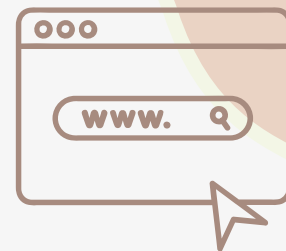
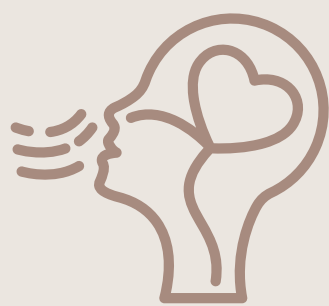


CALENDARIO SEMANAL

Mindfulness



LUNES



RESPIRAR

MARTES



AGRADECER

MIÉRCOLES



SENTIDOS

JUEVES



COLORES

DIVENDRES



TARTA

1. RESPIRAMOS



Animamos a los niños a centrarse en su respiración. Contais el número de respiraciones “dentro” y espiraciones “fuera”.

“Estoy inspirando en 1, estoy espirando en 2,...”

Les animamos a continuar hasta que lleguen al número 10.

2. AGRADECER



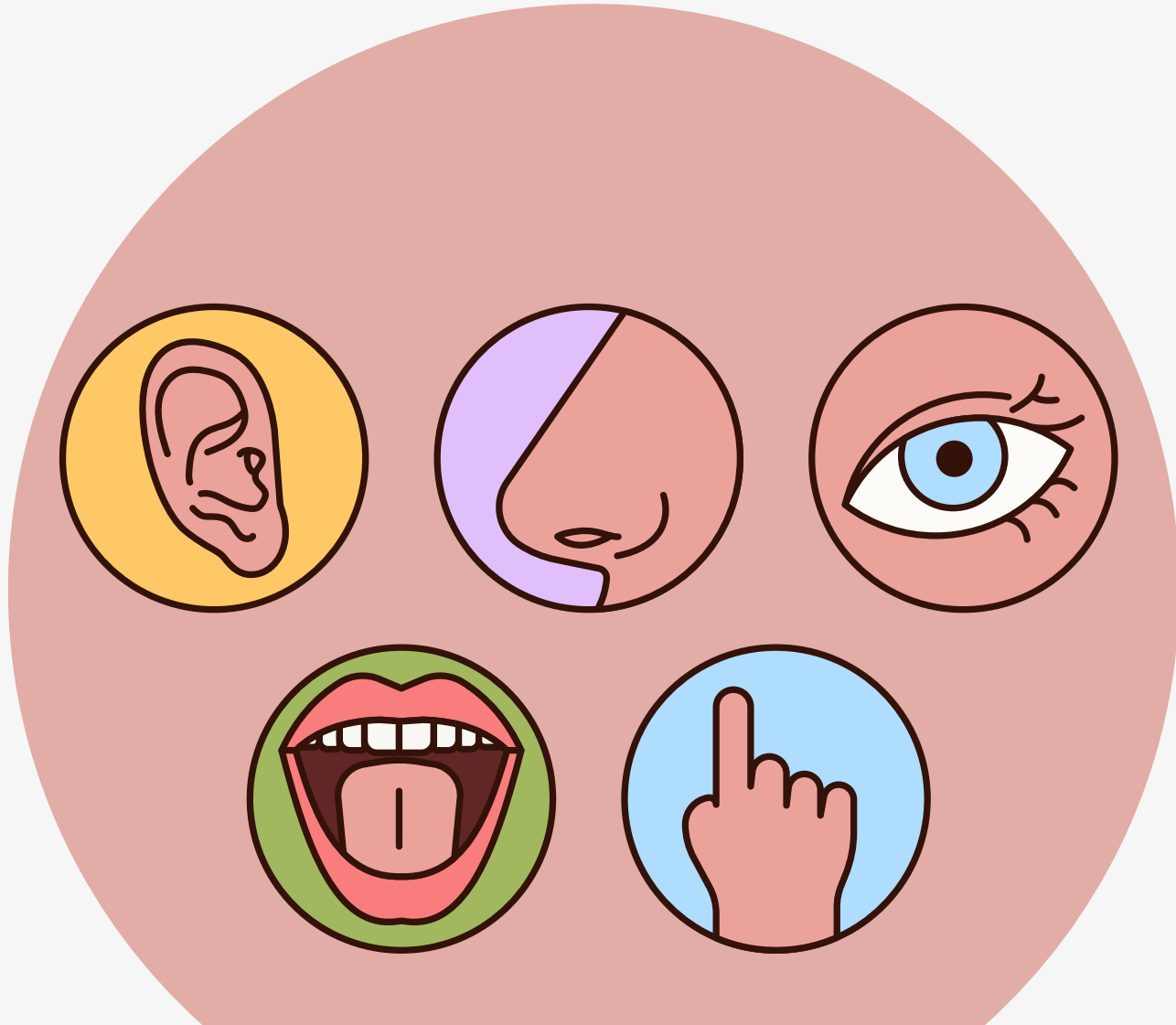
Pedimos a los niños que se centren en la respiración. Si quieren pueden cerrar los ojos.

Les animamos a pensar en algo que agradecen y a tener esta imagen en su mente.

Les pedimos que noten las sensaciones que surjan. También podemos hacerlo como actividad de escritura, utilizando los siguientes indicadores:

- Una cosa que agradezco hoy es...
- El mejor que ha pasado hoy ha sido...
- Una cosa que he hecho bien hoy ha sido...
- Haré que el resto del día sea genial...

3. LOS SENTIDOS



Recordamos a los niños los cinco sentidos (ver, escuchar, oler, tocar y probar). En este orden, pedimos a los niños que se centren en un sentido cada vez, indicando:

- 5 cosas que ven
- 4 cosas que sienten
- 3 cosas que huelen
- 2 cosas que pueden tocar
- 1 cosa que pueden probar

Centrándose en un sentido a la vez, los niños aprenderán a reducir su ansiedad.

4.RESPIRAMOS COLORES



Pedimos a los niños que se sienten en una posición cómoda. Pueden cerrar los ojos si lo desean.

Les pedimos que imaginen su color preferido o un color que les ayude a sentirse tranquilos.

Ahora respirarán (inspiración y espiración lenta) y se imaginarán que respiran en este color.

Mientras respiran, se tienen que imaginar que soplan una burbuja hecha con este color.

5. TARTA DE CUMPLE



Pedimos a los niños que se sienten en una silla y pongan las manos en la barriga.

Les pedimos que pongan la mano izquierda en forma de puño y que imaginen que es una tarta de cumpleaños.

Les pedimos que exhalen, haciendo ver que soplan la vela. Repetiremos lo mismo varias veces.