

DIARIO DE ACTIVIDADES MINDFULNESS

**C.R.A. Río Águeda
Villar de Ciervo - Aldea del Obispo**

Actividad 1: “La plastilina tranquila”

- **Grupo/Edad:** Infantil, Primaria
- **Desarrollo:**

Se colocan en su mesa y se reparte un trozo de plastilina a cada niño. Con los ojos cerrados, se les dan diferentes instrucciones (aplástala, estírala, divídela, huélela...)



- **Materiales:** plastilina
- **Valoración:** esta actividad es productiva para los mayores, puesto que los pequeños no son capaces de prestar atención durante mucho tiempo.

Actividad 2: “Disfruta la fruta”

- **Grupo/Edad:** Infantil, Primaria
- **Desarrollo:**

Aprovechando los, desayunos saludables, hicimos esta actividad. En nuestro caso tenemos diferentes tipos de manzanas (golden y royal gala), entre todos lavamos, partimos y repartimos los 2 tipos de manzanas a cada niño. Después, con los ojos cerrados cada uno olió, y saboreó sus trocitos de manzana por separado, y el último ejercicio que hicimos fue meternos 2 trocitos de cada manzana a la vez en la boca y tuvimos ¡una explosión de sabor! ¿Cuál te gustó más?

Al final de la actividad, aprovechando los contenidos de matemáticas se hizo un gráfico de barras para que observaran gráficamente que tipo de manzana era el que más les gustaba



- **Materiales:** frutas, vasos o platos.
- **Valoración:** Muy buena. Los alumnos fueron muy participativos y les encantaron las manzanas ya que había más de uno que no había probado ese tipo de manzana. La valoración es positiva, fue una actividad muy divertida. Les gustó “jugar” con la fruta, saborear y adivinar qué tipo de manzana era. Aprendieron a identificar sus gustos.

Actividad 3: “La alfombra dormilona”

- **Grupo/Edad:** Infantil, Primaria
- **Desarrollo:**

Tumbados en la alfombra, con los ojos cerrados, las persianas bajadas, escuchamos música relajante mientras se les van dando unas instrucciones sencillas de relajación.



- **Materiales:** música, alfombra
- **Valoración:** es una actividad bastante buena, puesto que llegan a una relajación profunda incluso llegando hasta dormirse.

Actividad 4: “Escucha el silencio”

- **Grupo/Edad:** Infantil, Primaria
- **Desarrollo:**

Al entrar del recreo se aprovecha el momento de relajación para escuchar una música.

Se pide a los niños que se concentren e intenten recordar que sonidos de la naturaleza oyen.

- **Materiales:** alfombra de relajación y/o cojines. Cd de música.
- **Valoración:** buena. Los niños cada vez escuchan y reconocen más sonidos y se quedan relajados para iniciar la siguiente sesión de clase.

Actividad 5: “How do you feel?”

- **Grupo/Edad** Infantil y Primaria
- **Desarrollo:**

Dentro de la sesión de inglés al hacer las rutinas de la asamblea, se pide a los niños que cómo se sienten ese día.

Aprovechando que en inglés se están aprendiendo a nombrar los sentimientos, pedimos a los niños que piensen cuando sienten esa emoción y por qué.

Un día tienen que decir cómo se sienten ese día y otro día tienen que decir cuándo sienten la emoción que les toca en la tarjeta.



- **Materiales:** Tarjetas con emoticonos de diferentes emociones.
- **Valoración:** Buena. Al principio solo querían decir la palabra en inglés sin expresar qué sentían o cuándo lo sentían. Poco a poco fueron identificando sus emociones.

Actividad 6: “Las nubes de algodón”

- **Grupo/Edad:** Infantil y Primaria.
- **Desarrollo:**

Tumbados en el patio del colegio, observamos las nubes e intentamos imaginar animales, u objetos.



- **Materiales:** cielo con nubes, esterillas.
- **Valoración:** Muy buena, ya que deja volar su imaginación.

Actividad 7: “Veo, veo”

- **Grupo/Edad:** Infantil y Primaria
- **Desarrollo:**

Se muestra una imagen y deben mirarla fijamente durante un periodo de tiempo. Tienen que recordar el mayor número de imágenes posible. A continuación, jugamos al veo veo para ver quien reconoce la imagen.



- **Materiales:** Imágenes con número limitado de objetos. Cada día se utiliza solamente una imagen.
- **Valoración:** Muy buena. Cada día su atención era mayor y se quedaban con un mayor número de detalles.

Actividad 8: "¿Cuándo se acaba?"

- **Grupo/Edad:** Infantil y Primaria
- **Desarrollo:**

Con el cuenco tibetano realizamos esta actividad en la que los niños tienen que percibir la duración del sonido. La atención y la concentración son esenciales para esta actividad ya que a través de ellas les permite descubrir su larga duración.



- **Materiales:** cuenco tibetano, agua.
- **Valoración:** Muy buena. Cada día su atención era mayor y percibían la duración del sonido mejor.

Actividad 9: “El papel mágico”

- **Grupo/Edad:** Infantil y Primaria
- **Desarrollo:**

Previamente en plástica hemos hecho nuestro antifaz.

Ponemos papel continuo en el suelo colocando a los niños alrededor de él con un antifaz y ya estamos listos para comenzar la actividad.

Instrucciones:

1. Escuchar la música.
2. Volver a escuchar la música a la vez que pintamos y/o dibujamos.
3. Quitamos el antifaz y observamos nuestros dibujos.
4. Seleccionamos una parte de nuestro dibujo.
5. Le damos un significado.



- **Materiales:** Papel continuo, música, pinturas y antifaz.
- **Valoración:** Muy buena, exceptuando los pequeños ya que les resulta complicado estar con los ojos cerrados o tapados y a la vez hacer otra actividad.

Actividad 10: “La fiesta de los sentidos”

- **Grupo/Edad:** Infantil y Primaria
- **Desarrollo:**

Realizamos un taller para trabajar los sentidos, nos ponemos un antifaz. Les damos a probar, tocar y oler diferentes alimentos para adivinar qué es.



- **Materiales:** Platos, antifaz, diferentes tipos de alimentos (dulces, salados...), texturas y materiales.
- **Valoración:** Buena. Se divierten mucho con esta actividad.