

HADA LO

Queridos compañeros/as, espero que os encontréis bien en ésta nueva e inesperada situación que nos ha sacado a todos de nuestro centro. Ahora más que nunca debemos poner en práctica lo aprendido durante el curso; mantenernos en el presente, recordar los valores que nos guían, darnos y ofrecer compasión... etc.

Es por ello que creo que la mejor tarea para terminar el curso es hacer partícipe a nuestro alumnado de la importancia de cuidarnos no sólo físicamente sino también emocionalmente y para ello os invito a que incluyáis en vuestra programación unas meditaciones adaptadas para los más pequeños. Lo ideal sería justificar nuestra actuación explicando a las familias que tras haberlo trabajado previamente en el aula, pensamos que ahora sería un buen recurso para sobrellevar mejor la situación actual. Se puede pedir al alumnado que después de las prácticas compartan las experiencias vividas, si se sienten mejor, si les ha gustado... Como evidencias podrían enviar fotos o dibujos de la experiencia.

A continuación os comparto distintos enlaces que podéis sugerir a las familias a través de las carpetas de propuestas de tareas semanales:

Mindfulness para niños. Meditación de la sonrisa interior:

<https://youtu.be/mlKRD2Qhp8Q>

El árbol encantado. Ejercicio de relajación:

<https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>

Mi nube. Ejercicio de relajación:

<https://youtu.be/0A2Zz1c99YE>

Magia en el Mar. Ejercicio de relajación:

https://youtu.be/nRUw1ax_4HG

El Hada Lo. Meditación para niños y niñas, en colegio o Familia

<https://hadalo.elrincondelaluz.es>

Niños de 5 a 12 años. Programas de meditación:

<https://www.petitbambou.com/es/programa/ninos-5-12-anos>

Programa mindfulness para niños PEQUEPLANETA:

<https://intimind.es/pequeplaneta-nuevo-programa-de-mindfulness-para-ninos/>

(estas dos últimas son apps gratuitas)

Respira (videocuento). Sobre la importancia de la respiración

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>

Si tenéis cualquier duda podéis contactar a través de email: ecoescuelaceipsanignacio@gmail.com

No olvidar realizar también la encuesta de Séneca.