

**G.T MINDFULLNESS.  
PRÁCTICA EN EL AULA.  
CURSO: 2019/20  
CEIP MAESTRO JOSÉ FUENTES**



## **ACLARACIONES PREVIAS DE LO QUE DEBEMOS TENER CLARO DEL MINDFULNESS (Paula Borrego)**

Un entrenamiento en Mindfulness ayuda a la persona a ser consciente, percatarse de todo lo que pasa en el momento presente con aceptación, es decir, que nuestra experiencia sea tal y como es, aceptando tanto las experiencias agradables como desagradables, como vayan surgiendo. El camino que enseñamos a los niños/as se hace andando y nosotros lo crearemos siguiéndolo una y otra vez para que cuando encuentren el sufrimiento o les invada el estrés, los niño/as vayan por la senda ya marcada.

Es muy importante ser **disciplinados y constante en los ejercicios**, para que esas conexiones perduren en el tiempo y no sean desechadas durante el sesgo neuronal que aparece durante el cambio de los infantes a la adolescencia. Trabajando la atención plena el interior del niño/a se irá transformando de una forma positiva, llegando a expresar y relacionarse con sabiduría y compasión.

Para ello trabajaremos con los infantes **cuatro aspectos claves** y componentes de la práctica de Mindfulness:

- La **atención enfocada** sería aquella atención en la que estamos totalmente atento a solo un aspecto, ya sea la respiración, un solo sonido continuado o la llama de una vela.
- La **atención abierta** es la más cercana al concepto Mindfulness, ya que abriría el campo de atención a lo que va surgiendo en la consciencia, por ejemplo, en una meditación en la que ponemos atención en los pensamientos que van surgiendo y en las emociones o sensaciones corporales que despierta, o en poner atención en los sonidos que hay en nuestro campo auditivo, siendo conscientes de ellos.
- El **amor bondadoso** sería el estado mental, es decir, quererse uno mismo y que todos los seres vivientes gocen de felicidad.
- La **compasión** el estado mental que aspira que uno mismo y todos los seres vivientes estén libres de sufrimientos y actuar para que esto sea posible.

Todos estos aspectos importantes del Mindfulness lo vamos a ir desarrollando con ejercicios y clasificándolos de los siguientes apartados:

**-Respiraciones. -Meditación. -Movimientos conscientes. -Ejercicios de atención y juegos.  
-Recorridos corporales. -Control de emociones. -Interconexión: amor bondadoso y compasión.**

Además incluiremos una selección de material para ampliar nuestras experiencias.

# RESPIRACIONES

Las respiraciones son la herramienta que vamos utilizar para **llegar a la calma y mantener una atención enfocada**. Nos ayudará a reducir el estrés y es la mejor manera de estar en el momento presente.

Para los niñ@s más pequeños, en una franja entre tres a cinco años, educación infantil, comenzaremos con hacerlos consciente de cómo aparece, la distinción de su ritmo y las diferentes maneras en que podemos utilizarla para el trabajo de Mindfulness.

Trabajando individualmente con cada uno llevaremos al niño/a a **ser consciente de sus respiraciones** poniéndoles una **mano en el pecho** e ir **contándolas**, para que poco a poco se vaya familiarizando con ella. Es importante para que el niño/a se sienta cómodo, que nuestra mano este encima de la suya, así nos será más fácil al facilitador y al niño/a notar el movimiento respiratorio sin invadir su cuerpo, hay niñ@s que al principio no llevan bien el contacto físico. En las aulas **donde hay integración** tomaremos un tiempo más diferenciado con niñ@s que precisen de alguna atención especial, es muy efectivo respirar muy cerca de ellos/as, que noten cómo el aire sale y entra, e ir numerando las respiraciones, es muy curioso cómo van acompasando la respiración a la nuestra y van tomando consciencia de ella.

## ¿Cuándo serían necesarias las respiraciones?

- a) Es conveniente realizar tres respiraciones **antes de la meditación**, guiándolas, llegando a captar la atención de tod@s antes del ejercicio.
- b) También resulta muy práctica en los **momentos en que perdemos la calma** durante la sesión.

Cuando terminemos la respiración, hay que **avisar del cambio de actividad**: **“COMENZAMOS LA MEDITACIÓN”**. Estando muy atentos/as de que no fuercen la respiración durante la meditación, que debe ser suave y siguiendo el ritmo natural.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>ELIMINAR TENSION CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. TODA PRIMARIA
MATERIALES	Una silla por persona.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Sentados/as en una silla. Pies separados, brazos sin tensión, espalda erguida pero no rígida, rodillas ligeramente flexionadas, ponemos la atención en como apoya la planta de los pies en el suelo, consciencia en la respiración, los ojos abiertos o cerrados y movimientos suaves y amables. Primero inspiramos y vamos levantando los brazos lentamente, las palmas hacia abajo, hasta un plano horizontal. Al exhalar continuar el movimiento con las palmas hacia arriba juntarlas encima de la

	<p>cabeza, con los brazos bien extendidos.</p> <p>Inspiramos y exhalamos estirando el cuerpo.</p> <p>Una nueva inspiración y en la exhalación ir bajando lentamente los dos brazos, empujando con suavidad hacia fuera con las palmas, como si crearas una burbuja imaginaria alrededor del cuerpo.</p>
--	---

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>RESPIRACIÓN ABDOMINAL</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. TODA PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas, opcional: piedras
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aprox.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual Por parejas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La <b>respiración abdominal</b> se realiza llenando la parte baja de los pulmones, así empujan el diafragma con el aire y la barriga se eleva, es conveniente marcar suavidad cuando el aire salga. Esta respiración también debe ser forzada suavemente y mantener el segundo de espera antes de la espiración. Es una de las mejores formas, y más accesible para llevar al niño a <b>liberar la tensión y el estrés acumulado</b>.</li> <li>* Los más pequeños casi lo hacen de forma innata poco a poco irán perdiéndola así que a partir de cinco años debemos ayudarlos a que el aire llene la parte baja de los pulmones, invitándolos a forzar un poco la capacidad pulmonar, esperar un segundo dentro e ir soltando muy despacio. Cuidado con que hagan el pequeño descanso entre inspiración y espiración. A veces les cuesta llegar a hacerla y es bueno pedirle que inflen el abdomen y lo bajen, al principio sin respiración y después ir guiándolos para que lo hagan con la respiración. Los más pequeñ@s, tres años, lo hacen de forma automática.</li> <li>• Podemos <b>utilizar cualquier objeto</b> para que alumno/a pueda ser más consciente de donde debe llevar el aire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Piedras</b> decoradas, ya que el peso la temperatura ayuda a llevar allí la atención.</li> <li>- Con las <b>manos apoyadas en el abdomen</b> tocándose sutilmente los dedos sintiendo cuando se eleva como los dedos se separan y cuando espiran se vuelven a juntar.</li> <li>- Por parejas, uno esta tumbado y el otro niño está sentado a su lado con la <b>mano en el abdomen del compañero</b>. El que está sentado debe estar atento al movimiento abdominal del compañero e intentar acompasar las respiraciones. El que está tumbado debe poner atención en la sensación de la mano en su abdomen y a su respiración. Ambos trabajarían la atención enfocada.</li> </ul> </li> </ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>CONTAR RESPIRACIONES</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL PRIMARIA
MATERIALES	La mano
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MANO ESTRELLA DE MAR:</b> Contamos respiraciones utilizando los dedos <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerramos los ojos y respiramos profundamente.</li> <li>2. Separamos los dedos de una mano, como una estrella de mar.</li> <li>3. 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. Vamos pasando por todos los dedos, con una mano obtendremos <b>cinco respiraciones completas</b>.</li> <li>4. Nos concentramos únicamente en cómo nos sentimos y dejamos que todos los demás pensamientos vuelen lejos.</li> <li>5.- Cambiamos de mano y repetimos el proceso, motivando las inspiraciones profundas y las exhalaciones completas de aire.</li> <li>6.- Continuamos con la meditación hasta que nos sintamos relajados y calmados.</li> <li>7.- Repetir y alargar la actividad las veces que se crean necesarias.</li> </ol> </li>   <li>• <b>La respiración sincronizada 4x4:</b> “Cerramos los ojos o bajamos la mirada 45º hacia el suelo. Adoptamos una postura cómoda y ponemos las manos en el corazón (si queremos darle sensación de calor podemos previamente frotarlas), sentimos nuestra respiración mientras tomamos aire por la nariz contando mentalmente cuatro y soltamos aire contando cuatro nuevamente. Notamos como ese aire entra frío, cómo se va calentando al pasar por nuestro cuerpo y como sale caliente. Si nos viene un pensamiento, lo dejamos pasar (ya lo atenderemos en otro momento), si oímos un ruido lo identificamos y lo dejamos pasar. Nos concentramos en alguien a quien queremos y observamos las sensaciones que nos produce. Nuevamente nos concentramos en nuestra respiración tomando y soltando aire cada cuatro segundos. Ahora vamos a intentar vernos como si estuviéramos delante de un espejo. Contemplamos las emociones que nos produce y nos tratamos con el mismo cariño que antes hemos hecho con la persona querida. Nos volvemos a concentrar en nuestra respiración. Lentamente abrimos los ojos y oímos con atención a quien quiera comentar la experiencia de forma voluntaria.”</li>   <li>• <b>Respiración 4x4 y el STOP:</b> “Colgamos en la clase una señal de STOP. Aprendemos que cuando la preocupación empiece a hacer su aparición, debemos pararnos, respirar y, una vez serenados, continuidad nuestra actividad”</li> </ul>

# La meditación DEL

Párate, solo te llevará unos segundos



**S**

Parar y hacer una pausa. Detén tu pensamiento de forma consciente.

**T**

Respirar conscientemente. Toma una profunda y lenta respiración con Atención Plena

**O**

Observa. Date cuenta de lo que está sucediendo en tu cuerpo y en tu mente. Observa tus pensamientos, tus sensaciones corporales y emociones. Deja el Piloto Automático y sé consciente del momento presente

**P**

Significa ir hacia delante con consciencia plena y bondad hacia uno mismo y los demás

- **Respiración de aterrizaje:** “Hinchamos nuestros pulmones de aire y soltamos de forma explosiva. Repetimos el ejercicio tres veces”
- **Atención a la respiración escuchando un mantra:** Escuchamos un **mantra** y conectamos con los demás. “Nos sentamos en círculo con las piernas cruzadas de tal manera que las rodillas se tocan con las del compañero/a. Escuchamos el mantra, mientras nos concentramos en la respiración. Nos ayudará a controlar el estrés y la ansiedad.” <https://www.youtube.com/watch?v=2eo2Blo2xrM>

# MEDITACIÓN

Con la meditación trabajaremos la atención centrada o enfocada. Es un ejercicio muy importante dentro de la atención plena, aprenden a ser conscientes de sus distracciones, y poco a poco serán más rápidos en darse cuenta y en volver a poner la atención en lo que acontece. La meditación puede ser centrada en cualquier aspecto, ya sea la respiración, una música, sonidos, algún cuadro o imagen, lo más aconsejable es que sea en la respiración.

Antes de comenzar la sesión es interesante realizar una lluvia de ideas guiada por el facilitad@r, donde se les pregunte a os niñ@s qué es un ancla y para qué se utiliza, El ancla de un barco sirve para que el barco pare y no se mueva en el mar, entonces lo llevamos a la mente, nos servirá tenerla bien definida para cuando se nos vaya la atención durante el ejercicio podamos volver con ella, a partir de entonces el ancla nos servirá para agarrarnos cuando nuestra atención se disperse y tenemos que volver a la “respiración de anclaje”

## Consideraciones:

- 1.- Debe hacerse a diario, en una misma franja horaria. A ser posible al principio o final de la jornada
- 2.- La postura debe ser la adecuada:
  - La espalda derecha, aunque no tensa, los hombros hacia atrás, podemos ayudar a esto poniendo las palmas de las manos hacia arriba apoyadas en las piernas, la cabeza erguida sin estar en tensión y los ojos ligeramente cerrados.
  - Si estamos sentados en una silla, la espalda no puede estar apoyada en el respaldar debe estar erguida, y las plantas de los pies apoyadas enteras en el suelo.
  - Si la meditación va a ser tumbada, no debe de cruzarse ni piernas ni brazos; los brazos deben descansar al lado del cuerpo y no utilizar cojines o almohadas.
- 3.- Debe haber un respeto y silencio durante el ejercicio, si alguien habla o molesta a otro compañero volveremos a intentarlo de nuevo.
- 4.- Es importante ir guiando la meditación, en el aire que entra y sale, en el sutil movimiento del cuerpo al inspirar y al espirar, recordarles también la postura de la espalda e ir corrigiéndolas empujando suavemente en la parte baja y abrirles los hombros.
- 5.- A algunos niñ@s les cuesta estar con los **ojos cerrados**, pueden mantenerlos abiertos con la mirada baja, normalmente los niñ@s más inseguros poco a poco van entrando en el ejercicio y cierran los ojos, no suele ser un problema.
- 6.- **Iniciación** en Infantil mediante la **meditación con atención abierta** (identificar sonidos del exterior, diferenciar distintos instrumentos o sonidos...), hasta que sean capaces de dominar la respiración, que es el objetivo final (Primaria).
- 7.- Los **tiempos adecuados** son, treinta segundos en tres años con atención a los sonidos, cuarenta segundos cuatro años y cincuenta segundos cinco años. Los tiempos irán subiendo a medida que el grupo avance. Como el objetivo es que mantenga la atención, no haremos meditaciones interminables, más vale poco tiempo y efectiva que aburrir al niñ@. A partir de primero de primaria comenzaremos con un minuto e iremos subiendo paulatinamente, el grupo irá marcando el tiempo.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. 1º CILO DE PRIMARIA
MATERIALES	Una silla por persona. O colchonetas. Sobre el suelo.
TEMPORALIZACIÓN	Los tiempos para comenzar serían: Con tres años treinta segundos, cuatro cuarenta y cinco/cincuenta segundos. Ir avanzando a medida que el grupo vaya consiguiéndolo.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Comenzaremos con <b>atención a los sonidos</b> . Podemos invitarles a ser detectives y a escuchar todos los sonidos que hay dentro y fuera del aula, y una vez acabado el tiempo que describan lo que han escuchado. Otra técnica sería ponerles algún tipo de música con diferentes instrumentos, sonidos de la naturaleza, escuchar su corazón después de un baile movido, escuchar el corazón de otro compañero. Poco a poco iremos aumentando el tiempo de atención.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN: TÉCNICA DE LOS 3 MINUTOS</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL.
MATERIALES	Una silla por persona. O colchonetas.
TEMPORALIZACIÓN	Unos 3 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p><b>1ª) Apertura (consciencia abierta).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a comenzar situándonos en el momento presente, para eso necesitaría que tomarais una postura cómoda, pero alerta, os invitaría a sentaros con la espalda derecha sin apoyarla en el respaldo de la silla, los pies asentados completamente en el suelo, y las manos reposando en las rodillas.</li> <li>• Comenzamos tomando consciencia de nuestro cuerpo, las partes de rozan con la superficie de la silla, piernas, nalgas, los pies apoyados en el suelo, dirigir la atención a esas partes de manera ordenada.</li> <li>• Sentir el olor del espacio, y miramos un poco qué pasa dentro de nosotros. ¿Estamos tensos?, dónde sentimos la tensión ¿estamos relajados?, ¿aburridos?, ¿aparecen juicios como “qué estamos haciendo”?</li> <li>• Observemos los pensamientos como si fueran nubes que pasan delante de nosotros sin quedarnos atrapados en ninguno.</li> <li>• Observa todo lo que pasa en tus procesos mentales con aceptación.</li> </ul> <p><b>2ª) Hacia dentro (Consciencia enfocada):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a llevar ahora la atención al acto de respirar, lleva tu atención a la sensación de la inspiración y espiración. Nota la entrada del aire por las fosas nasales y su salida. Nota la temperatura del aire al entrar y la que tiene al salir. Mantén la atención en la respiración y si viene algún pensamiento, sensación que te arrasa amablemente vuelve a la respiración sin más.</li> </ul> <p><b>3ª) Expansión (consciencia abierta):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pon atención ahora a los sonidos que hay a tu alrededor.</li> <li>• Observa tu cuerpo: pies, rodilla, nalgas...</li> </ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>MEDITACIÓN DE CORAZÓN PLENO</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 5 años. PRIMARIA.
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocarse en postura cómoda, moviéndote con brazos a cada lado del cuerpo y las piernas bien estiradas.</li> <li>- Pon atención en las partes que están en contacto con la superficie: ... Nota cómo tu cuerpo parte de atrás de la cabeza, la nuca, la parte alta de la espalda, la parte baja, la parte de atrás de las piernas y los talones. Siente todo tu cuerpo reposado en la superficie.</li> <li>- Pon atención en tu respiración abdominal. Si te es más fácil, pon tus manos en el abdomen y siente cómo sube al coger aire y baja al salir, utiliza tu abdomen como un ancla, un ancla para estar en el presente. Mantente así durante unas cuantas respiraciones.</li> <li>- Vamos a desear buenos sentimientos para ti y para los demás, por medio de frases que irás repitiendo mentalmente y sintiendo muy dentro de ti. ¿Estás preparado? Comenzamos.</li> <li>- Imagínate feliz, viéndote y divirtiéndote, sin preocupaciones, haciendo algo que te guste mucho... y di en silencio: deseo ser feliz y estar atento (sonríe mientras lo repites y déjate sentir pleno ahora mismo).</li> <li>- <u>Deseo estar sano y fuerte</u>, siente tu cuerpo vivo y fuerte, lleno de vitalidad. Repítelo mentalmente.</li> <li>- <u>Que yo esté a salvo, tranquilo y contento</u>, siéntete seguro, ahora nada malo te puede suceder. Repítelo mentalmente.</li> <li>- <u>Que tenga paz...</u></li> <li>- <u>Deseo sentir mucho amor...</u></li> <li>- <u>Deseo tener todo lo que necesito...</u></li> <li>- ¿Se te ocurre otra cosa que quieras desearte? Piénsalo en silencio.</li> <li>- Imagina que todos estos sentimientos tienen un color:... que sale de tu corazón y se libera por todo tu cuerpo: cabeza, brazos, manos, dedos... Ese color llena todo tu cuerpo y sale de ti e ilumina todo a tu alrededor. Imagina que las personas que están a tu alrededor sienten este bello color de tus sentimientos y sienten la misma felicidad que tú.</li> <li>- Y ahora deséales a ellos lo mismo mentalmente: ... ¿se te ocurre otra cosa que les quieras desear a tus seres queridos? Deséalo y repítelo mentalmente.</li> <li>- Imagínate que tu color llena todos los países del mundo, que atraviese fronteras: Deseo que todos estéis sanos y fuertes... (todos los deseos).</li> <li>- Quédate con esta bonita sensación de haber tenidos buenos deseos.</li> <li>- Ve moviendo poco a poco las manos, los pies, la cabeza y quédate un momento disfrutando de este bello momento.</li> </ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	RELAJACIÓN GUIADA A TRAVÉS DE VIAJES
CICLO	PRIMARIA
MATERIALES	Música relajante.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos aproximadamente (depende de la actitud y la implicación del grupo mientras se hace)
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>1.- Se visualiza en la pizarra digital una imagen o varias de un lugar parecido a dónde se vaya a guiar a los alumnos (el mar de noche, una playa tranquila, un templo budista, un paisaje natural, etc.). Esto es opcional en el tercer ciclo o se puede realizar al final del ejercicio.</p> <p>2.- Nos sentamos con la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y los brazos relajados, con las manos sobre los muslos mirando al cielo.</p> <p>3.- Con la clase en silencio y a oscuras, empezamos a realizar respiraciones profundas por la nariz.</p> <p>4.- Escuchamos música relajante de fondo a un volumen bajo. La música varía según a donde se vaya a realizar el viaje (oriental, con sonidos del agua, de la naturaleza, una playa, etc.)</p> <p>5.- El docente va guiando la respiración. Empieza a relajar el cuerpo y la mente, para seguir dando indicaciones de cómo nuestra mente abandona nuestro cuerpo con todas las cargas (dolores, preocupaciones, lo que ha sucedido en el recreo, etc).</p> <p>6.- El docente va describiendo la imagen vista al principio o un lugar en calma que se asemeje. Poco a poco, va haciendo pausas más largas entre las indicaciones o las descripciones.</p> <p>7.- Finalizamos la práctica volviendo a nuestro cuerpo y siendo conscientes de cómo ya no nos preocupan tanto las cosas de antes y me siento mejor con mi cuerpo.</p> <p>8.- Se puede dar un par de minutos para los alumnos puedan comentar sus sensaciones o impresiones durante la práctica, respetando el tono bajo y pausado para hablar y el turno de palabra.</p>

# MOVIMIENTOS CONSCIENTES

Con estos ejercicios trabajamos la consciencia del cuerpo, percatándonos de cómo se mueve y sus sensaciones al hacerlo, la regulación de los movimientos y control de los impulsos. Están basados en la relajación muscular.

Este tipo de relajación puede hacerse de pie y sentado, según la parte corporal en la que estemos, o tumbados completamente en el suelo.

Debemos tener en cuenta la edad de los niñ@s y pararnos más o menos en los segmentos corporales. Por ejemplo, **Infantil** serían brazos, piernas, barriga y cuello, y a partir de **Primaria** ir avanzando parándonos en muñecas, pies, dedos, pecho, abdomen, etc.

Con los más pequeños es difícil al principio que lleven la respiración con el movimiento, pero poco a poco irán entrando muy bien.

**¿Cuándo serían necesarios los movimientos conscientes?** Como inicio ante un recorrido corporal o una visualización, para una escucha atenta, después de una actividad deportiva o cuando los niños/as hayan estado muy activos.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>CRECIENDO COMO UNA SEMILLA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Desde el suelo, agachado, apretado como una semilla, ir levantándose y abriéndose muy poco a poco, primero abro un brazo, con los puños cerrados, después el otro, cuello y cabeza, levantan el cuerpo, media pierna, la otra, se ponen en pie, levantan los brazos y abren los puños intentando tocar el cielo, la semilla crece buscando el sol, todo el cuerpo se mantiene en tensión hasta que la música y la voz del facilitad@r dé el aviso de relajar y volver poco a poco al estado de semilla, empezando con los puños cerrándolos de nuevo y bajando los brazos, el cuerpo pasa de la tensión a la relajación muy lentamente.</p> <p>A medida que avancemos en el trabajo se irán incorporando más aspectos de las sensaciones corporales, al principio, nombrados por nosotr@s, y poco a poco por ell@s solos. Los aspectos que pueden indicarse son: observar la tensión en los músculos y la sensación cuando se relajan esto es muy visible en los hombros después de estar totalmente estirado intentando llegar al sol y al aviso relajar cerrando los puños, ellos mismos ellos los expresan con</p>

	un suspiro de alivio, recalcarlo para que sean conscientes del cambio, pensar las sensaciones que le transmiten, acompañar la respiración a los movimientos, etc. La música de Enya: "Sueños de hadas", marca muy bien los movimientos.
--	---

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>CAMINANDO SIN CHOCARSE</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Campanilla o similar.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Caminaran por el aula libremente, con la mirada baja. Deben intentar no rozarse con ningún compañero. Al sonido de la campana todos deberán de parar donde estén y cerrar los ojos y respirar tres o cuatro respiraciones conscientes, al siguiente sonido de campana volverán a andar.</p> <p>Otra técnica para este ejercicio consiste en tapar los ojos a uno de ell@s y el otr@ es quien le guía, trabajamos así la confianza y la responsabilidad, en la puesta en común con esta técnica los niñ@s suelen sentirse más seguros con la voz del compañero/a que le guía que con el tacto.</p>

# EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y JUEGOS

Normalmente se realizan después de la meditación, que es el ejercicio que más les cuesta, así hay un motivo que les anime a esforzarse. Son igualmente una forma de meditación, pero la atención está abierta.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>CUIDADO: TRANSPORTANDO HUEVOS</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. 1º CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES	Una canica, semilla...
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Por parejas/grupal.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Este ejercicio es aconsejado para los más peques puede utilizarse una pelota pequeña, una semilla, una canica etc., que deben de llevar a un compañero/a que está esperando en el otro extremo del aula.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Las manos abiertas como si hicieran un pequeño nido, desplazarse con mucho cuidado, la mirada debe estar baja mirando la bola y moverse lentamente para que no caiga. Seguir los tres pasos: <b>levanto, avanzo y apoyo.</b></li><li>- Aunque con tres años es complicado al principio, hay que trabajarlo.</li><li>- Si marcamos en él suelo una línea que deban de seguir podremos ver más claramente cuando pierden la atención ya que se saldrán de ella.</li><li>- Utilizaremos el cuenco para dar avisos de parar, cerrar los ojos y hacer dos respiraciones conscientes, sobre todo en los momentos en que veamos dispersión o que el ritmo aumenta.</li></ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>PASA LA PELOTA CON ATENCIÓN</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pelotas de tenis.</li><li>- Campanilla, triángulo o algún instrumento musical de percusión para dar la señal.</li></ul>
TEMPORALIZACIÓN	5 a 10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	La actividad se puede realizar tanto en un grupo pequeño con una pelota, como con un grupo grande con varias pelotas al mismo tiempo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>- Sentados en círculo vamos pasando la pelota con las manos cuando suene el instrumento musical; el que recibe la pelota la mantiene hasta que el instrumento vuelva a sonar. Tienen que estar en silencio y lo más concentrados posible.</p> <p>Al principio deben hacer una vuelta relativamente rápida, pero después se tiene que ralentizar el tiempo.</p> <p>Los compañeros/as tienen que estar pendientes y avisar al que se despiste.</p> <p>3.-Cuando suene el instrumento, pasan la pelota en la mano al compañero</p>

	<p>de al lado.</p> <p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pueden hacer varias repeticiones y cambiar el sentido del giro.</li> <li>- Otra variante para niños de 5 años podría ser practicar con los ojos cerrados.</li> <li>- Complicamos la actividad poniendo muchas pelotas en movimiento, al principio dos o tres, hasta llegar a que en el círculo un niñ@ tenga una pelota y el del al lado no, si son impares entra el facilitador en el juego.</li> <li>- Podemos complicar aún más el ejercicio poniendo de espalda a un niñ@ sí y otro no, e ir pasando las pelotas, así complicamos más reduciendo la visión, también podemos taparles los ojos con antifaces manteniendo la atención en el sonido y ritmo del juego.</li> </ul>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>LA PELOTA EN LA FRENTE POR PAREJAS</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. 1º CICLO PRIMARIA
MATERIALES	Pelotas de tenis.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Parejas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Colocar de dos en dos a los niños/as con la pelota apoyada en la frente y mirándose a los ojos, mantener la pelota sin caer el mayor tiempo posible, cuando se vayan cayendo deben de ir sentándose.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>JUEGOS DE CAMPANA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	Campanilla, crócalos o similar.
TEMPORALIZACIÓN	5 a 10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consisten en contar, con los ojos cerrados, las campanadas que dará el facilitad@r. Al finalizar de escuchar las campanas, levantarían las manos con el número de campanazos que hemos tocado. En un primer contacto podrían, sobre todo los pequeños de infantil, utilizar los dedos y poco a poco con el trabajo llevarlo solo con la mente. Hay que tener en cuenta que algunos niñ@s se distraen, por lo que sería importante que éste se coloque frente al facilitad@r, para que se pueda estar más pendiente de él y saber dónde está su dificultad; que recuerden en qué número dejaron de contar y qué fue lo que ha provocado la distracción.</li> <li>Conforme son más grandes id aumentando el número de campanadas (1º ciclo 10, 2º ciclo 15, 3º ciclo 20 campanadas). Ir aumentando conforme se vaya trabajando.</li> </ul>

	- Podemos ampliar el juego haciendo protagonistas a los niñ@s, que sean ell@s los que elijan de antemano el número diciéndonoslo al oído y hacerlo de pie al resto.
--	---

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. EL OÍDO.</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	Cuenco o triángulo
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>- Al hacer sonar el cuenco, el niñ@ mantiene la atención hasta que desaparezca completamente el sonido, y una vez acabado levantan la mano. Esta actividad se realiza con los ojos tapados con un antifaz para evitar que se levante la mano fijándose en sus compañer@s sin tener en cuenta el sonido. Con los más pequeñitos les digo que vamos levantando las manos lentamente mientras siga el sonido, en este caso el facilitad@r irá haciéndolo con ell@s a la vez.</p> <p>- Otro ejercicio consiste en pasar el cuenco al compañer@ o la campana cuando haya desaparecido completamente el sonido, manteniendo así la atención en el sonido que ellos mismos producen.</p>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. ¿QUÉ HE TOCADO? ¿QUÉ HE OLIDO? ¿QUÉ HE PROBADO?</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Antifaces. Ramitas de romero, pasas, piña, cera, hierbabuena, conchas...
TEMPORALIZACIÓN	5-10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p><b>CONSIDERACIONES PREVIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No podemos levantarnos el antifaz.</li> <li>2. No comentar nada, no hablar. Observar lo que sucede en tu interior: notar si le resulta agradable, incómodo, si les despierta alguna emoción como dulzura, enfado, alegría, tristeza. Si les trae algún recuerdo.</li> <li>3. Una vez levantemos el antifaz, el ejercicio continúa ya que es hora del sentido de la vista, mantendremos todavía el silencio y observaremos de una forma consciente, despacio sin prisas, parándose en cada detalle.</li> </ol> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <p>* Los alumnos se sentarán en postura de meditación, con los ojos tapados y las manos en posición de recibir.</p>

\* Si el ejercicio es de tocar y oler, pondremos un objeto en sus manos y les daremos tiempo para que palpén tranquilamente, invitaremos a que lo hagan muy cuidadosamente, con las yemas de los dedos, después de tocarlos les diremos que pueden olerlo y es muy probable que sea cuando despierten los recuerdos y las emociones.

\* En el ejercicio de probar les diremos que primero toquen suavemente, huelan y por último prueben, llevándose primero el alimento a los labios, después en la boca sin morderlos, simplemente sintiéndolo dejando que se deshaga lentamente. Invitaremos a que observen en qué parte de la lengua sienten el sabor, cómo es su salivación, y que pongan atención en cómo baja por la garganta, etc.

# RECORRIDOS CORPORALES

Trabajamos la consciencia corporal, el control de la atención abierta, conoceremos poco a poco nuestro cuerpo siendo consciente de lo que ocurre en cada parte individualmente.

## Consideraciones:

- Para los más pequeños: una buena iniciativa es hacerlos tumbado boca abajo e ir avanzándolos hacia la postura boca arriba. Los recorridos corporales sólo con la voz son más complicados para los más pequeñ@s, podemos utilizar algún objeto como coches pequeños, pelotas, plumas si tienen poca ropa; lo harán de dos en dos, primero un lo recibe y después es el que lo da.
- Para Infantil los segmentos que utilizaremos de cuerpo serán los principales, o sólo uno en cada sesión, por ejemplo, podemos trabajar solo las sensaciones corporales de los brazos o las piernas, o ya después de haberlos trabajado más, brazos/piernas, espalda o barriga, cabeza o cara.
- En Primaria se pueden continuar los recorridos corporales con algún objeto e ir poco a poco mandando la atención a las partes de cuerpo que se vaya nombrando. Por ejemplo, empezando con una pequeña visualización de una luz blanca, una estrella o una mariposa que va pasando por las partes del cuerpo que se vaya nombrando.
- Al finalizar el ejercicio dejar unos minutos para que sean conscientes de la sensación de relajación que tienen, e invitar a que vayan moviendo suavemente los dedos de las manos y de los pies y que se toquen la carita, ya se pueden ir levantando suavemente cada uno a su ritmo.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>RECORRIDOS CORPORALES: RELAJACIÓN PROGRESIVA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	15-20 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Tumbados/as en el suelo boca arriba, con los brazos descansando a cada lado del cuerpo comenzamos dirigiendo la atención a la respiración, guiamos cómo entra el aire en el cuerpo y sale lentamente.</p> <p>Dirigimos ahora la atención a las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo, los tobillos, la parte trasera de las piernas, los muslos, los glúteos, la espalda y la parte de atrás de la cabeza. Tomando consciencia de la sensación que produce al descansar en la superficie.</p> <p>Vamos a imaginar que estamos tumbad@s en un prado verde, de finas hierbas, sentimos el frescor de aire y nos sentimos muy a gusto y tranquil@s. Vemos llegar una pequeña mariposa de muchos colores, tiene unas alas muy finas y delicadas y nos mantenemos muy quietos para que no se vaya y se quede aquí con nosotr@s. La mariposa va posándose en cada parte del cuerpo que vaya diciendo, allí vamos a poner nuestra atención siendo conscientes de qué sensaciones corporales tenemos allí. La mariposa se apoya en...</p> <p>Poco a poco vamos moviendo los dedos de la mano, los dedos de los pies y nos frotamos suavemente la cara. Podemos levantarnos suavemente sin prisas.</p>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>RECORRIDOS CORPORALES: RELAJACIÓN PROGRESIVA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	15-20 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>- Tumbados cómodamente en el suelo sobre la espalda, brazos a los lados y piernas estiradas. Ojos cerrados. Comenzamos con respiraciones lentas y profundas, cuando inspires, siente como se hincha tu vientre y el pecho, y cuando espire di en tu interior "relájate" mientras tu vientre se hunde. Inspira en 1,2,3,4 y 5 y espira relajándote en 1, 2,3, 4 y 5.</p> <p>- Imagina que tienes una bola de arcilla blanda en la <b>mano</b> derecha. Aprieta la arcilla con la mano haz fuerza con el puño y tensa el brazo también. Aprieta...aprieta...aprieta y siente la tensión en la mano derecha y en el brazo derecho. Ahora afloja rápidamente la mano derecha y deja caer la arcilla imaginaria al suelo. Deja la mano y el brazo derecho completamente sueltos y relájate mientras cuento hasta diez: "1. 2. 3..." Siente la mano y el brazo derecho muy calientes y relajados. Mano y brazo izquierdo igual.</p> <p>- Ahora centrémonos en el <b>cuello</b> y en los <b>hombros</b>. Tensa los hombros levantándolos hacia las orejas y mantén la tensión mientras cuento hasta cinco: 1, 2, 3, 4, 5. Relájate, deja que los hombros caigan de nuevo. Deja que se relajen mientras cuento hasta diez. Siente lo relajado que están los hombros y el cuello.</p> <p>- Lleva la atención a la <b>cabeza</b> y a la <b>cara</b>. Intenta tensar todos los músculos de la cara. Cierra los ojos con todas tus fuerzas, arruga la nariz y la frente, muerde con fuerza y mantén la tensión mientras cuento hasta cinco. Suelta y relájate. Deja que toda la cara y la cabeza se relajen y se aflojen. Mantén los ojos suavemente cerrados y siente como se relaja la frente, la nariz y la boca mientras cuento hasta diez. Siente lo relajada que ésta la cabeza y la cara.</p> <p>- Ahora nos centramos en la zona del <b>pecho</b>. Haz una inspiración profunda y llena completamente los pulmones. Mantén la respiración durante un instante y suelta. Suelta el aire y deja que el pecho se relaje mientras sigues inspirando y espirando, profunda y lentamente. Nos centramos en el abdomen y la parte inferior del cuerpo. Intenta meter el vientre hacia dentro todo lo que puedas mientras tensa toda la parte inferior del cuerpo, tensa el vientre con todas tus fuerzas y mantenlo así hasta que cuente hasta cinco. Suelta y relájate. Deja que el vientre y todos los músculos que lo rodean se relajen y se aflojen. Sigue relajándote mientras cuento hasta diez.</p>

	<p>Observa lo relajada que está la zona del estómago.</p> <p>- Ahora centrémonos en relajar las <b>piernas</b>, los <b>pies</b> e incluso los <b>dedos de los pies</b>. Empezamos tensando la pierna y el pie derecho, ponlos lo más rígidos que puedas, incluso encoger los dedos del pie derecho. Ahora suelta y relaja la pierna y el pie mientras cuento hasta diez. Siente lo relajado que están. Lo mismo el pie izquierdo. Ahora por última vez cuenta hasta tres intentando relajar todo el cuerpo a la vez. Tensa y pon rígido todo el cuerpo. Mantén la tensión aprieta, aprieta, aprieta y suelta. Deja que todo tu cuerpo se relaje tumbado y siente como te fundes en el suelo. Siente qué ola de calor y relajación te atraviesa el cuerpo y suelta cualquier tensión que sientes todavía. Durante unos instantes nota si alguna parte de tu cuerpo esta tensa e incomoda.</p> <p>- Comprueba <b>cada parte del cuerpo</b> y pregúntate: ¿está relajada la cabeza?, ¿la zona del pecho?, ¿la zona del estómago?, ¿los brazos hasta la punta de los dedos?, ¿están relajados las piernas y los pies? Siente lo relajado que está tu cuerpo en este momento. Mueve suavemente los dedos de los pies, mueve los dedos de las manos y empieza a darte cuenta de los ruidos que te rodean. Abre los ojos y estira el cuerpo con fuerza. Lentamente empieza a incorporarte hasta quedarte sentado y siente lo relajado que estás.</p>
--	---

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>RECORRIDOS COSPORALES: TÉCNICA DE LA LUZ BLANCA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p><b>CONSIDERACIONES PREVIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en la consciencia corporal. Se va llevando la atención a las partes del cuerpo que se vayan nombrando empezando por los dedos de los pies y va subiendo poco a poco por sus diferentes partes.</li> <li>• Con la práctica serán cada vez más conscientes de su cuerpo, de las tensiones que puedan tener en cada parte y podrán ser más hábiles en darse cuenta de las señales que aparecen cuando va entrando una emoción fuerte.</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <p>* <u>Para Infantil</u>: Consiste en hacer con los alumnos/as un recorrido corporal, con la estrella como protagonista. Una estrella que está llena de luz y que en principio va a estar sobre sus cabezas e irá bajando por todo su cuerpo y llenando todas sus partes de luz y energía.</p>

	<p>* <u>Para Primaria</u>: Tumbados con la espalda reposando en el suelo, buscamos una postura en la que podamos permanecer durante un tiempo. Empezamos poniendo atención en la respiración abdominal, en cómo la barriga sube levemente con la inspiración y cómo baja suavemente. Vamos a imaginar que hay luz blanca justo encima de nuestra cabeza y que al respirar la llevamos a llenar de luz la parte del cuerpo que nombre y al soltar el aire, la luz recorrerá en sentido contrario el recorrido para salir por la nariz llevándose cualquier tensión o malestar que podamos tener en la zona. Vamos a empezar por el pie derecho, imaginamos que llevamos la luz entrando por las fosas nasales y llega al pie llenándolo de luz, al espirar sale de nuevo el aire. Continuamos con el tobillo, la pantorrilla, el gemelo, la rodilla, el muslo por la parte que apoya en el suelo y por delante, la ingle, la cadera. Visualizamos la pierna entera llena de luz, relajada y caliente. Seguimos igual la pierna izquierda. Ahora lleva tu atención y con ella la luz blanca al brazo derecho, empezando por los dedos de la mano, la muñeca, el antebrazo, el brazo, el hombro. El brazo izquierdo igual. Llevamos la atención a la barriga, parte baja de la espalda, al pecho y a la parte alta de la espalda. Hombros y cuello. Cara, labios, mejillas, nariz, ojos, cejas. Cabeza. Visualiza todo tu cuerpo relajado y lleno de luz.</p>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	LA BOLA DE LUZ
CICLO	3º CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES	Sobre silla o sobre mesa.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aproximadamente.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>1.-Nos colocamos sentados, bien en la silla o sobre la mesa con las piernas en loto, en una postura cómoda que nos permita mantener la espalda recta. Colocamos las palmas de las manos mirando hacia arriba sobre nuestros muslos. Cerramos los ojos y empezamos a conectar con la respiración.</p> <p>2.-Observamos cómo está nuestra respiración en ese momento, intentando no juzgarla ni modificarla. Nos quedamos unos segundos así.</p> <p>3.-Imaginamos mentalmente que tenemos justo encima de nuestra cabeza una bolita, del tamaño de una pelota de tenis que, cada vez que inhalamos se llena de luz y cuando exhalamos, comienza a descender hacia nuestro cuerpo. Indicamos que con cada inhalación la luz se volverá más dorada. Al cabo de varias inhalaciones y exhalaciones, la bolita entra en contacto con nuestra cabeza. Haremos un escáner corporal haciendo pasar la bolita por cada parte de nuestro cuerpo que nos interese. Y les hacemos referencia a las distintas sensaciones durante el paseo por cada parte. Yo siempre comienzo por la cabeza. Aquí aprovechamos para relajar banda de los ojos, mandíbula, separar la lengua del paladar y aprovechamos este ejercicio para desconectar del pasado.</p> <p>Continúo haciendo pasar la bolita y, por ende, relajando, la garganta, el cuello,</p>

	<p>los hombros, me detengo en el corazón y aquí les propongo que piensen en algo alegre y que noten como la bola desprende más energía. Pasamos al abdomen y aquí nos detenemos para hacer hincapié en el estómago. Les explico que aquí es donde se suelen esconder aquellas emociones negativas como la rabia, la tristeza, el miedo...que puede que nos hagan daño. Para sacarlas de su escondite, pasaremos conscientemente la bola luminosa por esta zona hasta dejarla limpia. Una vez terminada la limpieza, y con nuestra bolita más cargada de energía y luz dorada, les pido que visualicen una cuevita que se encuentra justo dos dedos por debajo de nuestro ombligo. A esta cueva le llamamos tantien, y será el lugar donde depositaremos nuestra bolita, y al que podremos acudir en caso de necesitar energía en algún momento del día.</p> <p>4.- Acabamos el ejercicio guardando la bolita en el tantien y dedicando algunas respiraciones conscientes hasta la vuelta al despertar.</p>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>RECORRIDO COSPORAL</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>“Hinchamos nuestros pulmones de aire y soltamos de forma explosiva. Repetimos el ejercicio tres veces. Ahora vamos a hacer un barrido sistemático en el cuerpo con la mente, llevando una atención consciente y afectuosa a sus diversas partes. Intentamos estar atentos a las sensaciones y a lo que sentimos. Empezamos por los dedos del pie izquierdo y pasando por todo el pie– la planta del pie, el talón, el empeine – subiendo por el tobillo, la espinilla, el gemelo; la rodilla, la rótula y el muslo entero, hasta la ingle y la cadera izquierda. Repetimos el ejercicio con la pierna derecha. Seguimos por la zona pélvica y los glúteos, la parte baja de la espalda, el abdomen. Desde aquí a la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas, el corazón, los pulmones y las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica, los omóplatos, las clavículas y los hombros. Pasamos ahora a los brazos desde las puntas de los dedos pasando por las palmas de las manos y su dorso, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo. Entonces pasamos al cuello y la garganta, y terminamos con la cara y la cabeza. Repetimos la respiración de aterrizaje.”</p>

# CONTROL DE EMOCIONES

Cuando llega una emoción fuerte ya sea ira, miedo, tristeza, enfado, nuestro cerebro se siente en peligro. Los peligros que normalmente pueden afectar a los niñ@s son simbólicos, pero su cerebro no sabe diferenciarlos. Para controlar estos estados emocionales es preciso una ejercitación previa. Podemos enseñarles a diferenciar las emociones que se anticipan por medio de las sensaciones corporales, o si ya empezó observar lo que va ocurriendo, enseñarles a restar fuerza a la emoción.

Para ayudar a llegar a la calma antes de que la emoción nos domine, podemos enseñarles 3 pasos: 1) Para. 2) Respira poniendo la atención en la respiración, cuantas veces lo necesites. 3) Ya desde la calma, pienso qué es lo que me ha hecho enfadar/entristecer/... tanto.

En Infantil hace mucho efecto los cuentos o historias que tratan este tema.

Esto, como todo en Mindfulness, no es simplemente recordárselo en el momento, si no trabajarlo previamente, con las sensaciones corporales que producen cada emoción, con las respiraciones, recorridos corporales, la meditación. Todo ello hará que poco a poco puedan dominar ell@s la emoción y no al contrario. Se trata de hacer entender al niñ@ que si él/ella controla esa emoción él/ella es el que tiene el poder. Es curioso cuando se les pregunta, “¿quién tiene el poder ahora?”, con la cara que miran, muy serios, entienden perfectamente y se quedan pensativos.

Formaremos así a niñ@s emocionalmente inteligentes y dominadores de sus propias emociones sin dejar que nadie tenga ese poder.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>Gestión de emociones difíciles: TARRO DE LA CALMA</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. 1º CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES	Tarros transparentes llenos de agua y purpurina, o algún otro elemento que al agitarlo oscurezca el agua y que lentamente vaya bajando al fondo.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Se les puede pedir que recuerden una situación en la cual una emoción como por ejemplo la ira, les haya atrapado.</p> <p>Una vez la hayan contado se coge el tarro, y se les explica que antes de pasar nada su mente estaba clara, y que si pasara algo en este estado podríamos actuar con tranquilidad ya que vemos con claridad, el agua del tarro está clara y la purpurina o arena está reposando en el fondo.</p> <p>Si la emoción entra, el tarro se mueve oscureciendo el agua, mi pregunta es: ¿qué es lo que da vueltas que nubla nuestra mente?: LA EMOCIÓN. Si actuamos con la mente así, ¿creéis que el modo en que haríamos las acciones sería el correcto?; ell@s saben que no y lo verbalizan perfectamente. “Si actuara así gritaría, acabaría pegándole a alguien, etc.”.</p> <p>Ahora sí: ¿qué se os ocurre que podemos hacer para bajar la oscuridad en el tarro y que nuestra mente vuelva a estar clara? La clave es la respiración, dejar de dar importancia a las señales de peligros y poner la atención en la respiración, y una vez pasado el torbellino pensar en la situación.</p> <p>Con los más pequeñ@s sería bueno seguir los tres pasos: Pararse, respirar y</p>

	pensar una vez llegada a la calma.
--	------------------------------------

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>Gestión de emociones difíciles: TÉCNICA DE LA TORTUGA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. 1º CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEER EL TEXTO: Érase una vez una pequeña tortuga que no le gustaba ir al cole y que se enfadaba cuando sus compañeros le quitaban el lápiz o se burlaban de ella. No sabiendo cómo manejar su enfado, decide ir a ver a una vieja y sabia tortuga para que le aconseje. Esta le cuenta el secreto para saber manejar la rabia: “Tú ya tienes la solución en ti misma, es tu concha”. Cuando estés muy enfadada o sientas mucha rabia y no puedes controlarte, puedes meterte en tu caparazón, yo hago tres cosas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me digo a mi misma: “párate”.</li> <li>2. Hago tres respiraciones profundas.</li> <li>3. Y por último me explico a mi misma cuál es el problema que me ha hecho enfadar. Las dos tortugas practicaron juntas el sistema y la pequeña tortuga dijo que lo probaría al día siguiente.</li> </ol> </li> <li>• OTRO TEXTO A LEER/EXPLICAR: Una fuerte emoción es como una tormenta. Si miras un árbol en una tormenta, la copa del árbol parece frágil, como si fuera a quebrarse en cualquier momento. Tienes miedo de que la tormenta pueda desenraizar el árbol. Pero si vuelves tu atención hacia el tronco del árbol, te das cuenta de que sus raíces están profundamente ancladas en el suelo, y ves que el árbol será capaz de mantenerse estable. Tú también eres un árbol. Durante la tormenta de una emoción, no debes quedarte en el nivel de la cabeza o del corazón, que son como la copa del árbol. Tienes que dejar a un lado el corazón, el ojo de la tormenta, y volver al tronco del árbol. Tu tronco está situado un centímetro por debajo de tu ombligo. Céntrate ahí, poniendo tu atención sólo en el movimiento de tu abdomen, y continúa respirando. Entonces sobrevivirás a la tormenta de la fuerte emoción. Texto:Thich Nhat Hanh</li> </ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>EL CAMINO MÁS APASIONANTE : DE CAMINO A TU CORAZÓN</b>
CICLO	2º CICLO INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas individuales o sobre el suelo. También sentad@s en silla con espalda recta.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aproximadamente.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>1.- Tod@s sentad@s o tumbad@s con los ojos cerrados y las manos en el corazón</p> <p>2.-Se hace en voz alta la siguiente oratoria, ell@s permanecen en silencio. Se pueden añadir otras preguntas.</p> <p><i>“Siéntate cómodamente cojín, zafú o silla. Coloca la espalda recta, sin dolor ni tensión. Pon las manos en el abdomen (o tripita) y siente como suben y bajan. Notas que poco a poco vas calmándote, relajándote..</i></p> <p><i>Vamos a hacer un viaje apasionante y divertido que conseguirá que te sientas bien y feliz: nos vamos al corazón.</i></p> <p><i>Imagínate que estás navegando por tus venas y llegas a tu casa, una casa que tiene forma de corazón, es decir, llegas a tu corazón.</i></p> <p><i>Aquí, en tu corazón, puedes ser como tú realmente eres, no tienes que disimular nada ni fingir que eres el más listo o el más rápido. Tu corazón es tu casa, que te guarda y te cuida, así que vamos a decorarla.</i></p> <p><i>¿Qué tiene tu casa ideal o preferida?¿Tiene una chimenea? ¿Tiene una cama grande?¿Hay peluches?¿Hay una alfombra grande? ¿De qué color? ¿Hay chocolate?.</i></p> <p><i>Ahora que estás en tu casa favorita y eres muy feliz, pon las manos en tu corazón, y quédate el tiempo que quieras disfrutando esa sensación”</i></p> <p>3.- Al acabar la meditación, se pueden reflexiones en voz alta sobre cómo son sus casas- corazón.</p> <p>Variante: Puede ser una casa, un paisaje, etc</p>
FUENTE DEL RECURSO	<u>Niños atentos y felices con Mindfulness .</u> Teresa Moroño. Edi. Grial o

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>CONOCER AL GRUPO</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	--
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	“Nos ponemos en círculo y nos presentamos diciendo nuestro nombre y apoyándolo con un gesto. A continuación repetimos el nombre y gesto de nuestros compañeros. Ejemplo soy Adela y me pongo las manos en forma de corazón cerca de este. Ella es....., él es....”

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>LA BOLA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	Bola o pelota
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos.

TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	“Nos colocamos en pie y en círculo. Nuestro objetivo es llenar la mochila con lo que necesitamos para esta aventura que vamos a comenzar. Se lanza la bola y quien la coge nombra un objeto (ejemplo gafas) y una cualidad (actitud positiva).”

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>La caja misteriosa</i></b>
CICLO	INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	Caja con un espejo dentro
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	“Tras unos minutos de concentración en la respiración. Invitamos a cada alumno y alumna a contemplar lo más bonito del universo que está contenido en la caja que hoy hemos llevado a clase; es decir a contemplarse a ellos mismos, ya que el contenido de la caja es un espejo.”

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>Decoramos la clase</i></b>
CICLO	2º ciclo de INFANTIL. PRIMARIA
MATERIALES	Cartulina
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	“Encima de la pizarra colocamos esta frase <b>ESTA ES UNA CLASE DESPIERTA</b> y la puerta la decoramos con una <b>flor</b> que nace de una maceta, metáfora entre la necesidad de nutrientes para que crezca sana y fuerte, con los que necesitamos nosotros para crecer como personas. A modo de hojas aparecen esas cualidades que debemos hacer nuestras y los cuatro elementos: agua, aire, tierra y calor. En el ponemos todo aquello que quiero recordar: confianza, respeto, esfuerzo, curiosidad, flexibilidad, cercanía,...”  <a href="https://amariaadelacamachomanarel.tumblr.com/">https://amariaadelacamachomanarel.tumblr.com/</a>

# INTERCONEXIÓN: AMOR BONDADOSO Y COMPASIÓN

- Amor Bondadoso: Querer la felicidad de uno mismo y de los demás.
  - Compasión: Desear que uno mismo y los demás estén libres del sufrimiento y de sus causas y hacer todo lo posible para ello.
- \* Y la interconexión ayuda mucho a las dos definiciones ya que nos hace ser partícipe del maravilloso mundo en el que vivimos, en que todo está conectado y con el que tod@s tenemos conexión.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.</i></b> <b><i>INTERCONEXIÓN: ¡BUENOS DÍAS!</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. 1º CICLO PRIMARIA.
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p><b>NOS DAMOS LOS BUENOS DÍAS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntaremos individualmente qué es para cada uno tener un buen día, qué debería pasar para que un día normal se convierta en un día estupendo y maravilloso.</li> <li>• Cuando todos hayan expresado su maravilloso día, vamos a cerrar los ojos acariciarnos la cara y auto abrazarnos deseándonos que hoy sea un buen día.</li> <li>• Continuaremos deseándonoselo al compañero que tenemos al lado, mirando a los ojos, sin hablar, para que el deseo llegue con más fuerza.</li> </ul> <p>*</p>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.</i></b> <b><i>INTERCONEXIÓN: TE DOY MIS MEJORES DESEOS</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL. 1º CICLO PRIMARIA.
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Tumbad@s en el suelo, podemos comenzar con unos pequeños ejercicios de relajación muscular progresiva, o de extensión y distensión, acordándonos siempre de las edades, así como de los tiempos y segmentos corporales de cada grupo. A continuación, vamos a repetir mentalmente deseos bonitos, primero hacia mí mismo, los deseos pueden ser: “deseo que todo me vaya bien, deseo que siempre tenga salud, deseo tener paz y tranquilidad deseo ser inmensamente feliz”. Continuamos, vamos a buscar en la mente la imagen de alguien querido, y le mandamos los mismos deseos mentalmente: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas</p>

	<p>salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”. Llevamos a hora a nuestra mente a alguien que no conozcamos mucho, como el frutero, alguien que veamos a diario por la calle, algún profesor de otro curso, y le vamos a mandar estos mismos deseos: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”. Vamos a acabar con alguien que no nos caiga muy bien o nos fastidie alguna vez y le mandamos los mismos deseos: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”. Movimientos de autocompasión. Podemos utilizar este recurso de manera individual con algún niñ@ que en una situación se siente herido o bajo de ánimo, le ayudaremos a relajarse a soltar la emoción y a cuidarse.</p>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. INTERCONEXIÓN: MASAJES EN LA CARA</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. 1º CICLO PRIMARIA.
MATERIALES	Música relajante.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Por parejas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por parejas con una música suave de fondo, acariciarán al compañero en las mejillas. El que da el masaje primero pondrá toda su atención en los gestos del compañero que lo recibe, sintiendo si está disfrutando y si está relajado. El que lo recibe pondrá su atención en los dedos del compañero en cómo se mueven y qué sensaciones, emociones les despiertan sentirse cuidado.</li> <li>• Indagamos en lo que han sentido cada uno al finalizar el ejercicio.</li> </ul>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. INTERCONEXIÓN: JUEGO DEL HOLA. SUSAN KÁISER.</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. 1º CICLO PRIMARIA.
MATERIALES	Música relajante.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Por parejas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocándose de pie enfrente de un compañero mirándonos a los ojos. Presentamos nuestros respetos al compañero juntando las manos e inclinando amablemente el cuerpo ante él.</li> <li>• Abrazamos y respiramos tres veces.</li> <li>• Sentimos nuestro cuerpo.</li> <li>• Somos conscientes de que el otro está vivo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir que somos felices y agradecidos y disfrutamos del abrazo.</li> <li>• Terminamos separándonos, conectando de nuevo con la mirada, juntando de nuevo nuestras manos inclinándonos levemente presentando nuestros respetos.</li> <li>• Miramos a los ojos al compañero y le decimos: ¡Hola! Creo que tus ojos son de color... Trabajaremos así la mirada atenta, la conexión con los demás y ayudará a los niños que tienen dificultad en mirar a los ojos a los compañeros. Es importante la parte en que decimos que creemos de que color son los ojos, así descartaremos dudas o posibles discusiones de cual es su verdadero color, cada cual interpreta el color.</li> </ul>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.</i></b> <b><i>INTERCONEXIÓN: LO QUE MÁS ME GUSTA DE TI ES...</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	Una pelota o cualquier objeto que se pueda pasar como testigo.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupal.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Con una pelota, que sería el testigo, van pasándolas por los compañer@s rodando y terminan la frase: "lo que más me gusta de ti es..."

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b><i>SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.</i></b> <b><i>INTERCONEXIÓN: TU ÁNGEL DE LA GUARDA</i></b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL.
MATERIALES	---
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Grupo-clase
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Con los alumnos/as tumbados o sentados en una postura cómoda y con música de relajación de fondo, los situamos en un jardín donde se van a encontrar con su ángel de la guarda. Antes de entrar en este jardín, nos encontramos el árbol de los problemas, en sus ramas colgamos todo lo que nos preocupa, para así poder disfrutar de la belleza, la armonía y la paz que reina en este jardín.

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>SONRÍO Y AGRADEZCO</b>
CICLO	3 <sup>er</sup> CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES	Papel, lápiz, colores
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	Esta actividad está pensada para recuperar la calma y la atención tras momentos de excitación, estrés o ansiedad (tras el recreo, después de un examen, después de un conflicto, al comenzar una clase o simplemente antes de irnos a casa para irnos tranquilos y calmados).

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Invitamos al alumnado a ponerse cómodo en su asiento cerrando los ojos, espalda recta, planta de los pies tocando el suelo y brazos sobre la mesa.</li><li>2.- Animamos al alumnado a esbozar una sonrisa (debe mantenerla al menos durante 17 segundos) al mismo tiempo que piensa en alguna cosa favorita de su vida (sitios favoritos, personas más queridas, imágenes o fotografías que le hagan feliz, canción favorita, día favorito, comida favorita...Cada vez que hacemos la actividad lo animamos a que piensen en alguna categoría favorita diferente).</li><li>3.- Finalmente pedimos al alumnado que exprese su gratitud escribiendo una breve nota (<i>"Estoy contento porque..."</i>) por tener en su vida cosas favoritas por las que sonreír. Los mensajes se pueden escribir en una libretita pequeña a modo de diario de gratitud.</li></ol> |
|--|---|

# OTROS: CONTROL POSTURAL Y YOGA

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>SALUDO AL SOL</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL: 4 y 5 años. PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas individuales o sobre suelo limpio.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aproximadamente (depende del número de repeticiones que se pueda hacer con el grupo y/o del número de posturas que se incluyan).
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>1.- Con pies juntos, unimos manos al pecho (como en oración). Inhalo y estiro brazos arriba mirando los pulgares y levanto manos al cielo. Estiro cabeza atrás.</p> <p>2.- Me coloco en postura de <b>PINZA</b> arqueando la espalda vértebra a vértebra. Manos al suelo.</p> <p>3.- Cojo aire y, soltándolo, echo un pies atrás y luego el otro, dejando el culete arriba. Postura del <b>PERRO</b>.</p> <p>4.- Cojo aire y, soltándolo, agacho culete y dejo mi espalda recta. Postura de <b>TABLA</b>.</p> <p>5.- Cojo aire y, soltándolo, coloco rodillas, pecho y barbilla al suelo. Postura de la <b>ORUGA</b>.</p> <p>6.- Cojo aire y, soltándolo, avanzo con mis manos y me tumbo en el suelo boca-abajo con la barbilla al suelo y con las manos a la altura del pecho apoyadas en el suelo. Levanto cabeza y luego el pecho, quedo con brazos abriendo el pecho todo lo que puedas, mirando al cielo. Postura de la <b>COBRA</b>.</p> <p>7.- Cojo aire y, soltándolo, vuelvo al suelo tumbado boca-abajo y manos junto al pecho.</p> <p>8.- Cojo aire y, soltándolo, vuelvo a la postura del <b>PERRO</b>.</p> <p>9.- Cojo aire y, soltándolo, vuelvo a postura de la <b>PINZA</b>.</p> <p>10.- Cojo aire y, soltándolo, elevo mis brazos al cielo enderezando la espalda vértebra a vértebra. Estiro cabeza atrás.</p> <p>11.- Cojo aire y, soltándolo, unimos las manos al pecho y...</p> <p>12a.- Repetimos la secuencia.</p> <p>12b.- “Damos las gracias por estar aquí, en buena compañía, y deseamos pasar un bonito día juntos. NAMASTÉ”.</p>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>POSTURA DE YOGA :POSTURA DEL ÁRBOL</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas individuales o sobre suelo.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos aproximadamente.

TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>1.- De pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y apoyados en las caderas, concentramos la mirada en un punto que esté frente a nosotros.</p> <p>2.- A continuación, elevamos el pie derecho y apoyamos la planta sobre la pantorrilla, rodilla o la parte interna del muslo, en el punto más alto posible. Una vez alcanzado el equilibrio, levantamos los brazos, uniendo las palmas de las manos sobre la cabeza. Bajamos el pie derecho y repetimos el ejercicio con el otro pie.</p> <p>3.- Una vez terminado el ejercicio nos relajamos unos minutos.</p>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	RELAJACIÓN CON POSTURAS DE YOGA: SALUDO AL SOL
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas individuales en el suelo.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos aproximadamente.
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero nos sentamos sobre la colchoneta con las piernas recogidas y las manos apoyadas sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.</li> <li>- Vamos cerrando los ojos y escuchamos con atención la música que suena en este momento.</li> <li>- Céntrate en el estado de tu cuerpo, cómo está en este momento, si está relajado, agitado, no lo cambien, sólo siéntelo.</li> <li>- Vamos a iniciar una respiración profunda, tomando el aire por la nariz, aguantándolo 3 segundos y expulsando el aire lentamente por la boca.</li> <li>- Repetimos esta respiración tres veces más.</li> <li>- Cuando vayamos notando nuestro cuerpo más relajado, abrimos los ojos y nos ponemos de pie sobre la colchoneta.</li> <li>- En este momento, vamos a empezar a mantener la atención en nuestro cuerpo a través del yoga. (Se les explica las funciones del yoga y cómo tienen que estar durante las mismas).</li> <li>- Comenzamos con la postura del <b>saludo al sol</b>. Juntamos las piernas y presionamos la planta de los pies sobre la colchoneta.</li> <li>- Después, juntamos las palmas de nuestras manos a la altura del pecho, manteniendo los hombros relajados.</li> <li>- Aguantamos en esta postura, evitando prestar atención al ruido exterior y centrándonos en nuestro cuerpo, cómo se siente: si mis pies sienten la presión, el tacto de las yemas de los dedos las unas con las otras, el peso de mis hombros sobre el tronco, etc.</li> <li>- Nos vamos a balancear hacia delante y hacia atrás muy lentamente, prestando ahora la atención en no perder el equilibrio, sin hacer</li> </ul>

	<p>movimientos bruscos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La segunda postura que vamos a mantener es la postura de la montaña. Bajamos los brazos hacia abajo y los pegamos a nuestro tronco, sin realizar mucha presión, nuestro cuerpo debe estar relajado.</li> <li>- Volvemos a centrar la atención en todas las partes de mi cuerpo, las que están en contacto con la colchoneta y las que no.</li> <li>- Vamos a hacer la misma postura de la montaña, pero esta vez vamos a volver a juntar las palmas de mis manos, y las vamos a ir subiendo hacia arriba, por encima de la cabeza.</li> <li>- Lentamente y con mucho cuidado, vamos a ir echando las manos hacia atrás, estirando mi espalda. Si sientes dolor, vuelve a una posición en la que te encuentres cómodo/a.</li> <li>- Nos centramos en como nuestra espalda se estira, e intenta crecer hacia atrás, como si nuestro cuerpo quisiese ir más lejos.</li> <li>- Hacemos un descanso para relajar el cuerpo y volvemos a intentar la postura.</li> <li>- Después, estiramos en la colchoneta de rodillas y con los dos brazos estirados hacia delante, estirando así toda la espalda.</li> <li>- Volvemos a hacer tres respiraciones profundas, muy lentamente.</li> <li>- Cuando nos sintamos preparados, vamos abriendo los ojos y volviendo al ahora, al sitio donde nos encontramos.</li> </ul>
--	--

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>POSTURAS DE YOGA: POSTURA DEL LEÑADOR</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL
MATERIALES	Colchonetas individuales o sobre suelo.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aproximadamente (depende del número de repeticiones que se pueda hacer con el grupo)
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- De pie con las piernas bien separadas y los dedos de las manos entrelazados, inspiramos profundamente y elevamos los brazos.</li> <li>2.- A continuación, con una espiración rápida, bajamos las manos y las ponemos entre las piernas, flexionando también la espalda. Notaremos como al bajar, la voz libera un sonido espontáneo y natural.</li> <li>3.- Después, recuperamos la posición y realizamos el ejercicio varias veces.</li> </ol>

NOMBRE DE ACTIVIDAD	<b>POSTURAS DE YOGA: POSTURA DE LA MONTAÑA</b>
CICLO	2º CICLO DE INFANTIL PRIMARIA
MATERIALES	Colchonetas individuales o sobre suelo.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos aproximadamente
TIPO DE AGRUPAMIENTO	Individual
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>“Derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos relajados a los lados del cuerpo. Lleva tus hombros hacia atrás y, abajo, abriendo el pecho. Hunde suavemente tu ombligo hacia la espalda y lleva tu glúteo hacia adentro. Asegúrate de que tus piernas estén firmes y de que tu cara se encuentre relajada. Mantén la posición durante 5 respiraciones. “</p>  <p>El diagrama muestra una mujer en la postura Tadasana con las siguientes indicaciones de alineación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Columna y cabeza alargadas hacia el cielo</li> <li>Puntas de orejas sobre hombros</li> <li>Hombros hacia atrás, Pecho abierto</li> <li>Costillas hacia adentro</li> <li>Ombligo hacia adentro y hacia arriba</li> <li>Coxis hacia talones</li> <li>Rodillas alineadas a crestas de cadera y dedos 2 y 3 del pie</li> <li>Puntos de apoyo balanceados y arcos hacia arriba</li> </ul> <p><b>Tadasana</b></p> <p><i>Centro de Bienestar &amp; Yoga</i></p> <p>Foto original: McGee, Krista. Mountain Pose, (2014) Ilustración: Mia Jellison</p>

# MATERIALES PARA ENRIQUECER ESTAS EXPERIENCIAS:

LOCALIZACIÓN DE INTERÉS:	TÍTULO:	DESCRIPCIÓN:
WEB: INICIACIÓN A MINDFULLNES	<p><b>Pequeña introducción para padres y educadores a partir de 4 – 5 años.</b></p> <p><b>Como empezar?</b></p> <p><a href="https://youtu.be/U2U6WfBovAE?list=TLQMjAxMTlwMTn22Qac3mqylQ">https://youtu.be/U2U6WfBovAE?list=TLQMjAxMTlwMTn22Qac3mqylQ</a></p> <p>www. Elefantezen.com</p>	<p>Establece tu propia practica. Hazlo simple.</p> <p>¿Cuál es el objetivo? No lo fuerces</p> <p><b>Ejercicios.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escucha la campana. 2. Mírame a los ojos.</li> <li>3. Quietos como una rana. 4. Haz mindfulness caminando.</li> <li>5. Practica con un amigo que respira.</li> <li>6. Establece una práctica de gratitud.</li> <li>7. Haz un frasco de la calma. 8. Practica Mindfulness comiendo.</li> </ol> <p>Duración 5.05 minutos</p>
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<p><b>Técnicas de relajación. Recursos aula.</b></p> <p><a href="https://youtu.be/cFxjPQcAvEQ?list=TLPQMjAxMTlwMTn22Qac3mqylQ">https://youtu.be/cFxjPQcAvEQ?list=TLPQMjAxMTlwMTn22Qac3mqylQ</a></p>	<p>Un hombre cuenta la historia como haciendo dibujos.</p> <p>Tranquilizar el aula en 3 minutos.</p> <p>Liberar la mente de todos los pensamientos nocivos.</p> <p>5 ejercicios, consejos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiración de abeja. 2. La campana. 3. Convertirnos en rana.</li> <li>4. Comiéndonos un chocolate. 5. Conciencia Kinestésica.</li> </ol> <p>Se pueden imprimir, son como láminas.</p> <p>Duración 6.35 minutos.</p>
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<p><b>Ejercicios de mindfulness para niños y niñas.</b></p> <p><a href="https://youtu.be/Y6_TSKsW8U">https://youtu.be/Y6_TSKsW8U</a></p> <p>Guia infantil.com</p>	<p>Mindfulness antiestress. Patricia Diaz-Caneja</p> <p>Sonido campana levantar la mano cuando no la escuches la vibración.</p> <p>Piedras.</p> <p>Duración 3.06 minutos</p>
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<p><b>La atención funciona Mindfulness.</b></p> <p><a href="https://youtu.be/gAkGkLQhTJ4">https://youtu.be/gAkGkLQhTJ4</a></p>	<p>Isep formación.</p> <p>Ponencia de Beatriz Iborra en una clase.</p> <p>Duración 1 hora y 52 minutos.</p>
WEB: TEORÍA,	<p><b>Movimientos conscientes Gemma Sanchez</b></p>	<p>Movimientos conscientes de tensión y distensión para relajarse</p>

EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<a href="https://youtu.be/JYzDUID2WQ">https://youtu.be/JYzDUID2WQ</a>	Duración 7.06 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>6 ejercicios para meditar. Como lograr que mediten los niños.</u></b> <a href="https://youtu.be/Q6tVnxmkiPM">https://youtu.be/Q6tVnxmkiPM</a>	Explicaciones de los juegos. Habla una mujer Duración 4.16 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Ejercicios para meditar.</u></b> <a href="https://youtu.be/N-GLU7w5vH8">https://youtu.be/N-GLU7w5vH8</a>	Presentación de diapositivas Duración 4.16 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Mindfulness en 5 pasos.</u></b> <a href="https://youtu.be/-cR_9CN0GiQ">https://youtu.be/-cR_9CN0GiQ</a>	Ejercicios varios
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Mindfulness infantil; técnicas de aprendizaje para niños de 0 a 3 años</u></b> <a href="https://youtu.be/0NSgqrklEEQ">https://youtu.be/0NSgqrklEEQ</a>	Ana Asensio psicóloga Diapositivas con música Sesiones y ejercicios interesantes para transcribir. Duración 4.32 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Introducción al mindfulness para niños</u></b> <a href="https://youtu.be/R5jKM_DayNw">https://youtu.be/R5jKM_DayNw</a> Faros	Consejos para que los niños aprendan a adoptar la atención temprana. Hospital San Joao De Deu. Anna Huguet psicóloga Duración 3.14 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Conferencia mindfulness para niños. Gemma Sánchez.</u></b> <a href="https://youtu.be/Vfc6yqRMmcA">https://youtu.be/Vfc6yqRMmcA</a>	Juegos para crecer conscientes. Con ejemplos prácticos. Muy interesante. Duración 51.21 minutos.
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Contando piedras.</u></b> <a href="https://youtu.be/Sl1ggL10L-8">https://youtu.be/Sl1ggL10L-8</a> Isiolution.	Las piedras mágicas de la tranquilidad Explicación de una psicóloga. Duración 3.37 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>21 ejercicios de mindfulness para niños.</u></b> <a href="https://youtu.be/eIPEPds2v5U">https://youtu.be/eIPEPds2v5U</a>	Instituto nacional de neuroeducación. Formación especializada y científica. Latino (México). Explicación oral Duración 14.51 minutos
WEB: TEORÍA, EXPLICACIÓN, CONFERENCIAS	<b><u>Beni y Bela meditan mindfulness.</u></b> <a href="https://youtu.be/Lbc4XuS7ft0">https://youtu.be/Lbc4XuS7ft0</a>	Entrevista con Helen Grain autora del libro Duración 1 hora y 5 minutos.
GUIA FORMATIVA. FORMACIÓN EN MINDFULLNESS, INICIACIÓN (2018/19)	“Mindfulness en el Aula. Llevar la Atención Plena al ámbito educativo”. Ponente: Paula Borrego.	

WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Presentación para niños/as de mindfulness.</u></b> <a href="https://youtu.be/9CNSZcfOWio">https://youtu.be/9CNSZcfOWio</a>	Yolanda Calvo Gómez cuenta una historia de cuando ella era pequeña. Una meditación sin música solo habla ella. Imagen fija. Duración: 6.36 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Mindfulness para niños. La meditación para los niños... con sus padres.</u></b> <a href="https://youtu.be/OHgG-O1g5Nc">https://youtu.be/OHgG-O1g5Nc</a>	Charla para mejorar el equilibrio interior. Ejercicio de la rana. Música un poco chirriante. Duración: 3.51 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma.</u></b> <a href="https://youtu.be/6z6lpP4c4EY">https://youtu.be/6z6lpP4c4EY</a>	Herminia Gisbert. Para niños más mayores. Duración 10.30 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación sonrisa interior</u></b> <a href="https://youtu.be/mIKRD2Qhp8Q">https://youtu.be/mIKRD2Qhp8Q</a>	Herminia Gisbert. Escuela de sabiduría práctica del centro Sophia Duración 9.30 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación para calmar la mente</u></b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE&amp;list=TLPQMjEwMzlwMjDp1KdsE-goig&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE&amp;list=TLPQMjEwMzlwMjDp1KdsE-goig&amp;index=3</a>	Meditación para calmar la mente. 5 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación El árbol de las preocupaciones.</u></b> <a href="https://youtu.be/d9urJ0HAYSM">https://youtu.be/d9urJ0HAYSM</a>	Proyecto mindala. Duración 7.54 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>El árbol encantado</u></b> <a href="https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA">https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA</a>	Meditación en idioma latino. Imagen estática mejor solo para escuchar. Duración 14.56 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>El tren de la calma</u></b> <a href="https://youtu.be/mbX1zehQt_Y">https://youtu.be/mbX1zehQt_Y</a>	Meditación imagen estática de un tren de colores. Idioma latino Duración 9.08 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación de amor universal</u></b> <a href="https://youtu.be/ec7xMtSKkHk">https://youtu.be/ec7xMtSKkHk</a>	Meditación del amor verdadero. Metta. Herminia Gisbert Con imágenes. Duración 10.27 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación de autoestima para niños</u></b> <a href="https://youtu.be/CNBvizGyWt4">https://youtu.be/CNBvizGyWt4</a>	Imagen fija. Idioma latino.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Magia en el mar.</u></b> <a href="https://youtu.be/nRUW1AX_4hg">https://youtu.be/nRUW1AX_4hg</a>	Imagen fija. Evolved education. Idioma latino Duración 13.46 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Meditación El arco-iris.</u></b> <a href="https://youtu.be/PE2J7utkeV8">https://youtu.be/PE2J7utkeV8</a>	Patricia Vera. Audio latino. Imagen fija. Duración 10.51 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b><u>Relajación de la nube.</u></b> <a href="https://youtu.be/XXy7C6PftVA">https://youtu.be/XXy7C6PftVA</a>	Meditación.

WEB: MEDITACIÓN	<a href="http://www.norabienestar.com">www.norabienestar.com</a>	Meditación con pequeños dibujos Duración 5.24 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Respiración de abeja minipadmi.</b> <a href="https://youtu.be/eSBjHB4ezGs">https://youtu.be/eSBjHB4ezGs</a>	Bhramari (abeja). Latino. Imagen fija. Duración 1.21 minutos.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Relajación de otoño</b> <a href="https://youtu.be/1TM7S2ELQgs">https://youtu.be/1TM7S2ELQgs</a>	Memoyogis. Dibujos de otoño. Duración 3.42 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b>Volando cometas TDAH</b> <a href="https://youtu.be/cmLEu2KeM_A">https://youtu.be/cmLEu2KeM_A</a>	Meditación para niños. Imagen fija Duración 3.26 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b>La técnica del globo</b> <a href="https://youtu.be/kj_YnYvEM_c">https://youtu.be/kj_YnYvEM_c</a>	Educapeques Presentación de diapositivas sobre esta técnica de respiración. Duración 1.59 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b>La flor</b> <a href="https://youtu.be/23quUbpw-do">https://youtu.be/23quUbpw-do</a>	Evolved education. Meditación. En latino. Duración 6.45 minutos
WEB: MEDITACIÓN	<b>Meditación guiada</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KJbHKNPuaE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=KJbHKNPuaE&amp;feature=youtu.be</a>	Meditación guiada trabajando la atención a través de la respiración 5 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Atentos y tranquilos como una rana</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sk_u_zQ_gl0s&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=Sk_u_zQ_gl0s&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=2</a>	Meditación “atentos y tranquilos como una rana”. 5 min
WEB: MEDITACIÓN	<b>El ejercicio del espagueti</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=4</a>	Meditación “El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana” 6 min
WEB: MEDITACIÓN	<b>El botón de pausa</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZlM&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZlM&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=5</a>	Meditación “El botón de pausa”. Tranquilo y atento como una rana. 4 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Un lugar seguro</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=7</a>	Meditación “Un lugar seguro”, Tranquilos y atentos como una rana” 5 min
WEB: MEDITACIÓN	<b>La fábrica de las preocupaciones</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=8</a>	Meditación “La fábrica de las preocupaciones” 4 min
WEB: MEDITACIÓN	<b>Levantando la moral</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=9</a>	Meditación “Levantando la moral” 3 min 30
WEB: MEDITACIÓN	<b>El secreto del corazón</b>	Meditación “el secreto del corazón” 4

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&amp;list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&amp;index=10</a>	min 30
WEB: MEDITACIÓN	<b>Iniciación a la meditación</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X2cD-oC9e5Y">https://www.youtube.com/watch?v=X2cD-oC9e5Y</a>	Iniciación a la meditación de atención plena o Mindfulness. 10 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Meditación guiada</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU">https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU</a>	Meditación guiada. 10 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b>Soltar la tensión</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q6O_fOaxR3c">https://www.youtube.com/watch?v=Q6O_fOaxR3c</a>	Meditación guiada para soltar la tensión. 13 min.
WEB: MEDITACIÓN	<b>La autocompasión</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1mt7DFZVvUU&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=1mt7DFZVvUU&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=8</a>	Meditación con un mantra para desarrollar la autoestima. La autocompasión. 12 min
WEB: MEDITACIÓN	<b>Meditación y relajación</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QKgJ83L5e0Y&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=QKgJ83L5e0Y&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=13</a>	Meditación y relajación. 24 min.
WEB: RECORRIDO CORPORAL	<b>Meditación de la sonrisa</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlKRD2Qhp8Q">https://www.youtube.com/watch?v=mlKRD2Qhp8Q</a>	Meditación de la sonrisa (recorrido corporal). 10 min.
WEB: RECORRIDO CORPORAL	<b>Escaneo corporal.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eoiW6emDyUE">https://www.youtube.com/watch?v=eoiW6emDyUE</a>	Escaneo corporal. 15 min.
WEB: RECORRIDO CORPORAL	<b>Recorrido corporal.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5MhH6BhoMhbA&amp;list=PLuGYlqgE39fh8UVB-YpikRNCYAH1DAQad&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=5MhH6BhoMhbA&amp;list=PLuGYlqgE39fh8UVB-YpikRNCYAH1DAQad&amp;index=4</a>	Recorrido corporal. 5 min
WEB: RECORRIDO CORPORAL	<b>Exploración corporal</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g9dwOqZaNwQ&amp;list=PLuGYlqgE39fh8UVB-YpikRNCYAH1DAQad&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=g9dwOqZaNwQ&amp;list=PLuGYlqgE39fh8UVB-YpikRNCYAH1DAQad&amp;index=2</a>	Exploración corporal. 25 min
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b>El juego de las esponjas</b> <a href="https://youtu.be/OMZt5aB-mb8">https://youtu.be/OMZt5aB-mb8</a>	Gemma Sánchez. Sentarnos. Respiración. Juntar las manos crear esponjas con la imaginación. Frotarnos el pelo, la cara... Duración 6.21 minutos.
WEB: Cuento. JUEGO Y ACTIVIDADES	<b>El cuento de las orugas</b> <a href="https://youtu.be/kRh-ww5bzgg">https://youtu.be/kRh-ww5bzgg</a>	Gemma Sánchez. Cuento con imágenes. Blog Gemma Sánchez Duración 5.31 minutos.
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b>Juegos la mariposa y el cuenco.</b> <a href="https://youtu.be/INOCqdzk32A">https://youtu.be/INOCqdzk32A</a>	Gemma Sanchez. La mariposa se explica la construcción de la mariposa. El cuenco de metal.

		Duración 7.02 minutos
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>El juego de las nubes y el sol. Gemma Sánchez</u></b> <a href="https://youtu.be/UAmueuywPtc">https://youtu.be/UAmueuywPtc</a>	Caja de sorpresas. Duración 3.06 minutos.
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Técnica de meditación. Soy el mar.</u></b> <a href="https://youtu.be/o4kZhIMkjw0">https://youtu.be/o4kZhIMkjw0</a>	Gemma Sánchez. Juego basado en el libro Berta. Salen imágenes del libro. Duración 4.57 minutos.
WEB: Cuento JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Juego el árbol y las hojas</u></b> <a href="https://youtu.be/b-m81ZQvKi0">https://youtu.be/b-m81ZQvKi0</a>	Basado en el cuento castañin. Juego a soltar miedos y a reabsorber. Duración 5.31 minutos.
WEB: Cuento JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Juego de los girasoles</u></b> <a href="https://youtu.be/guDWEjWIFBg">https://youtu.be/guDWEjWIFBg</a>	Gemma Sánchez. Basado en el cuento de los girasoles, y lo enseña por láminas. Duración 8.16 minutos.
WEB: Cuento. JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Cuento el muro</u></b> <a href="https://youtu.be/TpQ-ouzFzTs">https://youtu.be/TpQ-ouzFzTs</a>	Gemma Sanchez. Para mejorar las relaciones. Cuenta la historia a través de imágenes. Duración 6.57 minutos.
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Berta la rana despierta.</u></b> <a href="https://youtu.be/TYfustf1pe4">https://youtu.be/TYfustf1pe4</a>	Gemma Sanchez. Enseña el cuento. Duración 4.01 minutos
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Soy la montaña</u></b> <a href="https://youtu.be/Do-VhYsq0CA">https://youtu.be/Do-VhYsq0CA</a>	Juego meditación de Gemma Sanchez. Basado en el libro Carlota y las mariposas. Duración 4.37 minutos
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Zoe una abeja de colmena</u></b> <a href="https://youtu.be/V_HA9zQ5Ih8">https://youtu.be/V_HA9zQ5Ih8</a>	Gemma Sanchez . Mindfulness para adultos. Duración 6.06 minutos
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>Cuento navideño Gemma Sanchez</u></b> <a href="https://youtu.be/GtBlrscvCU">https://youtu.be/GtBlrscvCU</a>	Mindfulness basado en el cuento ilustrado La abuela Merry Duración 11.43
WEB: JUEGO Y ACTIVIDADES	<b><u>La mariposa y el cuenco</u></b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IN0Cqdzk32A&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=IN0Cqdzk32A&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=4</a>	Juegos La mariposa y el cuenco: 7 min
WEB: MATERIALES Y SESIONES PRÁCTICAS	<b><u>Los mejores juegos y actividades de la calma</u></b> <a href="https://youtu.be/HTmgaEeyL6M">https://youtu.be/HTmgaEeyL6M</a>	Hippy Kids yoga. Caja mágica de la calma y materiales. Duración 5.23 minutos
WEB: MATERIALES Y SESIONES PRÁCTICAS	<b><u>Mindfulness para niños</u></b> <a href="https://youtu.be/UF0idZahrZo">https://youtu.be/UF0idZahrZo</a>	Video de una clase de niños de infantil Duracion 12.32 minutos.
WEB: MATERIALES Y	<b><u>Relajación, meditación y mindfulness niños de 5 años</u></b>	Práctica del master de relajación, meditación y mindfulness de la

SESIONES PRÁCTICAS	<a href="https://youtu.be/iwKErZHwk48">https://youtu.be/iwKErZHwk48</a>	universidad de Barcelona 2015-2017. Sesiones escuela de la Lluna Presentación de diapositivas. Duración 4.37 minutos.
WEB: MATERIALES Y SESIONES PRÁCTICAS	<b>Saludo al sol.</b> <a href="https://youtu.be/IBCgcm9kc">https://youtu.be/IBCgcm9kc</a>	Be mindful Sesión práctica con niños. Duración 5.47 minutos.
WEB: MATERIALES Y SESIONES PRÁCTICAS	<b>Técnicas para niños de 1 y 2 años</b> <a href="https://youtu.be/8XwPVhP6Zsl">https://youtu.be/8XwPVhP6Zsl</a>	Videos de una guardería. Con sesiones prácticas y explicaciones en diapositivas. Niños de 4-5 años Duración 3.37 minutos
<b>WEB: IMÁGENES POSTURAS</b>	<b>Fichas con posturas de YOGA para niños en PDF para descargar</b> <a href="http://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/posturas-yoga-ninos-pdf">juegosinfantiles.bosquedefantasias.com /blog/posturas-yoga-ninos-pdf</a>	Yoga para niños. Los niños de hoy están a merced de padres sobrecargados de trabajo, de las presiones de la escuela y de los compañeros, de las lecciones..., del esfuerzo constante por sobresalir, por lo que no es de extrañar que estén tan estresados como los adultos.
WEB: LIBERAR TENSIONES	<b>“Yoga para niños Ommm”</b> <a href="https://youtu.be/SP5plgLUOHI">https://youtu.be/SP5plgLUOHI</a>	De una forma amena, se presenta un vídeo donde un leopardo nos habla del estrés y de un secreto milenario: el yoga. Nos presenta a la vaca que nos habla del saludo al sol intercalando imágenes de niños y la vaca. También nos explican los estiramientos de espalda para liberar tensiones (individual y en pareja). Y la práctica de relajación del sonido de la abeja.
LIBRO/WEB: ATENCIÓN, EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y AMABILIDAD	<b>“Creciendo con Mindfulness. En casa y en la escuela”.</b> Autora: Mariló Gascón Aguilar. Editorial Edad. <a href="https://noraxsaludybienestar.com/creciendo-con-mindfulness/">https://noraxsaludybienestar.com/creciendo-con-mindfulness/</a>	Desarrolla diferentes ejercicios y sus aplicaciones, para desarrollar y gestionar diferentes habilidades, entre otras: la atención, las emociones, los pensamientos y la amabilidad. Además contiene varios audios, para trabajar con niños y con adultos.
WEB: RELAJACIÓN	<b>Yoga para niños con animales. Smile and Learn.</b> <a href="https://youtu.be/t87480Wc1nQ">https://youtu.be/t87480Wc1nQ</a>	Iniciación al yoga. Posturas para relajarse a través de las posturas del gato, del perro, de la cobra y de la respiración de la abeja.
WEB:	<b>Yoga para niños. Saludo al sol.</b>	De una forma amena, se presenta un

RELAJACIÓN	<a href="https://youtu.be/ScVq6jf3Hp8">https://youtu.be/ScVq6jf3Hp8</a>	vídeo donde un leopardo nos habla de cómo hacer el saludo al sol.
WEB: RELAJACIÓN	<b>Calmar la mente</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=9</a>	Ejercicios de relajación para calmar la mente y mejorar la concentración. 10 min
WEB: RELAJACIÓN/RESPIRACIÓN	<b>Relajación profunda consciente</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOm9NAkAbjc&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=SOm9NAkAbjc&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=14</a>	Pranayama. Control de la respiración para mejorar el sueño. Relajación profunda consciente. 17 min.
WEB: Cuento EMOCIONES	<b>YOGIC Yoga para niños. CÁPSULA “Gana el que más se divierte”</b> <a href="https://youtu.be/bZl0bGnu4IM">https://youtu.be/bZl0bGnu4IM</a>	Narra la historia de unas ranas que se van a hacer surf y qué deben hacer éstas cuando se enfadan. Incluye una canción coreografiada para trabajar el enojo.
WEB: CUENTO AUTOESTIMA Y RESILIENCIA	<b>El cuento de las orugas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=2</a>	El cuento de las orugas: atención plena o mindfulness, autoestima y resiliencia. 5 MIN
WEB: AUTOESTIMA Y RESILIENCIA	<b>Soy el mar</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o4kZhlMkiw0&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=o4kZhlMkiw0&amp;list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&amp;index=3</a>	"Soy el mar": atención plena, autoestima y resiliencia. 5 min
WEB: Cuento MOVIMIENTOS CORPORALES.	<b>Yogic-Cápsula: El cuento de las mariposas. Juegos y canciones infantiles.</b>	Agradecimiento a la naturaleza: sol, viento, nubes, arco-iris.
WEB: EMOCIONES	<b>Videocuento: “Soy el mar”</b> <a href="https://youtu.be/bpnij2TYfng">https://youtu.be/bpnij2TYfng</a>	Es un audio donde escuchamos una voz que nos habla del mar, de unos peces... Nos ofrece una salida al enojo o a la tristeza. Duración: 6´25´´
WEB: RELAJACIÓN	<b>Audios para relajarse.</b> <a href="https://hereandnowsmilingclass.blog/2019/03/10/audios-interesantes/">https://hereandnowsmilingclass.blog/2019/03/10/audios-interesantes/</a>	Audios interesantes para los momentos mindful: en clase y en casa.
WEB: RESPIRACIÓN	<b>Respiración victoriosa</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RyXaiBlugZI&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=RyXaiBlugZI&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=16</a>	Respiración Ujjayi (respiración victoriosa) 5 min.
WEB: RESPIRACIÓN	<b>Control de la respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jCp8JxTMjTQ&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS">https://www.youtube.com/watch?v=jCp8JxTMjTQ&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS</a>	Pranayama. Control de la respiración. 7 min.
WEB: RESPIRACIÓN	<b>Respiración alterna</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9-">https://www.youtube.com/watch?v=9-</a>	Nadi Shodhana Pranayama . Control de la respiración: respiración alterna

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4IGq-28TU&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=5">4IGq-28TU&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=5</a>	(7 min)
WEB : Cuento RESPIRACIÓN	<b>Videocuento: “Respira”</b> de Ines Castel-Branco, en el Aula de Elena. <a href="https://youtu.be/ibJFHBTWBDA">https://youtu.be/ibJFHBTWBDA</a>	Trabajo de la respiración a través de un cuento. Duración: 8’03’’
WEB: RESPIRACIÓN	<b>Respiración de la Abeja.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs&amp;feature=youtu.be</a>	Para serenarse y centrar la atención en la respiración. 1min 30
WEB: RESPIRACIÓN	<b>Práctica dinámica con respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4MH1QLPdNQ&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=m4MH1QLPdNQ&amp;list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&amp;index=15</a>	Práctica dinámica con respiración Ujjayi. 14 min
WEB: CONTAR RESPIRACIONES	<b>Contar la respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QG_cakuDI3Y&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=QG_cakuDI3Y&amp;feature=youtu.be</a>	Trabajar la concentración y la atención <b>contando tus respiraciones</b> mientras dura el <b>sonido del instrumento</b> . Contar la respiración hasta que deje de sonar. 1 min.
WEB: RESPIRACIÓN ABDOMINAL	<b>Respiración abdominal consciente</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imnJZbrF9Sc&amp;list=PLuGYlggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&amp;index=28&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=imnJZbrF9Sc&amp;list=PLuGYlggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&amp;index=28&amp;t=0s</a>	Respiración abdominal consciente 3 min 30
WEB: YOGA CUENTOS	“YOGA CUENTOS” para NIÑ@S <a href="http://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Yogacuentos.-Yoga-para...">www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Yogacuentos.-Yoga-para...</a>	Es un proyecto para niños/as basado en la enseñanza del Yoga a través de los cuentos. El cuento, como herramienta educativa, es un método fantástico que nos permite acercarnos a los niños y enseñarles desde su propia perspectiva o universo.
WEB: YOGA	<b>Postura del arco</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nt6LZKeZOKI">https://www.youtube.com/watch?v=nt6LZKeZOKI</a>	Postura <b>del arco</b> . 5 min
WEB: YOGA	<b>Postura saludo al sol</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pw8PYdZUlnI">https://www.youtube.com/watch?v=Pw8PYdZUlnI</a>	Postura saludo al sol 1min30
WEB: YOGA	<b>Posturas del guerrero I y II</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEjyKUA68s">https://www.youtube.com/watch?v=qEjyKUA68s</a>	Posturas del guerrero I y II (Virabhadrasana): 8min
WEB: YOGA	<b>Postura guerrero I, II y III</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6mqbCDvuDg&amp;t=814s">https://www.youtube.com/watch?v=f6mqbCDvuDg&amp;t=814s</a>	Postura guerrero I, II y III: 15 min
WEB: YOGA	<b>Postura de la vela</b>	Postura de la <b>vela</b> (salamba)

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bq_nta7qqGA">https://www.youtube.com/watch?v=Bq_nta7qqGA</a>	sarvangasana) 6 min.
WEB: YOGA	<b>Postura del árbol</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLEWiyu5sfU">https://www.youtube.com/watch?v=MLEWiyu5sfU</a>	Postura del árbol .4 min
WEB: YOGA	<b>Marichyasana</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-WGXF9_vaAM&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=27">https://www.youtube.com/watch?v=-WGXF9_vaAM&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=27</a>	Flexión hacia delante con la pierna cruzada: Marichyasana A y B. 10 min
WEB: YOGA	<b>Postura de la pinza</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3G4bzeV23VU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=30">https://www.youtube.com/watch?v=3G4bzeV23VU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=30</a>	Postura de la pinza (Uttanasana), la flexión de pie adelante 8 min.
WEB: YOGA	<b>Estiramiento lateral sentado</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=avcuTVnkyDw&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=avcuTVnkyDw&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=28</a>	Estiramiento lateral sentado (Parivrtta Janu Sirsasana) 7 min
WEB: YOGA	<b>Postura del Sol</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PN2SybGFHc&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=29">https://www.youtube.com/watch?v=PN2SybGFHc&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=29</a>	Postura del Sol (Purvottanasana) 6 min.
WEB: YOGA	<b>Postura del triángulo extendido</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aFeWWpZDB-U&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=aFeWWpZDB-U&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=16</a>	Postura del triángulo extendido (Utthita Trikonasana) 6 min.
WEB: YOGA	<b>Media torsión sentada</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GKEtI-YALKQ&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=GKEtI-YALKQ&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=23</a>	Media torsión sentada (Ardha Matsyendrasana) 2min.
WEB: YOGA	<b>Postura de la cobra</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GsnsHwb7WX4&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=GsnsHwb7WX4&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=5</a>	Postura de la cobra (Bhujangasana) y del perro mirando hacia arriba (Urdhva Mukha Svanasana) 2 min
WEB: YOGA	<b>Postura del pez</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rdgoCgdrEoU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=22">https://www.youtube.com/watch?v=rdgoCgdrEoU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=22</a>	Postura del pez (Matsyasana) 8 min.
WEB: YOGA	<b>Postura de lagarto</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1QhsbJc5-mE&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=19">https://www.youtube.com/watch?v=1QhsbJc5-mE&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=19</a>	Postura de lagarto (Utthan Pristhasana) 6 min

WEB: YOGA	<b>Postura del camello</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vlNLJ-mVWHM&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=vlNLJ-mVWHM&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=17</a>	Postura del camello (Ustrasana) 7min.
WEB: YOGA	<b>Postura de la guirnalda</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dzKtaYclotU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=dzKtaYclotU&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=14</a>	Postura de la guirnalda (Malasana) 5 min
WEB: YOGA	<b>Postura del bastón con cuatro apoyos</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ioLxhI3m8KE&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=ioLxhI3m8KE&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFI-NZE-21wWU_pGAIP&amp;index=11</a>	Postura del bastón con cuatro apoyos (Chaturanga dandasana) 8 min
WEB: YOGA	<b>Saludo al sol 4 variantes</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mv8n0h2942E&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=Mv8n0h2942E&amp;list=PL8n45gbMMrgWuIUTFINZE-21wWU_pGAIP&amp;index=9</a>	Saludo al sol (Surya namaskar) 4 variantes. 20 min.
WEB: CLASE DE YOGA	<b>Repaso de muchas posturas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI">https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI</a>	CLASE DE YOGA 30 MIN. Repaso de muchas posturas (saludo al sol, el guerrero I y II, postura de la vela, la pinza, etc.)
WEB: CLASE DE YOGA	<b>Yoga para relajar cuello y hombros</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kDRqH6ed6Vg">https://www.youtube.com/watch?v=kDRqH6ed6Vg</a>	Yoga para relajar cuello y hombros. 25 min.
WEB: CLASE DE YOGA	<b>CLASE DE YOGA para principiantes</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw#action=share</a>	CLASE DE YOGA para principiantes 25 min. acaba con recorrido corporal
WEB: CLASE DE YOGA	<b>Yoga para Principiantes tras despertarse por la mañana</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ohN4_o6iGM4">https://www.youtube.com/watch?v=ohN4_o6iGM4</a>	Yoga para Principiantes tras despertarse por la mañana. 15 min:
WEB: CLASE DE YOGA	<b>Clase de Yoga para principiantes al suelo</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ql7_vkIEpTQ">https://www.youtube.com/watch?v=ql7_vkIEpTQ</a>	Clase de Yoga para principiantes al suelo (15 min)
WEB: CLASE DE YOGA	<b>Clase de yoga para calmar el sistema nervioso</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uCc8sjgsExg">https://www.youtube.com/watch?v=uCc8sjgsExg</a>	clase de yoga para calmar el sistema nervioso (25 min)
LIBRO	“Burujas de paz”, de Sylvia Comas	
LIBRO	“RESPIRA”, de Inés Castel-Branco de Seabra. Editorial: Akiara Books	
LIBRO	“YOGA PARA NIÑOS Y BEBÉS”, de Ariela Kreimer. Editorial: Susaeta.	

LIBRO	“TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA”, de Eline Snel. Editorial: Kairos	
LIBRO	“CRECIENDO CON MINDFULLNESS”, de Marilo Gascón Aguilar. Editorial: Edaf, SL.	
LIBRO	“YOGA CON CUENTOS”, de Mariam Gates. Editorial: Gaia Ediciones.	
LIBRO	“RELAJACIONES”, de Mamen Duch y Guridi. Editorial: Flamboyat.	
LIBRO	“MINDFULNESS PARA ENSEÑAR Y APRENDER. ESTRATEGIAS PARA MAESTROS Y EDUCADORES”, de Deborah Schoeberlein. Editorial: Gaia.	
LIBRO	“NIÑOS MINDFULLNESS”, de Whitney Stewart. Editorial: Gaia.	
WEB: LIBRO DIGITAL	YOGA PARA NIÑOS- Macarena Kojakovic <a href="https://api.ning.com/files/...4Pvn5zk3UyRmM18wkomsQk2Bh5LfBgAUWSQGcbLvewqG/yogaparanios.pdf">api.ning.com/files/...4Pvn5zk3UyRmM18wkomsQk2Bh5LfBgAUWSQGcbLvewqG/yogaparanios.pdf</a>	El yoga es una disciplina de origen indio que se relaciona con la naturaleza y el alma humana, trabaja a través de un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía.
CUENTO	“CANGREJO Y BALLENA”, de Mark Pallis. Editorial: Mindfulstorytime	
CUENTO	“BUENAS NOCHES SUEÑO”, de Anna Crahay. Editorial: Edelvives	
CUENTO	“LECCIONES DE UNA MOMIA”, de Begoña Ibarrola. Editorial: Desclee De Brouwer	
CUENTO	“MENSAJERO DEL VIENTO”, de Begoña Ibarrola. Editorial: Desclee De Brouwer	
CUENTO	“VIAJE POR UN MAR DESCONOCIDO”, de Begoña Ibarrola. Editorial: Desclee De Brouwer	
CUENTO	“LUZ DE ESTRELLAS”, de Maureen Garth. Editorial: Oniro.	
CUENTO	“RAYO DE SOL”, de Maureen Garth. Editorial: Oniro.	
CUENTO	“RAYO DE LUNA”, de Maureen Garth. Editorial: Oniro.	
CUENTO	“IMAGINACIONES. HISTORIAS PARA	

	RELAJARSE Y MEDITACIONES DIVERTIDAS PARA NIÑOS”, de Carlyne Clark. Editorial: Bambino Yoga.	
MANUAL INFANTIL	“EMOCIONARIO”, de Cristina Núñez. Editorial: Palabras Aladas.	
	“MANUAL PARA SOÑAR”, de Cristina Núñez. Editorial: Palabras Aladas.	
CUENTO	“CUEENTOS PARA EDUCAR NIÑOS FELICES”, de Begoña Ibarrola. Editorial: SM	
JUEGOS DE ATENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2, 3 POLLITO INGLÉS.</li> <li>• JUEGO ESFERA DE ENERGIA</li> <li>• JUEGO SIMON DICE</li> <li>• JUEGO POMPAS DE JABON</li> </ul>	
RECOMENDACIÓN: AULA DE ELENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CATEGORÍAS</li> <li>• MINDFULLNESS</li> <li>• PROYECTO DE MEDITACIÓN EN EL AULA</li> </ul>	

**20 DE MARZO: DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD.**