

JUEGOS DE MINDFULNESS PARA INFANTIL II

1 Yoga (posturas de animales del mar)

Ahora que toca quedarse en casa, podemos animar a los más peques a practicar algunas posturas de yoga para que no dejen de hacer ejercicio físico. Les ayudará a canalizar mejor la energía y desarrollar habilidades de relajación y concentración durante la cuarentena.

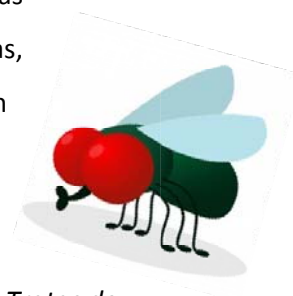


Pinchad aquí para ver el tutorial de yoga para niños “posturas de animales del mar”:
<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>

2. La mosca pesada (ejercicio de relajación progresiva)

Esta técnica, se basa en la tensión y distensión de diferentes grupos musculares con ayuda de visualizaciones. Concretamente con este ejercicio, relajaremos los músculos de la cara.

Antes de comenzar, pedimos a los niños que se tumben sobre la cama o bien se sienten en una silla con la espalda recta, la cabeza erguida y las manos apoyadas sobre las piernas. Empezamos realizando dos o tres respiraciones profundas, inspirando y espirando por la nariz. A continuación, les pedimos que cierren los ojos y escuchen atentamente:



Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan...

Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado,

Repetimos tres veces el proceso.

3. ¿Qué objeto falta?

Un ejercicio estupendo para desarrollar la observación, atención y memoria de los niños.



Consiste en presentarles seis u ocho (adaptar el número en función de la edad) objetos cotidianos y pedirles que se acuerden de ellos lo mejor que puedan, les daremos hasta un minuto de tiempo, dependerá de la edad del niño y el número de objetos. Después de pasar unos segundos memorizando, se tendrán que tapar los ojos, momento que aprovecharemos para quitar uno de los objetos. Al abrir

los ojos, su objetivo es el de recordar qué elemento es el que falta. Si queremos aumentar la dificultad, bastará con retirar más de un objeto a la vez.

4. Ser agradecido

La **gratitud** es otro componente del *mindfulness* muy importante.

Podemos ayudar a los niños a ser agradecidos y poner el foco en todo lo que tienen o les ocurre y no en lo que desean.



Elige un momento, después de comer, antes de irse a la cama, un día a la semana a cierta hora... el que mejor os encaje. Cread un ritual bonito de agradecimiento para que los niños pongan atención en todo lo positivo que les ha ocurrido a lo largo de la semana. Cada miembro de la familia deberá dar las gracias por 3 cosas buenas cotidianas (Por ejemplo: una comida especial, leer un cuento con mamá o papá, jugar a mi juego favorito con toda la familia, un baño de espuma,...).

Es importante repetir esta rutina cada semana para fomentar el pensamiento positivo y la gratitud.

5. Mis piedras de la respiración

Os propongo un juego para practicar la respiración consciente. Necesitamos 10 piedras pequeñas o en su lugar podemos usar botones, dados, galletitas saladas,... . Estas serán sus piedras de la respiración para aprender a practicar la respiración atenta.

Cuando vayáis a practicar, colocarlas en un montón a la derecha del niño. Cada vez que tome aire, deberá coger una piedra y al expulsar el aire la colocará a la izquierda.

Al principio podéis empezar con diez piedras pero luego se pueden ir añadiendo más, en grupos de 5, hasta el número de respiraciones que os apetezca practicar. Pero recuerda que lo importante no es el número de respiraciones sino hacerlo de forma consciente y atenta. También os recomiendo que, primero lo haga un adulto a modo de ejemplo, hasta que al niño tenga claro cómo se realiza.

