MOMENTO DE SINTONÍA

La práctica continuada del **mindfulness** o **atención plena** puede resultar beneficiosa para los estudiantes de Primaria.

Cuando se realizan este tipo de actividades en el aula con cierta frecuencia alumnos y alumnas empiezan a sentir sus beneficios: **mejora de la concentración y atención a las tareas**, aumento de la **empatía** hacia los compañeros y compañeras disminuyendo así los posibles conflictos, cohesión de grupo, **regulación emocional**...

Para lograrlo, el profesorado puede realizar distintas actividades que incentiven aspectos como **el control de la respiración, la atención a las sensaciones corporales, la regulación y liberación del estrés, la gestión de pensamientos y emociones o el fomento de la empatía** mediante el contacto físico.

Los ejercicios pueden llevarse a cabo en grupo grande, en pequeños grupos o de manera individual y se pueden realizar en pocos minutos.

OLA DE MANTRAS

OBJETIVOS

- Explorar sensaciones desagradables
- Vivenciar un ligero bienestar

DESARROLLO

Inventar o elegir entre todos y todas unas frases que os haga sentir bien y que trasmita un mensaje positivo. Algo que refuerce tu estado de ánimo o te calme y te ayude con alguna sensación desagradable. Algunas ideas pueden ser:

- Me siento fuerte y valiente
- Quiero a mis amigas y amigos de la escuela
- Me siento feliz cuando ayudo a los demás
- Pedir perdón alivia mi dolor
- El planeta es mi amigo
- Me quiero mucho

Añadirle a esa frase una pequeña secuencia de movimientos. Algo sencillo si los niños y niñas son más pequeños, puede ser unir cada dedo con el pulgar al decir cada palabra de la frase. El juego consiste en hacer una ola de mantras sentándonos en círculo (imagínate la ola que se forma en los campos de fútbol).

¡No pierdas tu atención!! ¡Cuando tu compañero o compañera diga “la frase”, comenzará tu turno!!

Este juego les encanta, es sencillo y muy efectivo para crear pensamientos positivos.

RECURSOS

RELAJANTE, CAMBIAR LA MENTE