

JUEGOS DE MINDFULNESS PARA PRIMARIA I



1. MEDITACIÓN DE LA RANA

Les pedimos a los niños que se queden quietos y atentos como una rana. Las ranas pueden dar grandes saltos pero también saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor y atentas para cazar una mosca. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.

Ahora vamos a sentarnos y a respirar como la rana, sin dejarnos llevar por todos los planes interesantes que se nos pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como se mueve la barriga.

Aquí tenéis el enlace con la meditación del libro «*Tranquilos y Atentos como una rana*» de ElineSnel: <https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQgl0s>

2. PULSERA DE LA CONSCIENCIA

El objetivo de este juego es estar *sin quejarse ni criticar durante un periodo de tiempo*. Podemos hacerlo en familia para motivar a los alumnos y comenzar por ponerlo en práctica durante dos o tres días. Si vamos tomando consciencia, se puede prolongar hasta una semana.

Para ello nos pondremos una pulsera en una muñeca y cada vez que nos quejemos o critiquemos, cambiaremos la pulsera de muñeca.



3. COMER CONSCIENTE



Este ejercicio de **mindfulness con comida** funciona muy bien con niños y les entrena en comer lentamente, atentos a los estímulos sensoriales y contribuye a desarrollar una relación placentera con la comida. Os recomiendo que lo hagáis con frutas, ya que son vistosas y con texturas muy variadas, aunque lo podéis adaptar a una comida que le guste al niño (onza de chocolate, gominola, aceituna, pepinillo,...).

Consiste en invitarles primero a observar el aspecto, la textura, los olores con la comida en la mano. Luego proponle meter el trozo de comida lentamente en la boca, con los ojos cerrados, sin morderlo y explorarlo con la lengua. Finalmente, poco a poco, ir masticándolo conectando con las sensaciones que se despiertan.

4. TE VEO

Este juego es muy sencillo y es apto para todas las edades. **Desarrolla cualidades como la empatía y genera bellos vínculos afectivos.**

- En primer lugar, sentaros por parejas, uno delante del otro.
- A continuación, cada miembro de la pareja debe poner su atención a los ojos del otro sin apartar la mirada. Puedes alargar el tiempo cuanto necesites, pero es recomendable no más de 5 minutos.
- Al terminar, poned en común lo que habéis sentido al mirar fijamente a los ojos a la otra persona.



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.

A la hora de colorear el mandala podemos probar dos técnicas. Si lo que deseamos es mostrar cómo nos sentimos, empezaremos a colorear del centro hacia los bordes. Si lo que pretendemos es centrarnos, aclararnos la mente, lo haremos de fuera hacia dentro.



Os adjunto un archivo con 100 mandalas para que podáis escoger el que más os guste.

“¿Qué día es?”, preguntó Pooh
 “Es Hoy”, respondió Piglet
 “Mi día favorito”, dijo Pooh
 filmoterapia

