

# Ejercicios de Atención Plena para Niños

## El Ejercicio de Sensación



Colecte una serie de objetos interesantes como plumas, plastilina, piedras, o cualquier otra cosa que podría ser interesante para tener en las manos. Dé a cada niño un objeto, y pídale que pasen un minuto sólo notando como se siente en su mano. Pueden sentir la textura, si su objeto es duro o blando, y la forma. Después, pida a los niños que describan lo que sentían. Con grupos más grandes, ponga en equipo a los niños y tomen turnos para completar el ejercicio juntos.

## El Juego de Ver



Pida a los niños que pasen un minuto observando en silencio su entorno. Su objetivo es encontrar cosas en su entorno que nunca han notado. Tal vez hay algunas cosas grandes como un poster o una imagen, o simplemente pequeños detalles como grietas en el techo o un diseño interesante en la puerta. Después de que el minuto se acabe, pida a los niños compartir las cosas más interesantes que notaron.

## Respiración del Océano



Pida a los niños que se sienten o se acueste en una posición cómoda. Pida a todos que respiren lentamente por la nariz y luego a través de sus labios fruncidos (como si soplaran a través de una pajita). Señale que la respiración lenta y constante suena como las olas del océano, estrellándose suavemente en la orilla. Deje que los niños continúen respirando y haciendo que el sonido del océano de uno a dos minutos.

## El Poder de Escuchar



Toque una campana, un carillón de viento, o cualquier otra cosa que crea un largo sonido. Pida a cada niño que escuche y levante silenciosamente la mano cuando ya no pueda escuchar el sonido. Después de que el sonido termine, pida a los niños que continúen escuchando cualquier otro sonido que puedan escuchar durante el siguiente minuto. Cuando termine el minuto, vaya alrededor de la habitación pidiendo a todos que le digan qué sonidos escucharon.

# Ejercicios de Atención Plena para Niños

## Construyendo una Bola de Estrés



Si se siente valiente y está preparado para limpiar un desastre, proporcione a los niños con globos, harina y embudos para construir sus propias bolas de estrés (es posible que desee poner doble globos). Algunas otras opciones de llenado incluyen arroz, perlas pequeñas, o los puntos sobrantes de papel perforado. Una vez que los niños han construido sus propias bolas de estrés, trate de usarlas con *El Ejercicio de Sensación*.

## Ejercicio de Tensión del Cuerpo



Pida a los niños se sienten o se acueste en una posición cómoda, y pedirles que aprieten y relajen cada uno de los músculos en su cuerpo uno por uno. Deben mantener cada apretón durante unos cinco segundos. Después de soltar el apretón, pida a los niños que presten atención a cómo se siente cuando se relajan. Los niños entienden mejor este ejercicio si los ayudan a visualizar cómo pueden tensionar un músculo específico usando imágenes, como las siguientes:

1. Enrosca los dedos de los pies como si estuviera recogiendo un lápiz con los pies.
2. Tensa tus piernas pretendiendo como si estuvieras de puntas, tratando de mirar por encima de una cerca.
3. Sume el estómago como si estuviera tratando de pasar a través de una abertura estrecha.
4. Haz puños con las manos y pretende que está tratando de exprimir todo el jugo de una naranja.
5. Pretende que un insecto aterrizo en tu nariz, y estás intentando conseguirlo sin usar tus manos. Trate de mover su cara y la mandíbula para hacerlo volar!

## El Ejercicio de los Cinco Sentidos



Lleve a los niños afuera si el tiempo es agradable, y tenerlos en silencio en el pasto. Empiece a llamar a cada uno de los cinco sentidos (vista, olfato, sonido, gusto, tacto), y pida a los niños que anoten todo lo que puedan con ese sentido particular, hasta que llame al siguiente. Este ejercicio también puede funcionar bien en paseos, y en una serie de otras situaciones.