

MINDFULNESS

OBJETIVO(S)

Que el/la niño/niña aprenda a hacerse consciente de su respiración y a escuchar sus pensamientos en un espacio seguro y tranquilo.

HABILIDADES A TRABAJAR

Escuchar al cuerpo y a los pensamientos

MATERIAL POR CREAR

Las meditaciones que se recomiendan son las siguientes:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JV6e4wCO4MQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KIEcztQuyE8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2PcCmxEW5WA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9v0VRsYpGcQ&list=PLOL43Ch9yQXxmUYN2bsoEtPwhdIHCS3-&index=5>

También se pueden hacer por la aplicación "Head Space".

ORIENTACIONES PARA EL INICIO DE LA ACTIVIDAD

1.- Invitar al niño/a a tomar una postura cómoda, sentarse en una silla con los pies en el piso y la espalda recta pero relajada, o puede recostarse si le parece más cómodo.

2.- Pedirle que escuche con atención y se relaje, sin olvidarse de respirar.

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Empezar a guiar la meditación o reproducir el audio/video. El/la niño/niña escuchará con atención y deberá seguir las indicaciones de la meditación.

DINÁMICA DE CIERRE

Pedirle al niño/a que lentamente abra los ojos, se estire y preguntarle ¿cómo se sintió? ¿fue agradable o desagradable?

PRODUCTO(S) DE APRENDIZAJE ESPERADO(S)

Que el/la niño/a aprenda a escuchar su interior sin reprimir pensamientos o emociones, sino lograr estar en contacto con ellos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Depende de la meditación que se elija.

VARIACIÓN INCLUSIVA

Desafortunadamente no existen ejercicios de atención plena para niños/as sordos, sin embargo, puede funcionar poner videos de paisajes naturales para relajar la mente