

TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN PARA LA VUELTA AL COLE



Elaborado por @profe_pt
Con la colaboración de 24 cuentas

TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN



@pictorina



@fono.grafia02



@pedagogia_virginia



@orientagogia

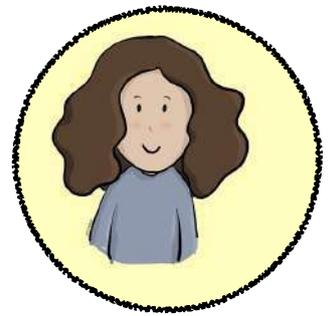


@maestraentiemposdecrisis



@opo.maestrap

PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Respiro profundamente



Inspiro por la nariz



Expiro por la boca

Noto como mi barriga se llena y se vacía de aire

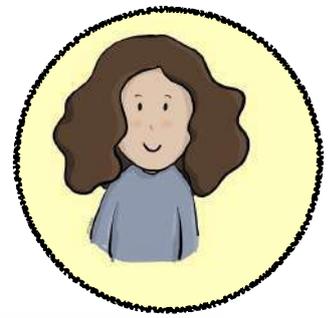


Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Cuento hasta el número 10



También puedo contar al revés, desde el 10 hasta el 0

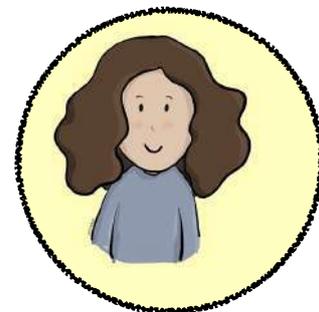


Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Me siento cómodamente



Respiro profundamente y me relajo



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Bebo un poco de agua despacio



Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Hago alguna actividad que me guste



Por ejemplo pintar, hacer un puzzle o lo que me guste



Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Me lavo la cara

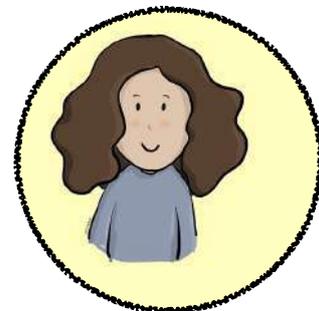


Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Doy un paseo



Si es posible, lejos del lugar donde me enfadé



Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Pienso en una canción que me guste



Si es posible, la escucho de verdad



Material elaborado por

PICTORINA



PICTOGRAMAS AUTOINSTRUCCIONES



@pictorina



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Mi truco para relajarme es:

Este es el dibujo ↷



Material elaborado por

PICTORINA



IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



La hormiga

Técnica de respiración

Enfrentamos un insecto pequeño como la hormiga contra un animal grande como el león.

Explicamos al niño que es mejor respirar como una hormiga.

La hormiga respira

lenta y

profundamente.

El león respira rápido y fuerte.

¡Practicamos!



La serpiente

Técnica de respiración

Esta técnica consiste en que el niño tome aire profundamente y que cuando lo suelte, lo haga siseando como una serpiente.

Debe tratar de prolongar el sonido "sssss" lo más que pueda.

¿Cuánto puede aguantar?

IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



El globo

Técnica de respiración

Los niños deben imaginar que están inflando un globo enorme.

Hay que tomar aire profundamente por la nariz.

Para expulsar el aire por boca, se deben llevar los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujetar el globo imaginario, simulando el momento en el que lo inflan.



Los 3 cerditos

Técnica de respiración

Consiste en representar la escena de "los tres cerditos" en la que el lobo intenta derribar la casa de los cerditos utilizando distintos objetos que tengamos a mano.

Comenzamos con objetos más pesados y vamos reduciendo el peso hasta llegar a algo liviano.



IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



La tortuga

Ejercicio para liberar
tensión muscular

Debemos imaginarnos que somos una tortuga que da un paseo lento y relajado. De repente comienza a llover y esta tortuga se debe acurrucar debajo de su caparazón durante unos segundos. Luego, vuelve a su caminata. Este ejercicio se puede repetir varias veces para lograr mayor relajación.



El oso de peluche

Ejercicio para liberar
tensión muscular

En este ejercicio el niño abraza con fuerza un oso de peluche como si fuera un ser muy querido. En ese abrazo se crea una tensión muscular que el niño debe ir soltando de a poco pensando en no hacer daño al peluche.



IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



La pluma

Ejercicio para liberar
tensión muscular

En este ejercicio nos
tenemos que imaginar
que somos una pluma
flotando en el aire que
de repente se congela.
No te puedes mover por
un instante.

Luego comienzas a
descongelarte
lentamente y a volver
a flotar por el aire
como al principio.

Repetir hasta sentirse
liviano como una pluma.



Marionetas

Ejercicio para liberar
tensión muscular

El marionetista
sostiene nuestras
cuerdas, va tirando de
ellas y nosotros
realizamos diferentes
acciones o gestos. A
veces, deja caer una de
las cuerdas, con lo que
debemos relajar esa
parte del cuerpo
durante unos segundos.
¡Atentos a cuando el
marionetista suelta
todas las cuerdas!



IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



Burbujas

Soplar burbujas mejora la capacidad pulmonar y le permite al niño relajarse y controlar su ansiedad.

Sólo precisamos colocar un poco de detergente en un recipiente y pedirle al pequeño que introduzca la varita y luego sople suavemente para formar las burbujas.

¿Cuántas puedes hacer?

¡Prueba hacer burbujas cada vez más grandes!



Mandalas

Colorear mandalas reduce el nivel de estrés del niño además de fomentar su atención, concentración y creatividad.

A la vez que realizan la actividad pueden escuchar música suave para aumentar el efecto calmante.



IDEAS PARA LLEGAR A LA CALMA



@fono.grafia02



Frasco de la calma

Consiste en un recipiente transparente en el que se introduce purpurina, agua, pegamento y colorante.

El niño agitará el frasco y se concentrará en el movimiento llamativo del líquido que contiene.

El permanecer concentrado en esos movimientos ayudará al niño a calmarse y disminuir su ansiedad o enojo.



Papeles

Realizar figuras de origami, garabatos, collages fomenta su concentración y les ayuda a canalizar sus emociones negativas.

Estas actividades se pueden acompañar de música suave para potenciar el efecto calmante.



PASOS PARA PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y RELAJARTE

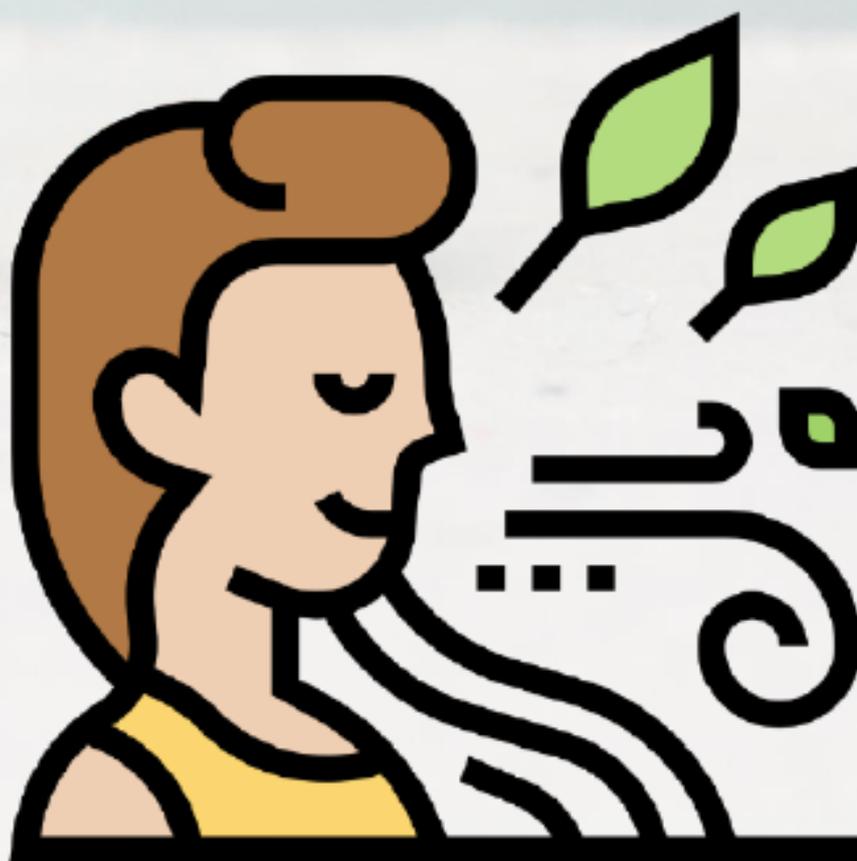


@pedagogia_virginia

Pasos para practicar la
respiración abdominal y
relajarte



@pedagogia_virginia



PASOS PARA PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y RELAJARTE



@pedagogia_virginia

Paso 1: Coge aire por la nariz lentamente hasta llenar tus pulmones. Cuenta 5 segundos
Es importante que no eleves el pecho y extiendas el abdomen hacia fuera

Paso 2: Aguanta el aire durante 5 segundos



Paso 3: Expulsa el aire lentamente por la boca.
Durante el proceso “deshincha” el abdomen

@pedagogia_virginia

PASOS PARA PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y RELAJARTE



@pedagogia_virginia

En ocasiones nos puede resultar un poco difícil inflar y desinflar el abdomen, un buen truco es realizar la técnica tumbado/a y colocar las manos y notar como sube y baja.

En los niños/as pequeños/as podemos colocar un cojín o peluche encima del abdomen para que puedan observar cómo se mueve al respirar.



@pedagogia_virginia



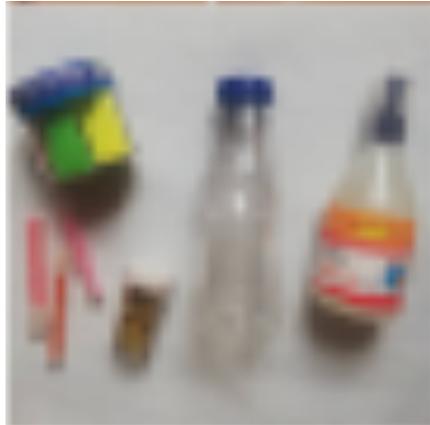
BOTELLAS DE LA CALMA DIY



@opo.maestrapt

MATERIALES:

- Botella plástico
- Pegamento líquido transparente
- Brillantina
- Silicona
- Elementos decorativos,
opcional: colorante, estrellas, bolas...



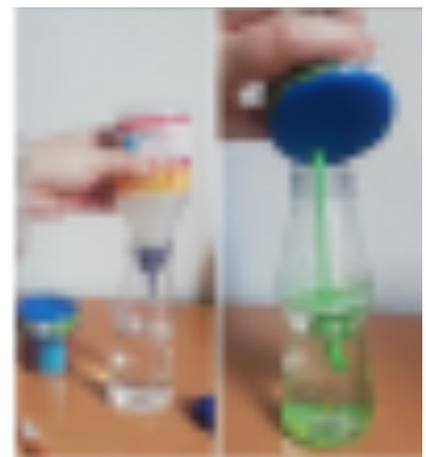
DESCRIPCIÓN:

Se trata de un recurso que ayuda a calmar a los niños en situaciones de nerviosismo o enfado. Para utilizarlas moveremos la botella (nosotros o el propio niño si ya conoce el funcionamiento) y posteriormente, observará cómo se va deteniendo el movimiento, ayudando a que se calmen.

Cuando nos enfadamos todo va a 1000 por hora como ocurre al principio en la botella pero poco a poco todo se va calmando y vemos con más claridad el interior, como nos ocurre cuando estamos nerviosos o enfadados.

¿Cómo se hace?

- ◆ Añade agua en la botella (1/6).
- ◆ Añade pegamento (1/4).
- ◆ Añade purpurina (yo eché hasta conseguir el resultado que quería).
- ◆ Cierra y fija con pegamento o silicona fría la tapa.



MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA



¿Qué es?

@orientagogia

Técnica que nos ayuda a observar lo que está sucediendo sin juzgar, aceptando lo que ocurre.

Atención consciente y plena. Momento a momento.

El mindfulness nos ayuda a estar presentes y totalmente conscientes en lo que estamos realizando en cada momento.

El mindfulness pretende que mantengamos una actitud con "mente de principiante": ver cada experiencia como un nuevo reto que ofrece infinitud de posibilidades.

Qué nos puede aportar



Aplicar la filosofía del mindfulness en nuestro día a día nos ayuda a mejorar la capacidad de atención en todos los ámbitos, estar más relajados, planificar mejor y vivir, disfrutar y aprender de cada experiencia.

Origen



La palabra Mindfulness es una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma similar al sánscrito que se hablaba en la época en que Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es el sustantivo del verbo "sarati" que significa rememorar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, la palabra "sati" o su traducción inglesa "mindfulness" hace referencia a la capacidad que tenemos los humanos de poder estar en el presente de forma consciente, es decir, de recordarnos estar en el aquí y el ahora. La experiencia del estado de Atención Plena es atemporal, se remonta a los orígenes de la humanidad.

MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA

Orientagogia
Jimena Vega

Actividades para infantil.

@orientagogia

Hay numerosos juegos y actividades que nos ayudan a ejercitar la atención y potenciar numerosas funciones que de ello se desprende. Practicarlo desde la infancia sienta una base sólida para el futuro.



Juegos como el **veo veo** ejercitan la atención además de trabajar la conciencia fonológica (empieza por la letra...), los colores, las formas, etc.

Técnica de la abeja



Colocamos las manos en las orejas con los dedos índice presionando el oído. Emitimos un ruido imitando el zumbido de una abeja y lo acompañamos haciendo un movimiento lento hacia atrás y hacia delante. Mantenemos el ejercicio durante un minutos.

Qué ves, qué oyes, qué sientes.

Adaptación de la actividad de los cinco sentidos para los peques. Para jugar podemos utilizar sonidos, objetos y texturas previamente seleccionados o hacerlo en cualquier momento y lugar con lo que tengamos a nuestro alrededor.



¿Qué ves?

Buscamos objetos alrededor y vamos diciendo en voz alta su nombre y lugar donde se encuentra.



¿Qué oyes?

Prestamos atención y nombramos los sonidos que percibimos.



¿Qué sientes?

Prestamos atención a las sensaciones que percibimos a través de distintas partes del cuerpo, con las manos, brazos, pies, piernas...

Orientagogia
Jimena Vega

MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA



@orientagogia

Actividades para primaria

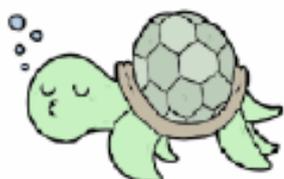
"Hacer el muerto"



Con una postura similar a la que se adquiere cuando "hacemos el muerto" en el agua, indicamos a los niños que se tumben con el cuerpo lo más relajado posible, concentrándose en su respiración. No es necesario que sea profunda, pero sí tranquila y que se centren en ella.

Primero hacemos un recorrido hablado por el cuerpo en el que vamos indicando las zonas que deben ir quedando relajadas.

Después, (la parte que más les divierte), comprobamos: Les movemos los pies, las piernas y demás extremidades comprobando que están relajadas. Hacemos lo mismo con la cabeza y los músculos del cuello. (Se puede proponer en parejas en clase).



"Técnica de la tortuga"

La técnica de la tortuga es muy práctica para gestionar las emociones y aprender a relajarnos.

La técnica comienza con la lectura de un cuento en el que al protagonista le cuesta mucho no enfadarse, y una tortuga mucho más grande y sabia le cuenta un truco para que se le pase el enfado y no lo pague con los demás: Esconderse dentro del caparazón.

Cuando terminamos el cuento, practicamos juntos la postura de la tortuga, de rodillas en el suelo, protegemos la cabeza con los brazos, bajamos la barbilla hacia el pecho y nos escondemos en el caparazón.

Ponemos distintos ejemplos en los que la postura nos puede ayudar a relajarnos.
remonta a los orígenes de la humanidad.

TÉCNICA DE LA TORTUGA



A Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela.

Al día siguiente lo puso en práctica. De repente, un niño que estaba cerca de ella, accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder los nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto, recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se metió en su caparazón sujetando los brazos, piernas y cabeza tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado.

Le gustó mucho lo bien que estaba en su caparazón, donde podía pensar y nadie le podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrar a su profesor mirándola sonriendo, contento y orgulloso de ella por su reacción.

Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta. En clase, todo el mundo le admiraba y quería saber cuál era su mágico secreto.



Tras la historia, ponemos un ejemplo de situación que provoca enfado, y en voz alta guiamos la actividad: "protejo mi cuerpo cerrando los brazos y las piernas, inclino la cabeza y apoyo la barbilla en el pecho mientras digo: tortuga".

Pasado un momento, seguimos: "es tan agradable estar en mi caparazón que se me está pasando el (motivo del enfado que hayamos puesto de ejemplo)."

Repetimos la secuencia varias veces poniendo distintos ejemplos, imaginarios o reales.

Hacemos un juego en el que cada vez que digamos "tortuga" hay que ponerse rápidamente en esa posición.

Es recomendable practicarlo a diario, poniendo ejemplos de situaciones que se hayan dado recientemente y proponiendo la tortuga como alternativa de respuesta.

MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA



@orientagogia

Más actividades

Respiración consciente Movimiento consciente



Para salir del modo "automático", podemos realizar una actividad de nuestro día a día con respiración consciente, es decir, concentrados en la respiración en los movimientos que estemos realizando.

De la misma manera, podemos hacerlo en un paseo. Salimos a pasear fijándonos en el camino que recorremos, sus características, colores, olores, personas, movimientos. Solo paseando y prestando atención al recorrido y la actividad.

Cámara lenta



Llevar a cabo alguna actividad diaria a cámara lenta, siendo plenamente conscientes de cada uno de los movimientos que implica.

5-4-3-2-1

Actividad especialmente práctica para los momentos que generan mucho estrés o ansiedad, como un examen o una entrevista de trabajo.

Se trata de una actividad basada en los cinco sentidos en la que tenemos que concentrarnos y buscar:

- 5 cosas que podamos ver
- 4 cosas que podamos oír
- 3 cosas que podamos sentir (tacto) (con cualquier parte del cuerpo).
- 2 cosas que podamos oler
- 1 cosa que podamos saborear



MINDFULNESS 5 4 3 2 1

5 COSAS QUE PUEDES VER



4 COSAS QUE PUEDES OIR



3 COSAS QUE PUEDES TOCAR (SENTIR)



2 COSAS QUE PUEDES OLER



1 COSAS QUE PUEDES SABOREAR



MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA



@orientagogia

Más actividades

Escuchar

Parece fácil, pero no es tan fácil ni usual como creemos. El mindfulness sugiere escuchar con mucha atención a quien nos habla.



Actividades diarias conscientes

Comer



Comer prestando atención a la temperatura, sabor, textura y olor de la comida. Sin más distracciones (sin televisión, ni móviles o tablet), que el hecho de comer y sin prisa.

Ducha



Ducharnos sin música ni otros distractores. Concentrarnos en el agua, la sensación que produce en el cuerpo, el tacto del jabón, su olor. Experimentando cada sensación.

REALIZAR CADA ACTIVIDAD DE UNA EN UNA. PASO A PASO, MOMENTO A MOMENTO. NO DEBEMOS EMPEZAR UNA NUEVA TAREA HASTA HABER TERMINADO LA ANTERIOR.

**VIVE Y EXPERIMENTA CADA SENSACIÓN SIN JUZGARLA
RESPIRA AQUÍ Y AHORA**

LA JARDINERA QUE NO VEÍA CRECER SU SEMILLA



@maestraentiemposdecrisis

DESCRIPCIÓN:

Muchas veces nos encontramos con alumnos y alumnas que no descansan bien. Vienen a clase con mucho sueño y no rinden como deberían.

Hoy en día, los niños y niñas viven en un estrés constante y, por si fuera poco, pasan mucho tiempo expuestos y expuestas a pantallas.

Esto puede provocar que, a la hora de ir a dormir, tarden mucho tiempo en conciliar el sueño o que este no sea profundo y reparador.

En caso de niños y niñas altamente sensibles (NAS) esto puede ocasionar un gran problema.

Los NAS sufren una sobreestimulación constante que puede llegar a saturarlos y dificultar aún más la hora de ir a dormir. (Si no has oído hablar sobre alta sensibilidad puedes encontrar información en mi perfil de Instagram @maestraentiemposdecrisis).

El rendimiento escolar está muy relacionado con un buen descanso.

Por ello, es importante recomendar a las familias realizar una pequeña meditación de cinco o diez minutos antes de ir a dormir para liberar el estrés del día y poder dormir mejor.

Para ello he preparado una meditación de diez minutos en la que cuento la historia de una jardinera que no veía crecer su semilla.

Es un buen momento para relajar el cuerpo y escuchar una bonita historia sobre gestión de la frustración.

Puedes encontrarla en el siguiente enlace de Youtube:

[Meditación para niños - Cuento de buenas noches \(La jardinera que no veía crecer su semilla\)](#)

ACTIVIDADES INDIVIDUALES



@teachers_activity_corner



@pedagogia_virginia



@celiasancho psicopedagoga



@vayapardemaestros



@mamireggioeduca

PROYECTO ESCÚCHAME



@teachers_activity_corner

DESTINATARIOS:

Educación Infantil (P5)

Agrupamiento individual o parejas

MATERIALES:

Material para decorar el rincón: caja de cuentos, alfombras, cojines, fotos, globos...

DESCRIPCIÓN:

Se trata de una propuesta inclusiva para dar voz a los alumnos/as y que expresen lo que piensan, lo que sienten, cómo lo viven, que les gusta, que les disgusta...

En la sociedad compleja en la que vivimos, con el ritmo escolar acelerado en el que muchas veces no facilita la reflexión ni la pausa, apostamos por un proyecto de bajo coste, humilde y sencillo.

Ofreciendo este espacio de encuentro fuera del aula, de manera tranquila, sin prisa.

Poder dedicar, de manera personal, individual, sin excepción, el mensaje "tú me importas".
¡Vamos a atender y entender!

Cómo se lleva a cabo:

Al principio siempre vienen de manera individual, nos sentamos, charlamos, abrazamos el cojín, la botella de la calma, nos miramos a los ojos... lo que haga falta.

De manera excepcional para tratar algún tema concreto o para alguna dinámica podemos hacerlo en parejas o pequeño grupo.

Depende del alumno/a y sobretodo los primeros días, el/la maestro/a empieza a hablar de algo que le gusta:

¿Sabes que?

Me encantan las vistas a las montañas desde nuestro cole.

¡¡Me relaja!!

Y automáticamente la mayoría se lanzan a hablar de lo que le gustan.

También hemos hablamos de la familia, de los compañeros... cada uno/a saca sus preocupaciones.

Mientras el resto desayuna en el aula que está delante.

PROYECTO ESCÚCHAME



DESCRIPCIÓN:

El rincón:

En nuestro caso, como muestra la última fotografía, es un rincón en el pasillo dónde accedemos con una pequeña escalera.

Lo decoramos y diseñamos entre todos/as.

Las banderolas con folios de colores y gomets.

Mis alumnos/as del curso pasado quisieron poner alfombras, cojines, fotos, globos, los girasoles del proyecto de Van Gogh...

Tenemos una caja de cuentos, no es objetivo venir a mirarlos pero si alguien los necesita para romper el hielo y empezar a hablar de algo, es una opción: son de emociones, yoga, familia... .

@teachers_activity_corner



COSQUILLITAS EN LA MANO



DESTINATARIOS:

3 - 6 años

MATERIALES:

Ninguno

DESCRIPCIÓN:

Hacemos cosquillas en la palma de la mano con nuestros dedos haciendo espirales, primero en un sentido y luego en el otro.



@pedagogia_virginia

UN MINUTO DE CALMA

DESTINATARIOS:

3 - 6 años

MATERIALES:

Ninguno

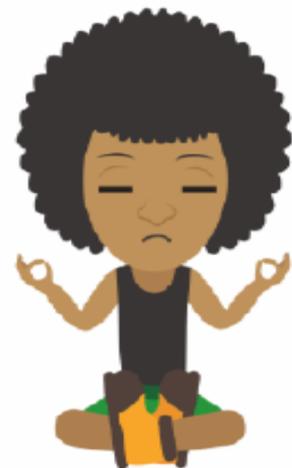
DESCRIPCIÓN:

Coloca durante un minuto la palma de la mano en cada una de las siguientes partes del cuerpo:

Cabeza, frente, nariz, cuello, pecho, vientre, muslo, pie...



@pedagogia_virginia



EL CAMALEÓN



DESTINATARIOS:

3 - 6 años

MATERIALES:

Ninguno

DESCRIPCIÓN:

Imita los movimientos del camaleón y muévete de manera muy lenta.



@pedagogia_virginia

ALUMNOS CON DIFICULTADES



DESCRIPCIÓN:

@celiasancho psicopedagoga

Técnicas para utilizar con alumnos con dificultades.

En muchas ocasiones llegamos al aula y notamos que alguno de nuestros alumnos está nervioso, no se siente cómodo, o está inseguro, para poder comenzar a trabajar necesita una puesta en escena, algo que le haga olvidar lo que puede preocuparle o aquello en lo que está pensando.

Muchas veces estos alumnos son precisamente aquellos que tienen dificultades, pero son sus opciones y deben aprender a trabajar y potenciarlas.

Debemos considerar que la situación en la que se encuentran y los medios que tienen pueden beneficiar o perjudicar a este aprendizaje, por eso las técnicas de relajación son tan importantes con este tipo de alumnado, pero no solo quien pueda tener dificultades sino en general.

Las que voy a proponer solo llevarán unos minutos y se pueden realizar en grupo:

1. Ponemos las manos sobre la mesa tocando la superficie, cerramos los ojos y nos concentramos en nuestros dedos levantando y bajando cada dedo dos veces, a estos movimientos debemos acompañarlos con nuestra respiración. El adulto pauta la respiración y así los alumnos van realizando la relajación.

2. ¿Conocéis esas pelotitas pequeñas que llaman antiestrés? Bueno pues una técnica muy chula que podéis utilizar es la siguiente: utilizando una pelotita de estas individualmente la idea está simplemente en manipularla y apretar repetidamente la pelotita. Es algo muy sencillo, pero les saca de lo habitual por lo que se concentran en la actividad, y promueve la predisposición a nuevas tareas.

3. Supongo que esta última propuesta es la más conocida y habitual, pero intercalándola con otras técnicas puede ser muy efectiva. Al entrar en el aula apagamos las luces, deben cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, ponemos música relajante, con unos minutos será suficiente, para haber desconectado para volver a conectar.

VISUALIZACIÓN NATURAL



@vayapardemaestros

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

Agrupamiento individual o colectivo

MATERIALES:

La propia voz y sonidos de la naturaleza.

DESCRIPCIÓN:

Les invitamos que se tumben en el suelo y cierren los ojos.

Y vamos narrando una historia que les permita conectar con su imaginación y respiración.

Nos tumbamos en el suelo y sentimos su contacto en nuestra espalda.

No relajamos y estiramos las manos y los pies muy lentamente.

El sol nos acaricia la cara.

Siente su calor.

Siente como entra en ti y llena todo tu cuerpo.

siente como poco a poco su color entra en ti.

Respiramos sentimos como entra dentro de nosotros.

Inspiramos y sale llenando todo de luz.

Ahora eres como el sol, brillante y luminoso.

Eres el sol y observas desde el cielo.

alegre bailas con las nubes.

ves los árboles, las montañas y los ríos.

Respiramos sentimos como entra dentro de nosotros.

Inspiramos y sale llenando todo de luz.

VISUALIZACIÓN NATURAL



@vayapardemaestros

DESCRIPCIÓN:

Te acercas un poco mientras brillas.
ves unos pájaros, revolotean en tu pelo.
Y te acercas un poco más para observar unas bonitas flores,
Las hueles, son suaves y frescas.
las saludas, te conviertes en ellas.

Ahora eres de mil colores.
Qué brillan dentro de ti.
puedes elegir el que más te guste: rojo, verde, amarillo, azul...

Respiramos sentimos como los colores entran dentro de nosotros.
Inspiramos y salen llenando todo de colores.

Bajas un poco más.
Hay un olor a hierba fresca.
Y un árbol enorme.
Te acercas.
Observas el árbol.
sus ramas, su gran tronco, las hojas que se asoman...
Lo abrazas.
Lo sientes.

Respiramos y sentimos como empiezan a salir raíces de nuestros pies.
Inspiramos y nos enraizamos a la tierra.

Las raíces son cada vez más fuertes.
Y traspasan la tierra, van adentrándose cada vez más en la tierra.
Atraviesan mares y montañas.

VISUALIZACIÓN NATURAL



@vayapardemaestros

DESCRIPCIÓN:

Respiramos y sentimos como empiezan a salir ramas de nuestros brazos.
Inspiramos vemos como se llenan de hojas.

Nos movemos lentamente.

El viento nos mece.

Con calma y suavidad.

Nos movemos lentamente.

Abrimos los ojos y nos levantamos.

Nos seguimos moviendo...suavemente.

y cuando encontramos un lugar para descansar nos paramos.

Respiramos,

Inspiramos.

Juntamos las manos y agradecemos.

Al sol,

A las nubes,

A las montañas,

A los pájaros,

A los árboles.

Todos somos uno.

NAMASTÉ.

CALCETINES DIVERTIDOS



@vayapardemaestros

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

Agrupamiento individual o colectivo

MATERIALES:

- Calcetines
- Rotuladores para tela

DESCRIPCIÓN:

Seleccionamos unos calcetines que sean de colores claros y sin estampados.

Dibujaremos en ellos la zona del cuerpo correspondiente a cada parte del pie según la reflexología.

Serán nuestros calcetines mágicos y cuando nos duela algo nos los podemos poner y darnos un masaje allí.

Es divertido y nos recuerda la importancia de cuidar y mimar nuestro cuerpo.

Es nuestra casa.

Trátalo con amor.



BANDEJA SENSORIAL RELAJANTE DE LAVANDA



@mamireggioeduca

DESTINATARIOS:

Niños desde 6 meses (que se mantengan sentados) hasta 6 años, se pueden ir añadiendo o quitando elementos en función de la edad.

MATERIALES:

- Bandeja con agua
- Aceite esencial de lavanda
- Hojas 🌿 y pétalos de flores 🌸
- Ollas, cuencos, cucharas, cazos, pinzas...

DESCRIPCIÓN:

Vamos aprovechar los maravillosos beneficios de lavanda en una bandeja sensorial. Lavanda actúa como un relajante natural, que disminuye el estrés y la ansiedad. Tiene un olor muy agradable que resulta muy placentero a la hora de presentar la propuesta.



Disponemos los materiales como en la imagen. Coloreamos el agua de un suave tono morado y añadimos unas 15 gotas de esencial natural de lavanda. Incorporamos las hojas y las flores. Disponemos los utensilios elegidos para que puedan realizar trasvases, cocinar, jugar y experimentar.



Es una propuesta que resulta muy relajante y divertida para ellos. Si además la acompañáis con música relajante de fondo veréis como se convierte el un momento rico de juego, experimentación y aprendizaje.

LOS MIEDOS Y LA INCERTIDUMBRE



@maestra_segoviana

DESTINATARIOS:

A partir de 6 años

MATERIALES:

Ninguno

DESCRIPCIÓN:

Duración:

30 minutos.

Temas:

Miedos, emociones, intranquilidad, incertidumbre y ansiedad.

Ejercicios:

1- Imagínate una situación que te preocupe.

2- Contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué sientes?
- ¿Qué te dice tu corazón y que te dice tu cabeza?
- ¿Qué crees que puede pasar?
- ¿Puedes hacer tu algo?
- ¿Qué puedes hacer para no pensar en aquello que te hace sentirte **intranquilo?**

3- Dibuja un momento feliz y alegre que viviste con tu familia.

CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

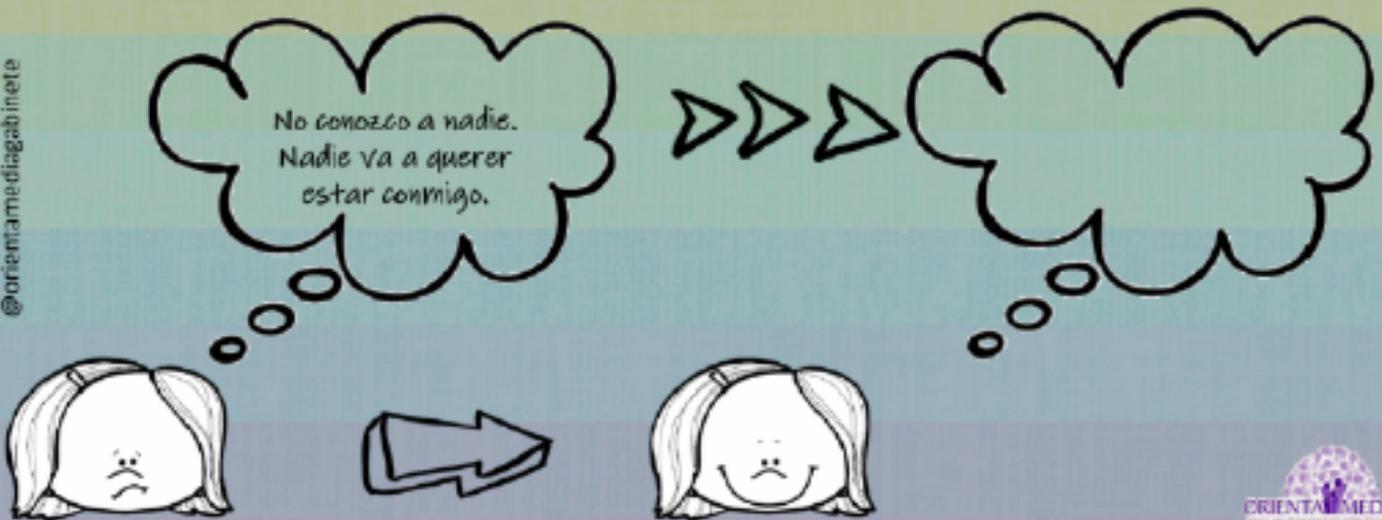


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **LLEGADA A UN NUEVO COLE**

@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **NO QUIERO HACER LOS DEBERES**

@orientamediagabinete



CAMBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

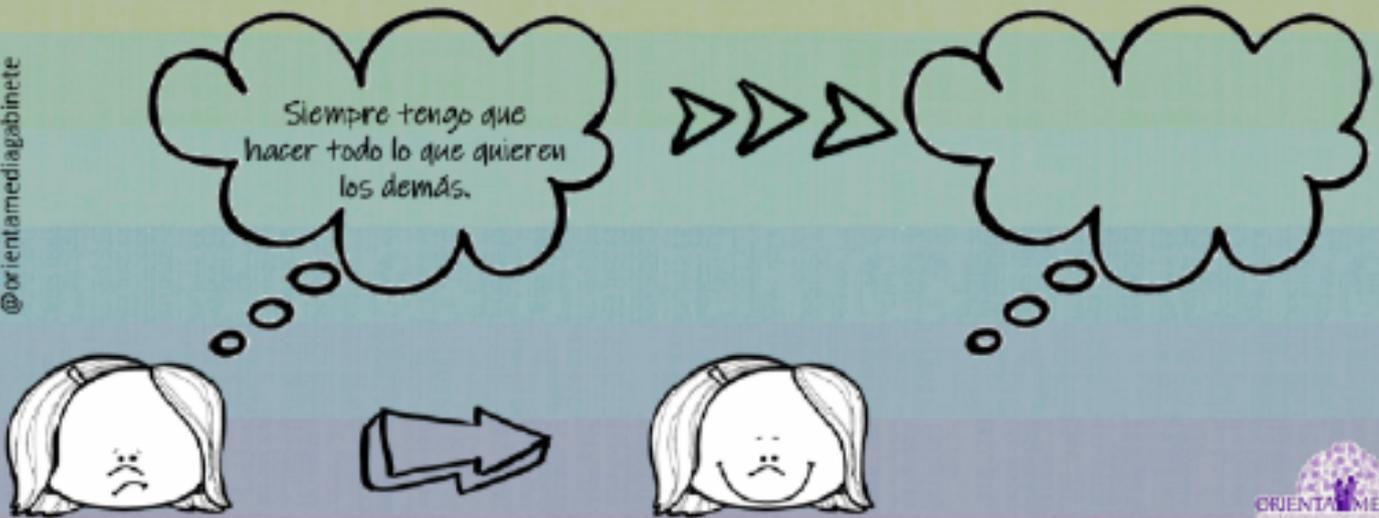


@orientamediagabinete

CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **NO ME GUSTAN LAS NORMAS**

@orientamediagabinete



CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **MI GRUPO DE AMIGOS**

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

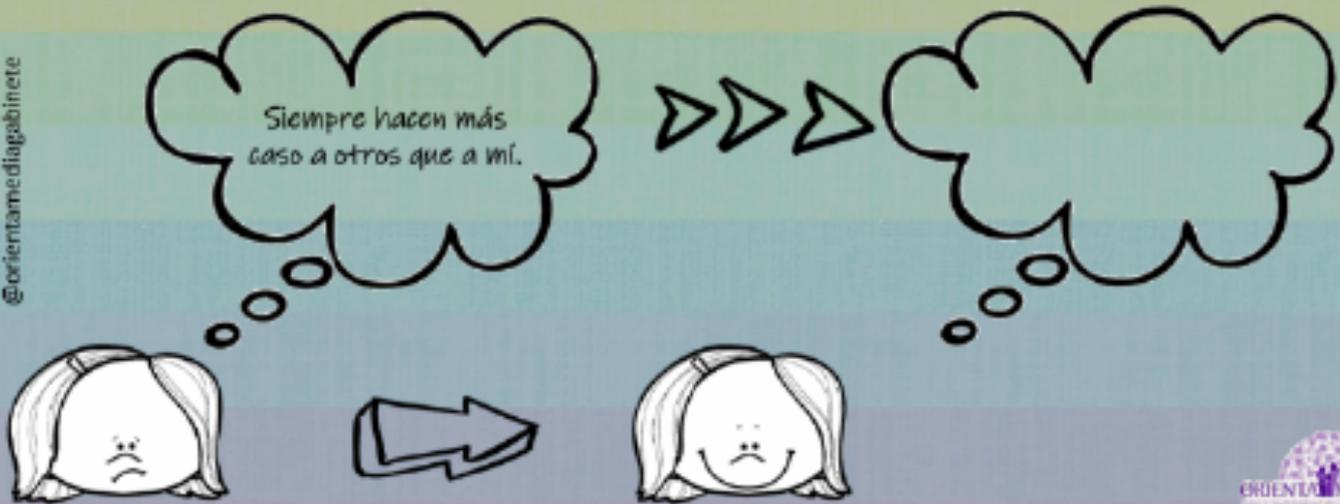


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **MI FAMILIA: SIEMPRE ESTOY ENFADADX Y CHILLANDO**

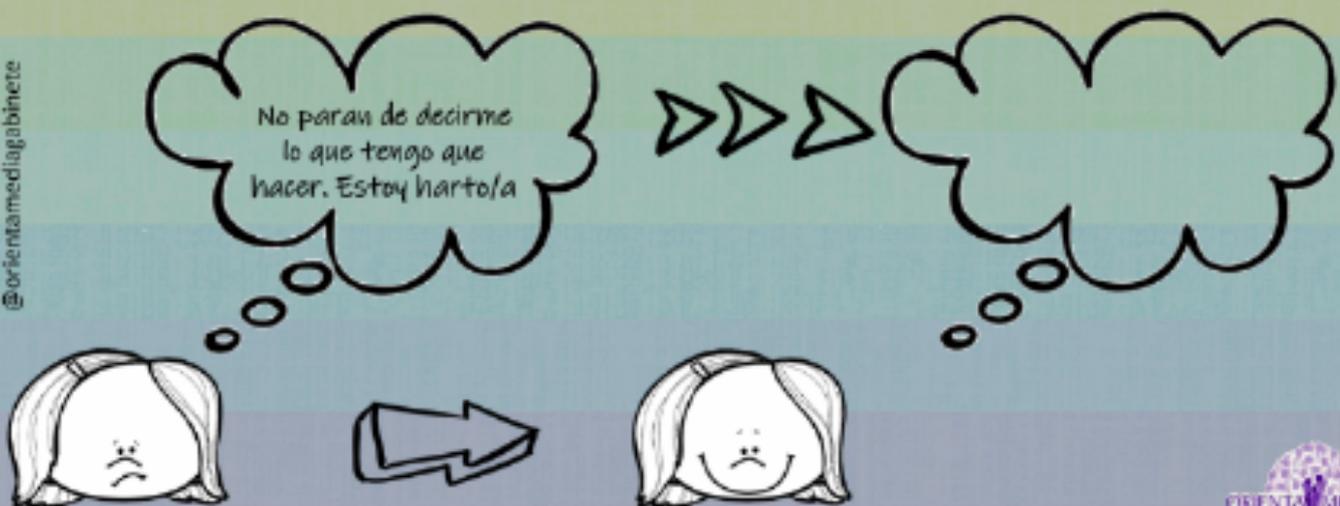
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **MI FAMILIA**

@orientamediagabinete



CAMBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

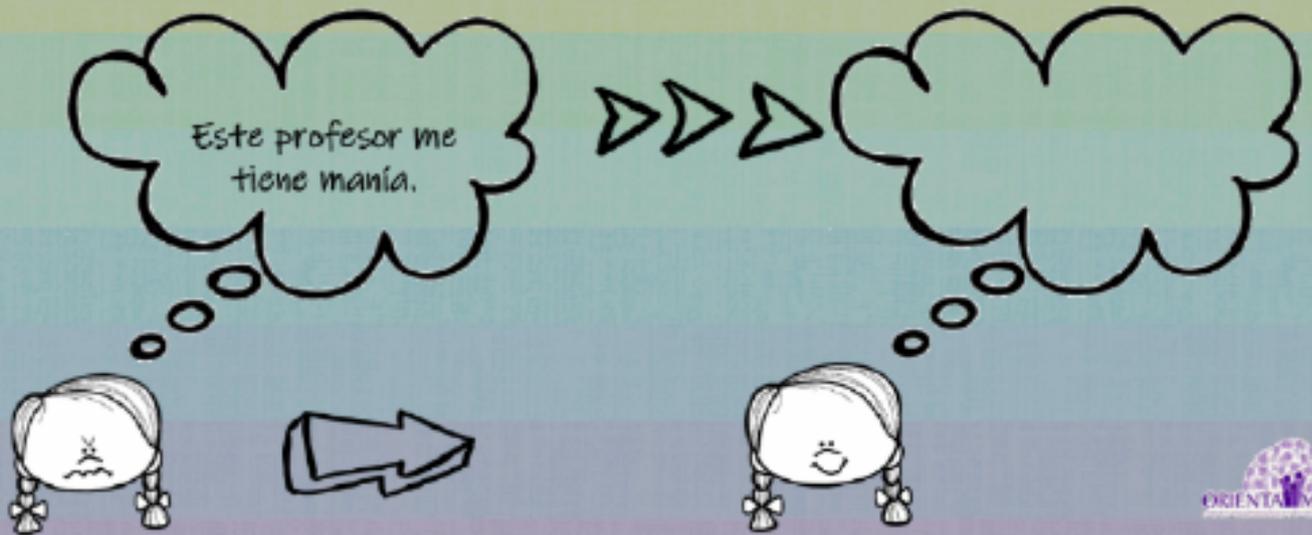


@orientamediagabinete

CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CLASE: NO LLEVO HECHO LOS DEBERES Y ME CASTIGAN SIN RECREO

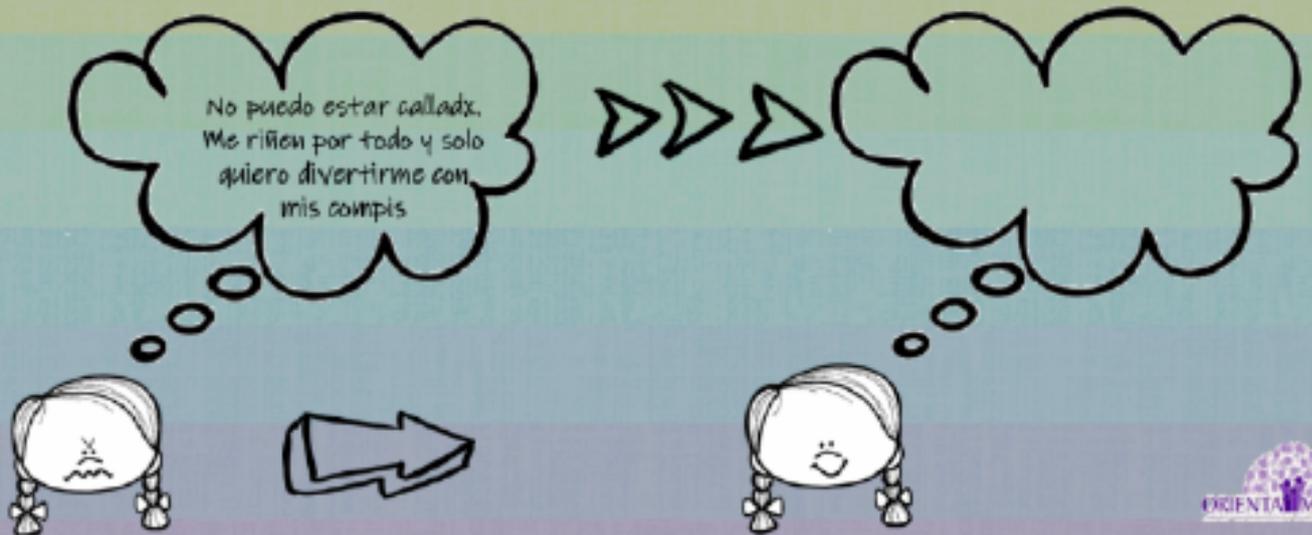
@orientamediagabinete



CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CLASE: NO PARO DE HABLAR Y EL/LA PROFE ME RIÑE

@orientamediagabinete



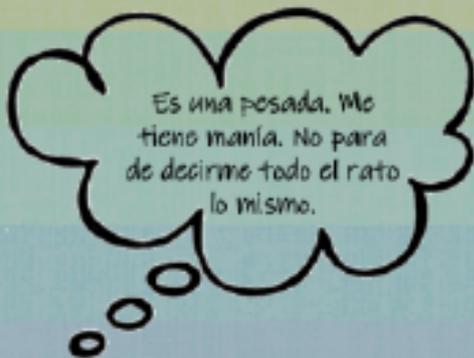
CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

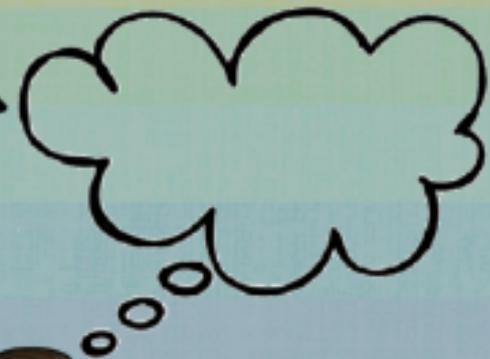
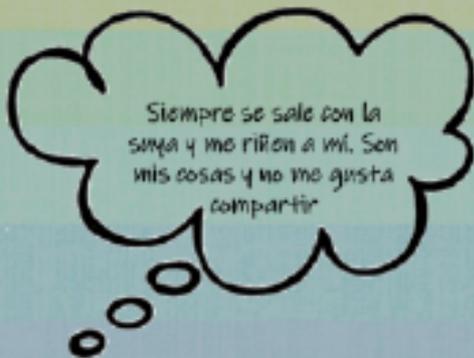
SITUACIÓN: EN CASA: MI MADRE ME DICE LAS COSAS 1000 VECES



@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CASA: MI HERMANX PEQUEÑX ME QUITA TODO



@orientamediagabinete

CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

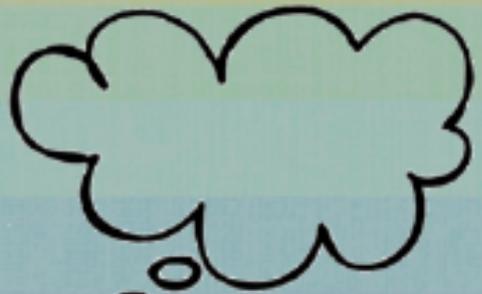
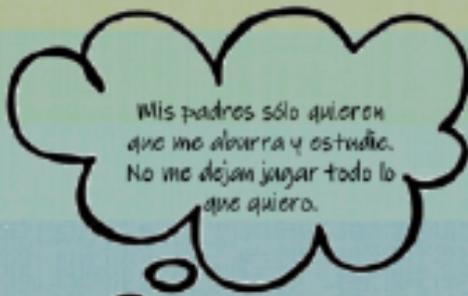


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CASA: NO ME DEJAN JUGAR TODOS LOS DÍAS CON LA TABLET

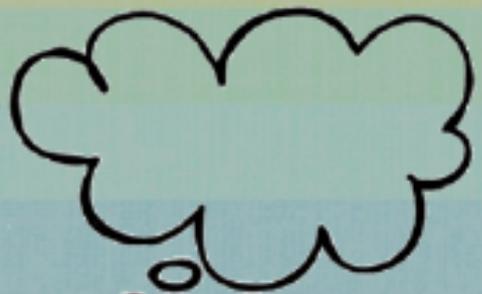
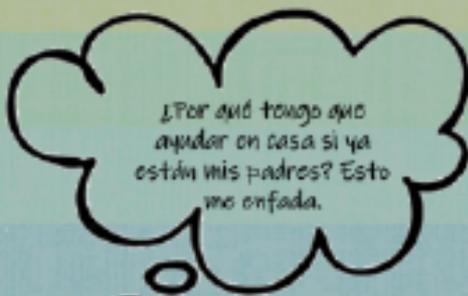
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CASA: ME PIDEN QUE AYUDE EN LAS TAREAS DE CASA

@orientamediagabinete



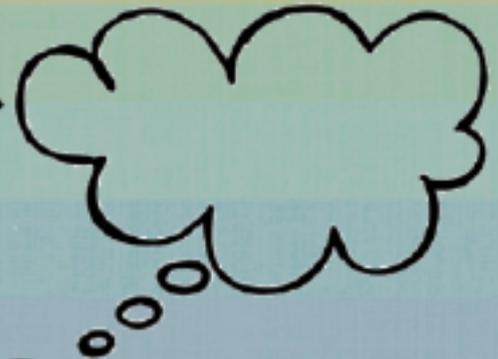
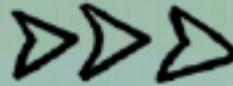
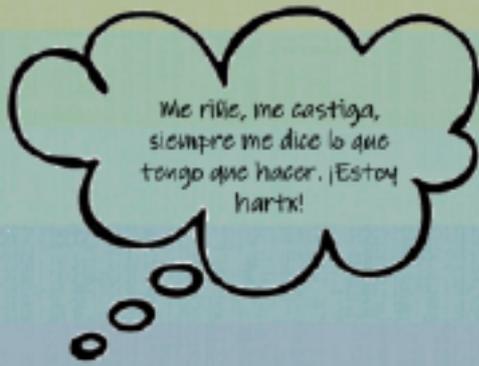
CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



@orientamediagabinete

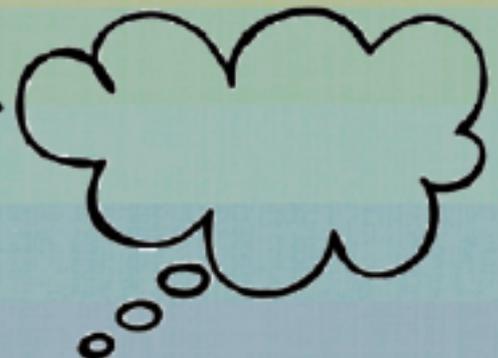
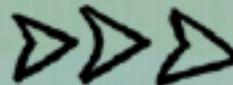
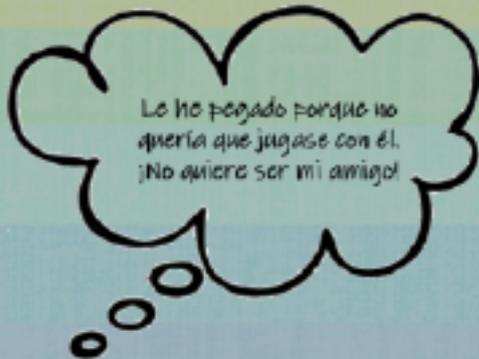
CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN EL COLEGIO: ESTE PROFE NO ES MI MADRE



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN EL COLEGIO: ME HE METIDO EN UNA PELEA



@orientamediagabinete

@orientamediagabinete

CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

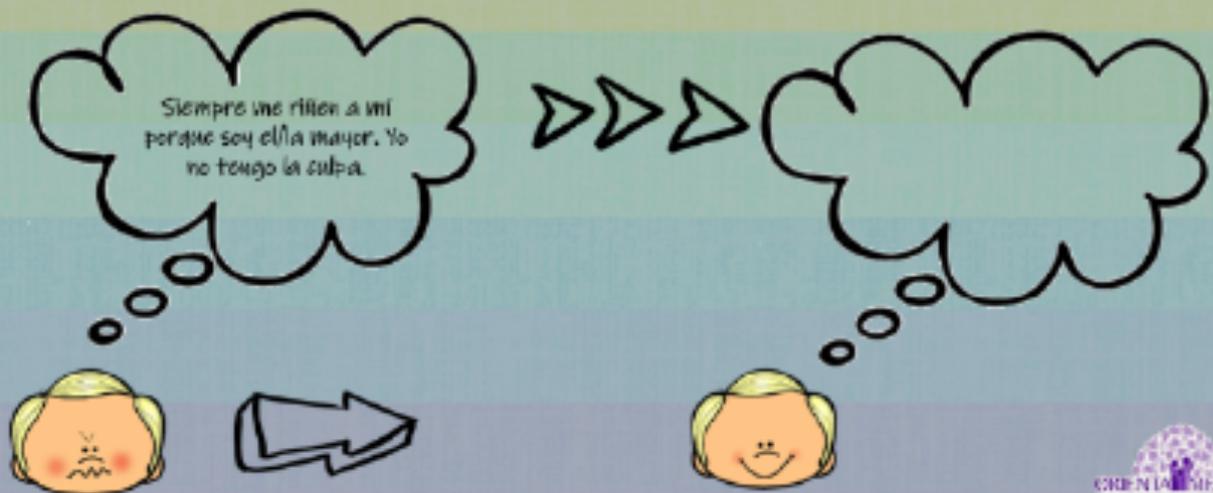


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: CON MIS ABUELOS: ME RIÑEN PORQUE NO AYUDO A MI HERMANX

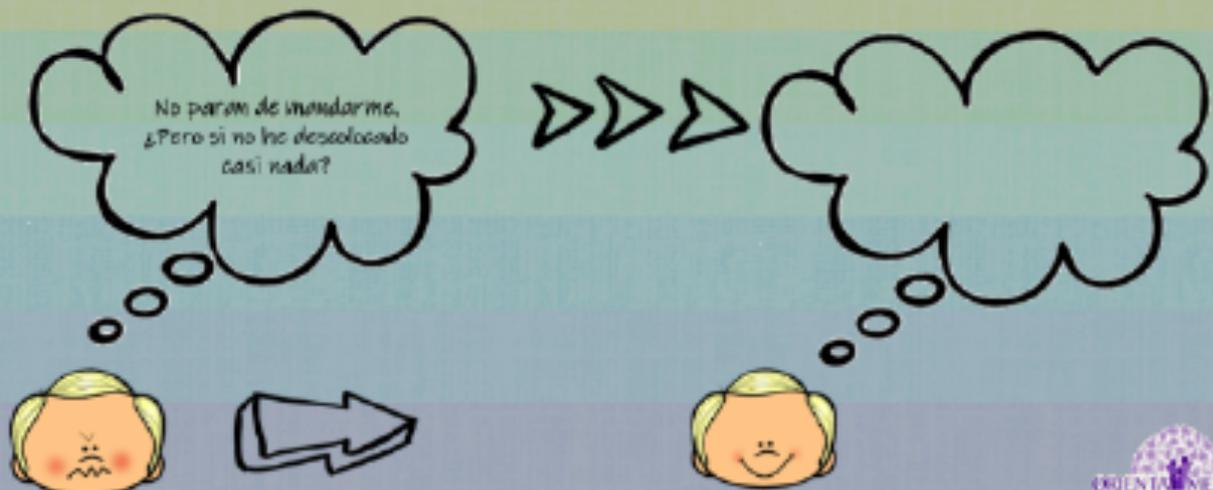
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: MI FAMILIA: SIEMPRE ME TOCA RECOGER A MI TODOS LOS JUGUETES

@orientamediagabinete



CAMBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

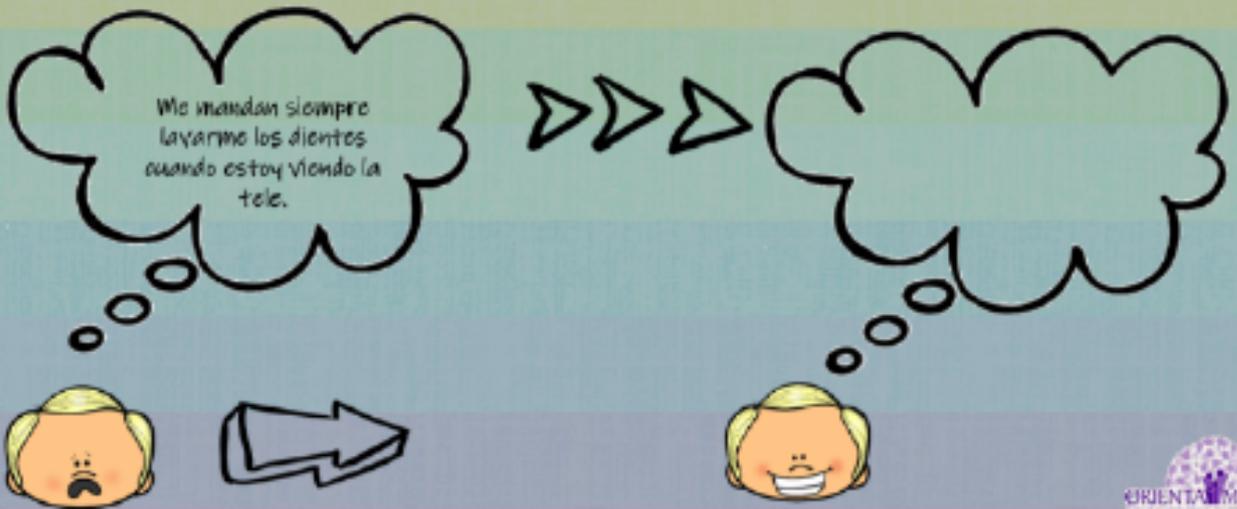


@orientamediagabinete

CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **MI FAMILIA: EL ASEO PERSONAL**

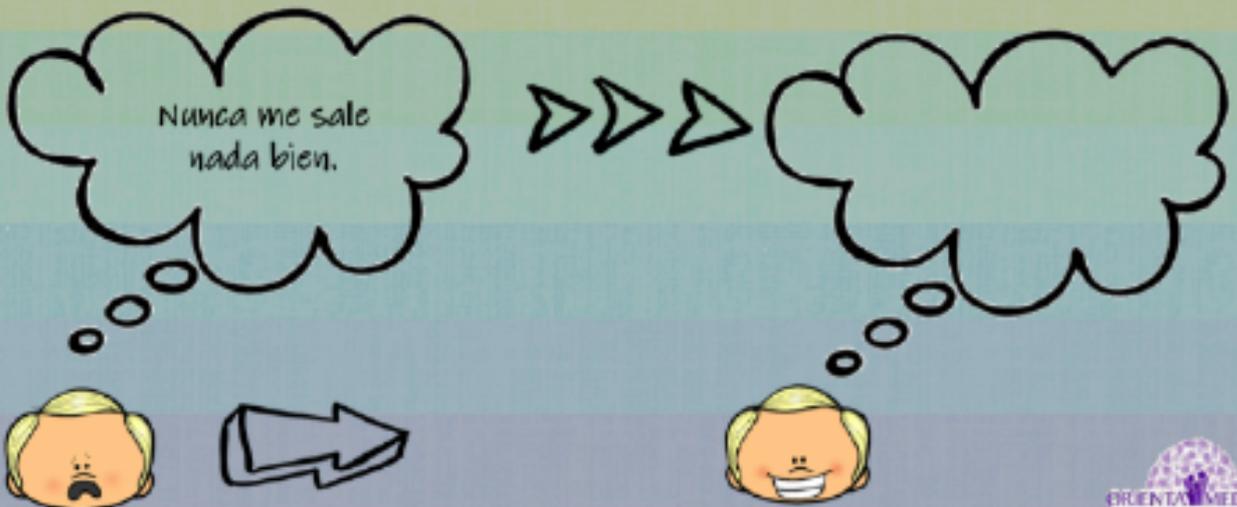
@orientamediagabinete



CAMBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **EN EL COLEGIO: SUSPENDO**

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

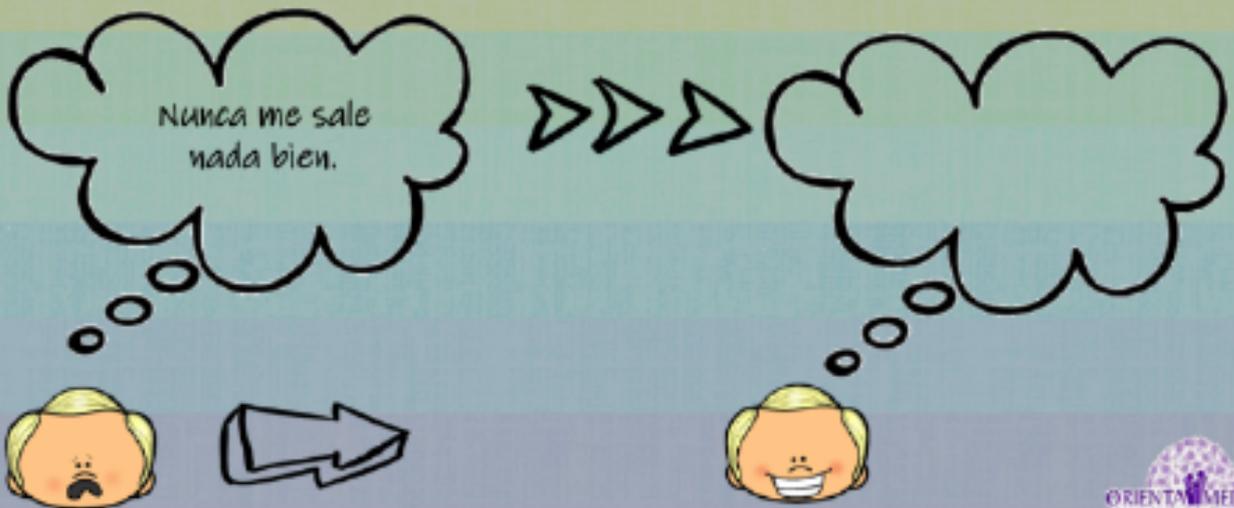


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: EN CASA

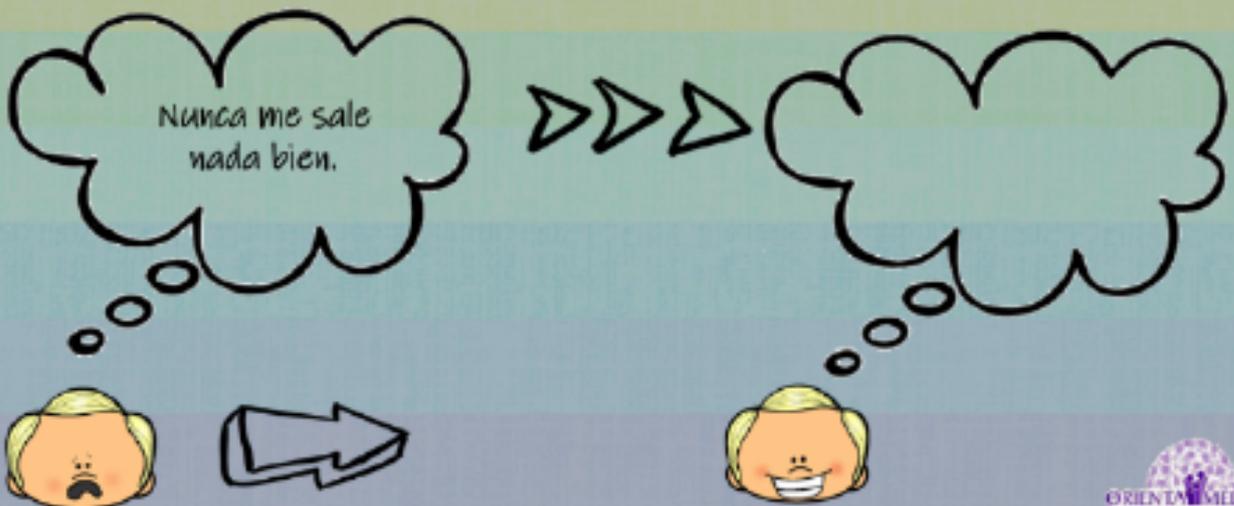
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: YA NO SOMOS AMIGOS.

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

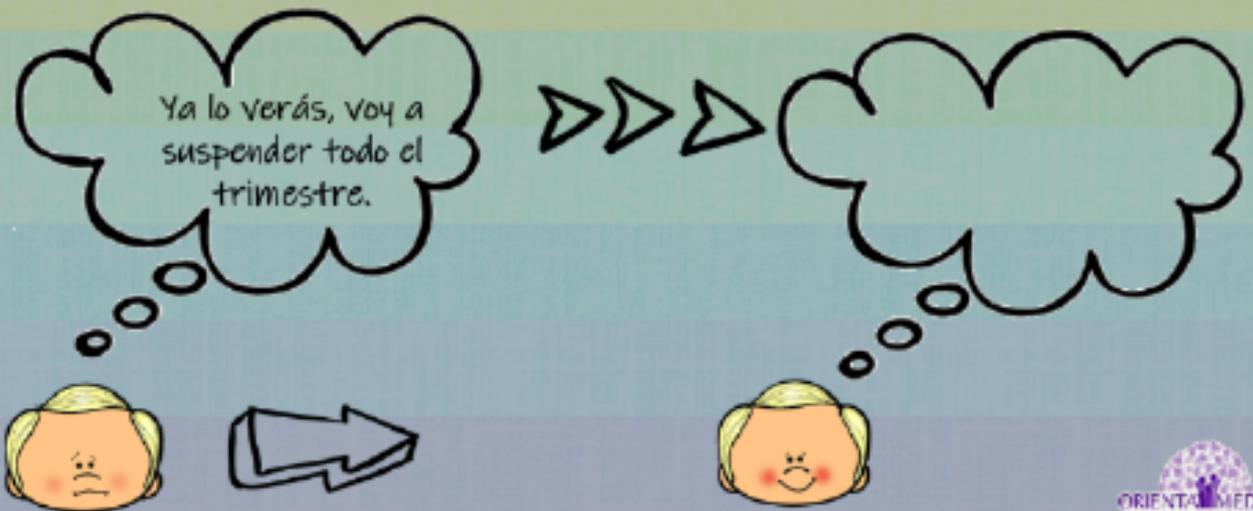


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: HE SUSPENDIDO UN EXAMEN

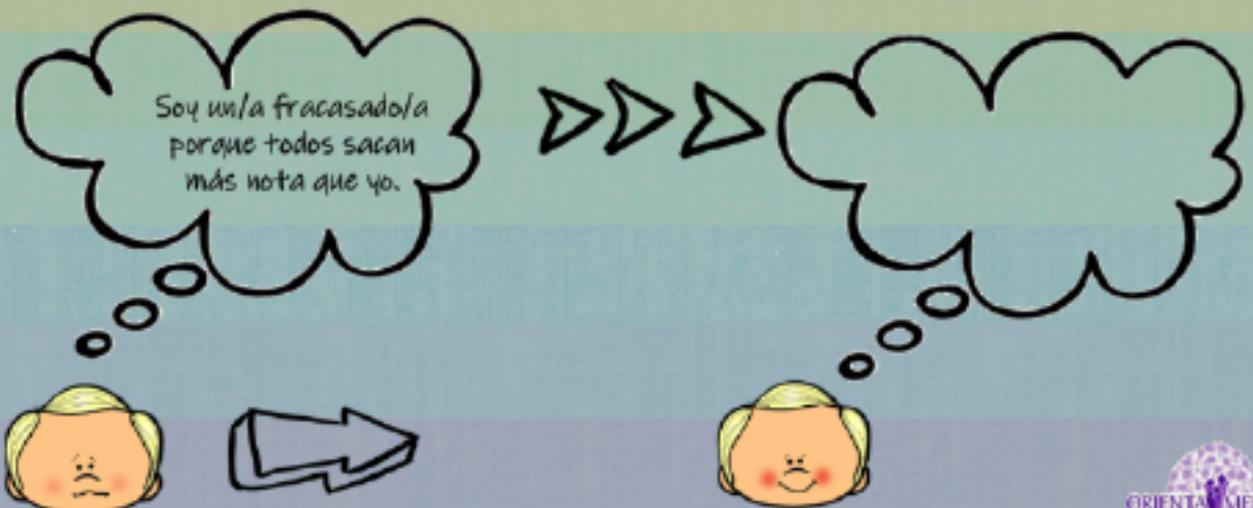
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: APRUEBO SIEMPRE CON UN 5

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

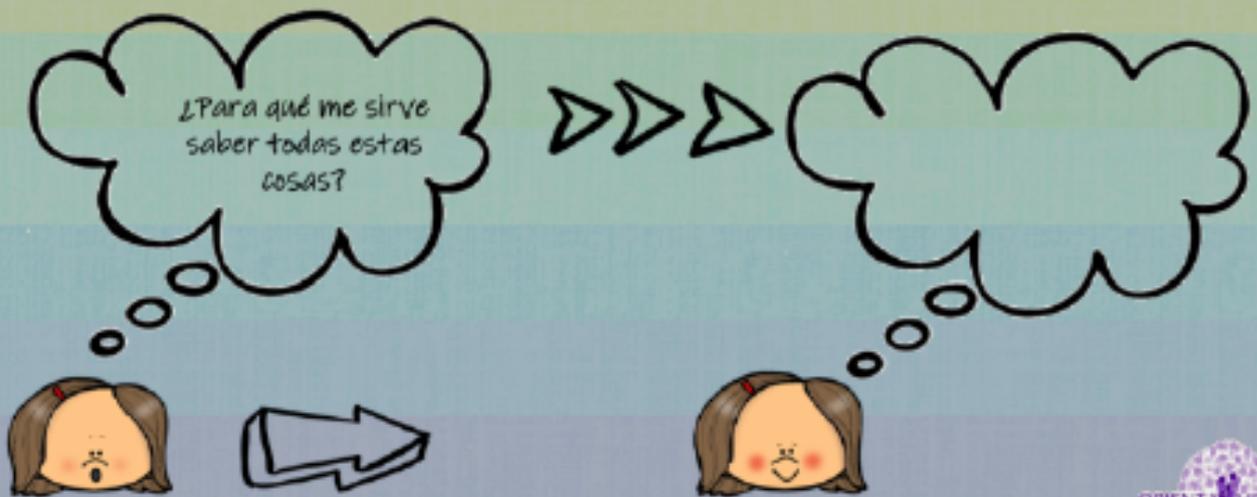


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: NO ME GUSTA ESTUDIAR

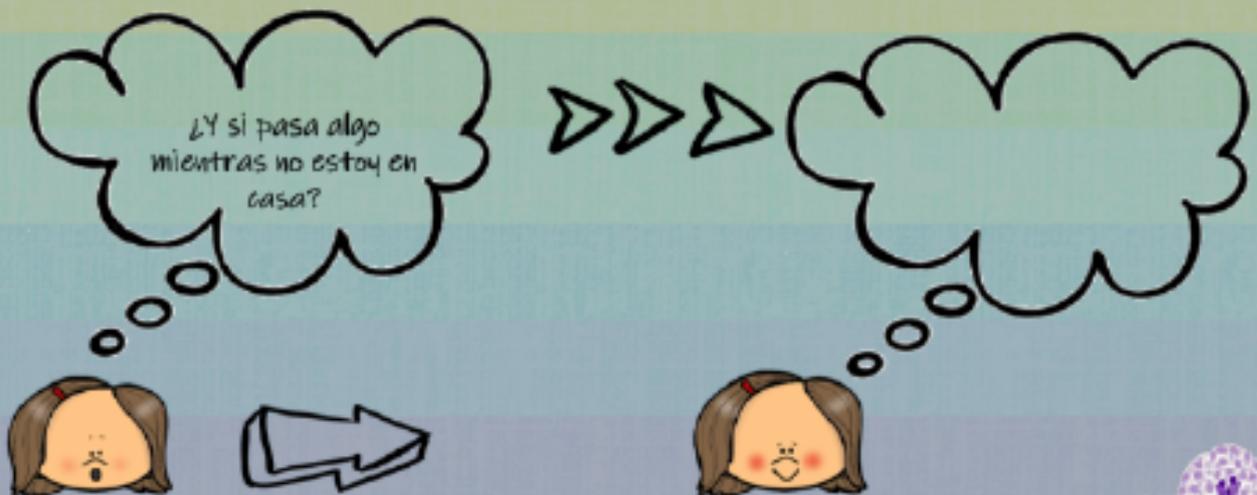
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: TENGO QUE DORMIR FUERA DE CASA

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

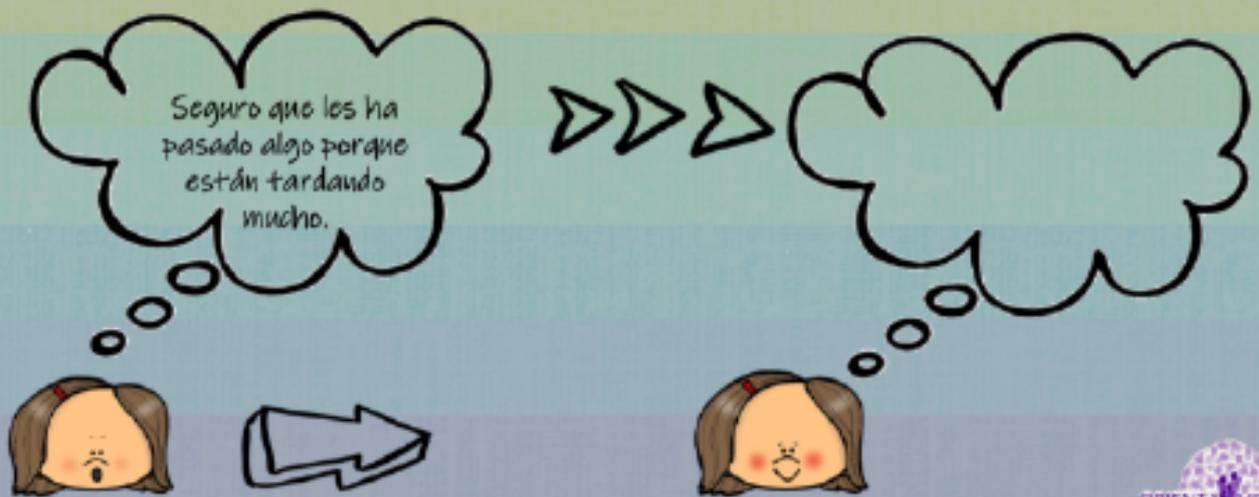


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: TARDAN EN RECOGERME

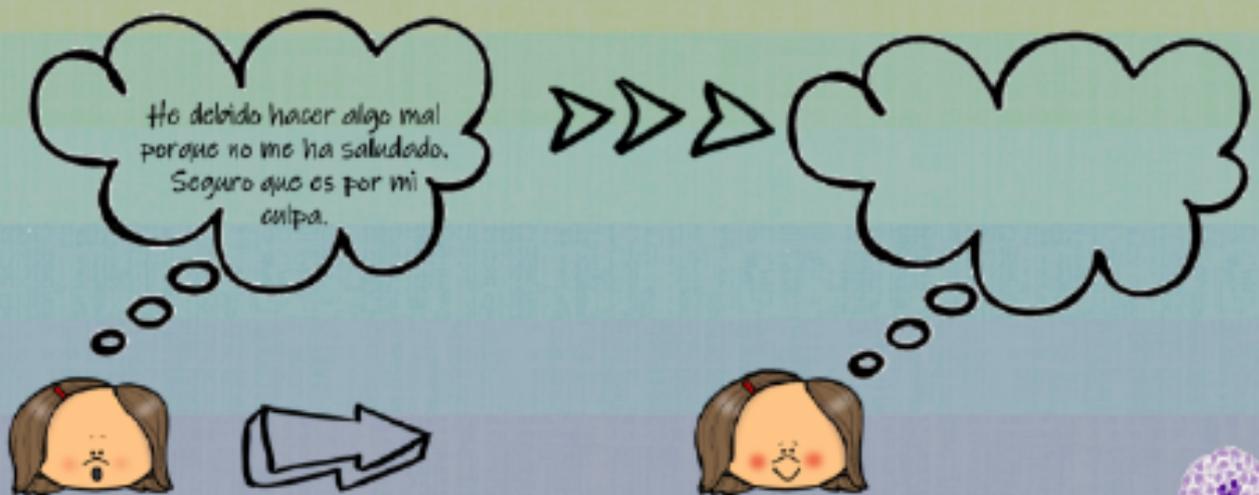
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: MI AMIGA HA PASADO CERCA DE MÍ Y NO ME HA SALUDADO

@orientamediagabinete



CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

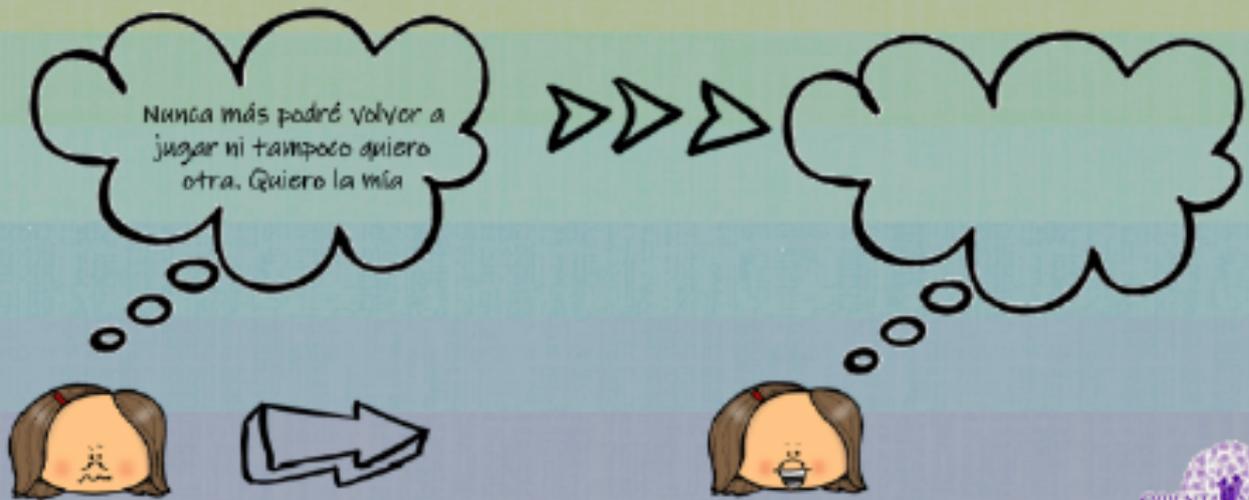


@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: SE HA ESTROPEADO MI VIDEOCONSOLA

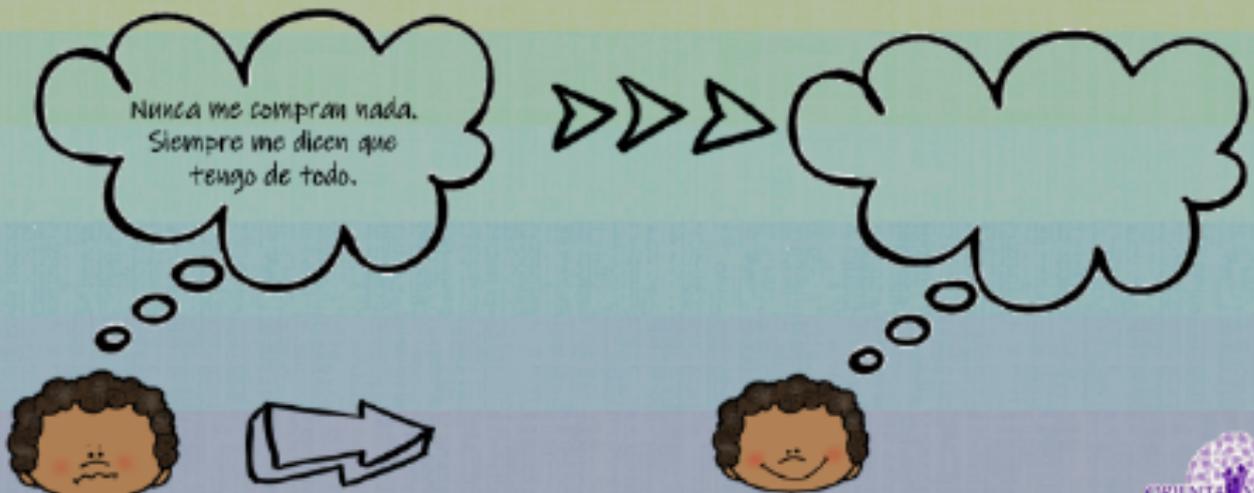
@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: NO ME HAN COMPRADO LO QUE YO QUERÍA

@orientamediagabinete



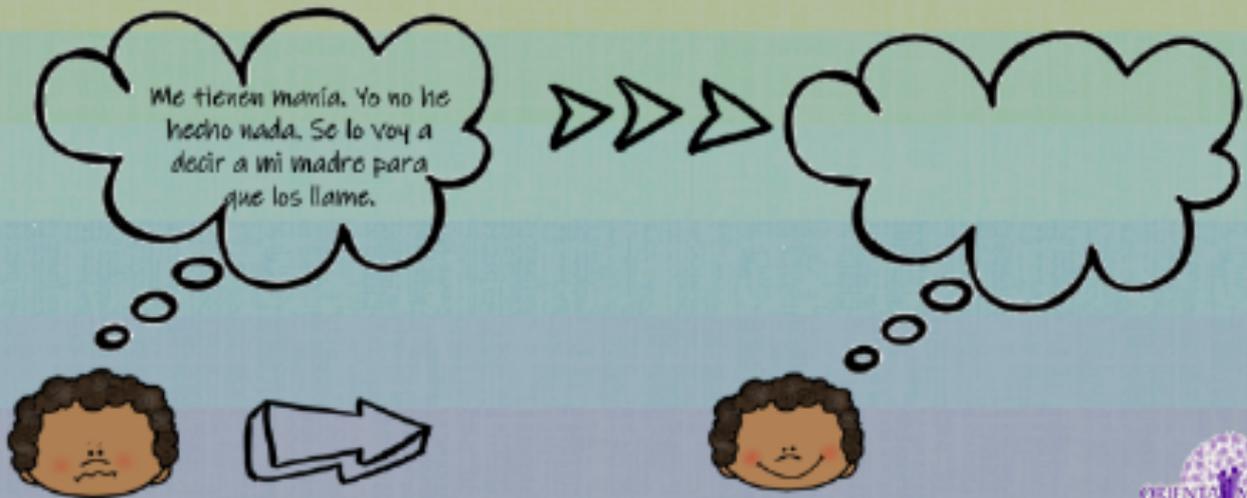
CANBIAMOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



@orientamediagabinete

CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **ME HAN ABIERTO UN PARTE**



@orientamediagabinete



CANBIAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN: **MI MADRE TIENE UNA TUTORÍA**



@orientamediagabinete



ACTIVIDADES EN GRUPO



@teachers_activity_corner



@miesconditeenelcole



@auladegamificacion



@maestraentiemposdecrisis



@vayapardemaestros



@maestrasconrecursos



@neduca



@juanjo_audicionylenguaje



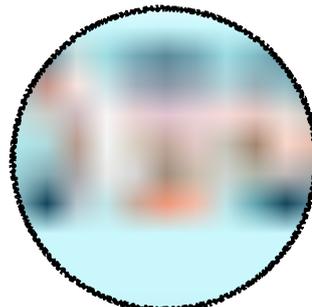
@maestratl8



@celiasancho psicopedagoga



@blogproyecta



@miriespacioal

CALMA

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Primaria (ciclo inicial)

MATERIALES:

Rincón:

- Alfombra
- Cojines
- Botellas de calma
- Cascadas sensoriales
- Reloj de arena
- Luces
- Dosel/mosquitera
- Espejo
- Pelotas de pilates
- Pañuelos
- Dados o tarjetas de yoga
- Fotografías que transmitan paz (elementos naturales, piedras, agua, posturas de yoga...)
- Cuentos

DESCRIPCIÓN:

La actividad está dividida en dos apartados:

I. Rincón de la calma:

Es importante tener un espacio en el aula destinado a la relajación, meditación, yoga... al rincón podrán acudir 2-3 alumnos/as máximo y siempre con las consignas claras.

Es un espacio para relajarse, meditar, encontrarse con uno mismo...

Los materiales que necesitaremos serán:

alfombra, cojines, botellas de calma, cascadas sensoriales, reloj de arena, luces, dosel-mosquitera, espejo, pelotas de pilates, pañuelos, dados o tarjetas de yoga, fotografías que transmitan paz (elementos naturales, piedras, agua, posturas de yoga...) y cuentos como por ejemplo "Respira" (foto) Un recurso imprescindible si quieres introducir la meditación en el aula.

Es un diálogo entre una madre y su hijo para tomar consciencia de la respiración consciente, posturas de yoga...

De @ inescastelbranco @ fragmentaeditorial



@teachers_activity_corner

Relajación:

- Cojín
- Pañuelo
- Pelota
- Pluma
- Vaso con agua.



CALMA



@teachers_activity_corner

DESCRIPCIÓN:

2. Relajación:

En clase dedicamos unos minutos diarios a la relajación, meditación... después del patio, a las 15h y siempre que lo necesiten tienen el rincón de la calma.

Cuando entran, se lavan las manos, beben agua, si necesitan ir al baño...

En las fotografías no aparece, pero tienen un cojín individual para sentarse o estirarse y cada uno, si le apetece, puede ir a buscarlo.

Podemos hacer diferentes tipos de relajación:

- **Relajación en círculo:** con música, observando una luz que cambia de color, pasándonos botellas de la calma, cogiéndonos de la mano y escuchando un mantra...



- **Relajación estirados libremente:** Cada niño/a adopta la postura que le resulte más cómoda, se aconseja estirados boca arriba o boca abajo, pero si alguno/a se quiere sentir se les permite.

Con música de fondo, dos alumnos realizan masajes, pasan un pañuelo suave, una pluma o una pelota por la espalda del compañero/a.

Éste cargo es voluntario pero a todos/as les encanta realizarlo.

Se anotan (autónomamente a partir de P4, en P3 lo hace el/la maestro/a) en una tabla de doble entrada.

- **Juego del silencio:** es de inspiración Montessori, se trata de pasarnos un vaso con agua.

Favorecemos así la vuelta a la calma, la respiración y la concentración.



CALMA



@teachers_activity_corner

OTROS DATOS :

La lámpara se carga en usb, tiene 3 niveles de intensidad con luz cálida y

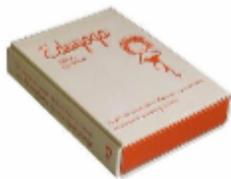
otra opción en la que se cambia de color automática pasando por una gama muy extensa. Lámpara de colores-Amazon Los beneficios de la cromoterapia son muchos.



Además de hacer botellas de la calma con ellos/as, la cascada sensorial es un elemento que les encanta. En el siguiente enlace puedes encontrarlas Cascada sensorial



Tarjetas eduyoga Página oficial Eduyoga.



LAS PÁGINAS AMARILLAS



@teachers_activity_corner

DESTINATARIOS:

Educación infantil (P5) y primaria (ciclo inicial)

Realización de la página individual. Trabajo colaborativo en pequeño grupo o parejas.

MATERIALES:

- Folios amarillos
- Lápiz
- Colores y rotuladores
- Cámara de fotos
- Impresora
- Encuadernadora

DESCRIPCIÓN:

Es una actividad de dinámica de grupo para trabajar la inclusión y la cooperación.

Nos ayudará a relajarnos, a confiar en nosotros mismos y en los compañeros/as.

1. Explicar y mantener una conversación sobre qué son originalmente las páginas amarillas.

2. A continuación, tienen que pensar y decir que saben hacer muy bien (en el contexto escuela) para poder ayudar a los compañeros.

En nuestro caso, me sorprendió que no repetían nada y que todos (excepto 2-3 niños/as) tenían muy claro que querían poner en el libro de consulta.

Aquellos alumnos/as que decían que no sabían qué poner o que pensaban que no sabían hacer nada, aprovechamos para subir su autoestima y entre todos decirles lo que sí hacían genial, que nos ayudarían mucho si lo ponían en el libro.

3. Acto seguido, escribir nombre y apellido y copiar lo que sabían hacer. Hacer el dibujo (Mientras yo les hacía las fotos e imprimía) para después decorar el marco.

El resultado de ésta actividad no puede ser mejor! el buen clima que se ha generado en el aula y los valores que estamos transmitiendo!

Portada: Páginas amarillas: si necesitas ayuda, busca quien te puede ayudar.

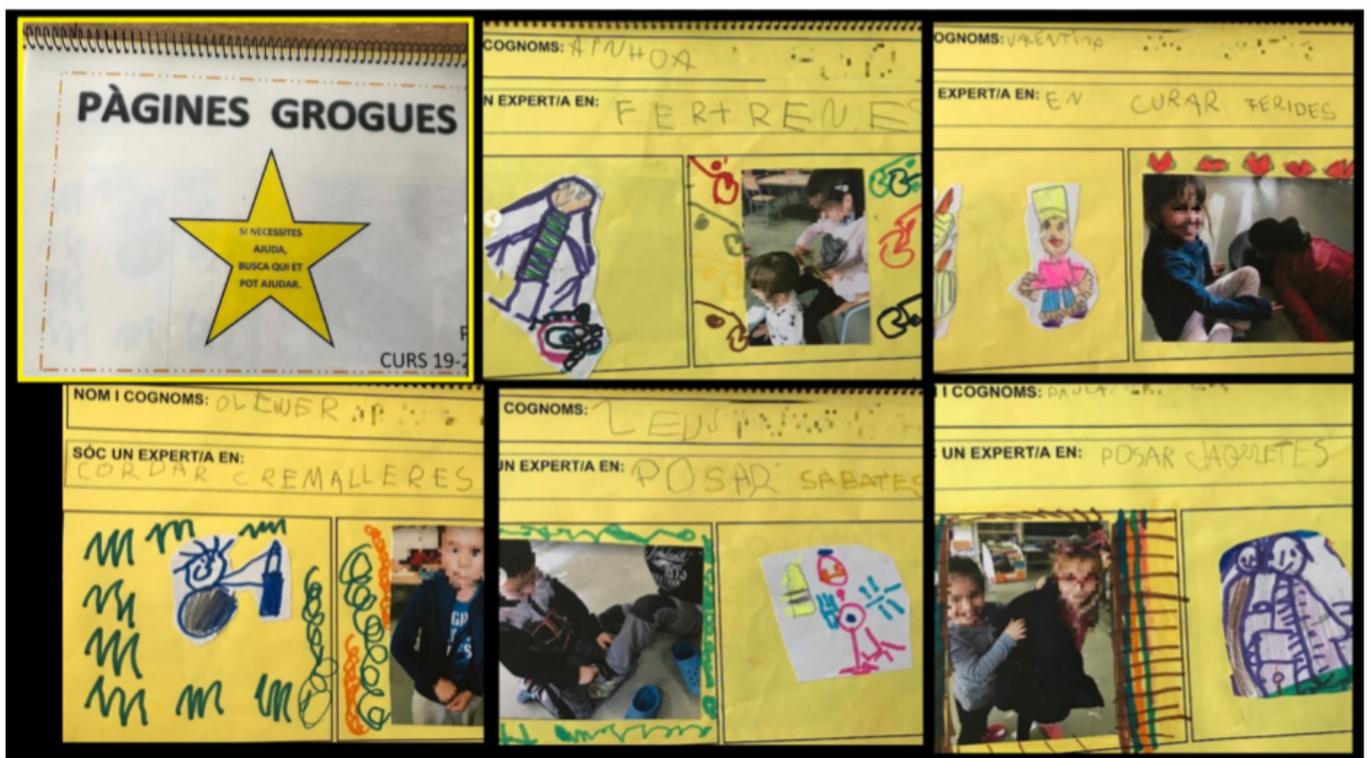
LAS PÁGINAS AMARILLAS



@teachers_activity_corner

DESCRIPCIÓN:

Ejemplos de la selección: Hacer trenzas, curar heridas, abrochar cremalleras, poner zapatos, poner chaquetas.



EL BOTE DE LA FELICIDAD



@teachers_activity_corner

DESTINATARIOS:

Educación infantil (05) y primaria (ciclo inicial)

Realización de la página individual. Asamblea con todo el grupo.

MATERIALES:

Bote transparente, pelotas pequeñas, bolas, piedras...

DESCRIPCIÓN:

Se trata del bote de la felicidad.

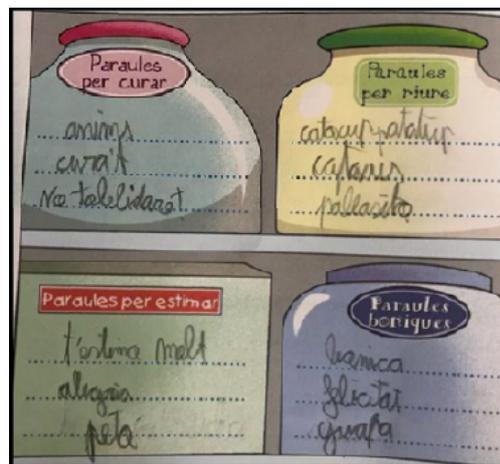
1. Nos colocamos sentados **en círculo**, para que nos veamos todos.
2. Cada alumno/a **piensa una de las cosas que le han hecho feliz** durante la semana, día, fin de semana, vacaciones... depende de lo acordado y del objetivo.

Puede ser de casa o del cole también depende de lo que pretendamos.

3. Para acabar hay que verbalizar lo que nos ha hecho feliz a la misma vez que metemos una bolita en el bote.
¡¡Les gusta mucho!!
4. Como ampliación, en ciclo inicial, podemos escribir palabras en diferentes botes:

Palabras para curar, palabras para reír, palabras para querer y palabras bonitas.

Ésta propuesta la podemos realizar en diferentes semanas, recordad que es importante poner nombre a nuestros sentimientos y emociones, y esa tarea también se aprende.



RULETA DE YOGA



@miesconditeenelcole

DESTINATARIOS:

Educación infantil y primaria

MATERIALES:

- Ruleta, flecha y tarjetas yoga
- Chincheta
- Clip

DESCRIPCIÓN:

Instrucciones de uso:

1. Imprime todas las páginas.
2. Recorta la ruleta, la flecha y las tarjetas
3. Pega la ruleta en un trozo de cartón.
4. Pon la flecha en el centro de la ruleta y sujétala con ayuda de una chincheta y un clip para que pueda girar.
5. Haz girar la flecha y observa el color que te ha tocado.
6. Coge una tarjeta del mismo color que señala la flecha
7. ¡Y diviértete imitando la postura de la tarjeta con tus compañeros/as!

RULETA DE YOGA



@miesconditeenelcole



Mi escondite en el cole

Creado por "Mi escondite en el cole".



@miesconditeenelcole

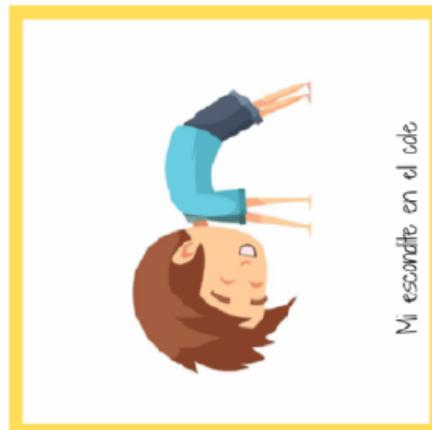
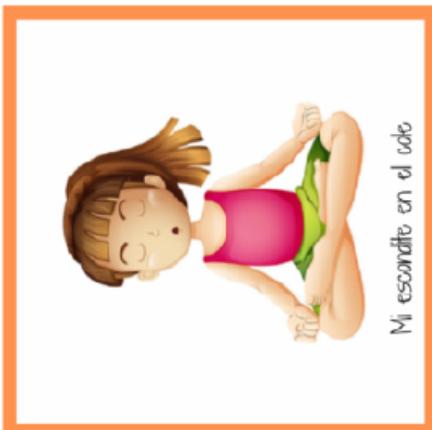
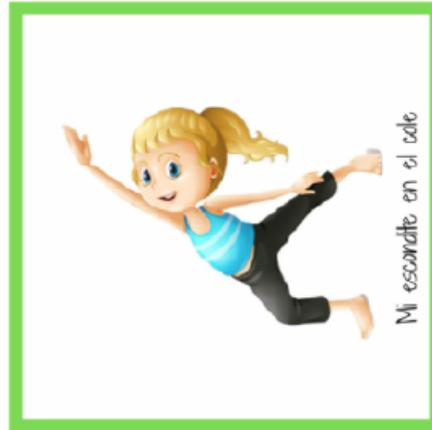
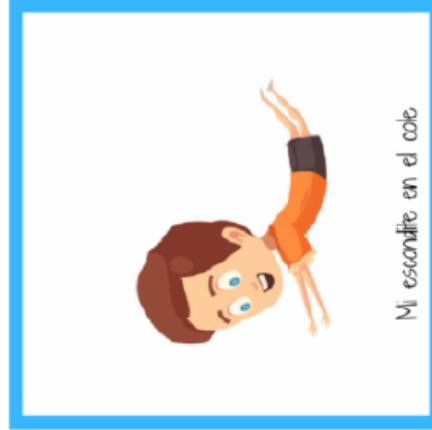


Mi escondite en el cole

RULETA DE YOGA



@miesconditeenelcole



Creado por "Mi escondite en el cole"
Imágenes de "Freepik.com"

Creado por "Mi escondite en el cole".



Mi escondite en el cole

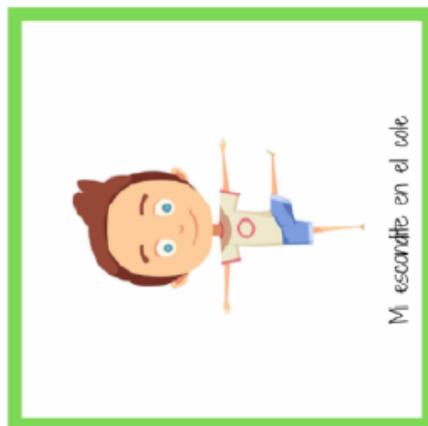
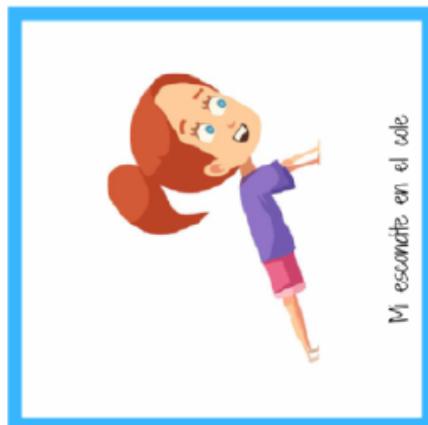
@miesconditeenelcole



RULETA DE YOGA



@miesconditeenelcole



Creado por "Mi escondite en el cole"
Imágenes de "Freepik.com"



@miesconditeenelcole



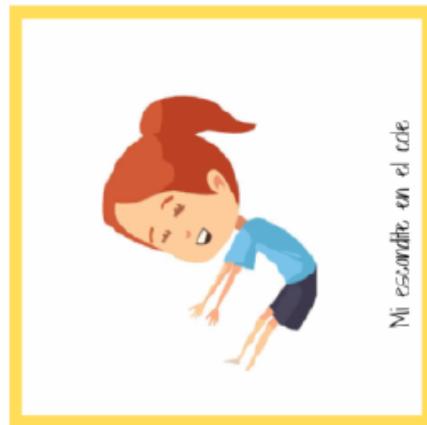
Mi escondite en el cole

Creado por "Mi escondite en el cole".

RULETA DE YOGA



@miesconditeenelcole



Creado por "Mi escondite en el cole"
Imágenes de "Freepik.com"



@miesconditeenelcole



Mi escondite en el cole

Creado por "Mi escondite en el cole".

BOTELLA DE LA CALMA



@celiasancho psicopedagoga

DESTINATARIOS:

A partir de 3 años.

MATERIALES:

- Botella plástico (mejor lisa)
- Pintura y purpurina o diferentes elementos que se muevan
- Agua
- Pegamento (pistola)
- Lazo

DESCRIPCIÓN:

En este caso vamos a hacer un taller de la botella de la calma y aprenderemos a utilizarla para relajarnos y calmarnos en los diferentes momentos que podamos necesitarlo.

Aprenderemos también progresivamente a reconocer esos momentos en los que necesitamos calmarnos.

Pasos a seguir:

1. Abrimos nuestra botella y rellenamos tres tercios con agua, después añadimos el color o elementos que queramos que tenga nuestra botella, pueden ser mezclados o añadir un único color.
2. Tapamos la botella y agitamos para que se mezclen el agua y el color.
3. La purpurina debemos echarla poquito a poco y sin excedernos, el efecto resultante es muy relajante.



BOTELLA DE LA CALMA



@celiasancho psicopedagoga

DESCRIPCIÓN:

Pasos a seguir:

4. Cerramos nuestra botella y con ayuda de un adulto que utilice la pistola termofusible aplicará una capa de pegamento alrededor del tapón de la botella para evitar que se abra.
5. Cuando haya secado bien y no queme pondremos un lazo o cuerda alrededor siempre y cuando queramos disimular el pegamento pero no es necesario.



y... ¿Cómo utilizamos esta botella para relajarnos?

Pues bien, si queremos crear un momento necesario podemos empezar con música y que los peques deban moverse al ritmo de la misma junto con la botella, agitándola, podemos elevar el ritmo y la intensidad para lograr el momento en el que todo se tranquiliza, el volumen y la música cambia y debemos observar como nuestra botella se tranquiliza y vuelve a la calma, para ello nosotros también debemos relajarnos y nuestra respiración, sensación y postura también cambian.



Debemos aprender a gestionar nuestras emociones por lo que utilizar técnicas de relajación para ello es aconsejable, por que nos hace recapacitar y darnos cuentas de nuestra manera de actuar.

BOTELLA DE LA CALMA



DESCRIPCIÓN:

@celiasancho psicopedagoga

Aplicación en clase:

Pues como podéis observar es un taller que se puede elaborar en el cole siempre y cuando separemos el taller de la relajación.

Podemos además de la música, contar alguna historia o cuento en la que vayan viendo la botella y con se calma el agua, utilizando además en la medida de lo posible contraste en la luz.



(Imágenes propias de un taller realizado en 2017)

DIBUJAR MANDALAS - APP



@maestra_segoviana

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

MATERIALES:

Aplicación DigitalDoily

DESCRIPCIÓN:

¿Qué son los mandalas?

Significa "círculo" y simboliza la armonía, la unidad y el universo mediante el equilibrio de elementos visuales.

¿Por qué es bueno dibujar mandalas?

Para trabajar la concentración, trabajar la creatividad, relacionar cuerpo, mente y espíritu, relajarse, meditar y divertirse.

Ejemplo (elaboración propia)



PINTEMOS MANDALAS



@auladegamificacion

DESTINATARIOS:

A partir de 5 años.

MATERIALES:

Mandalas y colores.

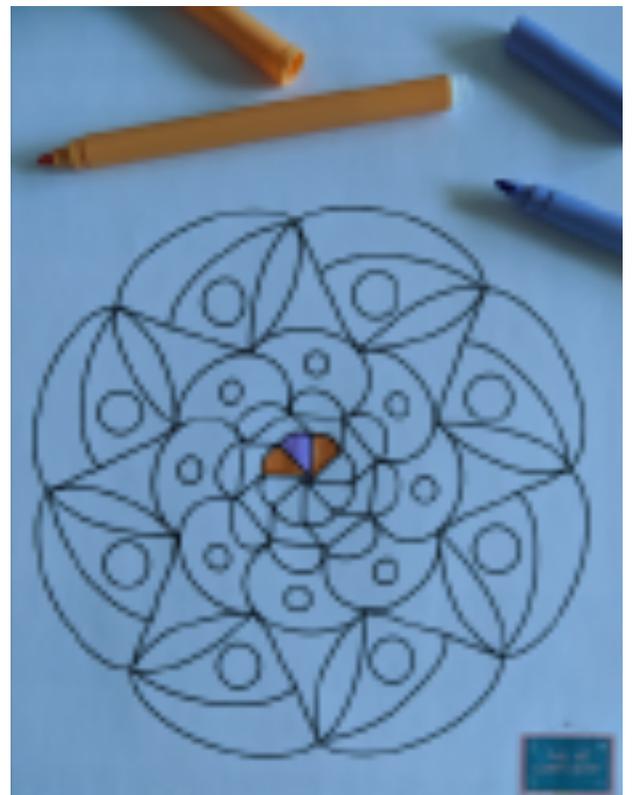
DESCRIPCIÓN:

En el material adjunto encontrarás distintas plantillas de mandalas, para que así puedas imprimir la que mejor se adapte al grupo con el que vayas a trabajar.

Imprime uno para cada uno de tus alumnos/as y déjales que lo coloreen libremente.

Con ello, estarán trabajando algunos de estos beneficios:

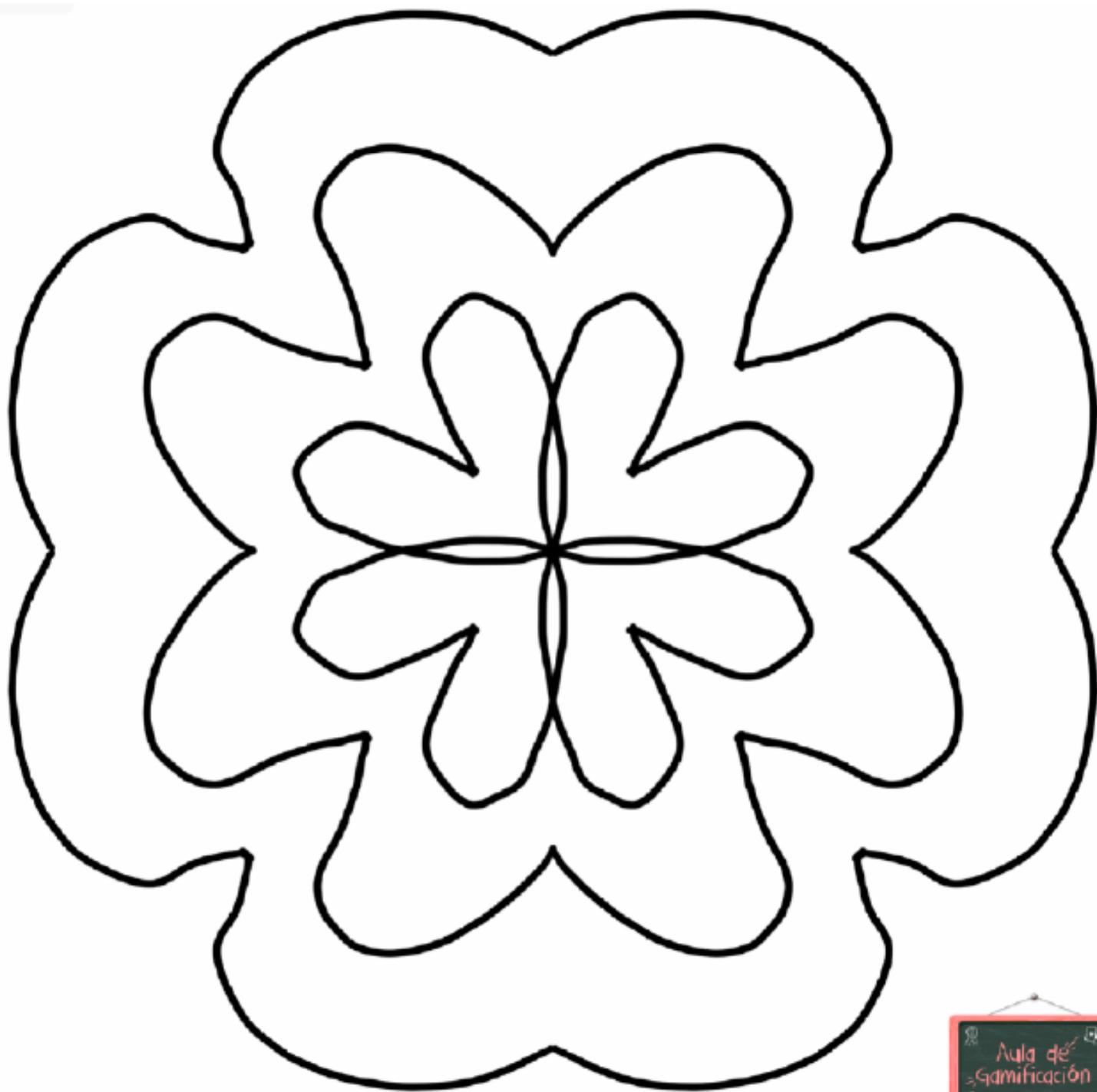
1. Reducen el estrés y la ansiedad.
2. Ayudan en el desarrollo de la paciencia, la perseverancia y la constancia.
3. Favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina.
4. promueven el bienestar interior del niño ya que se centran en una actividad placentera como es pintar.
5. Favorecen su creatividad e imaginación.
6. Fomentan la atención y la concentración.



PINTEMOS MANDALAS



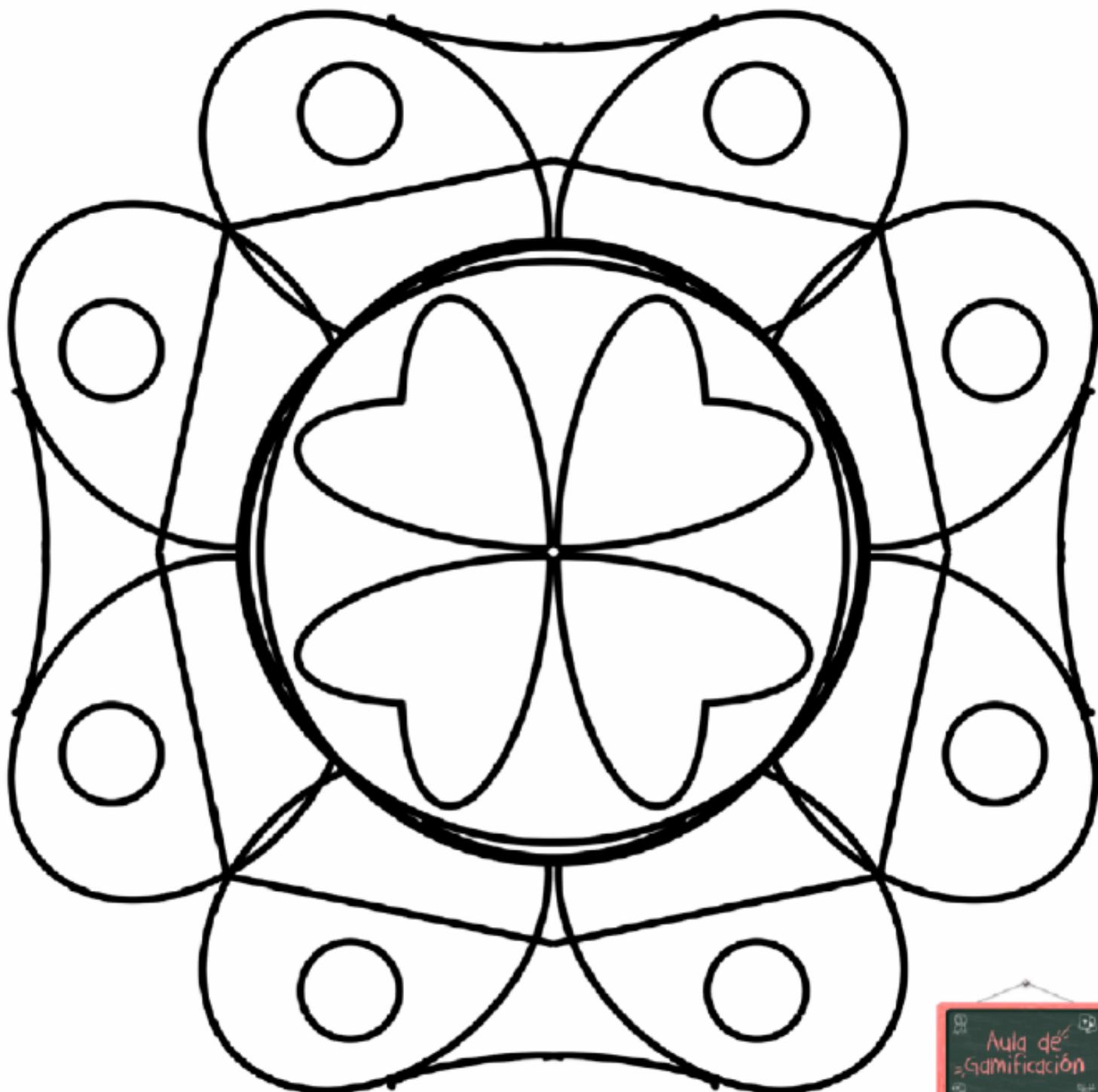
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



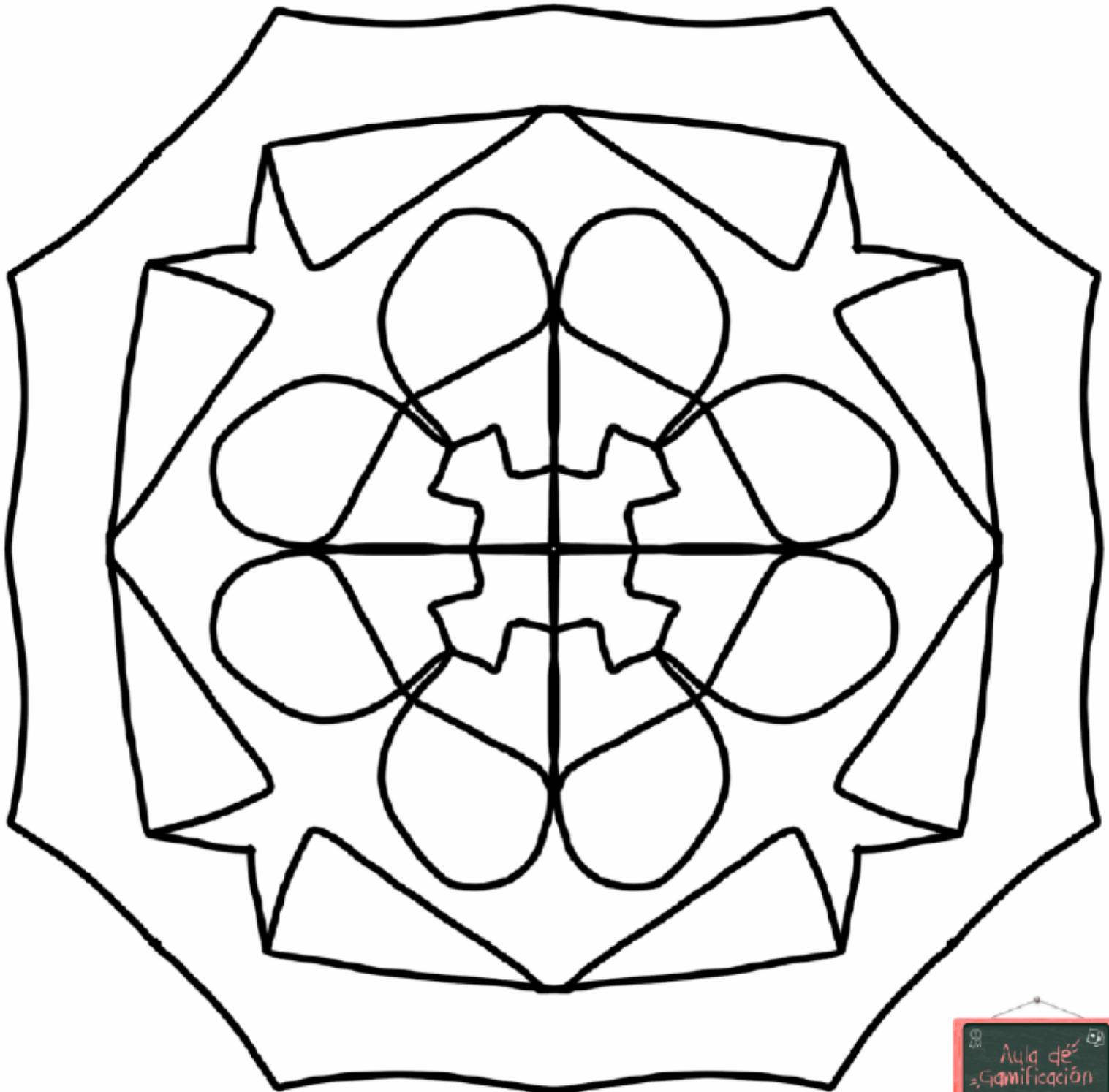
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



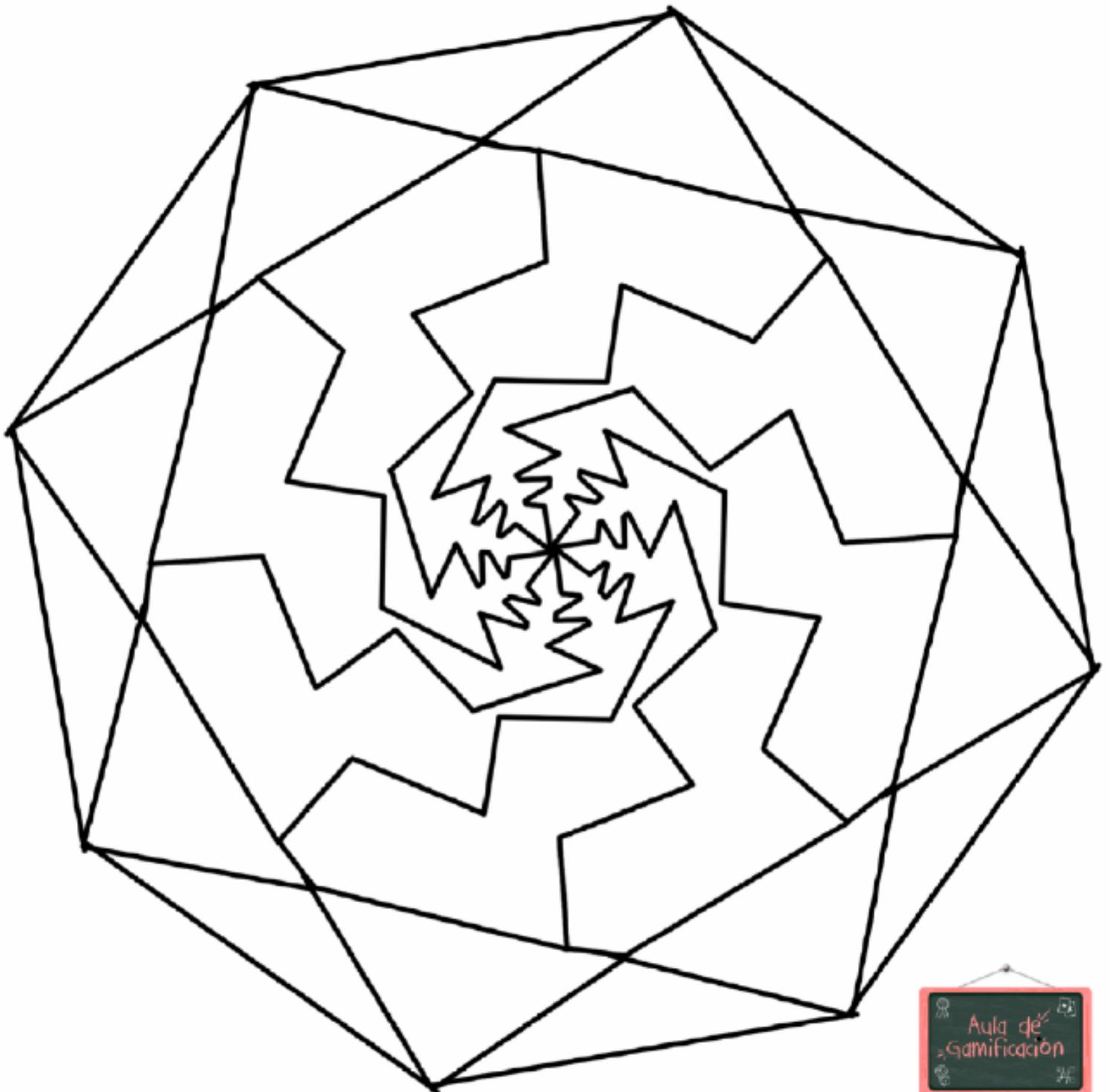
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



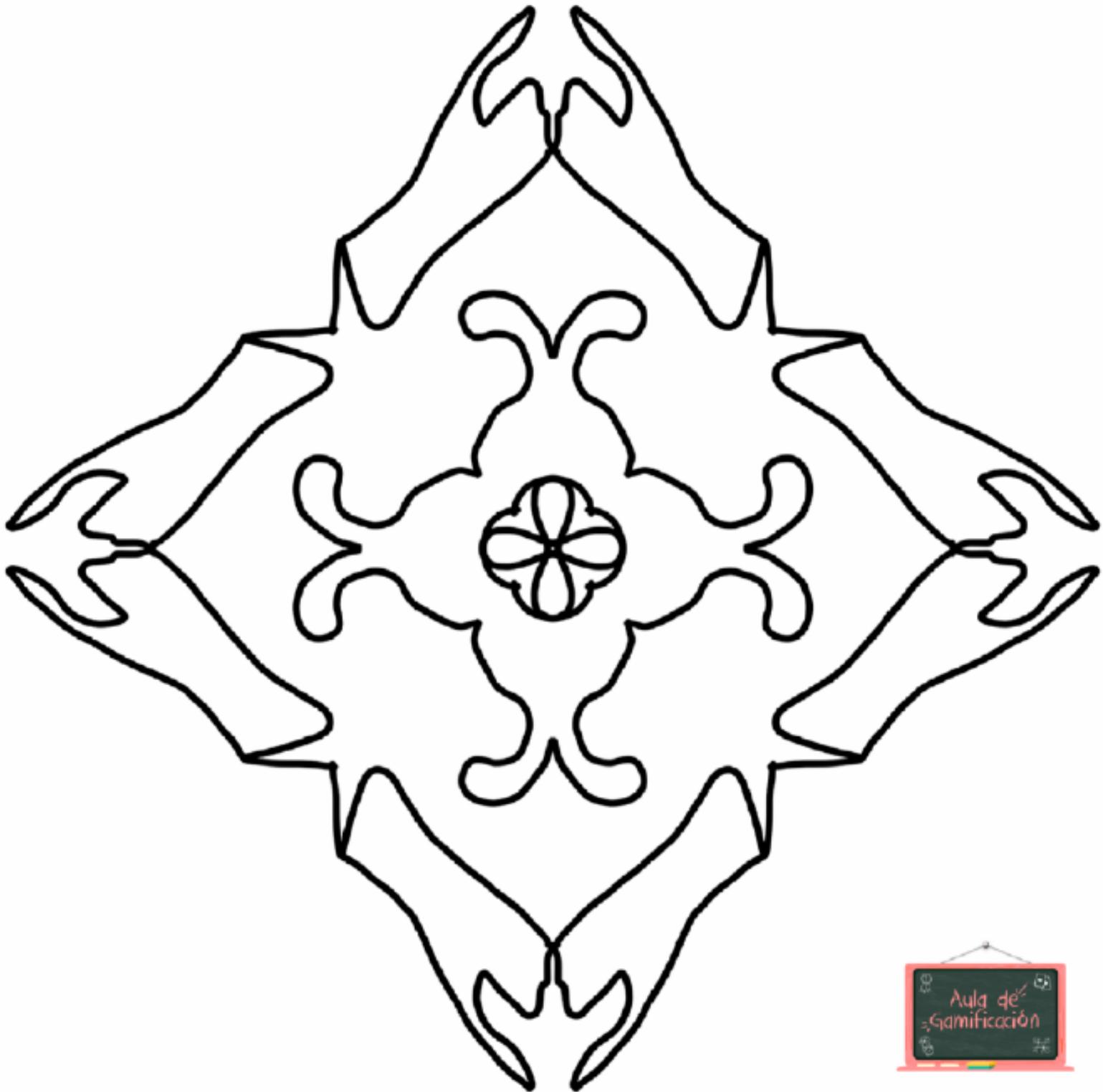
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



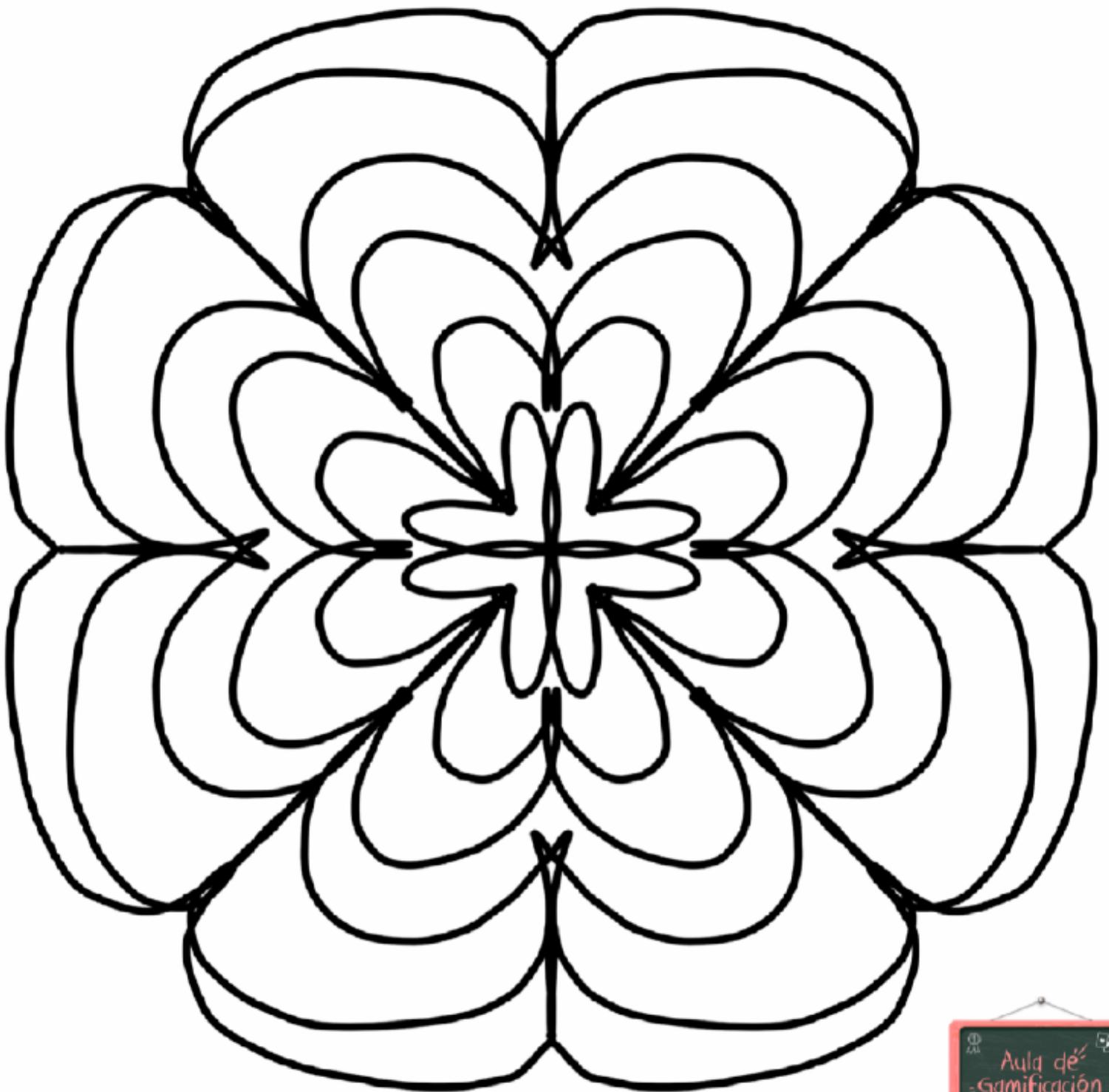
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



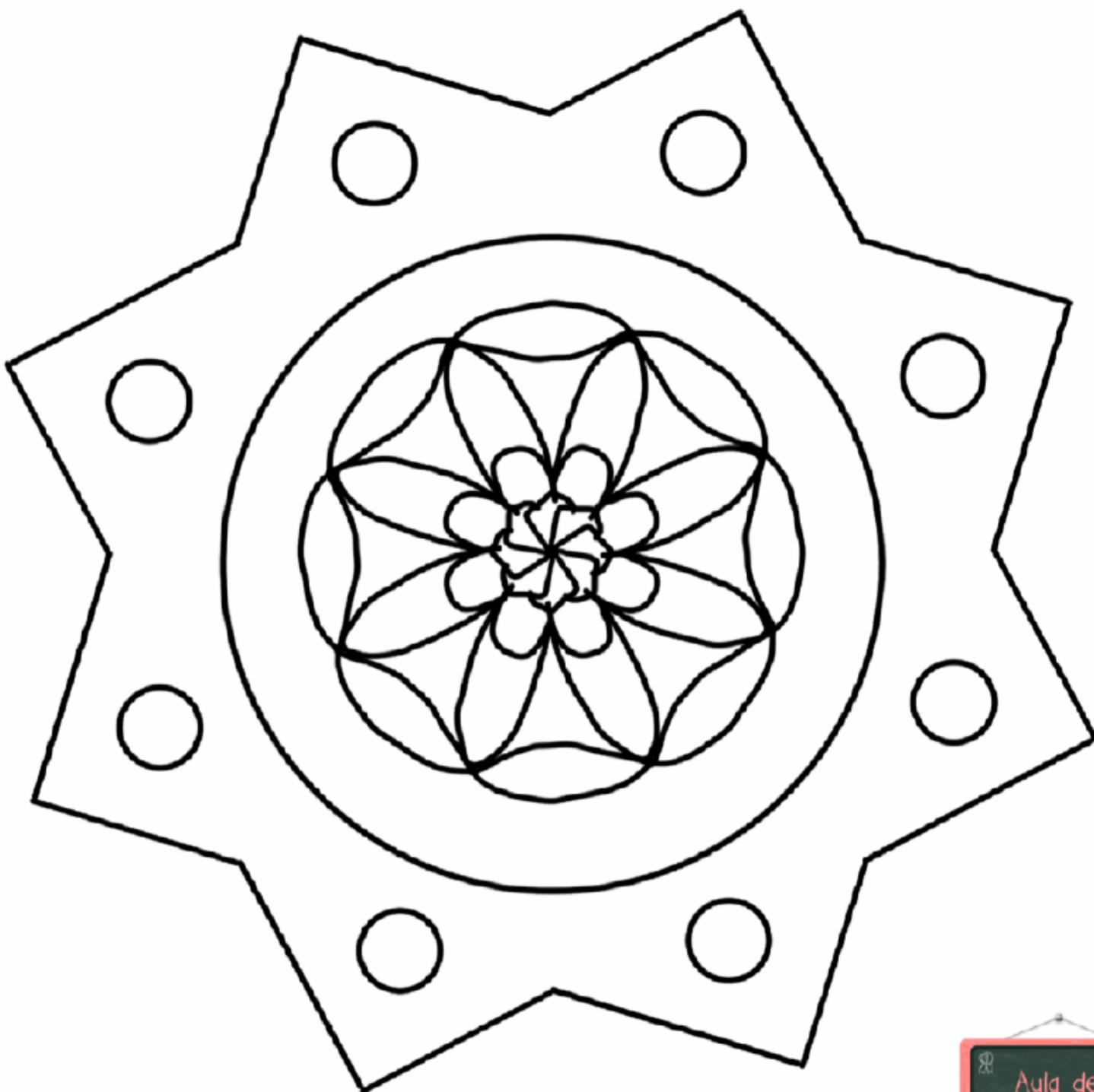
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



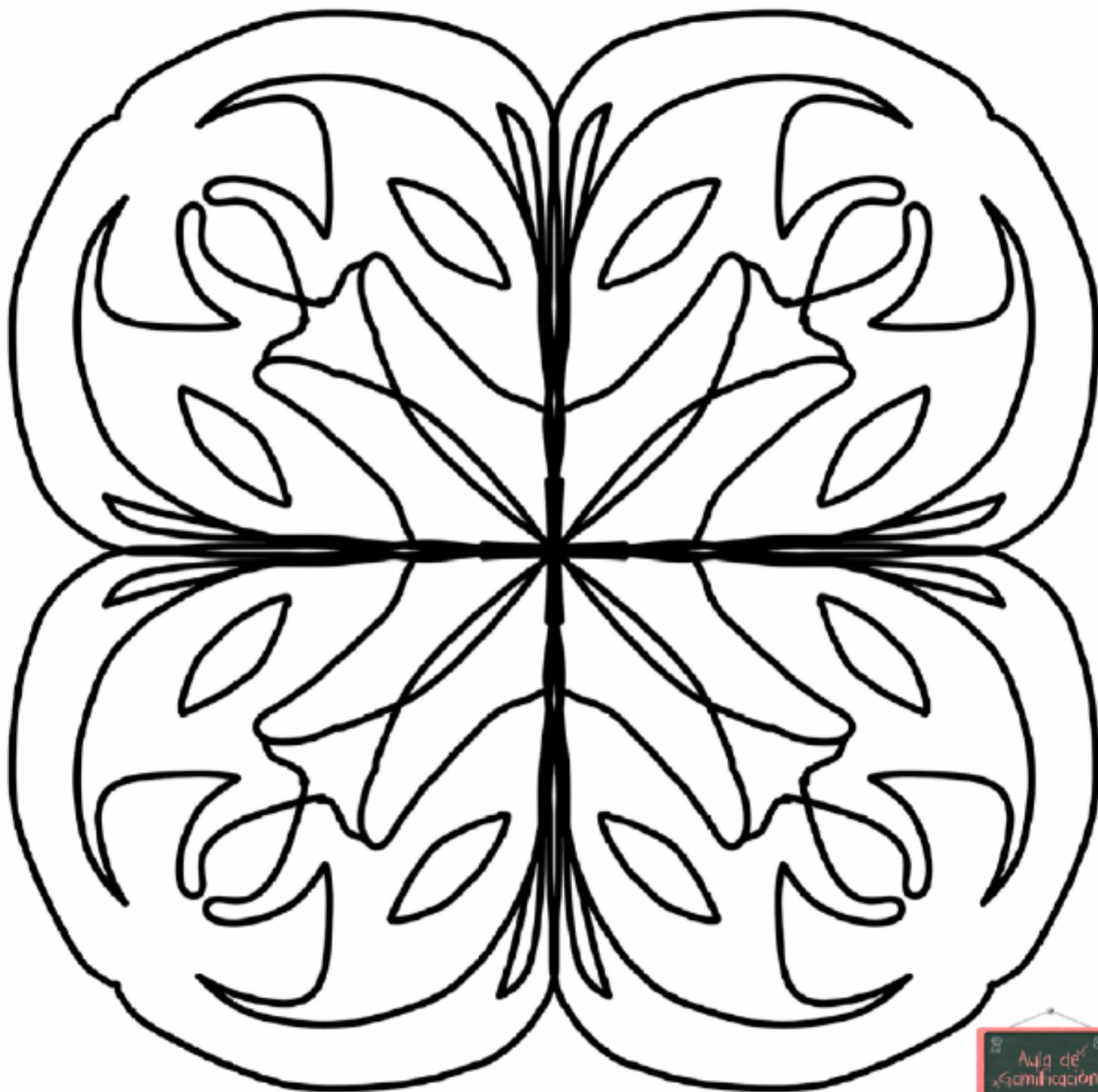
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



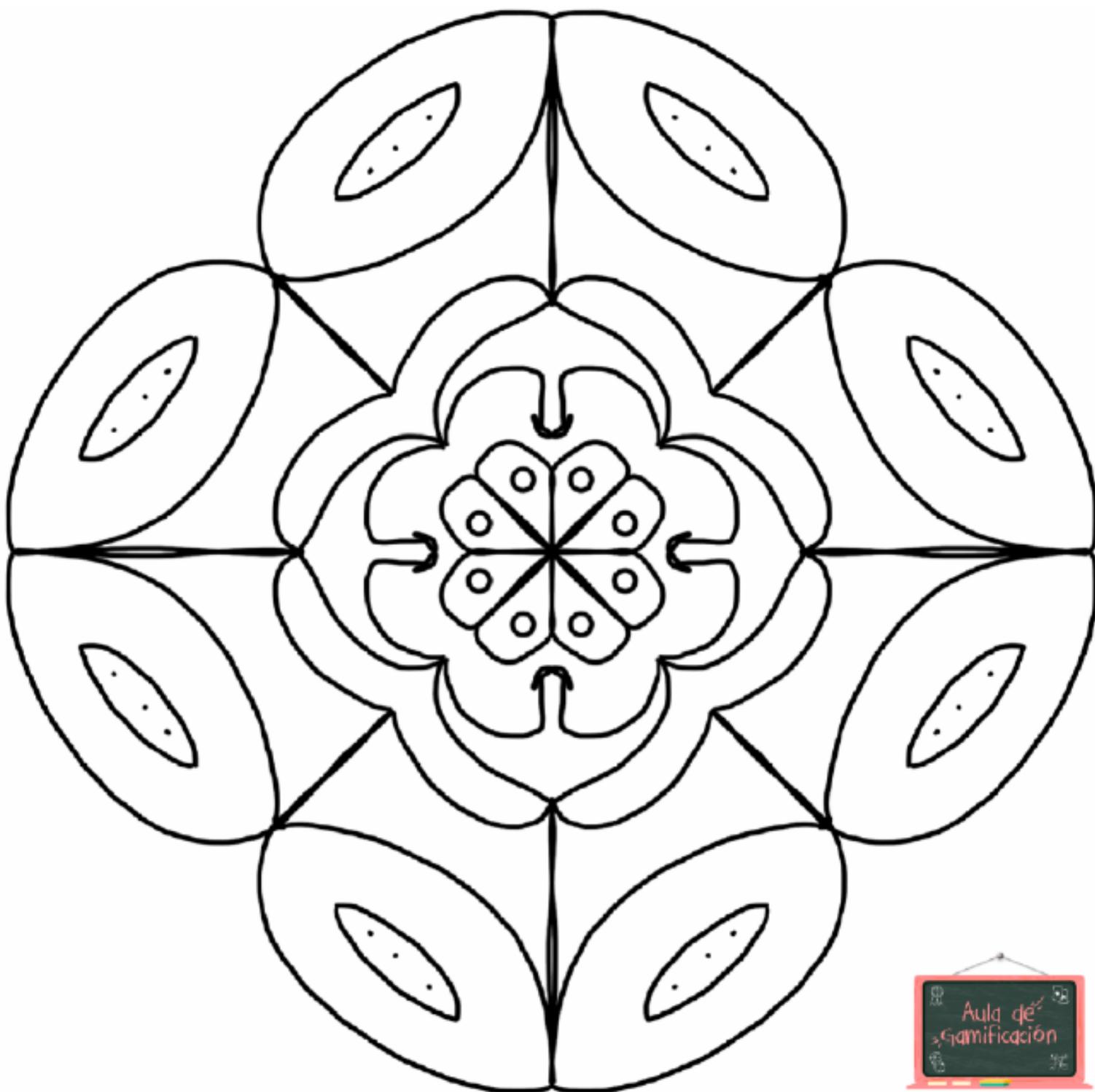
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



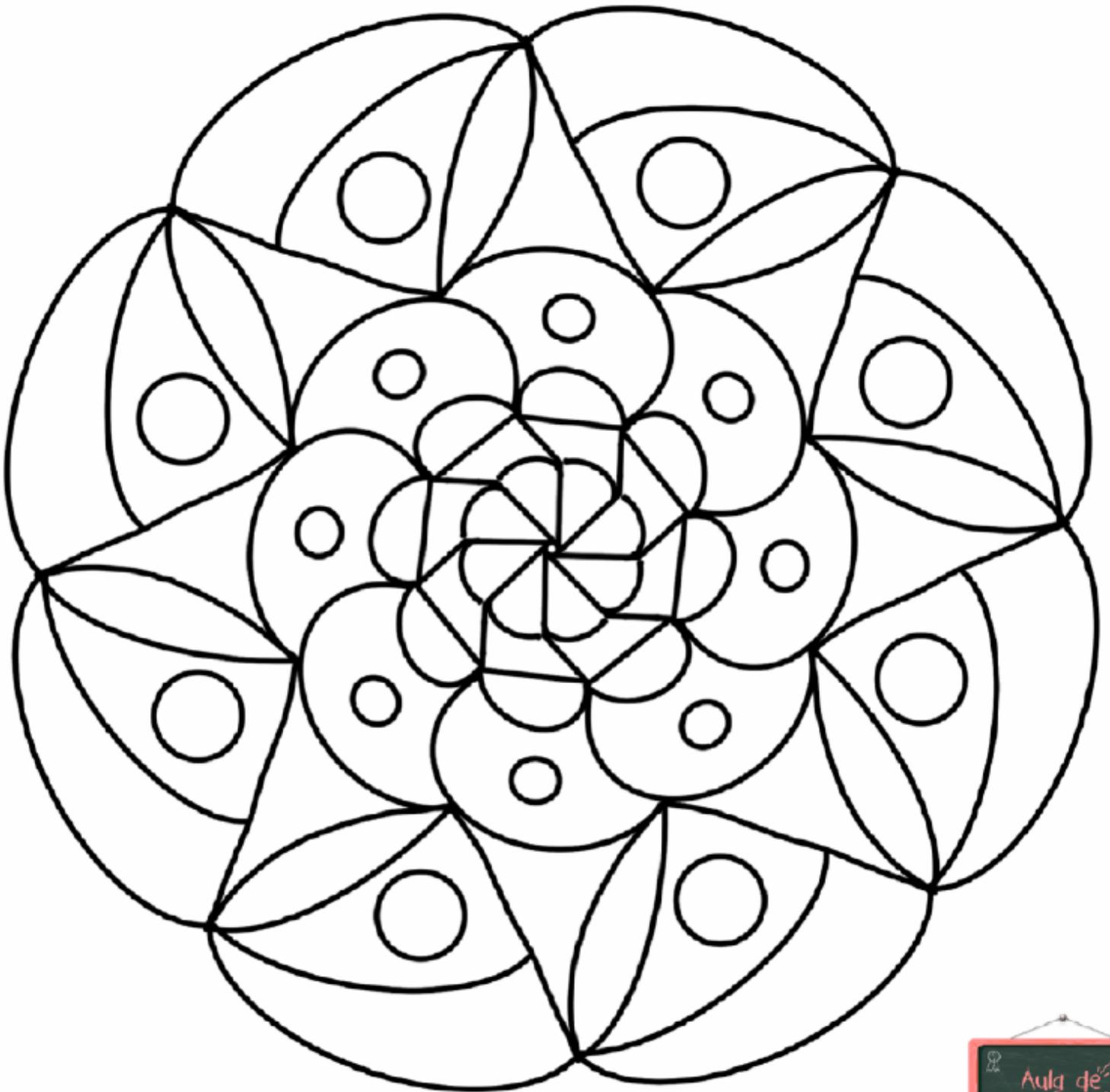
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



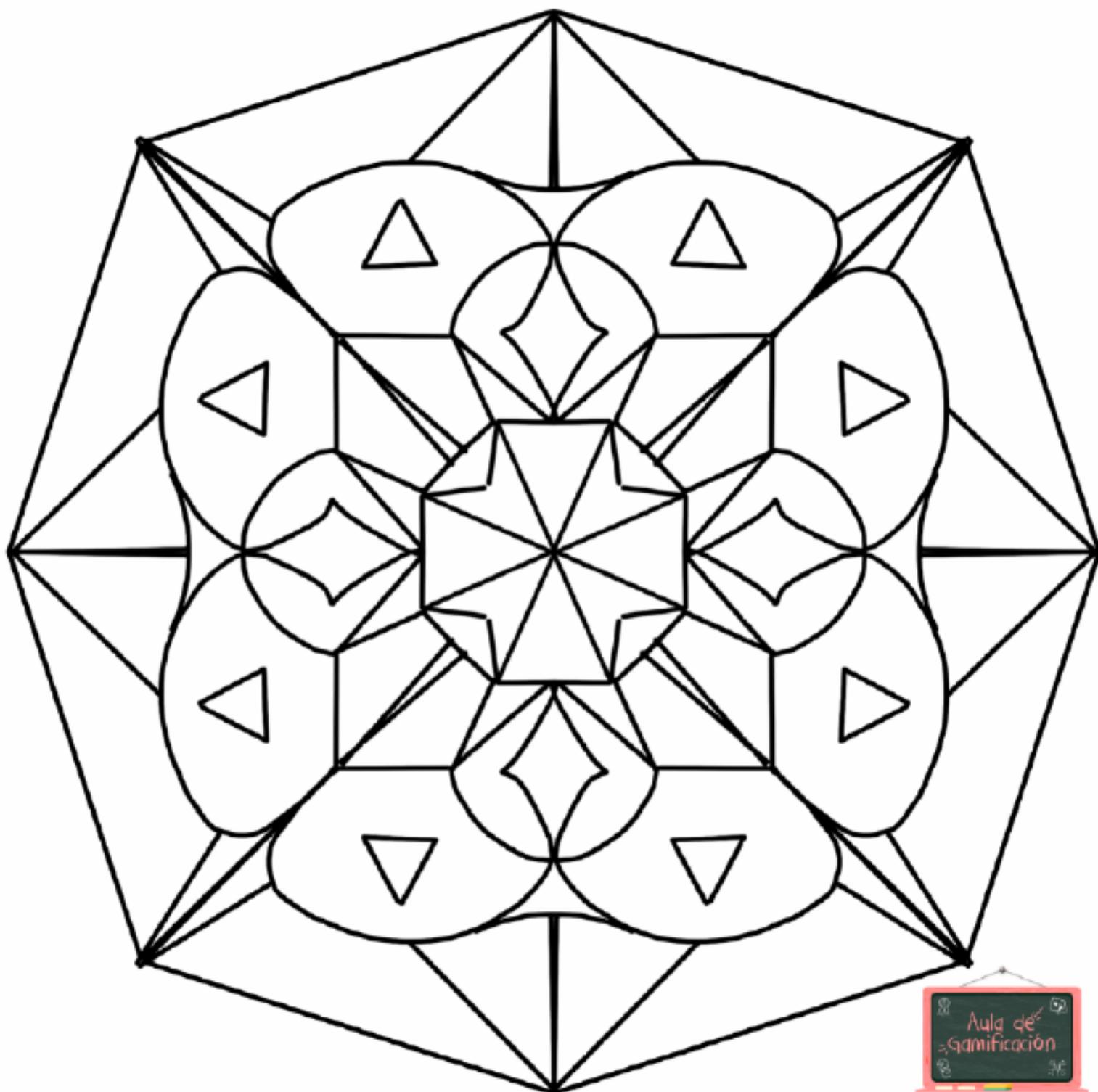
@auladegamificacion



PINTEMOS MANDALAS



@auladegamificacion



MEDITACIÓN DE LA SONRISA



@maestraentiemposdecrisis

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

MATERIALES:

Ninguno

DESCRIPCIÓN:

En la cultura tradicional china la sonrisa tiene una gran importancia.

Los maestros taoístas atribuían a la sonrisa poderes curativos y creían que era la principal fuente de felicidad.

Es una forma de potenciar la alegría y el agradecimiento.

Para empezar el día con energía y alegría recomiendo hacer esta práctica milenaria al llegar al aula. Es muy sencilla y solo te llevará cuatro o cinco minutos.

Pide a tus alumnos y alumnas que se pongan en una posición cómoda, cierren los ojos y, simplemente, SONRÍAN. Fuerte, con ganas, una sonrisa amplia.

Puedes poner música de fondo y guiar la meditación diciendo frases del estilo “imagina cosas que te hacen muy feliz y dibujan una sonrisa muy grande en tu cara”, “piensa en una persona que te hace tan feliz que no puedes parar de sonreír”.

Dedicar cinco minutos a empezar el día con esta meditación vale realmente la pena ya que, con alegría y felicidad, se aprende mucho mejor.

SONIDO Y VIBRACIÓN



@vayapardemaestros

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

MATERIALES:

Cuenco tibetano

DESCRIPCIÓN:

Nos colocamos todos en círculo con las piernas cruzadas.

Hacemos tres o cuatro respiraciones profundas antes de comenzar la actividad, para ir entrando en un estado de calma.

Podemos invitarles a ponerse las manos en el estómago y así sentir cómo se hincha y se deshinch.

Una vez entrado en este estado de concentración podemos proponer a los niños tres actividades con el cuenco.

Primera actividad:

Tocaremos en cuenco y ellos seguirán respirando con los ojos cerrados hasta que dejen de escuchar el sonido cuando lo hagan pueden abrir los ojos o hacer un gesto con la mano. Podemos hacerlo un par de veces y luego ir pasando el cuenco para que sean ellos los que lo hagan.

Segunda actividad:

Tocaremos el cuenco de nuevo pero esta vez ellos tendrán que ir subiendo los brazos lentamente y luego bajándolos hasta que dejen de escuchar el sonido. una vez terminado abriremos los ojos sin bajar los brazos. así observamos a los demás.

Tercera actividad:

Los niños se tumban en el suelo con los ojos cerrados. Apoyamos el cuenco en su estomago mientras están respirando y tienen que decir "OM" hasta que pare de escuchar y sentir el sonido del cuenco.

MANTRAS

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

MATERIALES:

Vídeos o audios de mantras

DESCRIPCIÓN:

Nos colocaremos en círculo con las piernas cruzadas en posición de meditación y tras respirar varias veces les enseñamos a los niños un mantra.

Respiramos y lo acompañamos con el movimiento.

Los mantras son poderosas herramientas que ayudan a concentrarse en el momento presente y su sonido tiene una influencia muy positiva proporcionando calma mental.

Os dejo algunas meditaciones con movimiento que podéis encontrar en la página de **YOGACRECER**.

1. Danza del sol y la luna (Mantra "Ra Ma" - Gurudass)
2. El despertar de las serpientes (Mantra "Sa Re Sa Sa")
3. Despertando manos y pies (Mantra "Har Haray Haree Wahe Guru")
4. Soy feliz, soy bueno (Mantra "I Am Happy" - Snatam Kaur)
5. Ong Namó Guru Dev Namó (Mantra "Ong Namó Guru Dev Namó")
6. Ek ong kar sate nam siri wahe Guru (Mantra "Ek Ong Kar Sate Nam Siri Wahe Guru")
7. Hare gubinde maha nahe Sarebd shakti maha nahe (Canto)
8. I am happy, I am good (Mantra "I Am Happy" -



@vayapardemaestros

MASAJES CON TACTO



@vayapardemaestros

DESTINATARIOS:

Cualquier edad

Agrupamiento por parejas

MATERIALES:

Ninguno

DESCRIPCIÓN:

Inventa tu tabla de masajes.

Cada uno tiene su poder o puedes hacerlos todos seguidos.

Por ejemplo un masaje por la espalda:

- Hormiguitas: damos golpecitos con los dedos, arriba y abajo.
- Mariposas: hacemos con los dedos la forma de la mariposa, con todos los dedos a la vez, desde el centro de la espalda hacia fuera.
- Medusas: abriendo los dedos de la mano
- Elefante: con los puños cerrados, damos pasos fuertes y grandes de elefante
- Serpiente: con los dedos en las manos, subimos y bajamos serpenteando por la espalda. Hacia afuera y hacia dentro.

Podemos acompañar los masajes con música y con algunas rimas que ayuden a interioridad los movimientos.

Ejemplo: “poco a poco se mueven mis manos, bailan libres, siéntelas.

Dando pasos de “hormiguita” por tu espalda jugarán”

ACTIVIDAD EXTRAIDA DEL LIBRO:

Mindfulness para niños.

Autora: Paloma Sainz del Rey

BRAIN GYM - GIMNASIA CEREBRAL



@maestra_segoviana

DESTINATARIOS:

A partir de 3º de Educación Infantil (2º ciclo) y Educación Primaria

DESCRIPCIÓN:

El BRAIN GYM es un conjunto de ejercicios sensomotores que ayudan a mejorar las actividades en las que está implicado el cerebro, por ejemplo, la memoria a corto y largo plazo, la concentración y la comprensión lectora.

Con esta actividad se conecta cuerpo y cerebro. A través del movimiento se trabaja el estrés, las emociones y la relajación.

Duración:

Cada ejercicio se puede realizar unos segundos o unos minutos. El docente irá adecuándolo al momento y a sus alumnos o alumnas.

Ejercicios:

- 1- **Beber agua.** Esto ayuda a tener el cerebro en movimiento.
- 2- **Botones:** colocamos una mano en el estómago y otra mano en la zona de la clavícula donde daremos masajes circulares. Después de un tiempo, diremos -¡Cambio! Y el alumnado cambiará. Con esta actividad con esta actividad trabajamos el pensamiento y la focalización.
- 3- **Cross.** Ponemos codo derecho en rodilla derecha y después cambiamos, codo izquierdo en rodilla derecha. Podríamos cambiar el codo por la mano para adaptar la actividad. De esta forma trabajamos el cerebro, la comprensión y la asimilación.
- 4- **Ganchos.** Cruzamos las piernas y después los brazos y juntamos los dedos de las manos. Con esta actividad se liberan tensiones y se recupera energía.

TÉCNICA DE LA TORTUGA



@maestra_segoviana

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Cuento de la tortuga.

DESCRIPCIÓN:

¿Qué es?

Es una técnica para controlar los impulsos y las emociones.

El niño o niña se siente como una tortuga, es decir, cuando se siente amenazado se repliega en su caparazón para controlar sus sentimientos.

Se basa en la técnica de Schneider y robin (1990)

Fases de la técnica:

FASE 1. Presentar el cuento de la tortuga.

FASE 2. Enseñar la relajación muscular, técnica que consiste en repetir una acción para liberar tensión y relajar los músculos. Por ejemplo:

- Hacer un puño con la mano y contar 10 segundos mentalmente.
- Cerrar los ojos, coger aire por la nariz y soltarlo por la boca.

FASE 3. Solución de problemas. Una vez que el niño aprende a relajarse después de la situación incómoda en la que se encuentra debe ser capaz de encontrar la solución a esa situación. Para ello, el docente puede proponer situaciones reales al alumnado y entre todos se puede buscar soluciones.

IMPORTANTE:

El docente debe trabajar con sus alumnos el refuerzo positivo cuando el alumno encuentre solución a sus problemas y de esta forma el alumnado se dará cuenta que la acción que ha llevado a cabo es la correcta.

CUENTO DE LA TORTUGA



@maestra_segoviana

CUENTO:

En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía (años de la edad de la clase o del niño) años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza primaria. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores.

Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas del encerado. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos -y pelearse con ellos también-. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegarse ni meter ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.

Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles.

Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.

CUENTO DE LA TORTUGA



@maestra_segoviana

CUENTO:

Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle.

—¡Hola! —Dijo con su voz inmensa y rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian?

Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando.

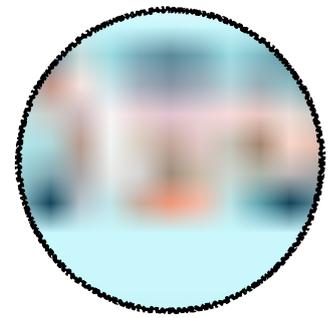
—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando— Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón.

A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente.

Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó proclamando que estaba orgullosa de ella!

Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su “secreto mágico”.

NOS RELAJAMOS CON EL CUENCO TIBETANO



@miriespacial

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Cuenco tibetano y cojines

DESCRIPCIÓN:

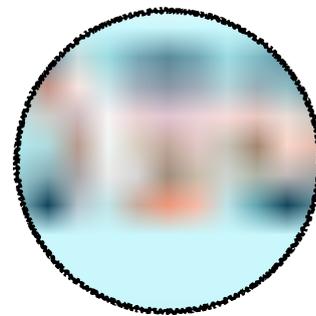
Dividiremos la sesión en 3 momentos:



1. Nos sentamos en círculo sobre los cojines. Comenzamos explicando qué es el cuenco tibetano y descubrimos sus distintos sonidos.
2. Después dejamos que los alumnos toquen y experimenten con el cuenco, de forma individual. Se trata de que lo descubran y se familiaricen con él.
3. Terminamos la sesión sentados en los cojines, con los ojos cerrados y escuchando los sonidos armónicos del instrumento, centrando toda nuestra atención en las producciones.



NOS RELAJAMOS CON PELOTAS DE MASAJE



@miriespacioal

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Pelotas de masaje, música relajante y cojines

DESCRIPCIÓN:

Dividiremos la sesión en 3 momentos:

1. Nos sentamos en círculo sobre los cojines. Comienza el docente a enseñar las pelotas de masaje, mientras las siente y apreta en sus manos.
2. Después se las dejamos a los alumnos individualmente para que imiten los movimientos que ha hecho el/la profesor/a. Así activarán su capacidad táctil y sensorial de las manos.
3. Sentados en los cojines, sentados de espaldas, con los ojos cerrados y música relajante, cada alumno tendrá en su mano una pelota relajante. ¿Qué hacer con ella? Daremos un masaje suavemente sobre la espalda de nuestro compañero.



@miriespacioal

YOGUEANDO



@maestrasconrecursos

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Tablero y tarjetas

DESCRIPCIÓN:

Juego de tablero para que los niños hagan yoga, una actividad física relajante, de una forma más divertida.

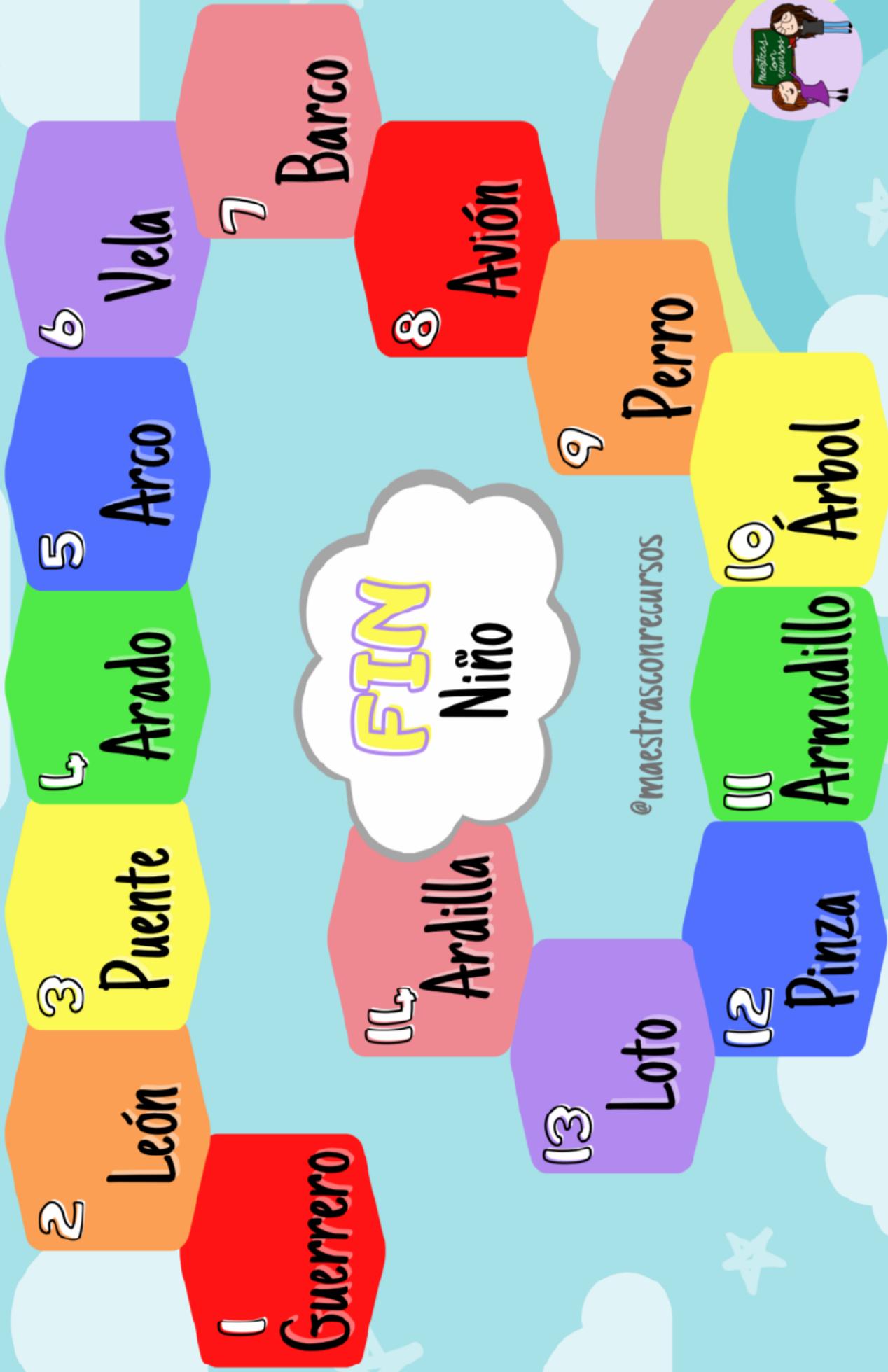
El material cuenta con:

- Un tablero en el que se pueden leer las posiciones de yoga a realizar.
- Una página con los dibujos de dichas posiciones.

Normas de uso:

- Material elaborado por @maestrasconrecursos.
- Está prohibida su venta o modificación sin consentimiento de las autoras.
- Los iconos dibujos son propios y de Canva.
- Cualquier duda o error no dudes en ponerte en contacto con nosotras.
- Si deseas traducirlo a otro idioma, ponte en contacto con nosotras.

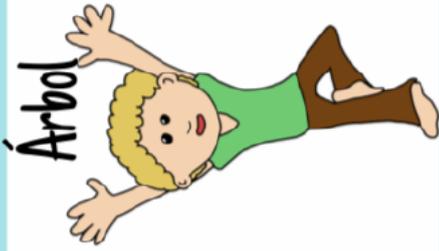
YOGUEANDO



Arado



Árbol



Arco



Avión



Barco



Ardilla



Guerrero



León



Armadillo



Loto



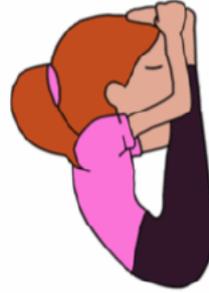
Niño



Puente



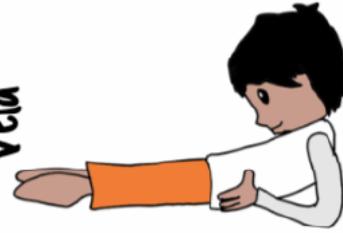
Pinza



Perro



Vela



@maestrasconrecursos

NOS CONCENTRAMOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



@teachers_activity_corner

DESTINATARIOS:

4 - 8 años.

MATERIALES:

- | | | | |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|
| - Café | - Sal | - 7 recipientes opacos | - Papel continuo |
| - Ajos | - Estropajo | - Tarjetas de engaño visual | - Pintura escolar |
| - Golosinas | - Yogur | - Imágenes de los sentidos | - Globos |
| - Galletas | - Lija | | - Nueces |
| - Plátano | - Cucharas de plástico | | - Cuerdas |
| | | | - Precinto |

DESCRIPCIÓN:

El objetivo principal de esta actividad es llevar a cabo a través del juego y los cinco sentidos la capacidad de mantener la atención y la concentración en el momento presente y vivenciar y experimentar poco a poco lo que sienten y cómo les repercute en sus sensaciones y emociones.

Cabe destacar que se tendrá en cuenta previamente a la realización de este taller las alergias y necesidades específicas del alumnado

NOS CONCENTRAMOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



@neducaa

DESTINATARIOS:

4 - 8 años.

MATERIALES:

- Café
- Ajos
- Golosinas
- Galletas
- Plátano
- Sal
- Estropajo
- Yogur
- Lija
- Cucharas de plástico
- 7 recipientes opacos
- Tarjetas de engaño visual
- Imágenes de los sentidos
- Papel continuo
- Pintura escolar
- Globos
- Nueces
- Cuerdas
- Precinto

DESCRIPCIÓN:

El objetivo principal de esta actividad es llevar a cabo a través del juego y los cinco sentidos la capacidad de mantener la atención y la concentración en el momento presente y vivenciar y experimentar poco a poco lo que sienten y cómo les repercute en sus sensaciones y emociones.

Cabe destacar que se tendrá en cuenta previamente a la realización de este taller las alergias y necesidades específicas del alumnado

NOS CONCENTRAMOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



@neducaa

DESCRIPCIÓN:

1. Sentido del olfato: ¿Cómo huelo?

En primer lugar, se pedirán voluntarios para cada uno de los sentidos y posteriormente se les entregará una pegatina con el sentido que van a representar.

En este caso, al voluntario se le vendarán los ojos (o si prefiere tener solo los ojos cerrados sin venda) y se le irá dando un objeto para que lo pueda oler.

Primero se le pondrá debajo de la nariz un recipiente con un poco de ajo, después otro recipiente con varios granos de café y por último varias golosinas y él/ella deberá adivinar de qué alimento se trata.

Una vez ha adivinado de qué se trata (se le podrá ir dando pistas para ayudar), el representante de ese sentido pasará por la asamblea para compartir con sus compañeros/as y que ellos/as también experimenten y desarrollen ese sentido.

Esta dinámica se mantendrá a lo largo del resto de actividades para trabajar los sentidos, de esta manera todos/as podrán trabajar todos los sentidos fomentando la participación, el compañerismo y atendiendo a las necesidades y características de cada uno de ellos/as.

2. Sentido del tacto: ¿Me sientes?

En esta actividad, se desarrollará el sentido del tacto. El voluntario/a que sea el representante de este sentido deberá adivinar los objetos que se le presentarán posteriormente.

Sin utilizar el sentido de la vista, adivinarán los siguientes objetos: un estropajo, una esponja con lija y la textura del yogurt.

Una vez encontrada la respuesta podrán compartirlo con el resto de alumnos/as para que ellos/as también experimenten esas sensaciones y puedan explicar también si les agrada o no esa sensación que están adquiriendo a través del tacto.

NOS CONCENTRAMOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



@neducaa

DESCRIPCIÓN:

3. Sentido del gusto: ¿Estoy rico?

En esta actividad, se desarrollará el sentido del gusto. El voluntario/a que sea el representante de este sentido deberá adivinar los alimentos que se le dará a probar posteriormente.

Sin utilizar el sentido de la vista, adivinarán los siguientes alimentos: galleta, yogurt y plátano.

Una vez encontrada la respuesta podrán compartirlo con el resto de los alumno/as para que ello/as puedan experimentar los diferente sabores y texturas.

4. Sentido de la vista: Veo veo, ¿Qué ves?

En esta actividad, se desarrollará el sentido de la vista. El voluntario/a que sea el representante de este sentido deberá seguir unas pautas que comunicará el maestro/a sobre unas tarjetas o imágenes previamente seleccionadas por el docente.

Una vez seguidas las pautas, el alumno/a deberá observar muy bien las hojas que les hemos dado previamente. Una vez lo consiga por si solo o con nuestra ayuda, las fichas se rotarán por la clase para que los demás niños también puedan verlas.

5. Sentido del oído: ¡A que no me sigues!

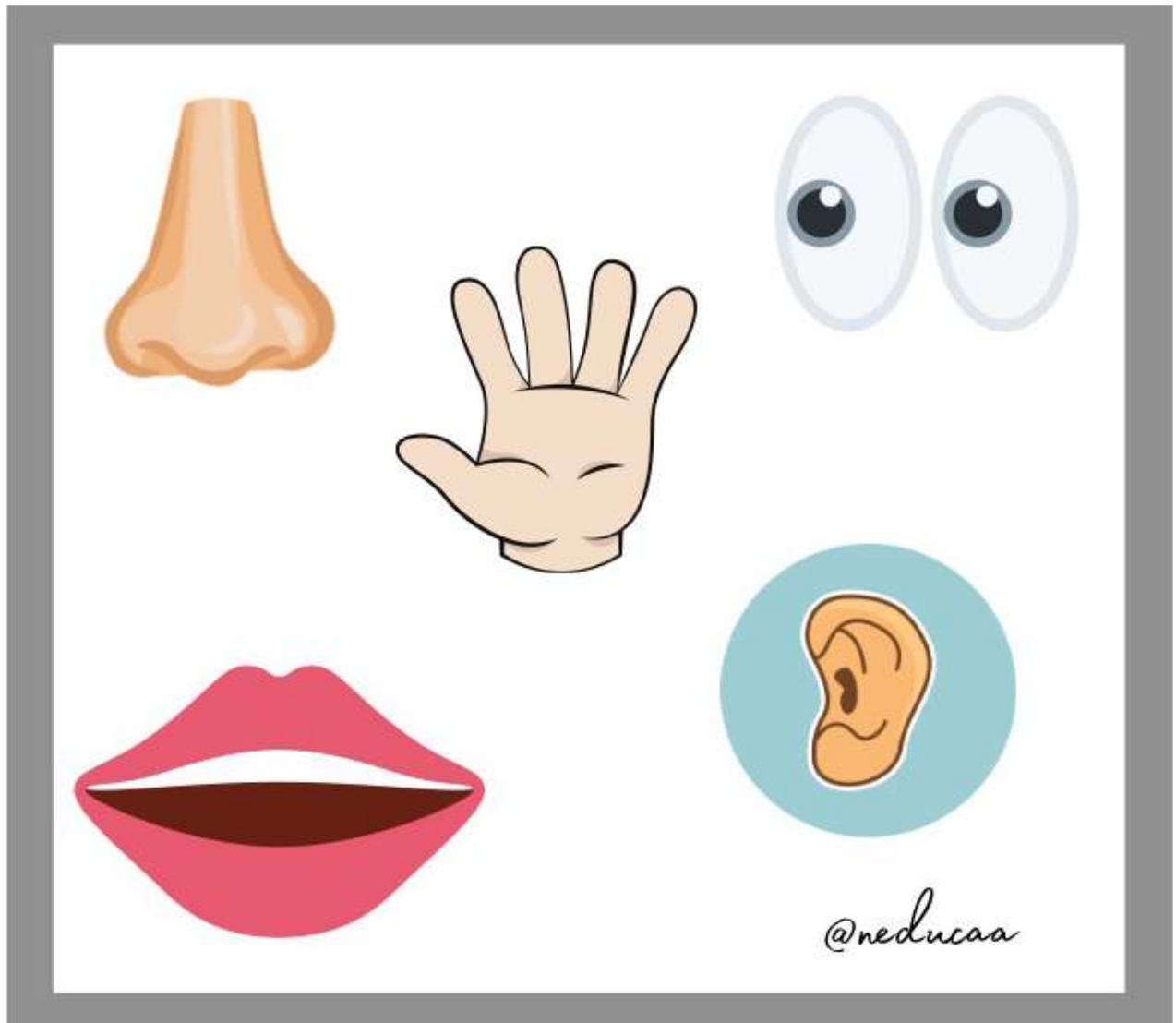
En esta actividad, se desarrollará el sentido del oído. El voluntario/a que sea el encargado de este sentido deberá estar muy atento a los sonidos que vayan sonando.

Se realizará un ritmo con la ayuda de los pies y las manos, que será repetido 3 veces seguidas, una vez finalizadas el encargado deberá acertar el ritmo lo más posible. Una vez lo consiga, el niño encargado del sonido deberá inventarse un ritmo y que los compañeros le sigan.

NOS CONCENTRAMOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



@neducaa



YOGA DIVERTIDA



@juanjo_audicionylenguaje

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Tablero y dados

DESCRIPCIÓN:

Juego de tablero para que los niños hagan diferentes posturas de yoga lanzando dados y adoptando la postura correspondiente:



TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

DESTINATARIOS:

Educación Infantil y Educación Primaria.

MATERIALES:

Tarjetas de yoga

DESCRIPCIÓN:

¡Hola, soy Melanie! Me conocen mejor en Instagram por el nombre de **@maestrapt18** y he colaborado en este dossier con una actividad adaptada llamada **“Tarjetas de yoga”**.

El material de la actividad son unas tarjetas con diferentes posturas de yoga y dos de ellas con información sobre la respiración. Lo primero de todo sería imprimirlas, recortarlas de forma individual y recomiendo plastificarlas para que aguanten más tiempo.

Esta actividad consistiría en que el adulto ponga las tarjetas boca abajo y dos o tres niños/as elijan una tarjeta cada uno. Según el nivel de los niños/as pueden leer ellos mismos las posturas que han tocado para hacer ese día o puede leerlas el adulto. Es un recurso algo sencillo pero que puede cambiar un poco la dinámica del momento de relajación para que no sea todos los días lo mismo.

Es importante enseñarles y explicarles, lo primero de todo, la respiración con las dos tarjetas sobre **“INHALAR”** y **“EXHALAR”** para que sean conscientes de ello y sepan que:

I Respiración = I Inhalación + I exhalación.

TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

DESCRIPCIÓN:

La elección de estas tarjetas puede hacerse de diferentes formas como que sean los encargados de la semana los que elijan la postura que más le gusta o que sea al azar. También pueden utilizarse como tarjetas de recompensa, quien consiga tantos puntos por hacer tal actividad, podrá elegir como premio las posturas de yoga que quiere hacer.

A su vez, otra forma de utilizar las tarjetas es eligiendo el número de posturas que hacer en una sesión (dependerá del nivel/edad de los niños/as) y el orden en ejecución de cada una. Así como poder dibujar otra postura de yoga en la plantilla creada para ello, que el adulto o los niños/as conozcan y que no esté en las demás tarjetas.

Como veis hay varias formas de darle uso a estas tarjetas y espero que vosotros/as encontréis muchos más.

Es una actividad que se puede utilizar tanto en el colegio como en casa y pueden ir añadiendo posturas según dificultad. Pero también hay que transmitirle a los niños/as que no tienen que forzarse mucho para hacer una postura porque se podrían hacer año y que irán mejorando poco a poco. Cada cuerpo es diferente y habrá unos que tengan más flexibilidad que otros, por eso resaltar que no es una competición y que el cuerpo va a notar la mejoría si se trabaja de forma constante.

Si las utilizáis me encantaría saberlo y si tenéis alguna duda, podéis poneros en contacto conmigo en mi cuenta de Instagram ya nombrada anteriormente @maestrapt18.

Espero que la actividad os guste y podáis pasar un rato tranquilo y divertido con los niños/as a la misma vez que le inculcamos una actividad necesaria que le ayudará a controlar sus emociones, a relajarse, a reducir el estrés y la ansiedad, así como estirar y fortalecer el cuerpo.

Y recordar que esta práctica necesita dedicación, paciencia y constancia para obtener grandes beneficios, tanto en los adultos como en los niños/as.

Además, en esta situación que vivimos con tanto estrés, ansiedad, incertidumbre, miedo... practicar yoga es mucho más necesario para todos.

TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

YOGA

POSTURA 1



POSTURA 2



Postura Gato

Somos un gatito que se estira después de una siesta. Tenemos que curvar la espalda hacia dentro y hacia fuera. "Inhalamos" en la postura 1 y "Exhalamos" en la postura 2. Repetimos 5 veces.

YOGA



Postura Árbol

Somos un árbol que tiene que aguantar el equilibrio en su único tronco. Hacemos 3 respiraciones profundas y, después, repetimos con la otra pierna.

YOGA



Postura Perro

Somos un perrito estirando sus patitas antes y después de salir a correr. Tenemos que respirar 3 veces.

YOGA



Postura Barca

Somos una pequeña barca que tiene que mantener el equilibrio para no moverse. Tenemos que respirar 3 veces y después, estirar las piernas. Repetir 2 veces.

TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

YOGA

Postura Surfera

Somos surferos y surferas en una tabla que tienen que aguantar el equilibrio para no caerse. Tenemos que respirar 4 veces y repetirlo cambiando de pierna.

YOGA

Postura Serpiente

Somos serpientes que se arrastran por el suelo y levantan su cabeza para saludar. Tenemos que respirar 2 veces y volver a dejar la cabeza en el suelo. Repetirlo 3 veces.

YOGA

Postura Bebé

Somos como un bebé cuando está dentro de la barriga de mamá. Para ello tenemos que ponernos de rodillas y acurrucarnos apoyando la frente en el suelo. Aguantamos y hacemos 6 respiraciones profundas.

YOGA

Postura Perro 2

Esta vez somos un perro que levanta primero una patita de atrás y hace 4 respiraciones profundas, y después cambia y sube la otra patita repitiendo las 4 respiraciones.
Opción difícil: Levantar brazo contrario a la pierna levantada.

TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

YOGA

Postura Estrella

Somos una estrella que brilla desde el cielo, para ello tenemos que tumbarnos y abrir las piernas y los brazos. Aguantamos sin movernos y hacemos 6 respiraciones profundas. Podemos colocar un objeto pequeño encima de la barriga para ser conscientes de nuestra respiración.

YOGA

Postura Camello

Vamos a estirar la espalda hacia atrás hasta donde podamos sin hacernos daño. Aguantamos y hacemos 4 respiraciones profundas. Opción difícil: tocar con las manos los tobillos.

RESPIRACIÓN

1° COGEMOS AIRE.

INHALAR O INSPIRAR

Una respiración tiene dos partes: INHALAR y EXHALAR. "Inhalar" es cuando cogemos aire del exterior por nuestra nariz y llenamos nuestros pulmones. Como si fuésemos a inflar un globo. También podemos llamarlo "Inspirar".

RESPIRACIÓN

2° EMPUJAMOS AIRE.

EXHALAR O ESPIRAR

Una respiración tiene dos partes: INHALAR y EXHALAR. "Exhalar" es cuando expulsamos el aire del interior por nuestra boca y vaciamos nuestros pulmones. Como cuando inflas un globo. También podemos llamarlo "Espirar".

TARJETAS DE YOGA



@maestrapt18

YOGA

Postura Mariposa

Vamos a sentarnos y a cruzar las piernas formando unas alas de mariposa mientras mantenemos la espalda recta y los brazos relajados. Hacemos 6 respiraciones.

YOGA

POSTURA 1

POSTURA 2

Postura Vela

Somos como una vela que se mantiene recta pero que cuando soplamos se puede mover. Aguantamos el equilibrio en la postura 1 y hacemos 3 respiraciones. Después hacemos la postura 2 con 3 respiraciones.

YOGA

Postura Guerrero/a

Somos un guerrero/a que se prepara para luchar. Mantenemos el equilibrio y hacemos 3 respiraciones profundas. Después, repetimos levantando la otra pierna.

YOGA

CREA TÚ LA POSTURA

¡EXPRESATE!



@blogproyecta

DESTINATARIOS:

Educación Infantil, Primaria y/o Secundaria.

MATERIALES:

Dispositivo electrónico para poner música, lápiz y papel.

DESCRIPCIÓN:

La música es una fuente de expresión emocional y liberarse de algunos sentimientos o sensaciones es nuestra forma favorita de relajarse.

Para esta actividad, escogeremos canciones que nos evoquen recuerdos, experiencias, sensaciones, ... y les pediremos al grupo que dibujen/ escriban/ bailen lo que les transmite la canción.

Con alumnos más mayores, podemos pedirles que sean partícipes del proceso de elección de canciones.

Expresarse a través de las artes, es una forma distinta de entender las emociones de los niños y jóvenes, sin tener que forzarles a expresarse en voz alta.

Esta actividad es fantástica para la vuelta a las aulas.

LIBROS Y CUENTOS PARA NIÑOS, FAMILIAS Y MAESTROS



@mamas.meraki



@maestra_segoviana



@atenciondiversidad



@yalavuertalaluna

JUEGOS MINDFULNESS - SUSAN KAISER



@mamas.meraki

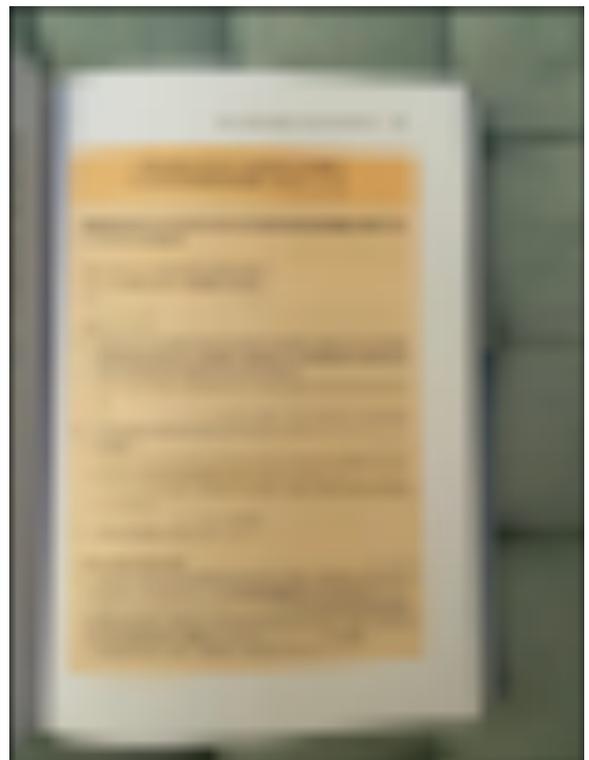
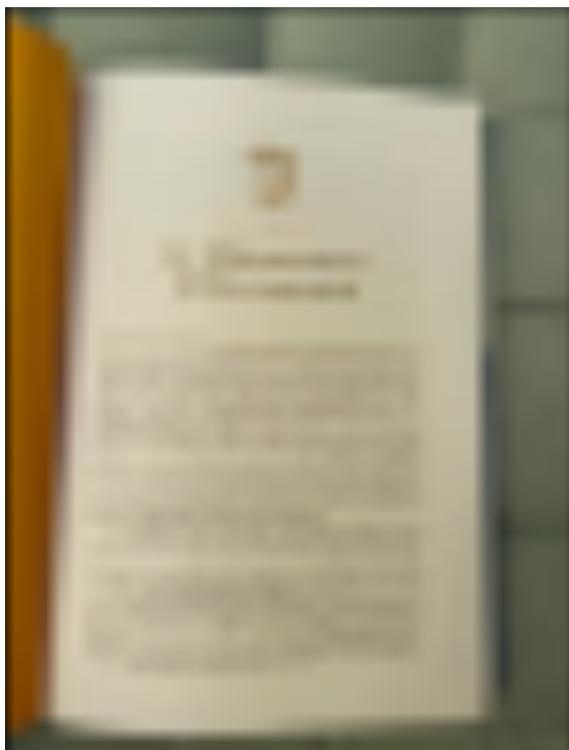
RESEÑA:

Juegos Mindfulness de Susan Kaiser Greenland y editorial Gaia es un libro práctico con más de 60 juegos fáciles que enseñan a los niños/as a practicar la atención plena a través de seis tipos de actividades: concentrarse, quietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar.

Estos juegos pueden llevarse a cabo tanto en casa como en el cole con niños/as desde la etapa de Educación Infantil.

Al tratarse de un libro práctico, cada uno de los juegos detalla las habilidades que trabaja, la edad recomendada, las instrucciones del juego y consejos prácticos para llevarlos a cabo; todo ello sustentado en una base teórica rica y muy sustentada.

Si quieres iniciar a tus alumnos/as o hijos/as en el mindfulness, este libro te encantará.



MINDFULNESS: 20 SECRETOS PARA VIVIR MEJOR - MARINE LOCATELLI



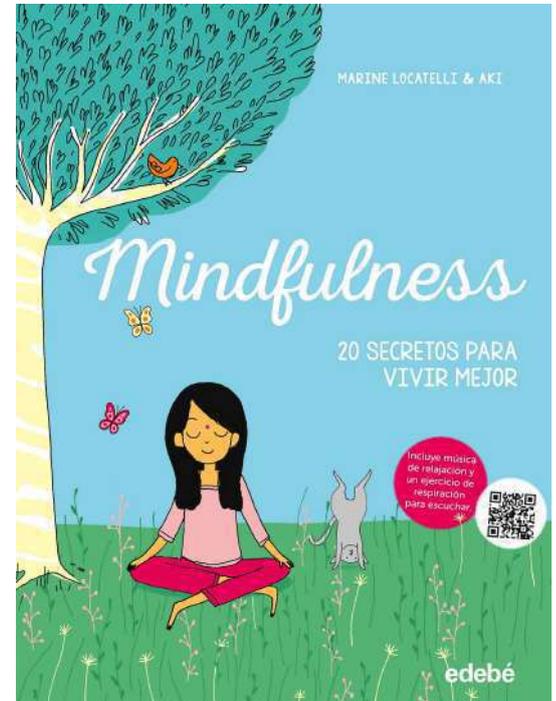
@maestra_segoviana

RESEÑA:

Guía ilustrada en la que se puede encontrar 20 situaciones que pueden generar estrés, frustración, emociones negativas o enfados y junto a esto se ofrecen recursos y herramientas de mindfulness para gestionarlas.

Las situaciones son planteadas a través de la vida de Shamata, una niña de 12 años, que nació en la India y vive en Europa.

Los episodios se llaman secretos y en ellos se presentan diferentes emociones tanto positivas como negativas que puede sentir cualquier persona.



TEMÁTICA

Mindfulness, relajación, control de emociones, educación emocional

EDAD RECOMENDADA

8 años

RESEÑA COMPLETA Y FOTOS DEL LIBRO EN MI BLOG

<https://maestrasegoviana.blogspot.com/2018/07/resena-mindfulness-20-secretos-para-vivir-mejor-marine-locatelli.html>

MIS PRIMERAS ACTIVIDADES DE CALMA Y CONCENTRACIÓN - MADELEINE DENY, EDEBÉ



@atenciondiversidad

RESEÑA:

Esta obra está pensada como un gran terreno de juegos en el que cada niño puede explorar a su ritmo. Guía el dedo del niño sobre los mandalas en relieve, descubrid juntos los sencillos juegos tranquilos que le hacen tanto bien y ayudan a canalizar su energía: juegos de respiración, gimnasia visual, dibujar con sal, juegos de lógica y de memoria...”

Este cuento tiene más de 50 actividades, juegos sencillos y divertidos, de relajación y estimulación de los sentidos. Aprenderemos qué es la calma y la concentración de una forma muy natural y tranquila.



Se encuentra estructurado en 3 partes: relajación, concentración y estimulación de los sentidos, en la que de forma muy visual nos dan pequeños ejercicios para situaciones muy concretas.

En este libro nos enseñan a dar masajes con los dedos, a seguir el trazo de espirales con texturas o incluso en las palmas de las manos. A escuchar una pequeña historia y seguir los pasos que indica.

Hay juegos de respiración, de relajación, de visualización, de concentración con pequeños mandalas, ejercicios para aprender a calmarse con sencillos masajes y ejercicios de yoga. Juegos sencillos para estimular los sentidos, todos apoyados por ilustraciones en las que se ven a niños hacer los ejercicios.

El libro está pensado **para niños de 3 a 6 años**, sin embargo puedes realizar estos ejercicios a niños más pequeños, hasta los de año y medio pueden disfrutar haciendo gimnasia de dedos, masajes suaves o viajando por la nubes.

¿JUGAMOS? - HERVÉ TULLET, KÓKINOS



@atenciondiversidad

RESEÑA:

Edad recomendada: de 2 a 7 años

“Al abrir el libro, un aburrido círculo amarillo, que reposa sobre una línea negra, invita al lector a jugar; le guía en este inesperado juego para que lo mueva hacia arriba y abajo... para crear una noria, descubrir nuevos colores, jugar al escondite... para explorar misteriosos espacios, huir de los caóticos o salvar obstáculos... correr, saltar y dar volteretas.

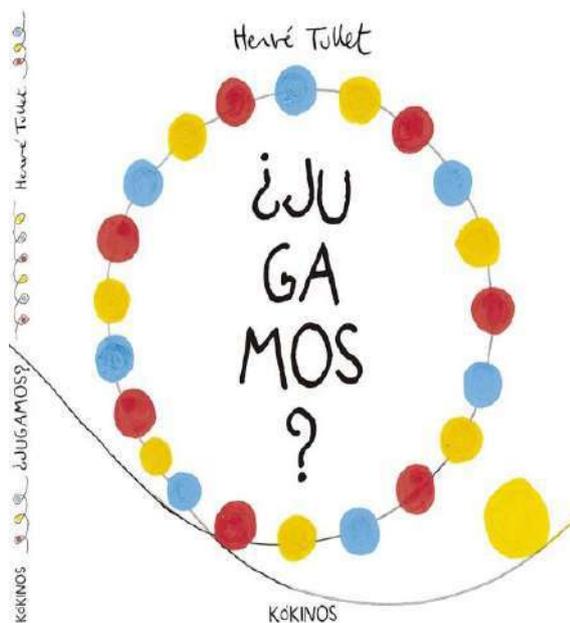
Al niño le bastará con deslizar su dedo por la línea negra, posar su mano sobre el punto amarillo, localizarlo en un bosque de puntos de colores, hacerlo desaparecer o... con unas palabras mágicas volverlo a traer. Este sencillo juego será suficiente para conseguir esa interacción del niño con el libro.”

En esta inteligente obra, que estimula el sentido del tacto, las capacidad de observación y la imaginación, cuenta tanto el lenguaje escrito como el visual y, el papel del lector, será fundamental para dar vida al libro. “

Nos permite trabajar conceptos como izquierda/derecha o el significado del rojo y el verde en los semáforos, que vienen genial para el refuerzo del aprendizaje. Para los más pequeños, aprenderán a diferenciar colores o contar del 1 al 10 mientras disfrutan jugando. Las actividades que propone el libro son muy adecuadas para desarrollar su psicomotricidad fina y su coordinación oculo-manual. Así, tienen que seguir líneas, deslizar el dedo con suavidad y lentitud, trazar curvas y giros, dar pequeños saltitos...

Este mágico cuento-juego, lleno de color que arranca sonrisas en cada página, es ideal para relajarse.

Es un libro que nos habla y que nos invita a jugar con él. No es necesario ni leerlo, solo usarlo igual que los Laberintos de meditación: colocamos el dedo sobre la línea y vamos siguiendo el camino, lo más despacio posible, intentando acompañar el ejercicio con respiraciones profundas. Con este nuevo cuento sobretodo se juega con el movimiento, pues hay que dirigir al punto amarillo siguiendo una línea que primero serpentea tímidamente pero luego va cogiendo un ritmo más vertiginoso. Vueltas como en una noria, obstáculos, escaleras e incluso túneles o semáforos. Todo para hacernos saltar, correr, volar y jugar.



LEYLA DESCUBRE EL SILENCIO - GALA BERNSTEIN, ASTRONAVE



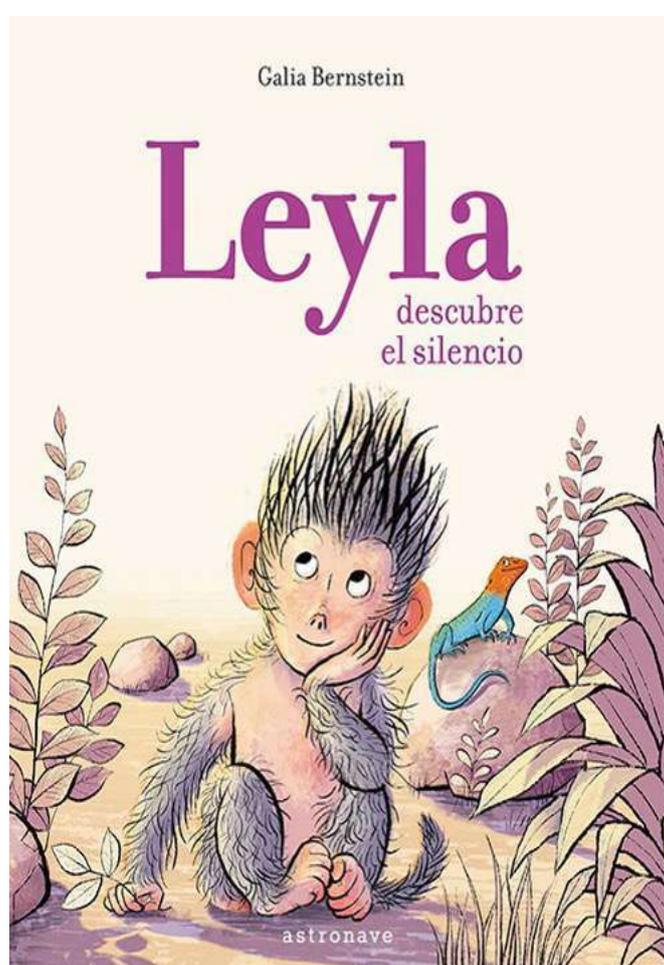
@atenciondiversidad

RESEÑA:

Edad recomendada: a partir de 4 años.

“Descubre el poder de la meditación con la traviesa Leyla. Leyla tiene una familia muy grande. Hacen mucho ruido, son quisquillosos y ella, en ocasiones, necesita un descanso. Con la ayuda de un nuevo amigo, ¿encontrará algo de paz y tranquilidad?”

Leyla es una pequeña babuino que tiene una gran familia y se siente abrumada por el jaleo, hasta que conoce a un pequeño lagarto que le explica cómo sentir el sol y la brisa, y cómo escuchar a los insectos. Es entonces cuando Leyla puede disfrutar del bullicio de su familia, ya que sabe cómo encontrar su propio espacio.



RELAJACIONES - MAMEN DUCH, FLAMBOYAT



@atenciondiversidad

RESEÑA:

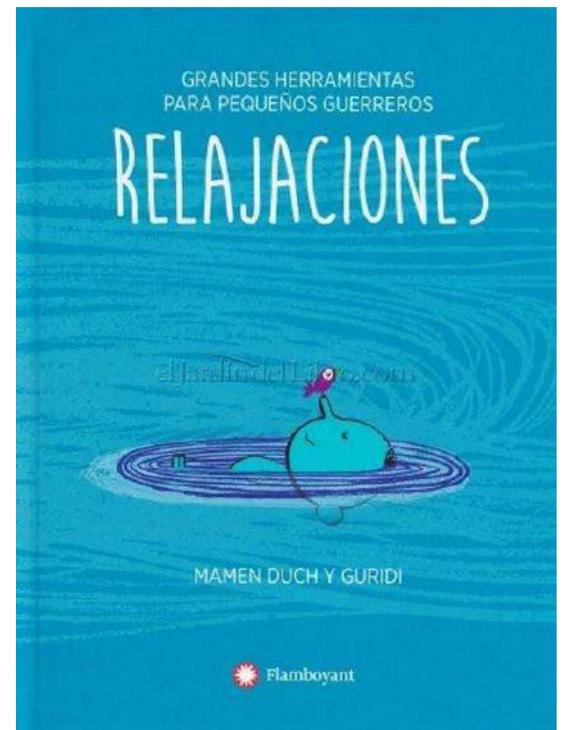
Edad recomendada: a partir de 2 años.

“Este libro contiene herramientas sencillas para que los niños se relajen, para que practiquen, solos o con la ayuda de un adulto, la atención plena o mindfulness. A través de él llegarán a la calma y la concentración, y así potenciarán y mejorarán todo aquello que ya tienen en su interior: confianza, autoestima, concentración, intuición, creatividad...”

Contiene 7 sencillos ejercicios de relajación que les proporcionan las herramientas necesarias para ayudarles a canalizar sensaciones y a transformarlas positivas. Están muy bien explicadas para guiar a los niños. Es ideal para el rincón de la calma que en muchos colegios ya tienen los docentes en sus clases. Es una especie de manual para practicar mindfulness (conciencia plena), planteado de forma que podemos orientar a los peques en sus ejercicios de relajación hasta que los dominen. Son meditaciones guiadas cuyo objetivo es que, con el tiempo, los niños sean capaces de practicarlas por sí mismos cuando lo necesiten.

Sus textos son sencillos y siempre adaptados al nivel de comprensión de los más pequeños. Sus ilustraciones son preciosas que añaden color y alegría al libro. Va acompañado de de enlace al acceso de las escuchas de meditaciones guiadas por la propia autora.

Por ejemplo: el ejercicio de visualización de una pantalla en blanco para serenar y ayudar a descansar la mente. Otra es «el árbol de las preocupaciones», una propuesta muy atractiva y fácilmente comprensible para los peques que los invita a imaginar un árbol en el que cuelga sus preocupaciones para poder desprenderse de ellas. Otra se llama el “espagueti” en la que se invita al niño a imaginar que es un espagueti tieso, tenso y rígido que es metido en una piscina de agua caliente y que va notando que poco a poco a ablandándose hasta quedar totalmente flojo.



LOS 8 PASOS DE NANUK - SUSANA ROJAS, HILOS DE EMOCIONES



@atenciondiversidad

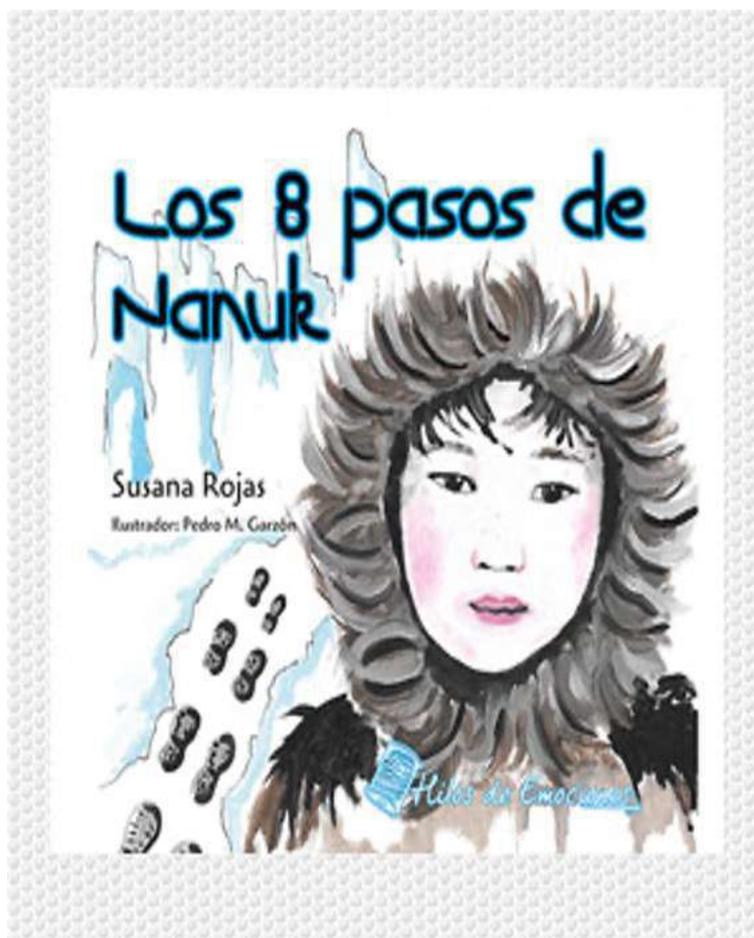
RESEÑA:

Edad recomendada: a partir de 5 años.

Con Nanuk, nuestro simpático esquimal y su amigo Fish, el pingüino, se logrará introducir a los niños/as en la filosofía del yoga.

Ambos protagonistas, junto con algunos amigos más que se van encontrando en su camino, nos mostrarán a través de diversas situaciones cada uno de los ocho pasos de la senda del yoga, todo ello desarrollado en un entorno hostil pero bello como es el Polo Sur.

Los 8 pasos de Nanuk es un libro en el que la filosofía del yoga se torna tan práctica de entender y aplicar en nuestra vida diaria que cualquier niño/a, tenga la edad que tenga, captará fácilmente la esencia de cada uno de los importantes y famosos ocho pasos de la senda del yoga.



OM-

M. ISABEL SÁNCHEZ VEGARA, ALBA



@atenciondiversidad

RESEÑA:

Edad recomendada: de 3 a 6 años.

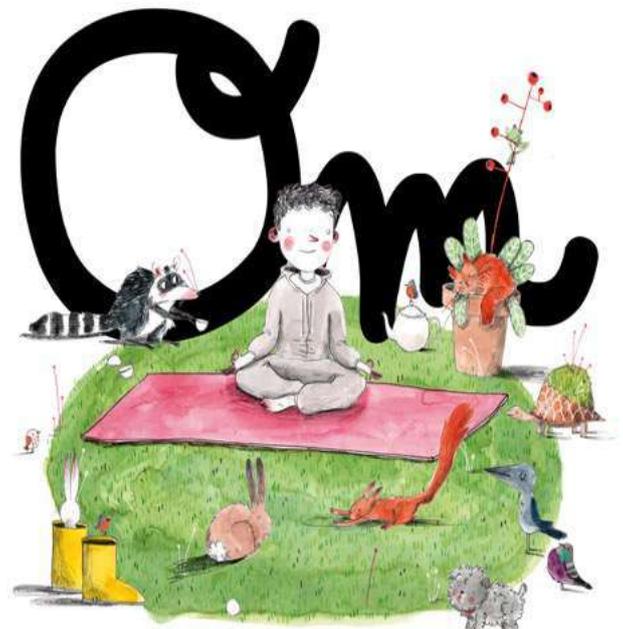
“Descubre junto al pequeño Om un mundo salvaje lleno de animales increíbles: leones, tortugas, arañas, delfines, búhos ¡e incluso dragones! Las formidables criaturas que se esconden tras cada postura del yoga.”

El niño protagonista, Om, al que le encanta hacer deporte, sale al patio y empieza a transformarse en varios animales mediante diferentes posturas de yoga. La pasión de los niños por los animales les llevará a querer practicarlas una vez leído.

Es un libro ilustrado muy divertido con el que los niños aprenderán gracias a Om qué es el yoga, el poder de la concentración y de la relajación.

El protagonista se lo pasa en grande porque gracias al yoga su jardín se convertirá en una selva, un mundo lleno de animales y, es que a través de las distintas posturas que realiza para estirar veremos diferentes animales. Animales salvaje como un león, una jirafa, una serpiente...U otros animales más domésticos y que conocemos muy bien como un gato, un perro, una paloma...

Muy recomendado para el aula, pues se enseña a los niños otras formas de relajarse que no sea la típica de la cabecita echada en la mesa, o en casa para pasar un rato divertido en familia.



Mª Isabel Sánchez Vegara
Albert Arrayás

ALBA

BUENOS DÍAS, CALMA - ANNE CRAHAY

IDEAKA, EDELVIVES



@atenciondiversidad

RESEÑA:

Edad recomendada: de 3 a 6 años

Este libro propone cuatro ejercicios de relajación, con movimientos y palabras, que ayudarán a los más pequeños a conciliar cuerpo y mente para encontrar la calma. Cada ejercicio se presenta en dos partes: una introducción de carácter explicativo dirigida a los padres, en la que se describe detalladamente cada movimiento y un texto ilustrado que desarrolla las sensaciones del ejercicio, para leerse a los niños.

Por medio de palabras e imágenes poéticas, se ilustran sensaciones que a veces resulta difícil transmitir y se conecta con la imaginación de los niños, para ayudarlos a controlar el movimiento y sentir calma interior.

Los 4 ejercicios de relajación que se presentan siguiendo una bonita historia, pueden hacerse de manera individual o conjunta ya que se complementan. Se pueden leer todos seguidos o cada uno por separado, según la disposición personal y el momento del día.

Son sencillos y alegres y van a ayudar a los más pequeños a calmarse , a desarrollar su confianza, rebajar tensiones, recuperar energía y encontrar su equilibrio.

Son ejercicios cortos , lo que ayuda a que no se cansen en seguida y pierdan la atención, que se pueden hacer en familia y son recomendados para todos.

Anne Crahay
BUENOS DÍAS, CALMA



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN,
CON PALABRAS Y MOVIMIENTOS,
PARA COMPARTIR CON TU HIJO

ideaka
EDELVIVES

BUENOS DÍAS, CALMA - ANNE CRAHAY

IDEAKA, EDELVIVES



@yalavueltalaluna

RESEÑA:

Inspirado en el brain gym, este libro propone cuatro ejercicios de relajación, con movimientos y palabras, que ayudarán a los más pequeños a conciliar cuerpo y mente para encontrar la calma.

Cada ejercicio se presenta en dos partes: mediante una explicación a los padres o profesores en la que se detalla cómo hacer el ejercicio y para qué sirve; y a través de un texto ilustrado



RESPIRA - AKIARA

INÉS CASTELLANO-BRANCO



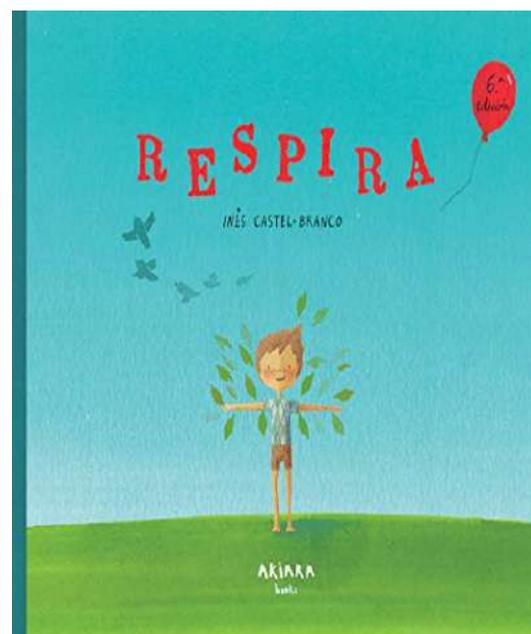
@atenciondiversidad

RESEÑA:

Edad recomendada: a partir de 3 años.

“Madre, hoy no puedo dormir! Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, pensar y pensar ... ¿Quieres que te enseñe a respirar?”

La historia tiene como protagonista a un niño que no puede conciliar el sueño y que pide ayuda a su madre para ello. Para solucionar su estado de alteración, la madre decide enseñarle a respirar. Está lleno de diferentes ejercicios de respiración e incluso algunas posturas de yoga. Si lo hemos leído antes, los niños podrán, con solo ver las ilustraciones, hacer alguno de los diferentes ejercicios e irse tranquilizando. Este libro infantil introduce a los niños en este mundo de la meditación y, más concretamente, en la respiración. Un libro muy práctico que recoge ejercicios de relajación y respiración consciente que se está usando mucho ya en los colegios. No es un manual sino un diálogo entre madre e hijo a la hora de acostarse.



Aparecen una serie de ejercicios muy bonitos ilustrados con los que se persiguen una correcta respiración, a que tomen conciencia de esta, así como técnicas para aprender a relajarse, por ejemplo, la ola del mar, hinchar globos, lanzar un cohete, oler rosas, el árbol que crece, el búho y el gato, la cobra y la grulla, tocar las campanas, respirar con las montañas, vibrar con las vocales, tarro de la calma o el viento que deshace las nubes. Pienso que es importante enseñar a los niños estas pequeñas técnicas de respiración para que ellos mismos las puedan poner en práctica si en un momento dado fuera necesario.

En primer lugar, se puede leer la historia completa centrándose en el texto y las ilustraciones y, después, en sucesivas ocasiones, practicar los ejercicios igual que los protagonistas de la historia. Es un libro dinámico, entretenido y muy visual.

A final del libro tiene una excelente guía de lectura donde se explica, en un lenguaje claro y sencillo, qué trabajamos con los diferentes ejercicios, de donde proviene (yoga, taichi, chikung, ...) y cómo se realiza correctamente. Juegos que a los niños les gusta experimentar y que irán controlando poco a poco.

Libro dirigido a niñ@s, familias y otros profesionales que trabajan con niñ@s y que pretendan mejorar el estado emocional de los estos.

RESPIRA - AKIARA

INÉS CASTELLANO-BRANCO



RESEÑA:

Una historia con ejercicios divertidos y prácticos para enseñar a niños y niñas a respirar bien.

Esencial para mejorar la salud, la atención y el estado de ánimo.



CIERRA LOS OJOS ONA - YOGAKIDS

RAQUEL PIÑERO Y ARANCHA PERPIÑÁN



@atenciondiversidad

RESEÑA:

Es un cuento/álbum ilustrado en el que introduce a los más peques en el mundo del yoga infantil y con el que podemos practicar Mindfulness en familia.

“Ona es una ranita muy inquieta que no para de saltar de nenúfar en nenúfar durante todo el día con tal de no ir a dormir. Mamá se dará cuenta de que tiene miedo y mediante la relajación le ayudará a parar, respirar profundamente y hacerle ver todo lo que le rodea, que ella es muy especial y puede conseguir grandes cosas enfrentándose a todo lo que pueda llegar a temer.”



Ona es una pequeña rana que salta sin parar en su charca, pero que, cuando llega la hora de irse a la cama, nunca quiere dormir. Su mamá tiene una herramienta estupenda para ayudar a Ona a dormirse y superar el miedo a la oscuridad. ¿Cuál será? La mamá de Ona, además, sabe el verdadero secreto para descubrir la belleza de las cosas más sencillas. ¿Quieres conocerlo? Acompaña a Ona y a su mamá a vivir una preciosa aventura, mientras aprendes y enseñas a realizar divertidas posturas de Yoga, te relajas y respiras.

La metamorfosis que experimenta Ona simboliza la evolución, la capacidad de cambio y las transformación del ser humano. Estos cambios nos ayudan a crecer como personas.

Veremos en este libro como la ayuda su madre a tranquilizarla dándole consejos para que se relaje y descansa, no puede estar todo el día saltando y jugando sin parar, viendo en un mundo en el que solo hay lugar para el juego que la hace, en ocasiones, ausentarse de la realidad. Su madre le hace ver que la oscuridad es necesaria y a través de una técnica para relajarse le hace perder el miedo a ella y así poder dormir. Le enseña la importancia de respirar y recurre a su imaginación para hacer volar a Ona a otros mundos.

Los peques lectores, bien por ellos mismos o ayudados por algún adulto, pueden realizar posturas de yoga como lo hace Ona.

Su autora, Raquel Piñero, profesora de yoga, crea este precioso álbum ilustrado dedicado a su hija que sufría miedos nocturnos y no quería ir a dormir. Lo define como un “canto a la naturaleza, al amor de una madre hacia sus hijos que hace lo que sea para acompañarlos en el aprendizaje de la vida, al empoderamiento, a cumplir los sueños...”

CIERRA LOS OJOS ONA - YOGAKIDS RAQUEL PIÑERO Y ARANCHA PERPIÑÁN



@yalavueltalaluna

RESEÑA:

Álbum infantil ilustrado para introducir a niños en el maravilloso mundo el Yoga Infantil, aprender una preciosa técnica de relajación y respiración, y practicar Mindfulness en familia.



A partir de
3 años

COLECCIÓN JUEGO A RELAJARME - LORENA PAJALUNGA, VVKIDS



@yalavueltaluna

RESEÑA:

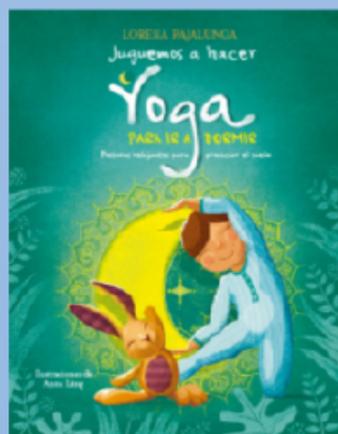
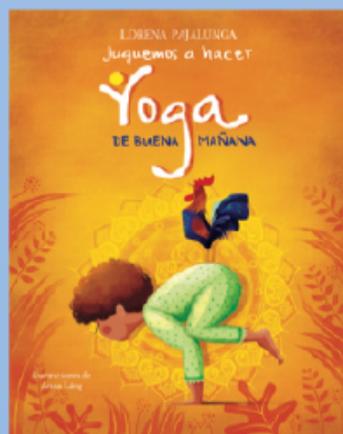
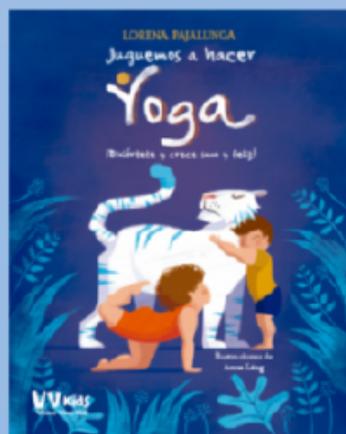
Establecer hábitos de salud desde una corta edad es primordial para crecer sanos y fuertes tanto física como emocionalmente.

Cuando los pequeños se relajan mejoran su calidad de vida, concentración, comprensión y educación emocional.

Estos libros, han sido desarrollados en colaboración con AIYB (Associazione Italiana Yoga per Bambini)

Inspira...

Expira...



A partir de
3 años

TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA - ELINE SNEL, KAIROS



@yalavueltaaluna

RESEÑA:

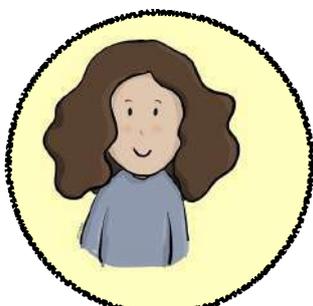
Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrían practicar a diario.



CUENTAS COLABORADORAS



@profe_pt



@pictorina



@teachers_activity_corner



@pedagogia_virginia



@mamas.meraki



@miesconditeenelcole



@fono.grafia02



@maestraentiemposdecrisis



@auladegamificacion



@vayapardemaestros



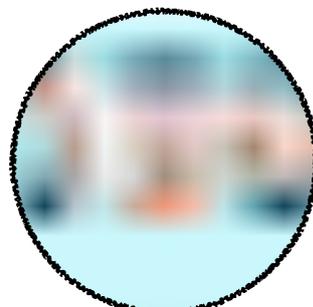
@orientagogia



@mamireggioeduca



@maestra_segoviana



@miriespacial

CUENTAS COLABORADORAS



@yalavueltalaluna



@orientamediagabinete



@maestrasconrecursos



@neducaa



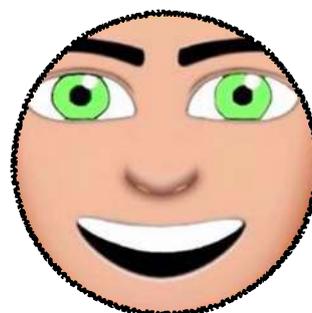
@opo.maestrapt



@celiasancho psicopedagoga



@maestrapt18



@juanjo_audicionylenguaje



@blogproyecta



@atenciondiversidad

Agradecer a todas las cuentas que han participado en la elaboración de este dossier ya que sin ellas no habría sido posible, y a todas aquellas familias y maestros que van más allá del currículo y buscan el bienestar emocional de nuestros niños y niñas.

TODO SALDRÁ BIEN