

Actividades de mindfulness para niños

Guía del instructor

El término *mindfulness* o atención plena significa prestar atención al momento presente, sin juzgarlo ni tratar de cambiarlo.

¿Por qué es importante el *mindfulness*?

- Al enfocarnos en el aquí y ahora, dejamos de preocuparnos por el pasado o el futuro.
- El *mindfulness* puede ayudar a las personas a manejar las emociones difíciles como la ansiedad y la ira.

Consejos de enseñanza

- Ayude a los niños a practicar el *mindfulness* pidiéndoles que hagan las cosas más despacio y se enfoquen en lo que están haciendo. Por ejemplo, en vez de comerse el helado tan rápido que sientan que se les congela el cerebro, pueden comerlo despacio y con cuidado, disfrutando de cada bocado.
- Refuerce los beneficios del *mindfulness* ayudando a los niños a reflexionar sobre los ejercicios después de realizarlos.
- Con la práctica constante, los niños aprenderán a utilizar el *mindfulness* cuando más lo necesiten.

En este paquete



Respiración oceánica: Enseñe a los participantes a respirar profundamente creando el relajante sonido de las olas del océano.



Ejercicio de las pasas: Guíe a los participantes mientras exploran y se comen lentamente una pasa.



Los cinco sentidos: Pida a los participantes que presten atención a todo lo que puedan ver, sentir, oír, oler y probar.

Respiración oceánica

Guía del instructor

Es fácil quedar atrapado en nuestros pensamientos cuando algo nos preocupa. Cuando estamos atrapados en nuestros pensamientos, es útil bajar el ritmo y prestar atención a la respiración. En este ejercicio, los participantes practicarán la respiración profunda haciendo el sonido de las olas del mar con su respiración.



Prepara

Pida a los participantes que se sienten cómodamente o se acuesten. Pueden cerrar los ojos o no.

Práctica

- 1 Inhale profundamente por la nariz y luego exhale lentamente por la boca para hacer el relajante sonido de las olas. Demuestre cómo hacerlo unas cuantas veces, exagerando el sonido *whoosh* al exhalar.
- 2 Pida a los participantes que lo intenten mientras usted sigue con la demostración. Cuando hayan aprendido a hacerlo, ponga un cronómetro y guíelos mientras practican durante un minuto.
- 3 Hábleles de cómo se sintieron al practicar la respiración oceánica y explíqueles cuándo pueden utilizarla en su vida (por ejemplo, cuando se sientan enfadados o estresados).

Ejercicio de las pasas

Guía del instructor

A veces comemos la comida tan rápido que apenas la saboreamos. Tenemos tantas cosas que hacer que comer se convierte en un mandado. Sin embargo, comer con atención plena nos ayuda a bajar el ritmo y disfrutar más de la comida. En esta actividad, los participantes observarán que hay mucho que descubrir sobre una comida tan simple como una pasa.



Prepara

Entregue a cada participante una cajita de pasas. Cuando estén listos para empezar, indíqueles que saquen una sola pasa y la coloquen frente a ellos.

Nota: Si no tiene pasas, puede usar gomitas, uvas o galletas. Adapte las preguntas según corresponda.

Práctica

Guíe a los participantes mientras exploran y comen lentamente su comida, dedicando unos 30 segundos a cada etapa.

- 1 Fíjense en el color, el tamaño y la forma de su pasa.
- 2 Observen cómo se siente la pasa en la mano y cuando la aprietan.
- 3 Acérquense la pasa a la nariz e identifiquen cómo huele.
- 4 Colóquense la pasa en la boca y presten atención a su sensación y sabor.
- 5 Mastiquen lentamente la pasa y fíjense cómo cambia la textura.
- 6 Tráguense la pasa y noten qué se siente.

Los cinco sentidos

Guía del instructor

Todo el tiempo estamos rodeados de una cantidad de imágenes, sonidos y olores. Desafortunadamente, nuestro cerebro está tan enfocado en pensamientos que no nos damos cuenta de las cosas que tenemos frente a nosotros. La atención plena nos ayuda a apreciar lo que nos rodea, lo que nos mantiene conectados con el aquí y ahora. En este ejercicio, el objetivo es darnos cuenta de lo que nos rodea.



Prepara

Los participantes pueden realizar esta actividad sentados tranquilamente en interiores o caminando al aire libre. Enfóquese en un sentido cada vez e indique a los participantes que presten atención a todo lo que puedan ver, sentir, oír, oler y saborear. Haga una pausa de un minuto entre cada uno de los sentidos.

Guión

Empiecen por observar 5 cosas que puedan ver. Traten de encontrar algo en lo que nunca se hayan fijado antes. Puede ser un objeto, el color de algo, un patrón o cualquier otra cosa. Puede ser algo que esté en ustedes o en su ropa, o puede estar a lo lejos.

Luego fíjense en 4 cosas que puedan sentir. Puede ser la ropa sobre su piel o algo que puedan alcanzar y tocar con la mano. Tal vez sea algo áspero o quizá algo suave.

Escuchen 3 cosas que puedan oír. El sonido puede ser muy silencioso, pero podrán oírlo si ponen atención. Tal vez oigan su propia respiración o el ruido de su estómago, o puede que oigan algo a lo lejos.

Ahora identifiquen 2 cosas que puedan oler. No importa si no es su olor favorito.

Por último, fíjense en algo que puedan saborear. Si les cuesta trabajo encontrar algo para saborear, piensen en lo último que comieron. ¡Tal vez hasta puedan saborearlo!