

## Me ayudo a sentirme mejor



<https://www.pinterest.com/pin/106327241176767866/>

<b>Edad</b>	3-6 años
<b>Valores</b>	<b>Me protejo</b>
<b>Materiales</b>	Un video de YouTube, "un paracaídas", una pluma, pasas, un plato.
<b>Duración estimada</b>	20 min
<b>Tamaño del Grupo (recomendada)</b>	De 5 a 15 niños
<b>Objetivos</b>	Ser capaz de concentrarse, desarrollar un hábito consciente de estar "aquí y ahora", de responder adecuadamente a situaciones estresantes, de fortalecer la salud mental.
<b>Metodología</b>	Juego de rol, debate, metodología de Mindfulness, un paracaídas/una hoja, una pluma, pasas, un plato.
<b>Autor</b>	PRSC

### Derechos de autor

Los materiales se pueden utilizar de acuerdo con: Creative Commons Licencia no comercial Compartir-Igual



### Descargo de responsabilidad

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que pueda información contenida en ella

## IMPLEMENTACIÓN: PASO A PASO

Hoy en día a los niños les resulta difícil concentrarse, ya que su atención se ve perturbada por muchos factores como los colores, los sonidos y la tecnología. La importancia de aprender a concentrarse y centrarse en una pequeña cosa o fenómeno, durante al menos un minuto es especialmente urgente desde una edad temprana. Es posible desarrollar la concentración en niños de 2-5 años diariamente y así desarrollar un hábito consciente de que estamos "aquí y ahora" también para responder adecuadamente a situaciones estresantes. Los ejercicios de respiración lenta utilizando la metodología *Mindfulness* ayudan a los niños a concentrarse y centrar su atención.

### Paso 1

El maestro invita a los niños a sentarse en un círculo en el suelo. Luego, pregunta a los niños:

Niños, ¿cómo os comportan cuando estáis enfadados o cansados? (Los niños describen su comportamiento cuando están enfadados).

Cuando uno esta enfadado o cansado debe tratar de calmarse y relajarse. ¿Qué hacemos para calmarnos? (Los niños comparten sus experiencias).

### Paso 2

La respiración profunda y lenta nos ayuda a mantener la calma. Tratemos de respirar lentamente y a calmarnos juntos.

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

(Mientras ven el video, los niños aprenden a respirar con calma y profundidad).

El maestro pregunta a los niños:

¿Cómo os sentís? (Los niños describen sus sentimientos).

¿La respiración profunda os ayudó a calmaros un poco?

### Paso 3

El maestro les dice a los niños que harán té por sí mismos.

El **Juego del "Te"**. El maestro invita a los niños a cruzar las piernas (postura de mariposa), extendiendo los brazos hacia adelante y sosteniendo las palmas de las manos como si fueran un tazón de té. El maestro señala que esta taza contiene té caliente con aroma a hierbas y hay que soplar para que se enfríe. El maestro recuerda a los niños que inhalen por la nariz, exhalen el aire, lo soplen hacia el té a través de la boca. Los niños repiten el ejercicio no más de cinco veces para no sentirse mareados. Luego comprueban si el té no está demasiado caliente.

(El método se puede aplicar para regular y corregir el comportamiento cuando los niños sienten enfado, tristeza, miedo, confusión - esta práctica ayuda a concentrarse en otras actividades.)

#### Paso 4

(Antes de jugar a este juego, es necesario preparar a los niños pidiéndoles que no se apresuren, que se calmen. Este juego necesita jugarse con movimientos tranquilos, porque levantar una pluma requiere una suave ráfaga de viento, no una tormenta.)

Ahora vamos a jugar el juego "**Una pluma voladora**". Los niños cogen una hoja para que haga de "paracaídas" de una pluma. La pluma se coloca sobre el papel. Los niños mueven el papel como paracaídas con cuidado para que la pluma no se caiga al suelo. (Los niños tratan de actuar con cuidado en movimientos tranquilos. Este ejercicio también ayuda a calmarse y enfocarse).

#### Paso 5

El maestro les dice a los niños que van a probar pasas y les recuerda a los niños que no se apresuren y escuchen atentamente las instrucciones del maestro. El maestro activa la música relajante. Esta música estará puesta hasta el final de la sesión.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFZKK7K52uQ>

(La música silenciosa y relajante está sonando de fondo).

**Método Raisin** (uva pasa en inglés). El maestro invita a los niños a sentarse en un círculo y pone un plato con pasas en el medio. Debe haber suficientes pasas para que haya al menos una para cada niño del grupo. El maestro coge una pasa y les dice a los niños que hagan lo mismo. Los niños sostienen las pasas en las palmas de las manos extendidas frente a ellos y las miran en silencio. El maestro sugiere que los niños consideren lo que les recuerda una pasa. Por lo general, los niños pequeños quieren expresar sus pensamientos en voz alta, por lo que el maestro pide hablar lo más tranquilamente posible y recuerda una de las reglas del grupo: cuando un niño habla, los demás escuchan. Los niños huelen las pasas y tratan de entender cuál es el olor. Los niños piensan o expresan sus pensamientos en susurros, en silencio. Los niños son bienvenidos a hablar por turnos. Luego, los niños llevan las pasas al oído y escuchan si están diciendo algo. Más tarde, los niños se lo ponen en la boca, pero no mastican. El maestro invita a los niños a sentir el sabor de una pasa, a mantenerla debajo o encima de la lengua. El maestro les pide que imaginen que es el manjar más sabroso del mundo. Entonces los niños pueden morder la pasa con cuidado y lentamente, sin apresurarse, sentir su sabor. El maestro sugiere que los niños mastiquen la pasa lentamente y la sientan viajando hacia el estómago.

(Es posible que algunos niños mastiquen y traguen las pasas con rapidez. Puede pasar con 5 de cada 15 niños. Si esto sucede, se anima a los niños que se hayan comido las

pasas con rapidez que se queden quietos y vigilen a sus amigos. Puedes ofrecerles otra pasa. El método de las pasas se podría aplicar a cualquier hora del día, en una variedad de situaciones. Para hacerlo más atractivo, las pasas se pueden reemplazar con otros pequeños productos comestibles como melocotones, manzanas o arándanos secos.)

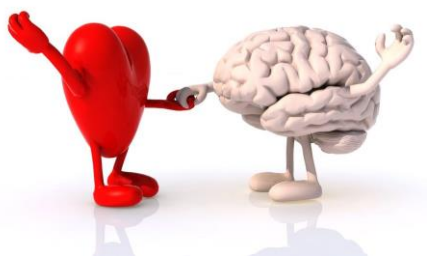
Al implicar a los niños en la terapia de pasas, debemos probar las pasas, pero no simular la alimentación.

## EVALUACIÓN CRÍTICA

COMPORTAMIENTO OBSERVADO	SÍ	NO	COMENTARIOS
Los niños logran concentrarse y concentrarse en estar "aquí y ahora" durante más tiempo.			
Los niños saben por qué es tan importante poder controlarse y calmarse.			
Los niños conocen varias maneras de relajarse y pueden aplicarlas.			
Los niños saben lo que les ayuda a calmarse, pero no lo aplican en la práctica.			
A algunos niños les resulta muy difícil mantener la calma durante más tiempo.			

---

**La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía.**  
**Mahatma Gandhi**



**Consejos para el cuidado personal de los maestros:**

**En lugar de interactuar con la tecnología todo el rato, pasa tiempo por la mañana viviendo el momento, y pensando en tu día.**