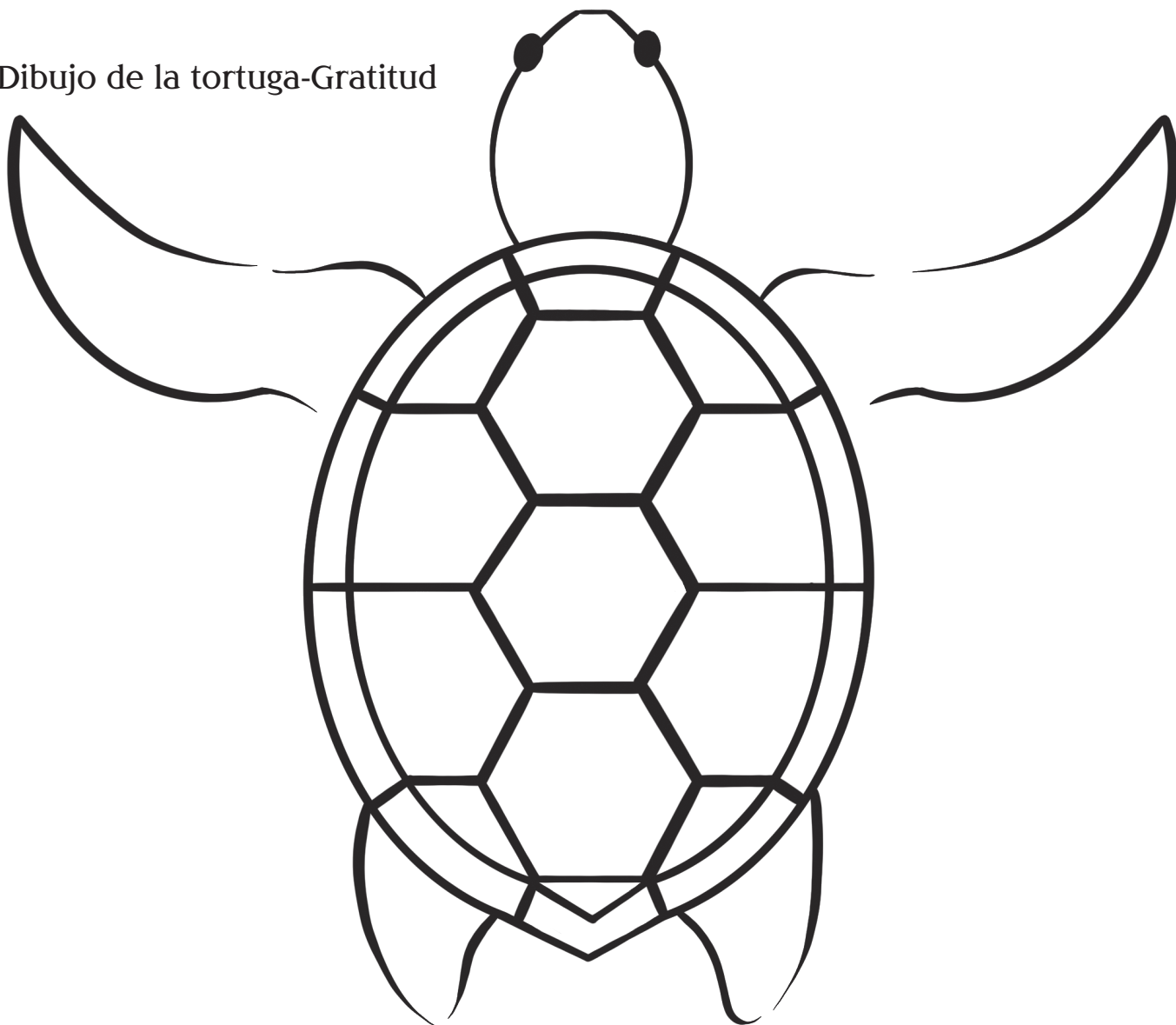
O si deseas escuchar al cantante, te recomendamos esta playlist realizada para ti:

<https://open.spotify.com/playlist/4shWajDN9OfyaV645Xa8DO?si=6VLnGk4r8IK2UEHihverUA>



Anexo 3

Dibujo de la tortuga-Gratitud



Anexo 4

Vídeo de YouTube: cuento de las 3 orugas



<https://youtu.be/0t4wv2wvq>



Anexo 5

Acróstico “STOP”

S

Stop con lo que estoy haciendo y cierro los ojos.

T

Tomo aire profundamente, retengo el aire y lo expulso.
Toco mi cuerpo o la superficie para anclarme al presente.

O

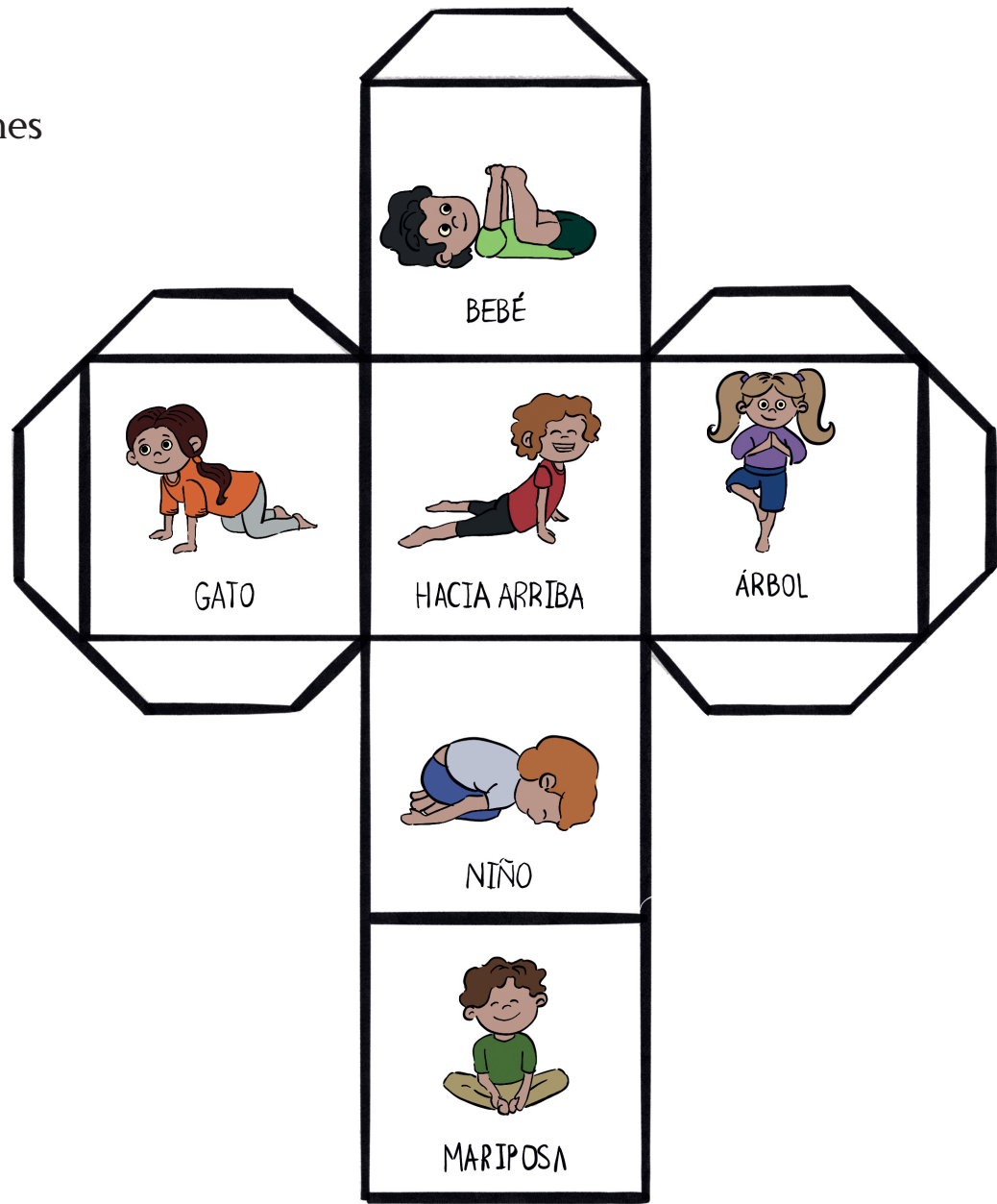
Observo lo que está pasando a mi alrededor en este momento. Las emociones y pensamientos las sustituyo por frases positivas sobre mí.

P

Prosigo con lo que estaba haciendo.

Anexo 6

Dado de imágenes



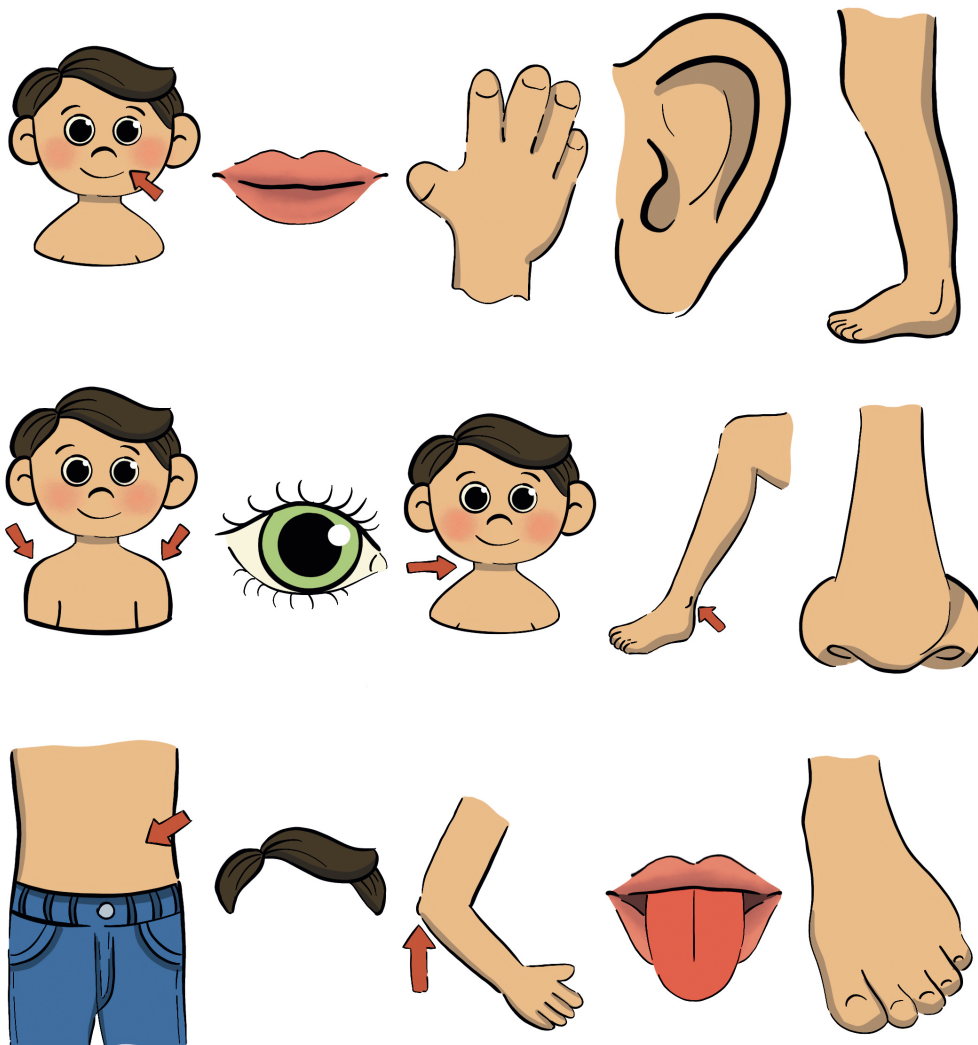
Anexo 7

Vídeo de YouTube: postura de sol



Anexo 8

Tarjetas de las partes del cuerpo



**Sobre las
autoras**

María Dolores Cañizares Sánchez

Psicóloga especializada en Infancias, Adolescencia y Diversidad. Apasionada por el trabajo con la niñez y el autismo, disfruta navegando entre la investigación, las sesiones terapéuticas y el entorno educativo. mcanizaress@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-1193-0072>

Isabel Catalina Flores Sisalima

Licenciada en Psicología Educativa, especialización en Educación Temprana y Lcda. en Orientación Profesional. Magister en Psicoterapia del Niño y la familia, Magister en Evaluación e Intervención Psicoeducativa, autora del libro “Padres desarrollando la inteligencia emocional de sus hijos”. iflores@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0000-003-0276-3063>

