

GUÍA PARA TRABAJAR MINDFULNESS CON NIÑOS.

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness significa prestar atención, con cariño y paciencia, a lo que está sucediendo **AHORA** dentro y fuera de ti. A menudo se usa el término "mente de mono" para definir una actitud inquieta, agitada o distraída. Uno de los objetivos de la práctica del mindfulness es calmar la cháchara constante de la mente de mono.

¿Cómo puedo adquirir una actitud Mindfulness?

Puedes adquirir una actitud mindfulness observando tu respiración, centrando tu atención, ampliando tu consciencia y siendo paciente incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

Forma de utilizar las tarjetas de actividades Mindfulness

Estas tarjetas no tienen normas, solo unas directrices generales que se explican en cada una de ellas y en esta pequeña guía. Puedes escoger una carta al azar, una de cada sección o varias de una sola sección.

Las tarjetas de actividades están divididas en categorías:

ABRE TU CORAZÓN

ACEPTA LA VIDA CON EL CORAZÓN ABIERTO. ACÉPTATE A TÍ MISMO Y CONÉCTATE CON EL MUNDO

CONCÉNTRATE

FORTALECE TU MENTE. DESPIERTA TU CEREBRO, AUMENTA TU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y AGUDIZA TU PERCEPCIÓN SENSORIAL

DESCANSA Y RELÁJATE

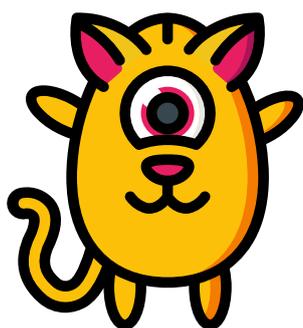
DESENREDA TUS ENREDOS. REFLEXIONA, RELÁJATE Y CALMA TU MENTE

EMPIEZA BIEN EL DÍA

ARRÁIGATE. EMPIEZA EL DÍA SINTIÉNDOTE FUERTE, CENTRADO Y LLENO DE CONFIANZA EN TI MISMO

ENCUENTRA LA CALMA

MONTA LAS OLAS. APRENDE A MANEJAR LAS EMOCIONES ENGAÑOSAS Y DIFÍCILES



GUÍA PARA TRABAJAR MINDFULNESS CON NIÑOS.

MODIFICACIONES

Cualquier persona puede aprender mindfulness. Tu cuerpo no tiene por qué suponer una limitación. Por tanto, no te preocupes si un ejercicio incluye algún elemento que no puedes hacer o que te resulta desagradable. Siempre puedes aprovechar la idea general del ejercicio y sencillamente investigar otras formas de aplicarlo. Puedes, por ejemplo, intentar hacerlo sentado o pedirle a alguien que te conozca bien que te ayude a hacer los movimientos. Los ejercicios de imaginación pueden hacerse, por regla general, con muy poco o ningún movimiento físico. También puedes modificar una actividad concreta para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades.

Sugerencias Mindfulness

- Si no te resulta cómodo cerrar los ojos, mantenlos abiertos y fija la mirada en algún punto del suelo o delante de tí.
- Las actividades que se realizan sentado puedes hacerlas en el suelo o en una silla.
- Algunas actividades pueden darte sueño. Si observas que te entra y no quieres puedes abrir los ojos y fijar la mirada en un punto más alto. Si eso no te ayuda, duerme un poco y medita más tarde.

¡Recuerda!

RESPIRACIONES

MINDFULNESS

Nota como entra aire en tu cuerpo: en la nariz o en la boca, en los pulmones y en la tripa. Siente como los pulmones sueltan el aire antes de que vuelvas a inspirar.



¿Alguien te está molestando? ¡Díselo al profesor!

¡Recuerda!

SENTARSE EN ACTITUD MINDFULNESS

Mantén la columna vertebral lo más recta que puedas y deja que todo tu cuerpo se relaje. Apoya las manos en el regazo o las piernas. Inclina un poco la cabeza hacia abajo y cierra los ojos si te apetece.



¿Alguien te está molestando? ¡Díselo al profesor!