



Petit BamBou

Escuelas Petit BamBou

Actividades mindful



Guía de contenidos

EL PARTE METEREOLÓGICO INTERIOR	2
LA ESTRELLA DE MAR	3
DIARIO DE GRATITUD	4
LA BOTELLA DE LA CALMA	4
EL RINCÓN DE LA CALMA	5
MÍRAME A LOS OJOS	5
COMER DE FORMA CONSCIENTE	6
EL SAFARI	7
SENTIDOS ARÁCNIDOS	7
MURAL FIN DE CURSO	8



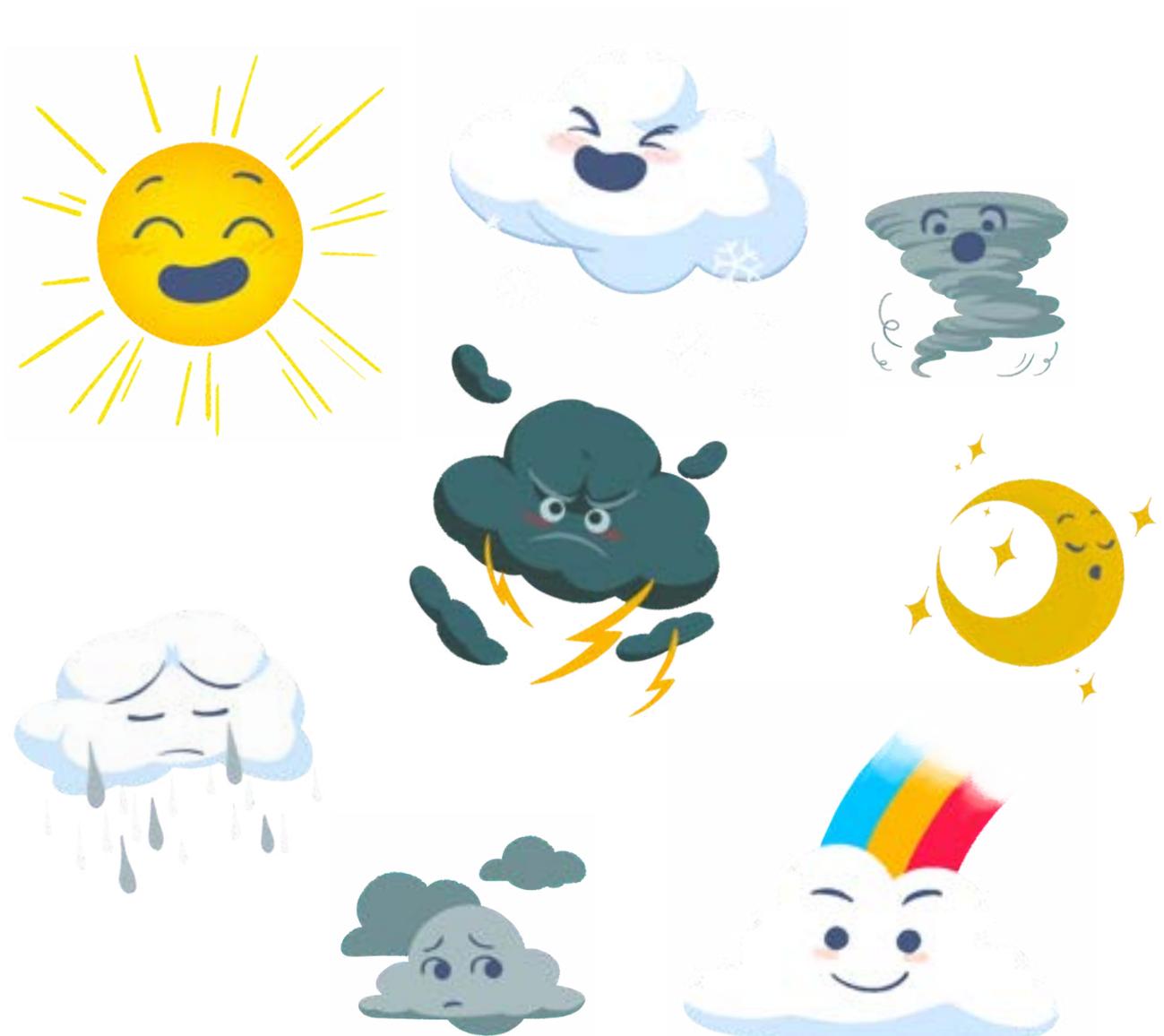
El parte meteorológico interior

¿Cómo me siento?

La intención de esta actividad es que los niños y niñas aprendan a reconocer cómo se sienten en cada momento. Quizás alegres, enfadados, tristes, ... Cada niño , después de la meditación, podrá expresarlo. Es importante dejar claro que no hay respuestas buenas o malas, porque todos navegamos en algún momento por cada emoción.

Puedes valerte del póster que encontrarás sobre el Clima interior en los recursos gratuitos en la web para explicarles las diferentes emociones que puedan estar sintiendo.

A continuación, pueden ellos mismos dibujar su “clima interior”. Compartir entre ellos los estados internos y entrenar la escucha atenta a su interior será un buen trabajo de autoconocimiento y empatía con sus compañeros.



La estrella de mar

Volver a la calma

Es importante que los alumnos sientan que pueden tener siempre a mano un recurso para calmarse, y por eso te proponemos que pinten y recorten una estrella de mar de 5 puntas. Esta estrella los acompañará cuando necesiten calmarse.

Con un dedo irán perfilando la estrella, inhalando cuando suban hasta el vértice, aguantando la respiración al llegar, y exhalando hasta llegar al corte, repitiendo esta secuencia hasta completar los 5 vértices.



Visita nuestro [canal de YouTube](#) si quieres acompañar el ejercicio de una demostración visual de la mano de nuestra colaboradora Belén Colomina.



Diario de gratitud

Desarrollar la gratitud

Hoy la ciencia nos muestra que el simple acto de tomarnos unos minutos al día para escribir aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos transforma nuestro cuerpo y nuestra mente, que rápidamente responden a los cambios positivos que la gratitud pone en funcionamiento.

Podéis dedicar un tiempo a diseñar el Diario de gratitud que os puede acompañar a lo largo de todo el curso escolar.

Al final de la clase o del día puede ser un buen momento para realizar esta actividad. Así, al rellenar el Diario, podrán seguir sintiendo cómo el corazón se calienta cuando piensan en lo que les ha gustado y hasta qué punto ha sido genial.



La botella de la calma

Manejar las emociones difíciles



Esta es una divertida actividad de manualidades para que se lleven a sus casas. Para ello, se necesita un tarro lleno de agua y purpurina. Si lo deseas, podéis incluir otros elementos como colorante para cambiar el agua de color. Al agitar la botella, vemos como la purpurina se mueve por toda la botella, sin dejarnos ver con claridad.

Cuando pasan 2- 3 minutos, todo el interior de la botella va volviendo a su estado inicial, ya nada se mueve y podemos ir viendo con claridad qué hay dentro del agua. Nuestros pensamientos funcionan igual, si los agitamos, se arremolinan como la purpurina en el tarro de cristal.



El rincón de la calma

Espacio para el autocuidado



El rincón de la calma en el aula de infantil es un espacio al que los niños pueden acudir cuando las emociones les sobrepasan. Se trata de un lugar al que los niños puedan retirarse siempre que lo necesiten para calmarse.

Este rincón puede estar cubierto con una sábana o manta a modo de “refugio”. Entre todos podéis crearlo con cojines, colchonetas, luces, libros de lectura...

La primera vez que utilicen el rincón es recomendable que el profesor/a les acompañe para mostrarles qué pueden hacer en ese rincón.



Este espacio no es un sitio de castigo, sino un lugar al que los peques podrán acceder de forma voluntaria y cuando consideren que lo necesiten.

Mírame a los ojos

Crear vínculos afectivos

Este juego de mindfulness es muy fácil para los pequeños y, además de desarrollar la atención, es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos con los hermanos, padres o amigos. Consiste en sentarse por parejas uno frente al otro y, durante un tiempo, hay que mirarse a los ojos sin perder el contacto. ¡Ese será el foco de atención!



Comer de forma consciente

Conectar con los sentidos. Atención y concentración.

Necesitarás una uva pasa para cada participante u otro alimento, como una onza de chocolate.

Este ejercicio permite estimular los 5 sentidos:

- Tacto: Colocar la uva pasa en la palma de la mano y observarla. Deberá sentir su textura en la mano.
- Vista: A continuación, el niño deberá oler la uva pasa, desde diferentes ángulos, para percibir su forma.
- Olfato: Acercar el alimento a la nariz para percibir su aroma.
- Gusto: Introducir la uva pasa en la boca, posarla en la lengua, sin masticar, durante unos segundos. Comenzar a masticar muy lentamente para poder percibir las sensaciones (textura y sabor).





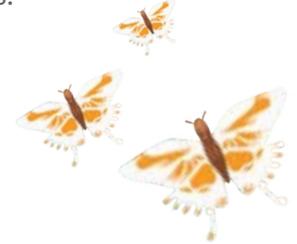
El safari

Observación y atención

Este ejercicio es una forma estupenda de ayudar a los niños a aprender mindfulness al mismo tiempo que disfrutan de estar al aire libre. Esta actividad convierte un paseo normal y corriente en una nueva y emocionante aventura.



Diles que vais a hacer un safari: su objetivo es observar el mayor número posible de pájaros, insectos, bichos y otros animales. Cualquier cosa que camine, se arrastre, nade o vuele es interesante, y tendrán que concentrar todos sus sentidos para encontrarlos, especialmente los más pequeños.

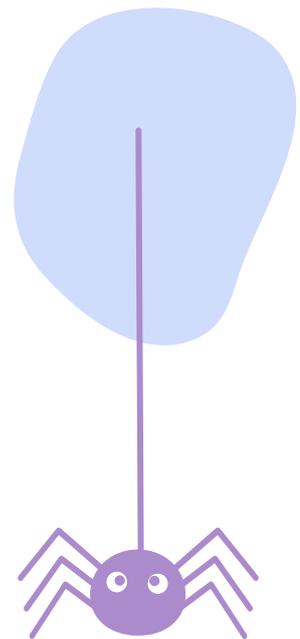


Sentidos arácnidos

Aprender a estar presentes

Ejercicio sólo apto para gente con super poderes... como vosotros. Diles que activen sus "sentidos arácnidos", es decir, los sentidos del olfato, la vista, el oído, el gusto y el tacto que Spiderman utiliza para vigilar el mundo que le rodea. Esto los animará a hacer una pausa y centrar su atención en el presente, abriendo su conciencia a la información que aportan sus sentidos.

Podéis ir descubriendo vuestro entorno enfocándoos en un sentido a la vez y compartiendo lo que se percibe para dar la oportunidad a los demás de también poder descubrirlos.



Mural fin de curso

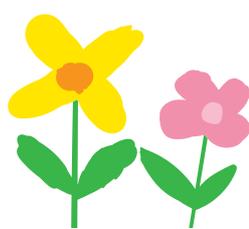
El mural será un lugar donde establecer una mirada positiva y atenta a lo que sí tenemos, para enraizar sus fortalezas en este presente lleno de potencialidades.

A finalizar el programa de meditación, proponemos la realización de un mural. Puedes crear pequeños grupos para compartir las experiencias de todo el recorrido en las sesiones y registren sus beneficios y resultados positivos en pequeñas anotaciones o dibujos en un mural.

Este mural puede estar en la clase o en un lugar común del colegio y facilitar que todos los alumnos y profesores puedan ir escribiendo y compartiendo sus experiencias positivas. También, podemos incluir mensajes de agradecimiento hacia compañeros y profesores que les acompañaron en el recorrido del programa.

Se trata de hacer comunidad, de sentirnos implicados, en armonía con nosotros mismos y con nuestros compañeros y profesores. Queremos que puedan sentir un aula regulada y los beneficios de pertenecer a un colegio mindful.

Si te animas a llevarlo a cabo, nos encantará verlo. Puedes enviarnos una fotografía a escuelas@petitbambou.com.





Petit BamBou

www.petitbambou.com