



MINDFULNESS PARA EDUCACIÓN INFANTIL

EL GLOBO MÁGICO



MATERIALES NECESARIOS

- Ninguno.

DESARROLLO PASO A PASO

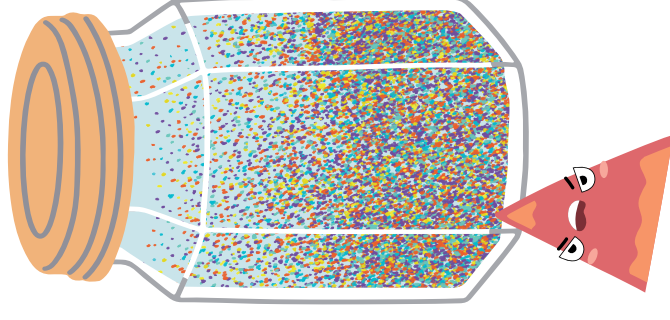
- Invita al alumnado a sentarse en círculo en un espacio tranquilo.
- Explica que dentro de cada uno hay un globo mágico que se infla y se desinfla cuando respiramos.
- Pide a los niños y niñas que coloquen una mano en el pecho y otra en la barriga. Diles: "Vamos a llenar nuestro globo con aire... (inhalan) y ahora lo vaciamos despacito... (exhalan)".
- Repite tres o cuatro veces con voz suave.
Termina preguntando cómo se sienten o de qué color es su globo.



EL TARRO DE LA CALMA BRILLANTE

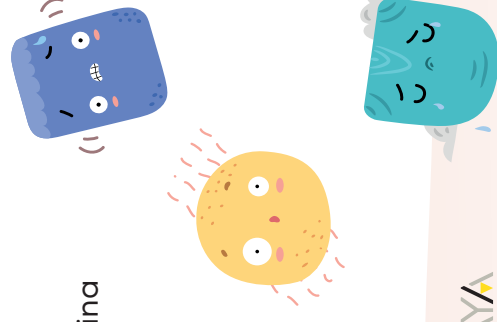
MATERIALES NECESARIOS

- Frasco de plástico transparente
- Agua
- Purpurina biodegradable
- Pegamento líquido.



DESARROLLO PASO A PASO

- Muestra el tarro al grupo y explica que dentro viven las emociones.
- Agítalo y diles: "Cuando lo movemos, las emociones se agitan, igual que cuando estamos nerviosos o enfadados".
- Coloca el tarro sobre una mesa y pide que observen en silencio cómo la purpurina va cayendo lentamente.
Acompaña con una voz calmada: "Mira cómo todo se calma poco a poco... igual que nuestro cuerpo cuando respiramos".
- Usa el tarro después de momentos de excitación o conflicto.



EL PASEO DE LOS SENTIDOS

MATERIALES NECESARIOS

- Ninguno (solo un espacio exterior).

DESARROLLO PASO A PASO

- Explica que van a hacer *un paseo* muy especial usando los cinco sentidos.
- Pide que caminen despacio, en silencio, siguiendo tus indicaciones: "Escucha un sonido que antes no habías notado", "Mira algo bonito", "Siente el aire en tu cara", "Huele una flor o una hoja".
- Al finalizar, sentaos en círculo y pedid que compartan lo que han sentido o descubierto.
- Refuerza la idea de prestar atención a lo que nos rodea.



MI NUBE VIAJERA

MATERIALES NECESARIOS

- Música suave (opcional) y esterillas o alfombra.

DESARROLLO PASO A PASO

- Pide al alumnado que se tumben en el suelo con las manos sobre la barriga.
- Diles: "Vamos a imaginar una nube blanca y suave que flota sobre nuestro cuerpo". Guía la respiración: "Cuando respiramos y entra el aire, la nube sube al cielo... cuando soltamos el aire, la nube baja y nos acaricia".
- Repite varias veces y anima a los niños y niñas a sentir cómo su cuerpo se relaja.
- Al final, preguntales de qué color era su nube o cómo se sienten ahora.



LA ESTRELLA DE LA RESPIRACIÓN

MATERIALES NECESARIOS

- Estrella adjunta impresa para cada alumno y alumna.



DESARROLLO PASO A PASO

- Entrega la estrella a cada niño y niña.
- Explica que cada punta de la estrella les ayudará a respirar con calma.
- Pide que sigan con el dedo el contorno mientras vas hablando y guiando el movimiento: "Sube por la punta mientras inhalas... baja mientras exhalas...". Repite tres veces.
- Luego, pídeles que coloreen la estrella y escriban o te digan una palabra que les haga sentir bien.

tranquilidad

alegría

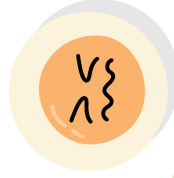
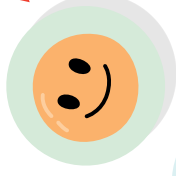
paZ



LA CAJA DE LAS EMOCIONES VIAJERAS

MATERIALES NECESARIOS

- Una caja decorada y tarjetas con pictogramas o dibujos de emociones.

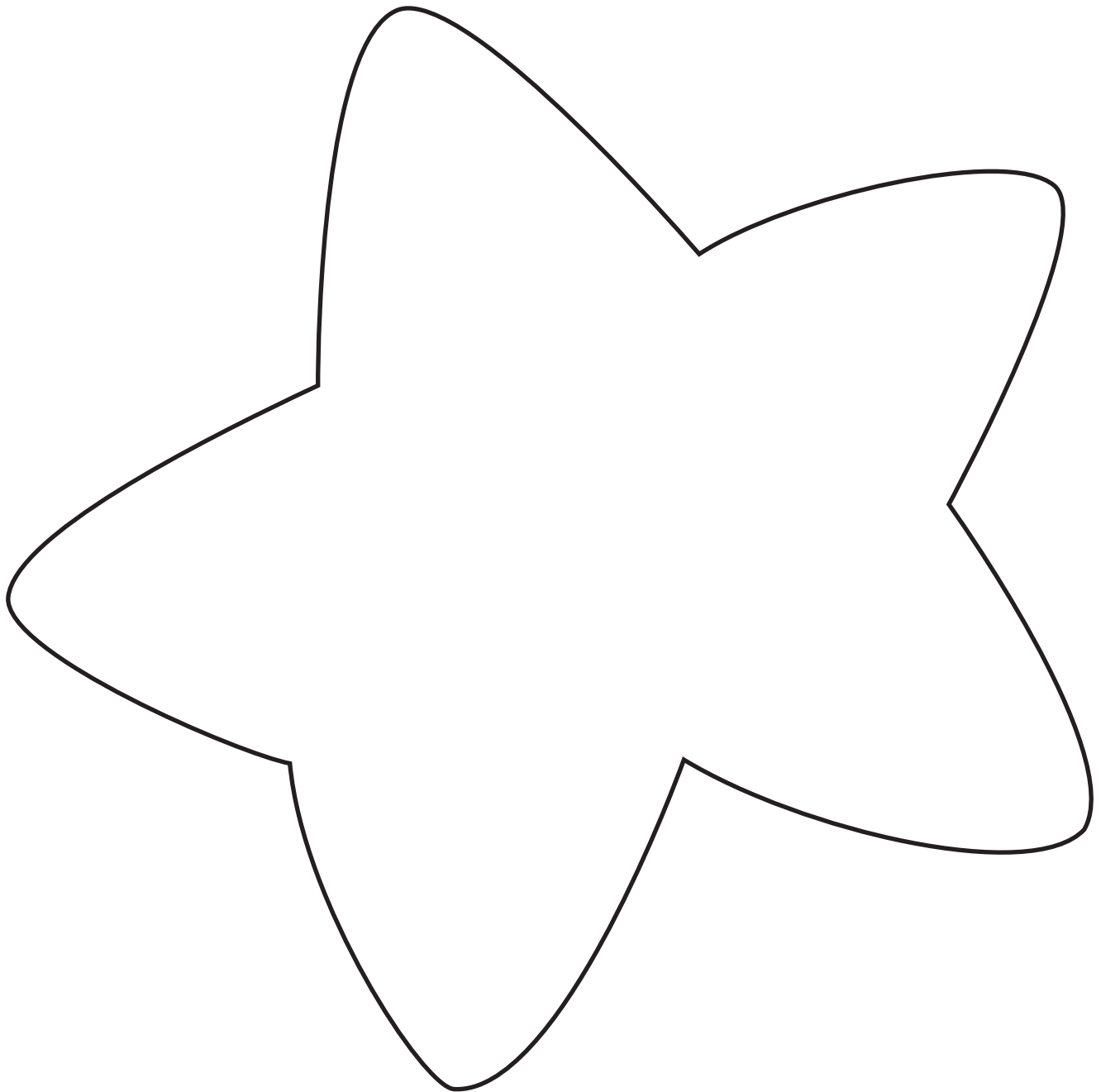


DESARROLLO PASO A PASO

- Muestra la caja y explica que dentro viven las emociones viajeras.
- Pide al alumnado que, por turnos, saque una tarjeta y diga cómo se siente ese día o recuerde un momento en que tuvo esa emoción.
- Guía con preguntas: "¿Qué podemos hacer cuando estamos tristes?", "¿Cómo ayudamos a una compañera o compañero que tiene miedo?".
- Cierra la sesión guardando las tarjetas en la caja, simbolizando que las emociones se reconocen y se cuidan.

..... NIVEL: 5 AÑOS ,

LA ESTRELLA DE LA RESPIRACIÓN



LA CAJA DE LAS EMOCIONES VIAJERAS

