

Ejercicios de *mindfulness* para niños

El ejercicio de los sentimientos



Recolecte varios objetos interesantes, tales como plumas, masilla, piedras o cualquier otra cosa que pueda ser interesante de sostener. Dele a cada niño un objeto y pídale que dedique un minuto a pensar en lo que siente en su mano. Los niños pueden sentir la textura, la forma y si el objeto es duro o blando. Después, pídeles que describan lo que han sentido. Si los grupos son más grandes, ponga a los niños en parejas para que tomen turnos y realicen el ejercicio juntos.

El juego de la vista



Pida a los niños que pasen un minuto mirando en silencio lo que hay en la habitación. Su objetivo es encontrar cosas en las que nunca se hayan fijado. Pueden ser cosas grandes, como un cartel o un cuadro, o simplemente pequeños detalles, como grietas en el techo o un patrón interesante en la puerta. Una vez que transcurra el minuto, pida a los niños que compartan las cosas nuevas más interesantes que hayan observado.

Respiración del océano



Haga que los niños se sientan o se acuesten en una posición cómoda. Pídeles que inspiren lentamente por la nariz y que exhalen por los labios fruncidos (como si soplaran por una pajita o popote). Señale que la respiración lenta y constante suena como las olas del mar que se estrellan suavemente en la costa. Deje que los niños sigan respirando y haciendo el sonido del océano durante uno o dos minutos.

El poder de la escucha



Haga sonar una campana, un carillón de viento o cualquier otra cosa que genere un sonido prolongado. Pida a cada niño que escuche y que levante la mano en silencio cuando deje de oír el sonido. Al terminar, solicite a los niños que pongan atención a cualquier otro sonido que puedan oír durante el siguiente minuto. Una vez que transcurra el minuto, recorra el salón y pida a todos que le digan qué sonidos han oído.

Ejercicios de *mindfulness* para niños

El ejercicio de la bola de estrés



Si usted se arma de valor y está preparado para limpiar el desorden, proporcione a los niños globos, harina y embudos para que hagan sus propias bolas de estrés (tal vez sea recomendable formar una doble capa con los globos). Otras opciones para rellenar son el arroz, las cuentas pequeñas o los puntos sobrantes del papel perforado. Una vez que los niños hayan elaborado sus propias bolas de estrés, pueden utilizarlas con el ejercicio de los sentimientos.

El ejercicio de apretar el cuerpo



Haga que los niños se sienten o se acuesten en una posición cómoda y pídales que aprieten y relajen cada uno de los músculos de su cuerpo. Deben mantener cada contracción durante unos cinco segundos. Después de soltar el músculo, pídales que presten atención a lo que sienten cuando se relajan. Los niños entienden mejor este ejercicio si usted les ayuda a visualizar cómo pueden apretar un músculo específico utilizando imágenes como las siguientes:

1. Doble los dedos de los pies como si estuviera cogiendo un lápiz con los pies.
2. Tense las piernas simulando que se para sobre las puntas de los dedos mientras intenta mirar por encima de una valla.
3. Meta el estómago como si tratara de pasar a través de una abertura estrecha.
4. Cierre los puños de las manos y finja que intenta exprimir todo el jugo de una naranja.
5. Imagine que se le ha parado un bicho en la nariz y que intenta quitártelo sin usar las manos. Intente apretar la cara y mover la mandíbula para que salga volando.

El ejercicio de los cinco sentidos



Lleve a los niños al exterior si el clima lo permite y haga que se acuesten en silencio sobre el césped. Comience a nombrar cada uno de los cinco sentidos (vista, olfato, oído, gusto, tacto) y pídales que se fijen en todo lo que puedan con ese sentido en particular, hasta que usted mencione el siguiente. Este ejercicio también puede funcionar bien durante los paseos y en otras situaciones.