**MINDFULLNES INFANTIL**

**Alumnado**: 14 niños de 3 y 4 años.

**Momento**: Los alumnos después del recreo se tumban en la alfombra para relajarse, por ello, aprovecharé ese momento para introducir la práctica de mindfulness, pues ya están predispuestos a relajarse.

Las actividades de respiración están marcadas en **rojo**, porque no sé si en un aula con las circunstancias especiales de la pandemia es conveniente trabajarlas con alumnos tan pequeños.

He programado las sesiones muy repetitivas para que el alumnado se acostumbre a este tipo de actividades, y que vaya disfrutando poco a poco con ellas. Son alumnos muy pequeños, y cada cambio les costará. El día 1 de diciembre comenzaré con ellos, por lo que poco a poco se han de ir adaptando al cambio de profesora, sin olvidar que alguno de ellos aún no ha dejado de llorar al entrar en el colegio.

CALENDARIO

|  |  |
| --- | --- |
| **PLANING** | **DICIEMBRE** |
|  | **L** | **M** | **X** | **J** | **V** |
| Tumban, sentados a modo de indio, canción |  | 1 | 2 foto rana | 3 | 4 |
| Tumban, sentados a modo de indio, canción, vídeo de la rana respirando, respiración. |  |  | 9 vídeo | 10 | 11 |
| Tumban, sentados a modo de indio, canción, audio ranas croando, presentación de power point para buscar ranas vamos saliendo a la PDI y señalándolas. | 14 | 15 | 16 dibujo | 17 sonido | 18 power point  |
| Tumban, sentados a modo de indio, canción, audio ranas croando, presentación de power point para buscar ranas, pero solo observan, no pueden decir donde están. | 21Power point | 22 |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **PLANING** | **ENERO** |
|  | **L** | **M** | **X** | **J** | **V** |
| Tumban, sentados a modo de indio, canción, manos. | 11 | 12besos | 13 | 14 | 15 |
| Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Cantamos la canción. Flor | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Cantamos la canción. Emociones de la rana y la imitamos.  | 25sorpresa | 26alegría | 27Miedo | 28tristeza | 29enfado |

**DICIEMBRE**

**Día 1- 4**

1. Los alumnos se **tumban** como todos los días.

2. Tras cinco minutos, se les pedirá que se **sienten como una rana**. Y se les mostrará una imagen de una rana. [https://es.wikipedia.org/wiki/Rana\_(g%C3%A9nero)#/media/Archivo:European\_Common\_Frog\_Rana\_temporaria\_(cropped).jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Rana_%28g%C3%A9nero%29#/media/Archivo:European_Common_Frog_Rana_temporaria_(cropped).jpg)

Se les dirá, “Nos hemos convertido en ranas todos, y se me ocurre que podemos cantar una canción e intentar repetir los gestos que yo vaya haciendo” La canción se cantará otra vez muy lentamente.

3. **CANCIÓN RANA**. Basada en la canción había un sapo <https://www.youtube.com/watch?v=mgTJN15jfoo>, pero se cantaría con la palabra rana.

**Día 9-11**

1, 2 y 3. Repiten las tres actividades de la semana anterior.

4. Se les enseñará el siguiente vídeo <https://www.istockphoto.com/es/v%C3%ADdeo/primer-plano-del-big-ranas-gm481395238-69610281> y se les contará:

“La rana es un animalito que puede dar grandes saltos, pero también puede quedarse muy rana quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor, pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. “

5. A continuación, se les explicará que las ranas respiran hinchando la barriga y deshinchándola. Respirarán como ranas, notando como la **barriga se hincha y se deshincha** y se les contará:

“La rana es un animalito que puede dar grandes saltos, pero también puede quedarse muy rana quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor, pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire. Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco y después se hunde otra vez.”

**Día 14-15**

1, 2 y 3. Repiten las tres actividades de la semana anterior.

**Día 16**. Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Luego colorean una rana.

**Día 17**.

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Se les invita a cerrar los ojos.

Se les dirá, “yo estoy oyendo croar a las ranas, ¿vosotros?, vamos a escuchar” Escuchamos atentos el sonido de la rana. <https://www.youtube.com/watch?v=zZo1oNl3tsI>

**Día 18**.

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Se les invita a cerrar los ojos.

Se les dirá, “¿os acordáis que ayer las ranas nos llamaban? Que croaban mucho, pues nos siguen llamando y es por algo, a ver si lo adivinamos.” Las ranas nos llaman, vamos a escucharlas. Escuchamos atentos el sonido de la rana. <https://www.youtube.com/watch?v=zZo1oNl3tsI>

Se continuará diciendo “Yo creo que han perdido, vamos a encontrarlas. Se irán pasando las diapositivas de la presentación de power point y de uno en uno los alumnos irán saliendo a la PDI a señalar dónde está la rana.

**Día 21 y 22**.

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos. Se les invita a cerrar los ojos.

Se les dirá, “¿os acordáis que ayer las ranas nos llamaban y las encontramos? Pue soy nos piden ayuda”. Escuchamos atentos el sonido de la rana. <https://www.youtube.com/watch?v=zZo1oNl3tsI>

Se continuará diciendo “Acaban de contarnos en su idioma, que no se habían perdido, que se están escondiendo del lobo. Así que esta vez vamos a encontrarlas pero solo con la mirada, sin decir donde están” Se irán pasando las diapositivas de la presentación de power point.

**ENERO**

**Día 11- 15**

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos.

Cantamos la canción.

Se les invita a observar sus manos. “¿es igual tu mano que la de una rana?” Son diferentes, pero cada una tiene su función, las de las ranas son grandes para poder dar grandes saltos y luego aterrizar. Vamos a observar las manos, tienen dedos ¿Cuántos dedos? Uno, dos, tres, cuatro y cinco dedos. Los dedos tienen uñas, y uno de los dedos de mi mano lleva un anillo. Tienen arrugas, pecas, rallitas. Me parecen muy bonitas. ¿cómo son las tuyas xxxx?”

A continuación, se les explica que vamos a besar nuestras manos, pero no con los labios, si no con el dedo pulgar, el gordito. <https://www.youtube.com/watch?v=8KaoDx1KC6o>

**Día 18- 22**

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos.

Cantamos la canción.

Les contaremos que “la ranita se subió encima de una **flor**, así, hacedlo conmigo, subimos lentamente los brazos hasta juntar las palmas de la mano en la cabeza y luego las bajamos muy lemtamente”. Hacemos esto sentados, luego de pie y por último sentados otra vez.

**Día 25- 29**

Los alumnos se sientan como una rana, tranquilos y atentos.

Cantamos la canción.

Os acordáis que la ranita se escondía del lobo. ¿Cómo creéis que se sentía? Yo creo que tenía miedo, y por eso prefería estar sola. Yo cuando tengo miedo, me gusta que me abracen. Cada persona necesita una cosa diferente. Cada día hablaremos de una emoción. Al final del documento hay imágenes de ranas con diferentes emociones.

**FICHAS PARA USAR**



RANAS EMOCIONES







