

JUEGOS DE MINDFULNESS PARA PRIMARIA II

1 Yoga (saludo al sol)

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 “Saludo al sol”:

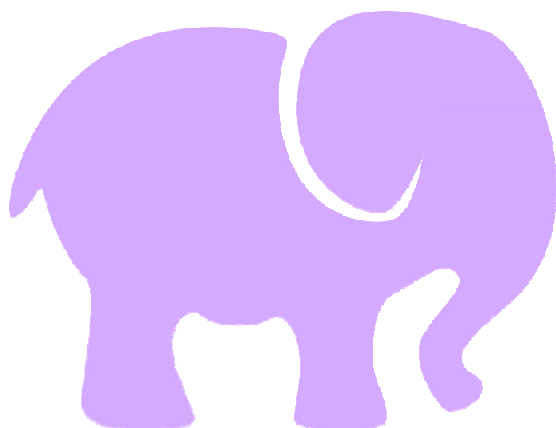
<https://www.youtube.com/watch?v=ScVg6if3Hp8>

2 Cuidado con el elefante! (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. Empezamos realizando dos o tres respiraciones profundas, inspirando y espirando por la nariz. A continuación, les pedimos que cierren los ojos y escuchen atentamente:

Ahora, estás tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie...



¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor?

El ejercicio se repite dos veces.

3. ¿Qué objeto falta?

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



Consiste en presentarles diez o más (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. MEDITACIÓN GUIADA "Un lugar seguro"

Este ejercicio está dirigido a fomentar la relajación y bienestar mental, a través de la visualización de un lugar que genera calma, paz, armonía...

Lo primero que debemos hacer es buscar un lugar cómodo, en el que nos sintamos tranquilos y podamos hallar paz en el silencio. Antes de comenzar debemos tumbarnos sobre la cama o bien sentarnos 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, cerramos los ojos y escuchamos atentamente el audio.

Pinchad aquí para escuchar el audio de "Un lugar seguro":

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>

