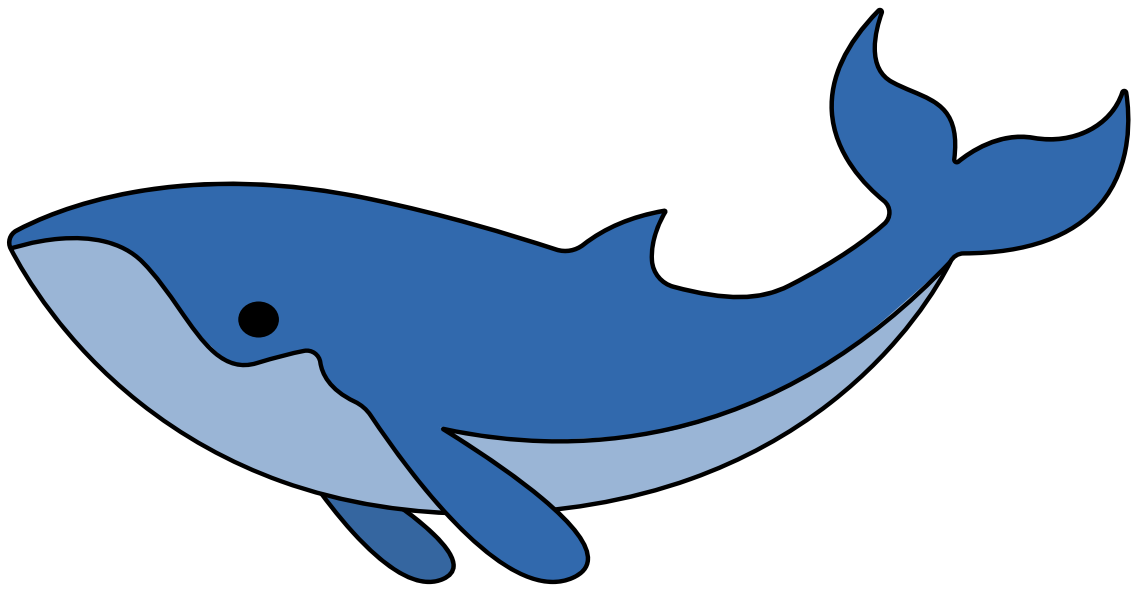
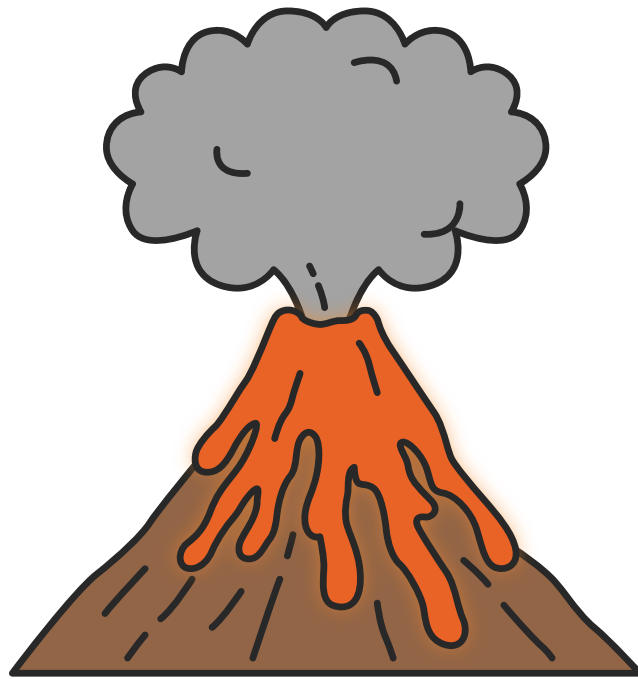


# **MINDFULNESS PARA EL AULA**



## RESPIRACIÓN DE BALLENA

Siéntate derecho y respira profundamente, aguanta la respiración mientras cuentas hasta 5. Inclina la cabeza hacia atrás y mira hacia arriba, finge que estás asomándote fuera del agua y suelta todo el aire.



## RESPIRACIÓN DE VOLCÁN

Pon tus manos frente a tu corazón, con las palmas tocándose. Mantén las manos juntas y estíralas sobre tu cabeza mientras inhalas. Arriba, separa las manos y bájalas a tus lados mientras exhalas, ¡como lava fluyendo!



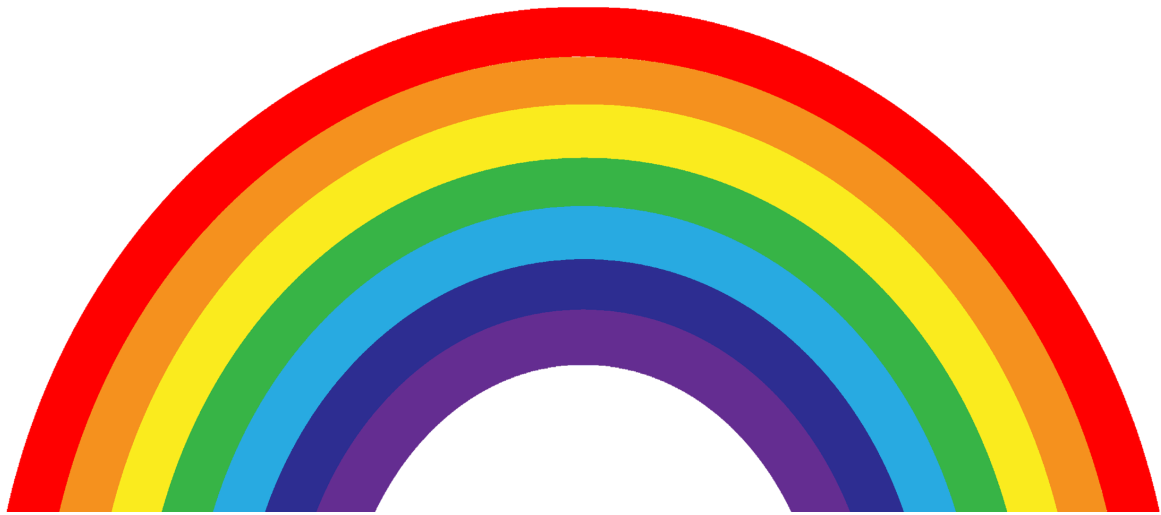
## **ELIGE UN COLOR**

Elige tu color favorito. Mira y busca por toda la sala y encuentra cinco objetos que sean de ese color. ¡Ahora elige un nuevo color y hazlo de nuevo!



## **CONTACTO SENSORIAL**

Toma un objeto y tócalo. ¿Está frío o caliente? ¿Es suave o áspero? ¿Cómo son sus bordes? ¿Qué texturas sientes? Recorre el objeto con tus manos y dedos y concéntrate en cómo se siente.



## RESPIRACIÓN DE ARCOÍRIS

Ponte de pie o siéntate erguido con los brazos rectos a los lados. Al inhalar, levanta los brazos sobre tu cabeza. Al exhalar, baja los brazos a los lados, formando un arcoíris.



## NAVEGANDO EN UN BOTE

Cierra los ojos e imagina que estás navegando en un bote. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué hueles?, ¿Qué sientes? ¿Qué saboreas? Relájate mientras sientes el ritmo del agua.



## **CAMINANDO CON ATENCIÓN**

Sal a caminar al patio o alrededor de tu sala de clases. Mira atentamente a tu alrededor. ¿Qué ves? ¿Cómo te sientes? ¿Sientes el viento en tu cara? ¿Qué olores percibes?



## CONSCIENCIA DE CUERPO

Cierra los ojos y concéntrate en tus pies. Aprieta los músculos de los pies, mantenlos apretados, y luego suéltalos y relájalos. Luego avanza a tus piernas y has lo mismo. Continúa por por el resto de tu cuerpo.



## IMAGINANDO OLORES

Inhala profundamente por la nariz. Imagina que estás oliendo una flor. Con cada respiración, piensa en un nuevo olor e intenta recordar cómo huele.



## AL RITMO DEL SONIDO

Cierra los ojos y escucha con atención los sonidos alrededor. ¿Qué escuchas? Concéntrate en un sonido que escuches y mueve tu cuerpo al ritmo de ese sonido.