

# JUEGOS DE MINDFULNESS PARA INFANTIL I

## 1. COMPAÑERO DE RESPIRACIÓN

Esta técnica sirve para que los niños más pequeños puedan entender lo importante que es la respiración en su concentración o relajación y cómo han de hacerlo.

Pide al niño que se tumbé boca arriba con su peluche o juguete preferido encima de su barriga y propón que se fije en cómo sube y baja a la vez que él inspira y expira.

Para ayudarlo a controlar su respiración le puedes decir que haga que el peluche se mueva más despacio respirando más lento y profundamente, como si lo quisiese mecer.



De este modo el niño va tomando **consciencia de su respiración** y del control que puede ejercer sobre ella y dándose cuenta de cómo se siente en función de cómo es su respiración.

## 2. EL FRASCO DE LA CALMA

Para llevar a cabo este ejercicio, antes debes preparar lo que se conoce como «bote de la calma». Te adjunto el enlace de un vídeo para que sepas cómo hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

A continuación, le das el bote a tu hijo y le pides que lo agite muy fuerte. Una vez agitado lanza la siguiente reflexión: «Esta purpurina es como tus pensamientos o tus emociones cuando estás triste, nervioso o enfadado. ¿Cuántas veces te has sentido así, agitado y descontrolado como la purpurina?»

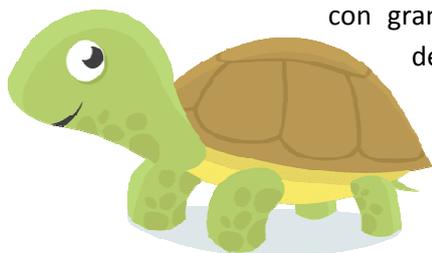
A medida que la purpurina vaya perdiendo fuerza, pídele que simplemente la observe para que sus emociones y sentimientos vayan encontrando su lugar igual que la purpurina encuentra reposo en el fondo del bote. Es entonces el momento de reflexionar sobre la experiencia y preguntarle cómo se siente ahora.



### 3. LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

Esta técnica, desarrollada por Schneider, es magnífica para desarrollar **habilidades de autocontrol en los niños**.

En el cuento se narra la historia de una pequeña tortuga que se enfadaba por todo y explotaba con gran facilidad (en el apartado de recursos para infantil puedes descargar el cuento y las pegatinas).



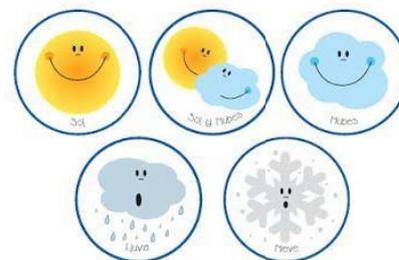
Un día tras sentirse sola y aislada, se encuentra con una sabia tortuga que le da un truquito para controlarse cuando se enfada: meterse en su caparazón, contar hasta calmarse, frenar sus pensamientos y relajarse.

Para favorecer la puesta en práctica de esta técnica, podemos darle una pegatina o sello de una tortuguita cada vez que el niño la realice.

### 4. EL PARTE METEOROLÓGICO

Este ejercicio, extraído del libro de Eline Snel “Tranquilos y atentos como una rana”, tiene como finalidad **descubrir el estado interno emocional del niño** (en el apartado de recursos para infantil puedes descargar las tarjetas para realizar esta actividad).

1. Sentaos cómodamente e invita al niño a que cierre los ojos.
2. Realizad un par de respiraciones profundas.
3. Pregúntale: ¿Qué tiempo hace ahora dentro de ti?  
¿Hace un sol radiante y estás relajado, o por lo contrario hay nubes y te sientes triste? ¿Tal vez hay tormenta y estás experimentando rabia?
4. Pídele que observe de forma amable, curiosa y compasiva lo que le sucede, indicándole que al igual que el tiempo atmosférico, este estado es pasajero e igual que viene se va.
5. Os animo a que todos los miembros de la familia os toméis un momento al menos una vez a la semana para consultar vuestro parte meteorológico personal.
6. También podemos pedir al niño que dibuje su parte meteorológico en este momento.
7. Al finalizar el día, podemos comprobar si el tiempo todavía es el mismo o si ha cambiado hace ya un buen rato.



**TAL COMO NO PODEMOS CAMBIAR EL TIEMPO EXTERIOR, TAMPOCO PODEMOS CAMBIAR NUESTRO TIEMPO INTERIOR. SI HAY LLUVIA ESTÁ BIEN, ES LO QUE HAY EN ESTE MOMENTO. SI HAY SOL TAMBIÉN ESTÁ BIEN. IGUAL QUE SUCEDE EN EL EXTERIOR, EL TIEMPO CAMBIA. A VECES MUY RÁPIDAMENTE, A VECES PERMANECE UN PERIODO MÁS LARGO.**

## 5. MANDALAS

Pintar mandalas **favorece la concentración, nos devuelve al momento presente**, del aquí y ahora y fomenta nuestra creatividad.

En primer lugar, buscaremos un lugar tranquilo, soleado o con buena iluminación. Puede resultar muy relajante acompañar esta actividad con música zen o sonidos de la naturaleza.

Os adjunto un archivo con mandalas infantiles para que cada alumno escoja el que más le guste (lo puedes descargar en el apartado de recursos de infantil del Departamento de Orientación).

