



# Mindfulness en el aula

## Recursos para docentes

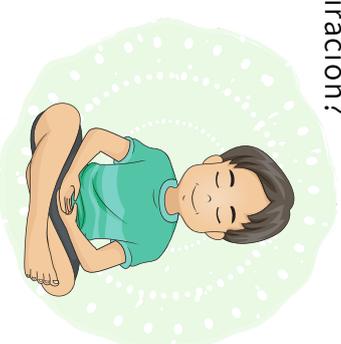


## Respiración mental

1. Sentado o de pie, coloca las manos sobre tu vientre. Cierra los ojos, o mira hacia tus manos.
2. Realiza tres respiraciones lentas y profundas.
3. Cuenta mentalmente "1, 2, 3" mientras inhalas y "1, 2, 3" para para cada exhalación. Haz una pausa leve al final de cada exhalación.
4. Continúa 3 a 5 minutos o hasta que el maestro diga: "Stop".

Preguntas orientativas:

- ¿Puedes sentir tus manos moviéndose?
- ¿Qué mueve tus manos? ¿Es el aire que llena tus pulmones?
- ¿Puedes sentir el aire entrando por la nariz?
- ¿Puedes sentir el aire saliendo por la nariz?
- ¿Sientes el aire un poco más frío al entrar y más cálido?
- ¿Puedes oír tu respiración?
- ¿Cómo suena?



## Respiración del molinillo



Materiales: un molinillo

1. Sentado o de pie, sujeta tu molinillo delante de ti.
2. Respira profundamente a través de la nariz.
3. Exhala suavemente a través de la boca y observa como gira tu molinillo.
4. En su mente, cuente "1, 2, 3" en cada inhalación y "1, 2, 3" en cada exhalación. Haz una pausa leve al final de cada exhalación.
5. Continúa durante 2 a 3 minutos o hasta que el maestro diga: "Stop".

Preguntas orientativas:

- ¿Se mueve el molinillo rápido o lento?
- ¿Puedes sentir el aire entrando por la nariz?
- ¿Puedes sentir el aire saliendo por la boca?
- ¿Puedes oír tu respiración?
- ¿Cómo se siente el mango del molinillo en contacto con piel de tu palma?



## Peluche en el vientre

Materiales: objeto pequeño y ligero, como un juguete blando, un pequeño peluche.

1. Tumbate en el suelo con la espalda recta y coloca el objeto sobre tu vientre. Mira hacia el objeto.
2. Realiza tres respiraciones lentas y profundas.
3. En su mente, cuenta "1, 2, 3" para cada inhalación y "1, 2, 3" para cada exhalación. Haz una pausa leve al final de cada exhalación.
4. Continúa de 3 a 5 minutos o hasta que el maestro diga: "Stop".

Preguntas orientativas:

- ¿Puedes sentir el peso de el objeto en tu vientre?
- ¿Puedes ver el objeto en movimiento?
- ¿Qué está moviendo tu objeto? ¿Es el aire que llena tus pulmones?
- ¿Puedes sentir el aire entrando por tu nariz?
- ¿Puedes oír tu respiración?



## Respiración de los colores

1. Sentarse cómodamente. Mantener tu cuerpo recto. Intenta estar quieto y en silencio. Suaviza tu respiración y cierra los ojos.
2. Piensa en un relajante color. Puede ser cualquier color, siempre que te recuerde a relajarte.
3. Ahora piensa en un color que represente el estrés, tristeza o enojo.
4. Imagina que estás rodeado del color relajante.
5. Respira hondo e imagina ese color. Imagina ese color llenando tus pulmones.
6. Mientras exhalas, imagina que tu respiración es del color de estrés.
7. Observa la mezcla de colores de estrés en el color relajante que te rodea. Míralo desaparecer.
8. Inhala el color relajante. Exhala el color del estrés.
9. Continúe de 3 a 5 minutos o hasta que el maestro diga: "Stop".



## Respiración de la estrella

1. Extiende una mano como una estrella.
2. Usa el dedo índice de la otra mano para trazar el contorno de los dedos.
3. Respira profundamente mientras deslizas el dedo índice por la parte superior de tu pulgar.
4. Exhala mientras mueve el dedo índice hacia abajo entre tu pulgar y tu primer dedo.
5. Inhala mientras deslizas el dedo índice por el segundo dedo y exhala cuando bajas.
6. Continúa este patrón, trazando cada uno de tus dedos hasta que hayas tomado cinco respiraciones lentas y profundas.
7. Repite con la otra mano.



## Body scan



1. Tumbáete cómodamente sobre el suelo. Mantén tu cuerpo recto y quiero. Suaviza tu respiración. Cierra los ojos o mira hacia tus manos o hacia el techo.
2. Haz tres respiraciones lentas y profundas. Inhala y exhala.
3. Concéntrate en tus pies durante 5 a 10 segundos.
  - ¿Cómo se siente esta parte del cuerpo?
  - ¿Hace frío o calor?
  - ¿Se siente apretado o relajado?
  - ¿Puedes sentir alguna ropa rozando tu piel?
  - ¿Cómo se siente?
4. Presta atención hacia los dedos de tus pies, luego tus tobillos, después tus pantorrillas y por último las rodillas. Considere las preguntas anteriores en cada "parada".
5. Continuar escaneado cada parte del cuerpo, hasta llegar a la cabeza



## Meriendas conscientes

Materiales: un pequeño pedazo de comida como por ejemplo chocolate o fruta.

1. Siéntate recto. Cierra los ojos o mira hacia abajo. Toma tres respiraciones lentas y profundas. Inhala y exhala.
1. Lleva la comida a la nariz y respira profundamente. Observa el olor y cómo y la sensación que te produce.
2. Toma un pequeño bocado de la comida. Déjalo reposar en la boca durante unos segundo antes de tragártelo.
3. Observe qué músculos de su boca, cuello y cuerpo se mueven a medida que comes.
4. Haz una pausa entre cada bocado y observa cualquier sensación cambiante en tu boca o cuerpo.
5. Continúa comiendo tu comida lenta y conscientemente.

Preguntas orientativas:

- ¿Qué sabor tiene? ¿Es dulce o salado?
- ¿Qué sientes en la lengua?
- ¿Necesitas masticar o se disuelve en la boca suavemente?



## Botella sensorial



Materiales: botella de plástico, purpurina y/o pequeños objetos flotantes.

1. Agita bien la botella para que todo su contenido se mezcle.
2. Coloca la botella sobre la mesa.

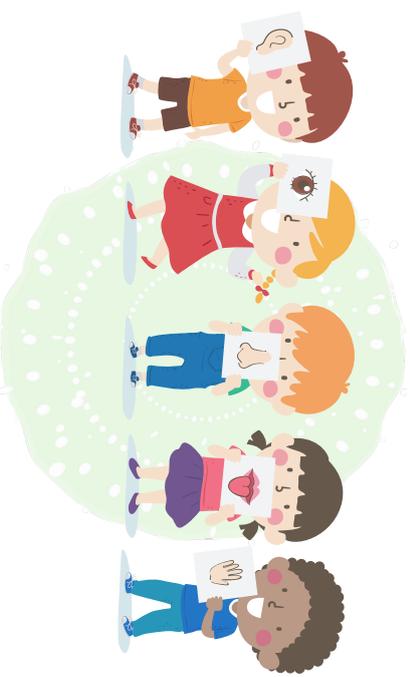
Observa lo que sucede cuando el contenido de la botella está en movimiento y poco a poco la purpurina empieza a caer y se queda en el fondo de la botella. El agua se queda clara. Así es como funciona nuestra mente y nuestros sentimientos.

Imagina que la botella revuelta es como tu mente cuando te sientes estresado, enojado o molesto. Si el agua no está clara es difícil pensar con claridad y tomar decisiones.



## Cuenta atrás mindfulness

1. Siéntese o quédate quieto. Cierra los ojos o mira hacia abajo.
2. Toma tres respiraciones profundas. Inhala y exhala.
3. Abre los ojos.
  - Observa cinco cosas que puede ver.
  - Observa cuatro cosas que puedes tocar.
  - Observa tres cosas que puede escuchar.
  - Observa dos cosas que puedes oler.
  - Observa una cosa que puede probar.



## Pasos mindful



1. Dirígete afuera y encuentra un área pequeña donde puedas caminar en línea. Realiza cinco pasos, luego gira y camina de nuevo, sin interrupción. Puede que quieras quitarte los zapatos y los calcetines.
2. Quédese quieto y derecho. Haz tres respiraciones lentas y profundas.
3. Da cinco pasos en una dirección, camina lentamente y observa cómo tu cuerpo se mueve con cada paso.
4. Escucha los sonidos a tu alrededor y el sonido que hacen tus pies sobre el suelo. Intenta no cambiar la forma en que caminas, sino solo observa cómo tu cuerpo se mueve naturalmente.

Preguntas orientativas:

- ¿Cómo siente el suelo bajo tus pies?
- Cuando das un paso, ¿qué parte de tu pie toca el primero el suelo?
- ¿Tu cuerpo se siente pesado o liviano?
- ¿Caminas con la espalda recta o encorvada?



## Sonidos mentales

Materiales: sonidos en vivo o grabados, como por ejemplo sonar una campana, sonidos de la naturaleza o música relajante.

1. Siéntate recto y quieto. Cierra los ojos y tomar tres profundos. Inhala y exhala.
2. Cuando comiences a escuchar un sonido, concéntrate en lo que puedes escuchar.
3. Presta atención a si lo escuchas las fuerte en un oído que en otro.
4. Mantén los ojos cerrados hasta que el sonido desaparezca por completo.
5. Si notas que tus pensamientos divagan, intenta centrar la atención nuevamente al sonido que estabas escuchando.
6. Después abre los ojos, permanece en silencio hasta que el maestro@ te lo indique.

Notas del profesor

- Los alumnos cierran los ojos mientras el maestro inicia el sonido/s.
- La actividad finaliza cuando el sonido se ha disipado por completo.

