

Practicando la atención plena a través de nuestros sentidos

“La atención es una manera de hacerse amigo de nosotros mismos y de
nuestra experiencia” (Jon Kabat-Zinn)

**PARA NIÑOS
Y NIÑAS**



Practicando la atención plena a través de nuestros sentidos



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Facilitar la atención plena y los estados de calma del niño/a



Materiales:

Ilustración de la ficha.



Pasos a seguir:

- Comience por narrar la siguiente historia mostrando lentamente la ilustración al niño/a:

«Había una vez un hermoso campo, donde vivían muchos animales, había un conejo con su mamá y papá, caracoles con su abuela, papás chinitas con sus hijas, una familia de pájaros en los árboles..., pero todos vivían muy nerviosos y agitados... Hasta que un día llegó la maestra oveja que les enseñó a respirar lento y a relajarse, y todos los animales poco a poco comenzaron a lograr calma y tranquilidad... Y comenzaron a disfrutar la vida, a oler las flores, a disfrutar cada alimento lentito, a escuchar el canto de los pájaros y los sonidos de los distintos animales, acostarse en el pasto, mirar las nubes y respirar, y todos estaban muy felices y relajados»

- Luego, sin mostrar la ilustración, haga las siguientes preguntas: ¿Recuerdas dónde estaba el conejo pequeño?, ¿dónde estaba su mamá?, ¿cuántos caracoles había en el dibujo?, ¿qué otros animales había en el dibujo?, ¿dónde estaban los pájaros?, ¿cómo era el suelo del campo?, ¿cómo crees que se sentían los pájaros?, ¿cómo crees que se sentía la oveja?, ¿cómo crees que se sentían los animales después de detenerse, respirar y disfrutar?
- Luego, invite al niño/a a observar lentamente la ilustración e invítele a respirar pausadamente, tal como lo hacían los animales del dibujo.

Cierre



- Para terminar, pregúntele al niño/a cómo se sintió durante la actividad.