

**PROPUESTA DE SECUENCIA
INICIACIÓN MINDFULNESS
TUTORÍA DE 3º EP**

**ACTIVIDAD
MINDFULNESS**

**MOMENTO DE
REALIZACIÓN**

MANTRAS

- OM / AH / HUM
- SA TA NA MA, combinado con los dedos de la mano.
- ...

Dedicar 2-5 minutos al canto del mantra y añadir un minuto de silencio.

Al comenzar la mañana:
es una meditación breve y a la vez un ejercicio activador que favorece una actitud positiva ante la jornada escolar.

RESPIRACIÓN DE LA ABEJA

<https://youtu.be/UHKEmTdVOQM>

Este ejercicio tomado del **yoga** ayuda a los niños a calmarse y a centrarse en su **respiración**. Consiste en taparse las orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas... MMMMMMMMMMMM. Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten cinco veces.

Después del recreo:
especialmente útil, si en el patio han surgido conflictos.

HINCHAR EL GLOBO

Imaginar que al inspirar hinchamos un globo, dejando entrar solo pensamientos agradables que se pueden haber escrito previamente en la pizarra.

Al terminar la jornada escolar: cinco minutos antes de que suene el timbre.

LA VISUALIZACIÓN CONTADA A TRAVÉS DE CUENTOS

Se entiende por visualización la capacidad de representar mentalmente un objeto o una situación real o ficticia voluntariamente. Y contada, cuando lo que se quiere es que los niños/as visualicen algo en concreto. Esta visualización contada será más fácil para el alumnado si utilizamos un **cuento** para llevarla a cabo. **Los cuentos son magníficos instrumentos** para indagar sobre ideas relacionadas con mindfulness. Los/as niños/as son conscientes de que se encuentran mejor cuando respiran conscientemente o se concentran en los sonidos de su entorno, pero les resulta más difícil percatarse de cambios más trascendentales como la paciencia, aceptar los miedos e inseguridades personales.

1. Así es la vida. Ana – Luisa Ramírez y Carmen Ramírez. (Aceptación)
2. El vacío. Ana Llenas. (Mundo Interior)
3. Correprisas y Tumbona. Begoña Ibarrola. (Necesidad de parar)
4. El pez arcoíris. Marcus Pfister. (Inseguridad)
5. ¿A qué sabe la Luna? Michael Grejniec. (Constancia)
6. Orejas de Mariposa. Luisa Aguilar. (Autoestima)
7. Vaya rabieta. Mireille d`Allancé. (Aceptar las emociones)
8. Yo mataré monstruo por ti. Santi Balmes. (Aceptar las emociones)
9. Nadarín. Leo Lionni. (Aceptación de las propias cualdades)
10. La vocecita. Michael Escoffier. (La conciencia)

Sesión de visita a la biblioteca: una vez semanalmente en el área de Lengua.