

Cuatro juegos de atención plena para el aula

Cuatro juegos cortos para practicar la calma y la atención con el grupo. Léelos y guíalos con voz tranquila. Son actividades voluntarias, sin nota ni obligación, y quien no quiera participar puede solo observar.

1. Respirar con un compañero de peluche

Notar la respiración con ayuda de un objeto en la panza.

1. Cada niño se acuesta boca arriba con un peluche pequeño sobre la panza.
2. Respiran despacio y miran cómo el peluche sube al tomar aire.
3. Sueltan el aire aún más despacio y ven al peluche bajar.
4. Lo repiten varias veces, en silencio, con la vista en el peluche.

2. Escuchar la campana

Afinar el oído y esperar en calma.

1. Haz sonar una campana o un objeto con un sonido largo.
2. Los niños escuchan el sonido hasta que se apaga del todo.
3. Levantan la mano cuando ya no lo oyen.
4. Después comparten qué otros sonidos del salón alcanzaron a notar.

3. Los cinco sentidos

Volver al presente con el cuerpo.

1. Pide al grupo nombrar algo que ven en el salón.
2. Luego algo que oyen, algo que huelen y algo que sienten en la piel.
3. Terminan con algo que pueden saborear o que recuerdan de un sabor.
4. Lo hacen despacio, un sentido a la vez.

4. Comer una pasa muy despacio

Prestar atención plena a algo cotidiano.

1. Dale a cada niño una pasa o un trozo pequeño de fruta.
2. La miran y la huelen como si fuera la primera vez.
3. La ponen en la boca sin masticar y notan el sabor.
4. La comen muy despacio y cuentan qué notaron.

Estos juegos ayudan a calmar y enfocar al grupo por un rato. No son un tratamiento para problemas de salud mental. Antes del juego de la pasa, asegúrate de que ningún niño tenga alergias alimentarias, y si un niño la está pasando mal, avisa a la familia y al equipo de orientación.

