



Dinámicas de meditación para alumnos

Colegio Blanca de Castilla, Palencia

Olga Cebrián Fernández



Meditación para niños

- No existen recetas
- Es necesaria la implicación del adulto, de la figura de referencia en casa o en las aulas.
- Lo ideal es que el claustro tenga un acuerdo para establecer planes en este sentido .
Educar desde el silencio y en la consciencia emocional.
- Creer es crear



Un rincón para ellos



Sugerencias de los profesores



Libros, actividades, dinámicas que ya estáis llevando a cabo

Dinámicas de toma de contacto

- Lo más importante es crear este espacio :
- Darle un nombre “ el momento del silencio, la paz.. “
- Es importante que en ese momento tengan un anclaje concreto: algo que ellos hayan dibujado, algo que cuando lo usen sepan que eso les dará paz y que están preparándose para su momento.
- Darle un nombre “ el momento del silencio, la paz.. “
- Hablar de vosotros y el comienzo en vuestra práctica meditativa . “ siempre mente de principiante” . Los alumnos tienen mucho que enseñarnos
- Los alumnos han de participar activamente : ellos pueden ir llevando las dinámicas después de unas semanas que hayáis ido haciéndolo vosotros.
- Es más importante hacerlo cada día y siempre que durante mucho rato solo de vez en cuando.
- Lo ideal es comenzar y acabar la clase con ese minuto de reposar todo, de integrar....

Dinámicas de toma de contacto

Duración 1 a 5 minutos

Son prácticas de toma de contacto con el silencio, con la lentitud, con la consciencia de ser y estar . El presente a través del cuerpo: Reconocimiento de las emociones a través del contacto .

Sentados o tumbados (sonidos) o tacto.

- Mi ratito de silencio en que solo escucho los sonidos : del aula, más allá del aula...así hasta ver que pueden llegar a escuchar. Ponerlo en común .
- Mi ratito de silencio en que solo escucho los sonidos : del aula, más allá del aula y finalmente se incorpora una música o sonido...

Dinámicas de toma de contacto

Caminando o de pie :

- (despacio, muy despacio incluso en el sitio llevando la atención a las plantas de los pies)
- Mi ratito de silencio en que solo escucho los sonidos : del aula, más allá del aula...así hasta ver que pueden llegar a escuchar.
- Mi ratito de silencio en que solo escucho los sonidos : del aula, más allá del aula y finalmente se incorpora una música
- Me muevo despacio, cada vez más despacio pero no dejo de moverme... hasta que empiezo a moverme más rápido, cada vez más rápido... y siempre observo mi respiración
- Los más pequeños pueden imitar a un animal : moverse como él (tortuga, gato...)

Dinámicas de toma de contacto

De pie o sentados :Vamos a respirar

- Cerramos los ojos y llevamos la atención a la respiración:
¿Cómo es ? , ¿Qué tal ...? Se trata de anclarse a través de la respiración. ¿Qué pienso cuándo respiro?
- También Pueden ir poniéndose las manos en el pecho, el abdomen...donde la vayan sintiendo.
- Pueden respirar olores , imaginar palabras, respirar emociones... lo que les mantenga presentes y atentos.

(hay muchas variantes que podéis ir recreando llevando la atención a la respiración)

Dinámicas de toma de contacto

(hay muchas variantes que podéis ir recreando llevando la atención a la respiración)

Respirar

- Imaginando un color
- un aroma
- Una imagen hermosa de un sitio que nos de mucha paz.
- Un lugar donde quiero viajar
- Me veo a mi mismo tranquilo, haciendo mis cosas, mis tareas...incluso
- Imaginar que inhalo una palabra (amistad, amor, paz, calma...) y exhalo algo que no quiero , que me hace estar preocupado

Dinámicas de toma de contacto

Escáner corporal

Sentados y quietos :

- Ir pasando por todo el cuerpo y les vais guiando empezando por la planta de los pies.

Que ellos sean los que atiendan a su cuerpo: qué sientes más ? Qué sientes menos? Cómo es la diferencia de sentir la mano, el pie....?

- Relajación de Jacobson

Se les invita en otra ocasión a apretar los puños y soltar...ejercicio que haremos hoy.

Dinámicas de toma de contacto

- Tener un diario donde ellos escriban sus descubrimientos
- Pueden escribirlos
- Dibujarlos
- Expresarlo con un color
- Hacer un collage con imágenes que les sugieran

Dinámicas de toma de contacto

Mandalas :

- Tiempo de colorear mandalas en silencio y con música de fondo (o no)
- Que ellos mismos dibujen su mandala

Buscar portales de referencia , vídeos en internet...hay mucha información para ir construyendo el camino

Intercambiar prácticas en el claustro y hacer seguimiento

Preguntar a los alumnos ¿qué tal , cómo te sientes ?.....

Mandalas y recursos externos

Hay portales de referencia que ya están trabajando en esta línea, al igual que bibliografía especializada : algunos ejemplos

Los mandalas de la web

<https://www.mundoprimeria.com/>

Youtube y redes sociales como recursos para encontrar material de trabajo

Podéis encontrar material especializado en redes sociales y portales. Hay mucha información en este sentido y adaptado según las prácticas que queráis llevar a cabo.

Yo os he seleccionado algunas que pueden servir, pero cada uno podéis buscar el material que preciséis.

Recomendaciones

Buscar portales de referencia , vídeos en internet...hay mucha información para ir construyendo el camino.

<https://www.mundoprimeria.com/>

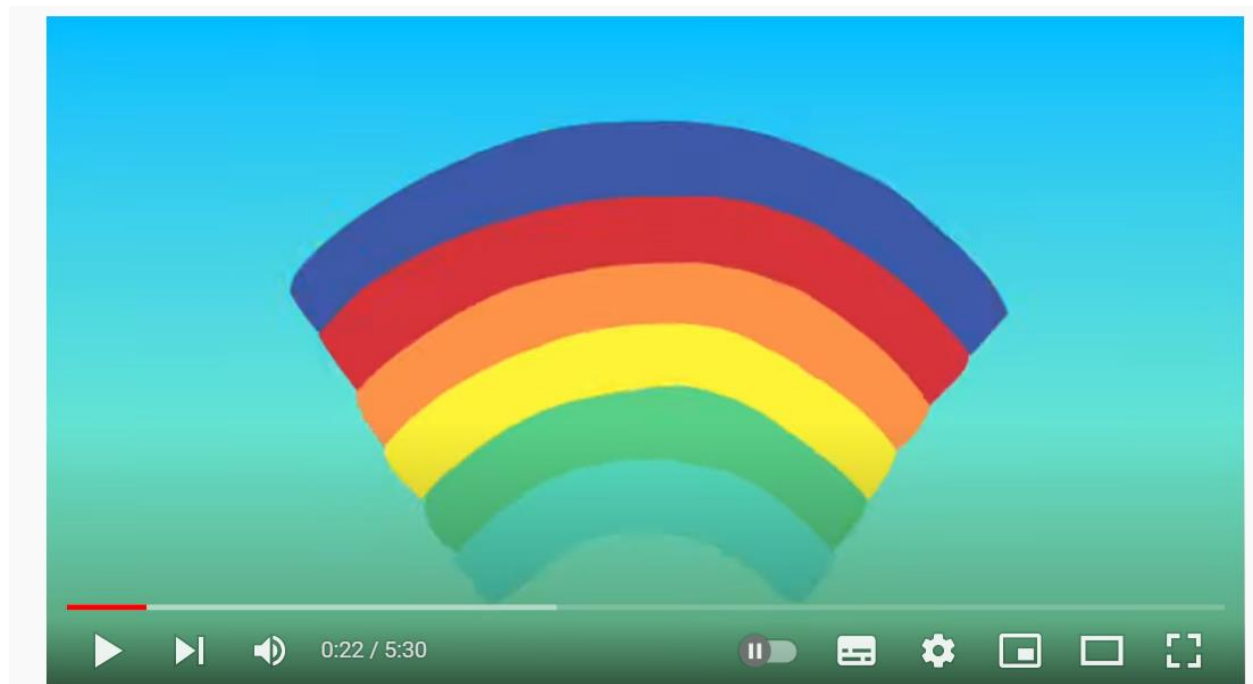
Es importante intercambiar prácticas en el claustro y hacer seguimiento

Preguntar a los alumnos ¿qué tal , cómo te sientes ?.....¿qué necesitas ? ...ellos os irán guiando si es que finalmente implementáis estas dinámicas en el cole.

Vídeos de ejercicios guiados : el arcoíris

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5S9mvCv>

14



Búsqueda de la tranquilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>



Meditación creativa

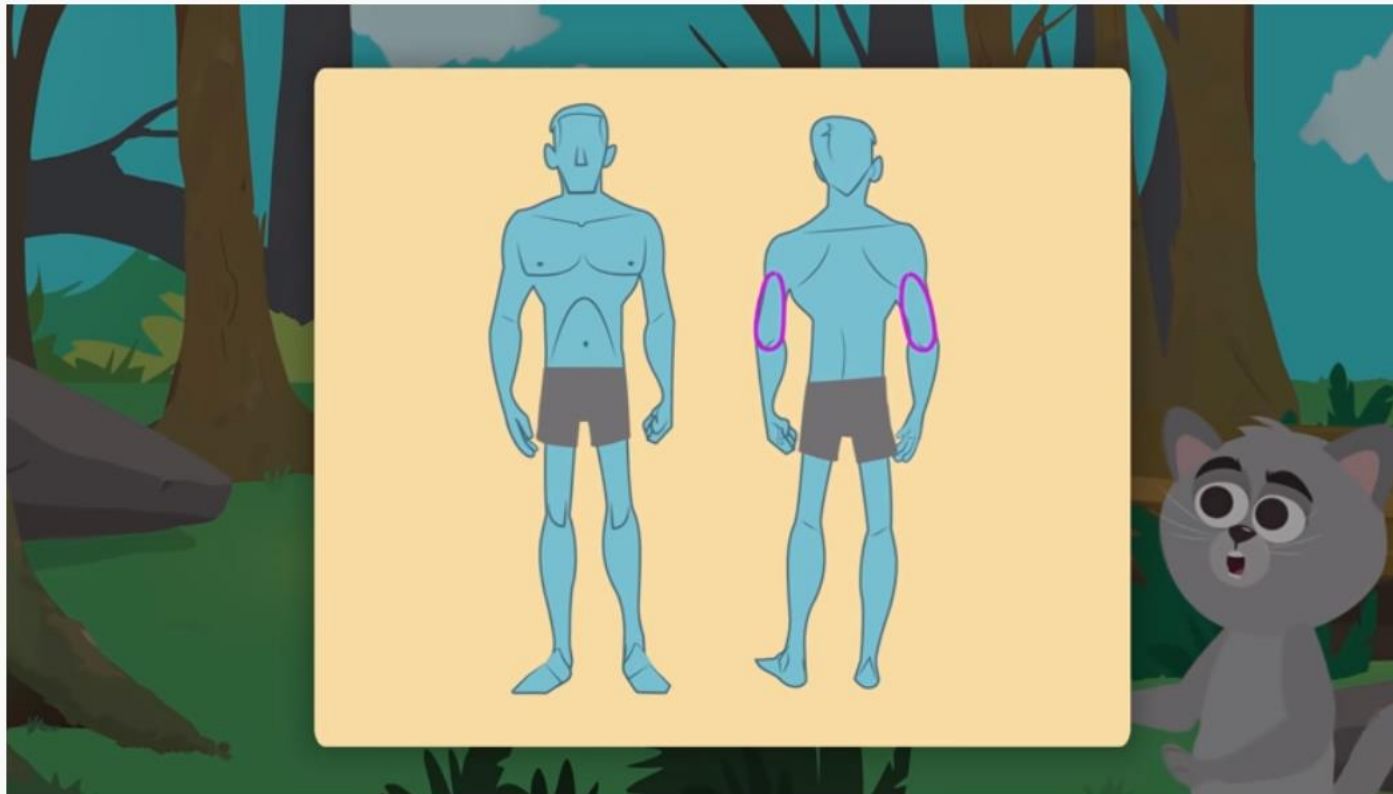
<https://www.youtube.com/watch?v=tJ9VPRkNj>

Bo



Yoga para niños : los animales

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>



YOGA para niños - Las posturas de los animales - Tutorial para practicar yoga

Meditación para bajar las preocupaciones

<https://www.youtube.com/watch?v=f7-GZpznYYs>



Meditación para adolescentes

https://www.youtube.com/watch?v=x8on0vCCs_qk



#meditación #adolescentes

Meditación para adolescentes