



Ejercicio de Mindfulness para niños en el aula

Intención: practicar la memoria y desarrollar la concentración.

Materiales: una bandeja, diez objetos pequeños (ej. tijeras, lápices, llave, piedras, goma, etc) y un pañuelo para cubrirlos. Lápices y papel.

Práctica:

Coloca sobre una bandeja los objetos y deja que los niños los observen durante 20 segundos; luego cubrirlos con el pañuelo; e invítalos a que escriban o dibujen los objetos que recuerden.

Pídeles que dejen de hacer lo que están haciendo, que cierren los ojos, se relajen y hagan una respiración consciente, 2 o 3 veces. Ahora díles que abran los ojos ; y pídeles que vuelvan a observar los objetos en la bandeja y que escriban o dibujen los que recuerden (todo en silencio) y observa qué ocurre en esta segunda observación.

Preguntas: Reflexionemos con ellos sobre la actividad

¿Qué diferencia encuentras entre la 1era. vez y la 2da. que hiciste el ejercicio? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué diferencias notaste después de respirar profundamente? Crees que haber hecho una pausa y respirar conscientemente te pudo haber ayudado a concentrarte? ¿Por qué?

Tip : para niños mayores a 10 colocar 15 objetos