

EJERCICIOS DE Mindfulness

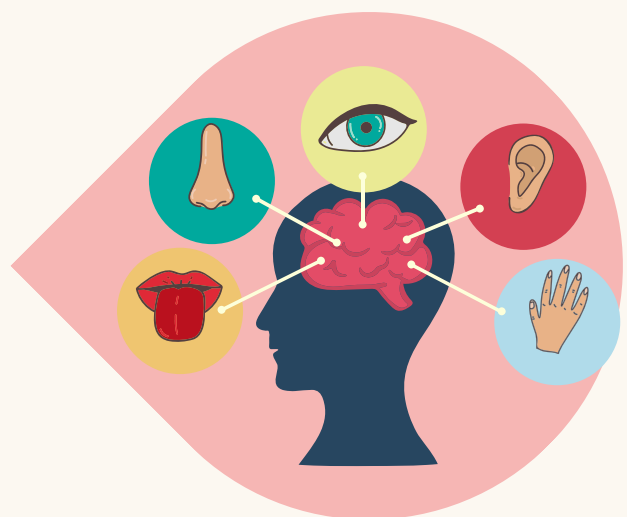
Soplar la vela



Aprender a respirar profundamente. Deberán coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca mientras intentan apagar una vela. Estarán sentados en una silla, de la cual no podrán moverse, y los iremos acercando hasta que consigan apagarla.

Juego de las 5 cosas

Pide a los niños que encuentren cinco cosas que pueden ver, cuatro que pueden tocar, tres que pueden oír, dos que pueden oler y una que pueden saborear.



Escuchar sonidos

Siéntense en silencio y escuchen los sonidos que les rodean, ya sea el canto de los pájaros, el viento o el murmullo de la gente. Pueden cerrar los ojos y tratar de identificar tantos sonidos como puedan.



Yoga para niños

Introduce ejercicios de yoga simples y divertidos que les ayuden a conectar con sus cuerpos y su respiración. Hay muchas aplicaciones y videos en línea que ofrecen sesiones de yoga para niños.



Pintura o dibujo consciente

Proporciona papel y colores y pide a los niños que dibujen o pinten lo que sienten en ese momento. No se trata de crear una obra de arte, sino de expresar sus emociones.



La práctica de la gratitud

Cada noche, antes de dormir, pueden nombrar tres cosas por las que están agradecidos en ese día. Esto les ayuda a enfocarse en lo positivo.

