



UNA COLECCIÓN DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) PARA NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS DE 3 A 5 AÑOS

La actual pandemia COVID-19 ha creado una intensa atmósfera de incertidumbre, miedo, rutinas interrumpidas y ha exacerbado situaciones ya difíciles para los niños y niñas y sus familias. Estos y otros factores pueden contribuir al estrés y la ansiedad, especialmente para los y las miembros más jóvenes de nuestra sociedad. Las actividades de atención plena (o mindfulness en inglés) son una opción que puede ayudar a los niños y niñas y sus madres, padres, y cuidadores a reducir su nivel de ansiedad, calmar físicamente sus sistema nervioso y a afrontar mejor su estrés.

La atención plena se define comúnmente como un tipo de conciencia que se cultiva prestando atención intencionalmente al momento presente, de una manera abierta, curiosa y sin juzgar.¹ Las prácticas de mindfulness se han vinculado al mejor desarrollo social y emocional, mejores resultados académicos y el éxito y bienestar a largo plazo.² La práctica de la atención plena nos ayuda a ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales a medida que surgen, y a notar lo que sentimos y pensamos, sin juicio. Estos momentos de mindfulness pueden ocurrir todos los días, en cualquier momento y en cualquier lugar.

NOTAS:³

- Algunas de las siguientes actividades están más avanzadas que otras. Quienquiera que sea – educadora, facilitador, padre, madre, cuidador - por favor seleccione las que crea mejores para los niños y niñas con los que planea usarlas, y adaptelas donde sea necesario!
- Es mejor llevar a cabo estas actividades en un lugar tranquilo y libre de distracciones. Asegúrese de que sus instrucciones sean claras y atractivas para los niños y niñas con los que trabaja.
- Puede tomar algunas veces para que los niños y niñas aprendan, entiendan y sean capaces de practicar las actividades de mindfulness. ¡Está bien! No se desanime si es difícil para los niños/as concentrarse y practicar las actividades. Permanezca tranquilo, abierto y sin juzgar. Se llama la "práctica" de mindfulness, no la "perfección" de mindfulness.

¹ Kabat-Zinn J. Mindfulness meditation for everyday life. New York: Hyperion. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1994;10:144–156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

² Schonert-Reichl, K. A., Eva Oberle, Molly Steward Lawlor et al. 2015. "Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial." *Developmental Psychology* 51 (1): 52-66. <http://doi.org/10.1037/a0038454>.

³ Esta colección de actividades de atención plena ha sido recopilada por Kelsey Dalrymple, experto en programas de aprendizaje temprano en situaciones de emergencia, para Plan Internacional. Reúne los recursos accesibles al público, adaptándolos para COVID. Para obtener más información, póngase en contacto con kelsey.a.dalrymple@gmail.com.

Respiración básica

Invite a los niños y niñas a sentarse o acostarse en una posición cómoda. Anímelos a que pongan una mano sobre su estómago y otra sobre su pecho. Pregunte a ellos qué pasa con sus manos cuando inhalan y qué pasa cuando exhalan. Pídales que sigan concentrándose en el movimiento de sus manos con la respiración durante unas cuantas rondas. Pregunte a los niños y niñas cómo les hizo sentir el concentrarse en su respiración.

Adaptación: Respiración del arco iris

Al hacer el ejercicio de respiración con los niños y niñas, haga que pongan sus manos sobre sus cabezas. Mientras inhalan, pueden levantar sus manos hacia el cielo y mientras exhalan, pueden arquear sus manos hacia los lados pintando un arco iris imaginario sobre sus cabezas.

Adaptación: Respiración de la lluvia

Al hacer el ejercicio de respiración con los niños y niñas, haga que pongan sus manos delante de ellos, paralelas al suelo y con sus palmas para abajo. Dígalos que piensen en sí mismos como grandes nubes y que cuando inhalen, estén tomando mucha agua, y que cuando exhalen, puedan mover sus dedos, imaginando que la lluvia está saliendo de ellos.

Adaptación: Respiración de barriga

Asegúrese de que cada niño y niña tenga un objeto ligero como una hoja, un palo (o un juguete de peluche si lo hace en casa⁴). Invite a los niños y niñas a acostarse y a colocar el objeto sobre sus estómagos. Pregunte a ellos qué sucede con el objeto cuando inhalan y exhalan. Pídales que sigan concentrándose en su respiración y en el objeto durante unas cuantas rondas. Pregunte a los niños y niñas cómo les hizo sentir la actividad. (NOTA: Si utiliza objetos de la sala de clase, asegúrese de limpiarlos y desinfectarlos entre cada uso. Los niños/as pueden tener algunos problemas para equilibrar los objetos sobre sus estómagos, lo que les hará reír; todo esto es parte de la diversión y es probable que los niños y niñas comiencen a calmarse después de unas cuantas rondas de respiración).

Respirar como un animal

Pida a los niños y niñas que piensen en algunos animales. Asigne una acción para hacer cuando se represente la respiración del animal sugerido. Por ejemplo, si el animal es un elefante, al exhalar pueden extender el brazo para imitar la trompa de un elefante. Si el animal es un león, puede levantar las manos como si fueran dos patas y exhalar como un rugido. Después de tomar unas cuantas respiraciones como un animal, pregunte a los niños/as en qué parte de sus cuerpos sintieron la respiración. Repita con diferentes animales, tomando sugerencias de los niños y niñas sobre las acciones que deben hacer.

Respiración de la pelota grande (por ejemplo, de pelota de playa)

Pídele a los niños y niñas que presten atención a su respiración. Anímelos a que se concentren en su estómago y pecho subiendo y bajando mientras respiran naturalmente. Demuestre lo siguiente a ellos: Cuando inhalan, entrecruce sus dedos y lleve sus manos hacia arriba y alrededor como si tuviera una pelota de playa (grande) entre los brazos y la barriga (manteniendo las palmas de sus manos hacia sí mismo). Cuando exhale, empuje sus brazos y manos hacia abajo, manteniendo los dedos entrelazados (con sus palmas hacia el suelo). Al inhalar, ponga sus manos sobre la cabeza, con los dedos aún entrelazados (las palmas de las manos mirando al cielo). Luego, mientras exhala,

⁴ La recomendación actual (Junio 2020) es que juguetes de peluca o tela deben ser retirados de los preescolares/guarderías durante la pandemia de COVID porque son difíciles de lavar y desinfectar, y por lo tanto pueden ser un riesgo de transmisión si son compartidos por varios niño/as.

abra los dedos y baje sus brazos lentamente a los lados. Repita esto con los niños y niñas todos juntos durante unas cuantas rondas. Pregunte a ellos cómo se sienten después de la actividad

Sonríe y sacude

Este ejercicio comienza por empezar a mover las extremidades lentamente; menear los dedos de las manos y los pies. Luego, gradualmente, comienza a llevar más movimiento a más partes de tu cuerpo; comienza a mover tus brazos y piernas. Luego comienza a mover la cabeza y hacer movimientos de balanceo con tus brazos y piernas. Poco a poco, sonríe a medida que aumenta el movimiento de todo tu cuerpo, tal vez saltando un poco, agachándole y bailando un poco. Luego, lentamente, detente e inhala y exhala profundamente. Repita tantas veces como desee. Demuestre esto a los niños y niñas y luego hágalo todos juntos durante unas cuantas rondas. Esto debería ser divertido y alegre. Después, pregunte a los niños y niñas qué sensaciones físicas están sintiendo en sus cuerpos.

Frasco/Botella de la Mente

Llena una botella o un frasco con agua clara. Luego ponga purpurina, tierra, arena, etc. en la botella o el frasco. Pida a los niños y niñas que miren la botella o el frasco y expliquen lo que ven. Luego, sacuda la botella o el frasco. Pregunte a los niños y niñas qué ha pasado y qué ha cambiado dentro de la botella o el frasco. Pida a ellos que se concentren en lo que está pasando en el frasco para ver cuánto tiempo tarda en asentarse el brillo, la tierra, la arena, etc. en el fondo (NOTA: No tiene que esperar hasta que todo el contenido del frasco o la botella se asiente para terminar el ejercicio. El punto es ayudar a los niños y niñas a concentrarse en algo durante uno o dos minutos, y pensar en lo que están viendo y cómo les está haciendo sentir).

La atención plena en la naturaleza⁵

Utilice el siguiente guión para guiar a los niños y niñas en un ejercicio de imaginación:

Cuando salimos afuera podemos ver y sentir tantas cosas maravillosas. Cosas como los árboles, el viento, y el sol.

En muchos sentidos somos como estas hermosas partes de la naturaleza, y para este ejercicio seremos como *el árbol y el viento y el sol*.

Nuestro cuerpo es como un árbol. Crece y es fuerte.

Nuestra respiración es como el viento. Fluye hacia adentro y hacia afuera.

Y el sol es como la parte de nosotros que es cálida y amable.

Entonces, vamos a cerrar los ojos y sentémonos altos como un árbol. Extendemos nuestras manos hacia afuera y estiramos los dedos, como las ramas y las hojas. Apretemos nuestros dedos y luego soltémoslos y sintamos cómo se mueven, como si estuvieran soplando en el viento.

Y ahora, con el viento soplando, seamos como el viento y tomemos dos grandes y lentas respiraciones. Inhalar y exhalar, soplando el viento. Repetir.

Y ahora sale el sol y calienta el árbol y el viento. Mientras que el sol brilla sobre el árbol, sentimos nuestro cuerpo. ¿Pueden sentir los dedos de las manos y de los pies? ¿Qué más pueden sentir - sólo notándolo?

Y mientras el sol brilla en el viento, sentimos nuestro cuerpo respirando. ¿Pueden sentir su barriga moviéndose arriba y abajo? ¿Pueden sentir el aire que entra y sale de su hermoso cuerpo?

⁵ Citation: Scott Rogers, 2017, <https://www.mindful.org/mindfulness-practice-preschoolers-connects-kids-nature/>

Y con el sol en lo alto del cielo, iluminando y calentando el mundo entero, Ustedes también pueden calentar el mundo, ¡con su bondad!

Piensen en alguien que pueda usar un poco de bondad, como tu hermana o hermano, o un amigo, o tu maestro. Y cuando piensen en ellos, deséales "Que seas feliz", imaginándolos sonriendo como el sol.

Tú también te mereces la felicidad. Así que ahora desea para ti, "Que sea feliz", y sonrío como el sol. Y mientras sonrías como el sol, siente tu cuerpo sentado alto, como un árbol - y siente tu aliento soplar, como el viento.

Y luego abren suavemente los ojos y miran a tu alrededor. ¡Eres increíble!

Nota: Antes de usar, considere si este ejercicio puede molestar o frustrar a sus hijos si en su país existen fuertes órdenes de "quedarse en casa", lo que significa que no se les permite salir.

Sentidos del entorno

Puede hacer este ejercicio dentro del espacio de aprendizaje, en su casa o afuera en un área segura (si está permitido).

Pídale a los niños y niñas que se concentren en el área que los rodea. Los niños/as pueden estar sentados o parados en un lugar. Después de unos momentos, pregunte a ellos qué cosas pueden ver. Pregunte si cada uno de ellos puede dar un ejemplo de algo que pueda ver. A continuación, pida a ellos que se concentren en las cosas que pueden oír: de nuevo, pida a cada uno que le diga algo que haya oído. A continuación, pida a los niños y niñas que se centren en las cosas que pueden oler: una vez más, pida a cada uno que comparta algo que haya oído. Si es seguro hacerlo, pida a ellos que se concentren en las cosas que pueden tocar, incluyendo las partes de su propio cuerpo (¡no el de su amigo!). Termine con cada uno de ellos mostrando lo que han tocado.

Escuchar con atención plena

Encuentre un objeto que pueda hacer un sonido de timbre que continuará durante algunos segundos después de que termine de hacer el sonido (por ejemplo, un carillón, una campana, una olla o una sartén golpeada con una cuchara, un instrumento de cuerda, etc.). Pida a los niños y niñas que escuchen atentamente mientras usted hace un sonido con el objeto seleccionado. Diga a ellos que levanten las manos cuando escuchen el sonido que usted hace con el objeto, y que bajen las manos cuando ya no puedan escuchar el sonido.

Adaptación: Ritmo de atención

Encuentra un objeto con el que pueda hacer un ritmo, por ejemplo un tambor, golpeando un cubo con un palo o una botella en una mesa, aplaudiendo, etc. Dígale a los niños y niñas que cuando haga el ritmo con el objeto seleccionado, te gustaría que se balancearan lentamente de lado al lado en el tiempo del ritmo. Esto puede hacerse sentado o de pie. Se puede hacer el ritmo más rápido o más lento, animando a los niños y niñas a escuchar atentamente para que igualen el ritmo del objeto con el ritmo y el movimiento de su cuerpo. No vaya demasiado rápido o puede hacer que los niños/as se mareen.