

Ejercicios de

MEDITACIÓN

para niños



   ProfeDenisse



Bebida mindful



Cada niño con un vaso de agua, pedimos que se sienten cómodamente, teniendo en la mano el recipiente con agua, toman un sorbo mientras los guiamos a través de la actividad.

Decimos a los niños que permitan que ese sorbo se detenga en sus bocas. Les pedimos que se hagan conscientes de las sensaciones que produce el agua al ser tomada y fluir por sus garganta hasta llegar a sus estómago. Repetimos y continuamos recordando a los niños que sean plenamente conscientes con cada sorbo, lo que les permite estar en el momento presente de beber su agua.



Mano estrella de mar



Cerramos los ojos y respiramos profundamente.
Separamos los dedos de una mano, como una estrella de mar.  

Con el dedo índice de la otra mano, trazamos el contorno de los dedos y la mano. Tomamos aire profundamente al tiempo que movemos nuestro dedo hacia arriba, y expulsamos el aire completamente al hacer desde el dedo índice por el contorno.

Nos concentramos únicamente en cómo nos sentimos y dejamos que todos los demás pensamientos vuelen lejos. Cambiamos de mano y repetimos el proceso, motivando las inspiraciones profundas y las exhalaciones completas de aire.





Mandalas



Encontramos mandalas para todos los niños. Ponemos música de meditación. Normalmente se medita un minuto por año de edad, de modo que un niño de seis años meditará durante seis minutos. Los niños se sientan y hacen tres respiraciones.

Observan la mandala poniendo la atención en el centro mientras siguen respirando suavemente, prestando atención a los dibujos, los colores y la forma en la que las líneas se encuentran unas con otras. Conforme la meditación llega a su fin, animamos a los niños a volver a poner su atención en el centro. En los últimos treinta segundos de meditación, les pedimos que cierren sus ojos y recreen el dibujo en su mente, manteniendo las respiraciones tranquilas y estables.





Nubes



Procuramos que los niños encuentren una posición cómoda en el exterior del aula. Puede ser sentados o acostados, siempre y cuando tengan en su punto de mira las nubes. Empezamos haciendo cinco respiraciones profundas. Les pedimos que miren con atención las nubes. Al principio, los guiamos con preguntas sencillas:

- ¿Son las nubes esponjosas o delgadas?
- ¿Se están moviendo?
- ¿Toman formas de cosas que conoces?
- ¿Tienen todas el mismo color?
- ¿Y el cielo azul que hay tras ellas?

Los animamos a usar esta estrategia de modo independiente.



Música mindful



Los niños se sientan cómodamente y cierran sus ojos. Les pedimos que hagan algunas respiraciones liberadoras para que les ayuden a relajarse. Les explicamos que van a escuchar música instrumental, cuando dejen de escuchar la música, deben hacerte una señal: levantar la mano, inclinar la cabeza, etc. Descubriremos que los niños escucharán intencionadamente la música, centrando su atención. Con el tiempo, se centrarán con tanto esfuerzo en la música que continuarán atentos incluso después de que la música haya finalizado.



El frasco de la calma



Encontramos un frasco transparente.

Llenamos las tres cuartas partes del recipiente con agua.

Añadimos unas pocas gotas de colorante.

Añadimos brillantina.

Añadimos agua para terminar de llenar el frasco y lo cerramos bien. Lo agitamos y vemos cómo la brillantina se mezcla vuelve a depositarse.

Cuando el niño-niña está disgustado, debe agitar el frasco y posarlo en una superficie. Mientras observan los animamos a hacer profundas respiraciones permitiéndose calmarse al tiempo que la brillantina se calma y se asienta. Repetimos el ejercicio tantas veces como haga falta.





Gracias por seguir mis redes

www.profedenisse.online

INSTAGRAM: DENISSEBONILLO

FACEBOOK: PROFEDENISSEBONILLO



   ProfeDenisse

