

JUEGOS DE MINDFULNESS PARA PRIMARIA III

1. El poder del abrazo

El contacto físico es una de las formas de expresar afecto más potente que tenemos. Un abrazo largo y cálido, genera la química del bienestar, como la oxitocina, comunica muchas emociones en muy poco tiempo y sin palabras, **calma el estrés y fortalece el sistema inmunológico**.



Para realizar esta meditación, pide a tu papá, mamá, hermano... que se funda contigo en un largo y sentido abrazo, de al menos 20 segundos de duración.

Antes de comenzar realiza tres respiraciones profundas y trae tu mente al aquí y ahora. Mírale a los ojos y piensa que no hay nada más importante en este momento que tú y la persona que está parada frente a ti.

A continuación, abre tus brazos y abraza a la otra persona. Ahora, toma conciencia de la presencia del otro, de su olor, calor corporal, energía,... y vuelve a respirar profundamente tres veces. Nos soltamos sintiendo una profunda gratitud y felicidad.

2. Respirar con el cuadrado

Esta **sencilla técnica de respiración** permite equilibrar y calmar la mente, así como oxigenar el cuerpo y potenciar la musculatura respiratoria.

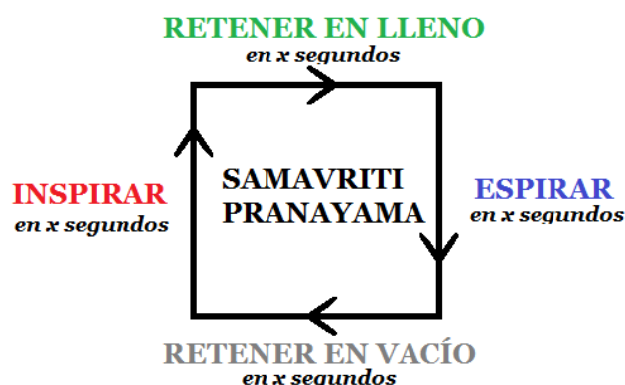
La respiración **cuadrada** se realiza en cuatro tiempos de 2 segundos de duración cada uno y se hace siempre por la nariz.

Pegamos un cuadrado de unos 30 cm de lado en la pared, o lo dibujamos en una pizarra, a la altura de los ojos. Esto ayudará a la mente a concentrarse y enfocarse. El niño debe siempre sentarse cómodo con la espalda recta, ya sea en una silla o en el suelo, mirando el cuadrado. El adulto le guiará en la respiración con ayuda del dibujo. Pasos:

1. Inspiramos contando mentalmente hasta 2. Con el dedo el adulto situará su dedo índice en la esquina izquierda inferior del cuadrado y seguirá la línea hasta la esquina izquierda superior (INSPIRAR).
2. Retenemos el aire con los pulmones llenos contando hasta 2. Recorremos la línea con el dedo desde la esquina izquierda superior a la esquina derecha superior (RETENER).

3. Espiramos contando hasta 2. Siguiendo la línea desde la esquina derecha superior hasta la esquina derecha de inferior (ESPIRAR).
4. Retenemos con los pulmones vacíos contando hasta 2. Por último, seguimos la línea que va desde la esquina inferior derecha hasta la esquina inferior izquierda (RETENER).

Volvemos a repetir el ciclo sin interrumpirlo. Podemos empezar haciéndolo 4 veces e ir aumentando con el tiempo.



3. Botón de pausa



Os dejo el enlace de un audio con una meditación guiada llamada *El botón de pausa* del libro "Tranquilos y atentos como una rana" de Eline Snel, para que puedas **tomarte un minuto** cuando lo necesites.

Ya sabéis que 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:

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

4. El viento que barre las nubes

Esta meditación guiada está dirigida a hacer **desaparecer las preocupaciones** o miedos que en ocasiones nos impiden pensar con claridad y tener la mente despejada. El niño debe estar sentado cómodamente, con la espalda recta y los ojos cerrados. Comenzamos:



1. “Sentid los pies bien apoyados en el suelo, la espalda recta y los glúteos sobre la silla.
2. Tomad consciencia de vuestra inmovilidad, escuchad el ruido de vuestra respiración. Vamos a expulsar el cansancio y todas las tensiones que nos impiden tener el sol dentro.
3. Imaginad un cielo lleno de nubes negras: son nuestras preocupaciones, nuestros miedos, molestias, cansancio,..
4. En cada exhalación, escuchad dentro de vosotros un viento que se levanta y que va a barrer las nubes.
5. A medida que vamos exhalando y barriendo las nubes, vemos aparecer pequeños espacios azules en nuestro cielo. Los claros crecen a cada respiración. Seguimos empujando nubes (hacer una pausa larga).
6. Ahora hemos conseguido que el cielo esté totalmente azul y un gran sol brilla en él. Así, cuando estáis felices, un sol brilla dentro de vosotros.
7. En cada inspiración, inspiramos el sol, y en cada exhalación, estáis difundiendo su alegría y su luz dentro de vuestros corazones y de vuestras cabezas.
8. Recordad un momento en que os alegrasteis por alguna razón. Sentid la felicidad de ese momento. Teníais el sol en el corazón (pausa).
9. Volved a tomar contacto con la silla o el suelo.
10. Abrid los ojos.”

5. Aceptación del miedo

Este ejercicio está **dirigido a combatir el miedo**. Abrirse al miedo para observarlo y conocerlo, imaginar lo peor que podría suceder y prever cómo afrontarlo nos ayuda a reducir el miedo.

Cuando notes sensación de miedo o angustia, no luches contra ella. Acéptala diciéndote “Sí, tengo miedo” y, en lugar de contener la respiración, respira de manera lenta y profunda, concentrándote en ella.

Date tiempo para observar ese miedo, reflexionando sobre él sin dejar que te domine. Intenta imaginar lo peor que pudiera ocurrir para aprender a afrontar esa situación y aceptarla.

Pregúntate: *¿En qué parte de mi cuerpo siento el miedo? ¿Cómo es esa sensación? ¿Qué es lo peor que puede pasarme? ¿Qué podría hacer en ese momento? ¿Disminuiría mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación?*

