

MINDFULNESS

niños plenamente atentos



Fuente: Freepik



TABLA DE CONTENIDO

3. Introducción.
4. Definición de mindfulness.
5. Beneficios del mindfulness.
6. Meditación centrada en la respiración.
7. Scanner corporal.
8. Mindfulness para reducción de estrés.
9. Meditación vipassana.
10. Mindfulness para la atención.
11. Meditación de amor benevolente.
12. Meditación de la sonrisa.



Fuente: tranquilos y atentos
como una rana Snel (2013)

INTRODUCCIÓN

La realización de esta cartilla didáctica tiene como finalidad dar a conocer el mindfulness y los múltiples beneficios que puede traer a la vida de nuestros estudiantes de la sede mixta número 4, de la institución educativa **CASD Simón Bolívar**, como la posibilidad de lograr mejorar el manejo de sus emociones y su desarrollo cognitivo, es importante que los padres acompañen a sus hijos durante la realización de las diferentes actividades que se presentaran en este documento.

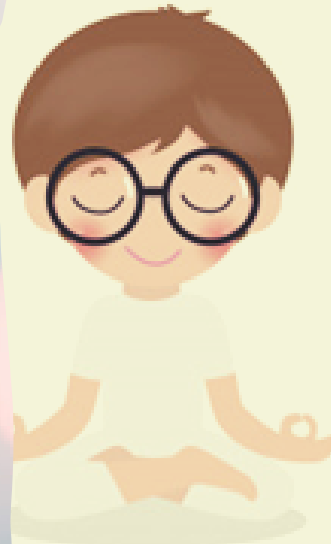


Fuente: tranquilos y atentos
como una rana Snel (2013)

MINDFULNESS



Arriba, Sara. (2019). Niña meditando, Imagen. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/616993217689562039/>



Fuente: Freepik

Atención plena o Mindfulness es una disciplina que nos ayuda a poder concentrarnos en estar aquí y en el ahora.



Fuente: Freepik

Fuente: tranquilos y atentos como una rana Sne (2013)

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



Fuente: pinteres

**Mejora la
concentración**



Fuente: pinteres

**Ayuda a mejorar el
equilibrio emocional.**



Fuente <https://examtimeasset>:

**Favorece a la
creatividad**



Fuente: Freepik

**Facilita los pensamientos
positivos**

Meditación basada en la respiración

Para aprender a controlar nuestra respiración y **EQUILIBRAR NUESTROS ESTADOS DE ANIMO** en momentos no tan agradables, realizaremos la **RESPIRACIÓN DE LA ABEJA** ... **Vamos hazlo conmigo!**

1. ponte cómodo, cierra los ojos y guarda silencio.



Fuente: pinteres

2. Tapa ambos oídos con tus dedos índices e imita el sonido de las abejas...



Fuente:freepik

MMMM...



SCANNER CORPORAL

EL JUEGO DE LAS ESPONJAS



Fuente: Gemma Sanchez, videos y juegos.

Este juego nos ayudará a centrar la atención en cada una de las partes de nuestro cuerpo, sobre todo en aquellas donde podamos sentir molestias al momento de realizar la actividad, solo necesitarás un poco de imaginación y ganas de divertirse... vamos hazlo conmigo!

Fuente: Gemma Sanchez, videos y juegos.



Fuente: pinteres

concéntrate en observar tu respiración



Junta tus 2 manos e imagina que estas creando una esponja... esa esponja puede ser de la forma, el color y el material que tu desees...



Fuente: wikimedia commons

3



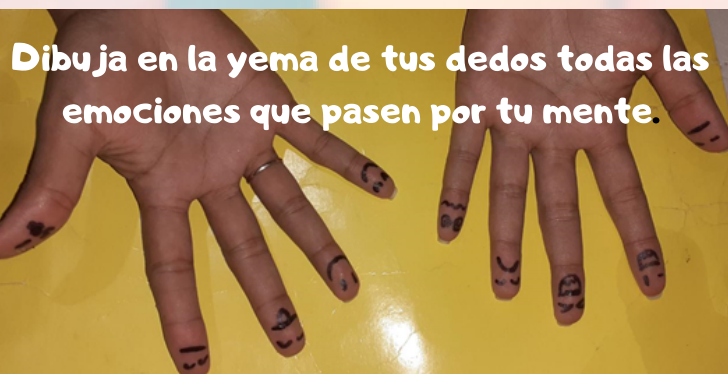
Fuente: Gemma Sanchez, videos y juegos.

Frota todas las partes de tu cuerpo con la esponja y piensa cual de todas necesita mas del masaje... una vez terminado el ejercicio estarás relajado y tranquilo.

MINDFULNESS PARA REDUCCIÓN DE ESTRÉS

(Sánchez, G. 2020) propone el juego de "besos de dedos", esta será la estrategia que utilizaremos para disminuir los altos niveles de estrés y aprender a disfrutar de nuestra respiración, a demás, de forma divertida podrás plasmar en la yema de tus dedos todas las emociones que se te ocurran o estés sintiendo.

1

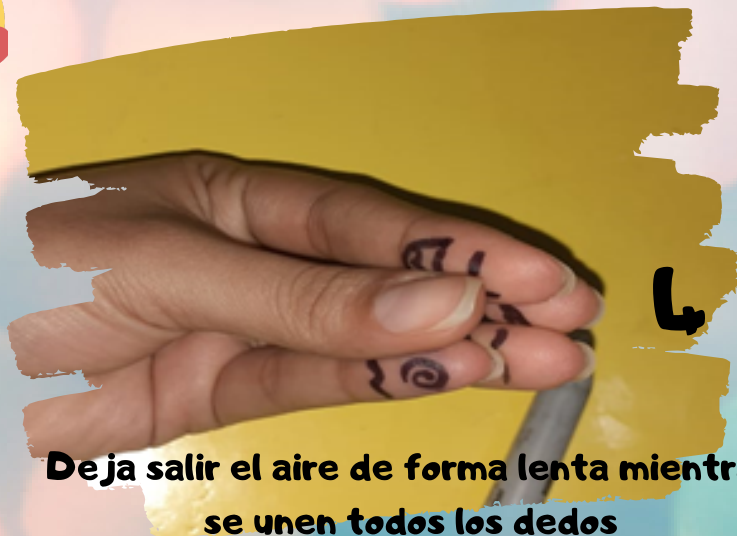


Dibuja en la yema de tus dedos todas las emociones que pasen por tu mente.

2

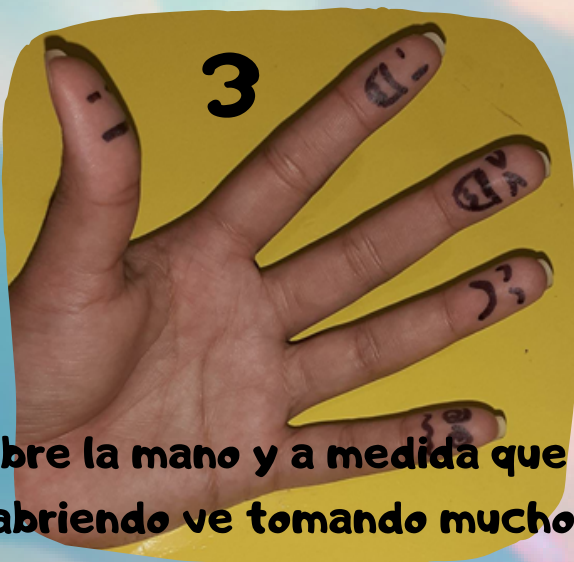


empieza a unir tus dedos para que las caritas se besen, hazlo de forma pausada y concéntrate en tu respiración.



Deja salir el aire de forma lenta mientras se unen todos los dedos

3



Abre la mano y a medida que se va abriendo ve tomando mucho aire

4



MEDITACIÓN VIPASSANA

Vipassana, que significa “ver las cosas tal como realmente son”, es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India.

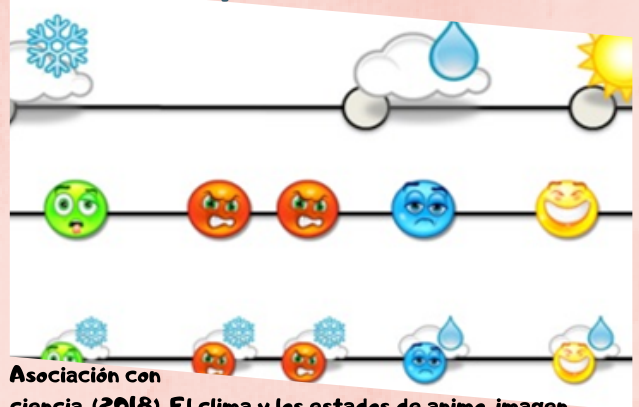
Realiza el siguiente ejercicio en compañía de tus papitos:

El parte meteorológico personal:



Arriba, Sara. (2019). Niña meditando, Imagen. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/616993217689562039/>

¿Qué tiempo estas sintiendo por dentro?



Asociación con ciencia. (2018). El clima y los estados de animo, imagen. Recuperada de <https://asociacionconciencia.wordpress.com/2017/06/17/el-clima-y-los-estados-de-animo/>

ponte cómodo, cierra los ojos y tomate el tiempo necesario para descubrir cómo te sientes en ese momento.

- ¿sientes que se avecina una fuerte tormenta? ○ ¿sientes que el sol brilla más que nunca?



Cuando sepas como te sientes, quédate tal cual como estas, de forma curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se avecina... Es simplemente lo que hay, el humor no se puede cambiar. Igual que no puede cambiarse el tiempo. Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles. (SNEL, 2013)

MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN

(Snel, Eline) es la autora de una meditación bastante efectiva para lograr altos estados de concentración, este lleva por nombre meditar como una rana, a continuación te enseñaremos como hacerlo.



Fuente: tranquilos y atentos como una rana Snel (2013)

Lo primero que debes hacer es quedarte quieto y atento, como las ranas cuando van a cazar moscas.



Fuente: pinteres

Las ranas saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor, su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.

Intentemos estar quietos y atentos como las ranas sin dejarnos llevar por los pensamientos que vienen a nuestra cabeza.




MEDITACIÓN DE AMOR BENEVOLENTE

Fomenta los sentimientos positivos de amor, compasión y cuidado.

EJERCICIO DE LA GRATITUD



Vamos a realizar un ejercicio de gratitud. En 3 pasos:

-  Elige un momento durante la semana a cierta hora.
-  Donde daremos gracias por todo lo que tenemos y por lo que somos.
-  Por último vamos a repetir las cosas importantes que han marcado de manera positiva nuestra vida.

Este ejercicio nos ayuda a poder ver la importancia de ser agradecidos por lo que somos, tenemos y por las grandes cosas que han marcado de manera positiva nuestra vida, resaltando que debemos amarnos tal y como somos.



MEDITACIÓN DE LA SONRISA



Fuente: pinteres

Esta meditación es utilizada para ser más felices!!

Iniciemos...

- 1. Elige un lugar donde te sientas cómodo, puedes estar sentado o de pie.**
- 2. Trata de centrar tu atención en la respiración así como las ranas y observa atentamente tu barriguita, podrás notar que es como un globo, se hincha y se deshincha.**
- 3. Piensa en tu persona u objeto favorito, algo que normalmente te haga sonreír mucho.**
- 4. Ya lo tienes, fíjate ahora en tu propia sonrisa, date cuenta de cómo sientes.**
- 5. Haz tu sonrisa más grande, mira como cuando sonríes tu cara se ilumina y te sientes muy a gusto**
- 6. Sonríele a tu cuerpo con mucho cariño, dale gracias por todo lo que puedes hacer.**
- 7. Por ultimo lleva esa sonrisa hasta tu corazón y atesórala ,**
- 8. una vez hayas convertido a tu corazón en un cobre de sonrisas puedes dar por terminado el ejercicio.**

**¿TE SIENTES MEJOR?, ESO HACE LA
MEDITACIÓN DE LA SONRISA, TE LLENA DE
ALEGRIA EL CORAZÓN!!**



REFERENCIAS

- **SNEL, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. España: Editorial Kairós, S.A.**
- **Gemma, Sánchez. (Gemma Sánchez). (2017/01/24). El juego de las esponjas (Archivo de video). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0Mzt5aB-mb8>**
- **Gemma, Sánchez. (Gemma Sánchez). (2020/03/23). Beso de dedos (Archivo de video). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8KaoDxIKC6o>**
- **Fundación sophia. (Mindfulness para niños) (2019/04/18). Meditación de la sonrisa interior (Archivo de video). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mIKRD2Qhp8Q>**