



Atención plena con  
**MINDFULNESS**



MISIONES

Ministerio de Educación,  
Ciencia y Tecnología



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DISRUPTIVA, INNOVACIÓN E  
INVESTIGACIÓN

## Índice

Objetivos:.....	1
Sabias que.....	1
¿Cómo practicar el mindfulness? .....	2
Beneficios del mindfulness en el Nivel Inicial .....	2
¿Qué actividades de Atención Plena o mindfulness puedo hacer con niños? .....	3
Escucha el silencio .....	3
Muévelos .....	4
Paseos conscientes.....	4
Arte Visual: .....	5
Arte Auditivo: .....	5
Modelos de imágenes o fondos a proyectar para ambientar los espacios.....	7
Referencia .....	9

SEDII



## Atención plena con:

MINDFULNESS

### Objetivos:

- Mejorar la atención, lo cual beneficia el aprendizaje y rendimiento académico.
- Tener autocontrol y seguridad.
- Aprender a regular las emociones, a estar más tranquilos y a encontrar un balance cuando se enojen o se molesten.
- Ayuda a comprender mejor lo que pasa en su entorno y cómo les hace sentir, de forma que expresan mejor sus emociones.
- Estimular la creatividad.
- Aprender a ser más compasivos y amables con ellos mismos y con los demás.

Sabías que....

En las escuelas se enseñan todo tipo de conocimientos, pero comúnmente se olvidan aspectos importantes para el desarrollo de los estudiantes, como el autoconocimiento, encontrar cuál es su lugar en el mundo y el sentido de la vida, aprender a lidiar con las adversidades y obstáculos del día a día, aprender a relajarse en un mundo donde el estrés es cada vez más frecuente, etc. Es necesario prestar atención a las emociones y a las inquietudes que aparecen en todo ser humano.

El mindfulness se presenta como una técnica de meditación, concentración y relajación que permite a los niños escuchar su cuerpo, saber con más certeza lo que quiere, relajar tensiones y mejorar su atención. Además, mejora las relaciones entre compañeros/as, reduce los niveles de estrés, incrementa la creatividad y reduce la violencia.

Es una técnica milenaria y tan sencilla que se puede practicar con los niños. Consta de ejercicios de atención y respiración que les ayuda a centrarse en el presente y no en el futuro. El objetivo final es que los niños aprendan a tomar distancia respecto a sus pensamientos y emociones. Les ayuda a contemplar los problemas con calma y a no reaccionar inmediatamente a los problemas

### **¿Cómo practicar el mindfulness?**

Esta técnica se puede practicar en cualquier espacio libre de ruidos y distracciones. El silencio es fundamental para comenzar con esta práctica. Se necesita de un lugar en el que los niños puedan concentrarse lo suficiente para que comiencen a relajarse y tomar conciencia de lo que pasa a su alrededor. Lo más recomendable es sentarse en el suelo en círculo, animar a los niños a que cierren los ojos y se concentren guiados por algún docente. Esta técnica les ayuda a pararse a pensar cuando tienen algún problema y no reaccionar automáticamente con algún impulso negativo.

### **Beneficios del mindfulness en el Nivel Inicial**

#### **1. Aumenta la concentración**

Si los niños practican esta técnica de forma regular desarrollarán y mejorarán su capacidad para concentrarse. Además, les ayudará a escuchar y reforzar la atención y autocontrol.

#### **2. Regula sus emociones**

Los niños aprenden a regular sus emociones y reducir el estrés y la ansiedad, ayuda a mejorar su equilibrio emocional y controlar los impulsos.

### 3. Ayuda a tomar más conciencia de uno mismo

Da lugar a que los niños a tomar conciencia de su cuerpo, sus pensamientos o su entorno. Tendrán la oportunidad de reflexionar en los ejercicios sobre sus emociones ya sean negativas o positivas. Y eso les ayudará a relativizar esos problemas y sentir que pueden superarlos.

#### ¿Qué actividades de Atención Plena o mindfulness puedo hacer con niños?

Hay numerosas meditaciones guiadas para niños, ejercicios de atención o libros de mindfulness infantil, te proponemos las siguientes que las puedes llevar adelante tanto en el aula como en casa.

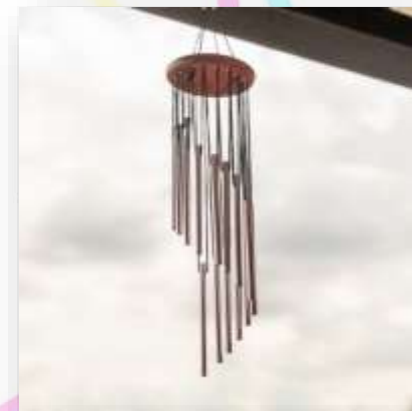
##### *Escucha el silencio*

Podemos empezar a practicar mindfulness con niños, poniendo la atención en lo que escuchan. Puedes usar algún instrumento que tenga mucha vibración como una campana, llamador de ángeles, etc. La clave es que el sonido perdure un determinado tiempo. También puedes usar alguna aplicación móvil o un audio grabado.

Sentado en ronda o acostados los que prefieran, explicar a los niños que vas a hacer un sonido y que debe escuchar cuidadosamente hasta que se deje de oír (suele ser entre 30 segundos y un minuto).

Si lo haces con varios niños, les puedes decir que levanten la mano cuando dejen de escuchar, así no interrumpen al resto que quizás aún lo oiga.

El efecto suele ser calmante y a la vez es una forma divertida de entrenar la atención.



### *Muévelos*

No podemos olvidarnos que mente y cuerpo están interrelacionadas. Mindfulness no se queda solo en los pensamientos o emociones, sino que también se fija en lo que pasa en el cuerpo.

Sal al patio con los niños e invítalos a que salten durante un minuto en un mismo lugar. Luego pídeles que se sienten, con los ojos cerrados con las manos en el pecho para sentir su corazón y su respiración. Pregúntales que han notado en sus cuerpos durante esta técnica de mindfulness infantil.

Puedes aprovechar para explicarles cómo el movimiento les puede ayudar a cambiar su estado de ánimo por ejemplo cuándo están tristes o enojados.



Esta actividad ayuda a tomar consciencia de las sensaciones corporales que es muy útil para ayudar a gestionar las emociones.

### *Paseos conscientes*

Caminar con atención es una actividad que suele gustar mucho a los niños, sobre todo con el buen tiempo y si es por la naturaleza.

Los puedes animar a que busquen cosas que no hayan visto antes, como el juego “busca las diferencias” pero en este caso comparando lo que ven hoy con lo que vieron antes.

También puedes estar durante un minuto en silencio y fijar la atención en todos los sonidos que se pueden oír (pájaros, insectos, un auto, una motosierra, una moto). O que huelan atentamente. Pídeles que tomen una inspiración profunda y que identifiquen los olores.



Dependiendo las características del grupo puedes ir un paso más allá y que exploren cómo les hacen sentir esas imágenes, olores o sonidos.

### *Arte Visual:*

Sentados en semicírculo en el piso observarán una imagen en el proyector (si no se dispone de proyector, cada uno puede observar una imagen de un libro). Invitamos a los niños a relajarse y observar la imagen. Deben prestar atención a los colores, texturas, tonos, etc. Se trata de dejarse absorber por la “imagen”. ¿Qué emociones les suscitan?

### *Arte Auditivo:*

Ponemos una obra musical (sonidos de la naturaleza, nocturnas de Chopin, etc.) Invitamos a los niños a relajarse y escuchar atentamente.

- ¿Qué instrumentos o sonidos escuchan?
- ¿Qué imágenes le vienen a la mente?
- ¿Qué emociones les transmite?



Te dejamos algunos audios guiados para que los niños lo puedan escuchar tanto en el aula como en casa acompañado de algún adulto:

[https://www.youtube.com/watch?v=XcRYEFVV\\_A&t=13s&ab\\_c\\_hannel=MarthadeLlano](https://www.youtube.com/watch?v=XcRYEFVV_A&t=13s&ab_c_hannel=MarthadeLlano)



Otros audios para que los niños lo puedan escuchar en clases.

<https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>

Modelos de imágenes o fondos a proyectar para ambientar





# SEDII



### Referencia

Herrero Mor. Y (s.f). *11 ejercicios de Mindfulness para niños*. Vivirmindfulness.

<https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>

Linares, R. (15 marzo del 2021). *Mindfulness para niños: ¿Por qué es beneficioso y cómo practicarlo?* El prado psicólogos.

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/mindfulness-para-ninos/>

Sabater, V. (06 agosto de 2023). *Mindfulness para niños: aprendiendo a gestionar las emociones*. La mente es maravillosa. Recuperado el 13 de marzo 2024.

<https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-ninos-gestionar-atencion/>

### **Imágenes:**

Com.ar. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de

<https://media.diariouno.com.ar/p/5238a01296eef707f637fa55e14328a5/adjuntos/298/imagenes/009/166/0009166807/1200x0/smart/portadauno-2jpg.jpg>

Excursionesescolares.com. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de

[https://www.excursionesescolares.com/wpcontent/uploads/2016/07/excursion-es\\_escolares2.jpg](https://www.excursionesescolares.com/wpcontent/uploads/2016/07/excursion-es_escolares2.jpg)

Lecto-escritura.es. Recuperado 14 de marzo de 2024, de [https://lecto-escritura.es/wp-](https://lecto-escritura.es/wp-content/uploads/2016/05/movimiento-en-el-aula-665x435.jpg)

[content/uploads/2016/05/movimiento-en-el-aula-665x435.jpg](https://lecto-escritura.es/wp-content/uploads/2016/05/movimiento-en-el-aula-665x435.jpg)

Mitiendanube.com. Recuperado el 13 de marzo de 2024 de  
<https://dcdn.mitiendanube.com/stores/001/250/356/products/046de7609-1-11-5216fcefdc6f7fe57b16085751078172-640-0.jpg>

pvproducciones, & Recursos, 96k. (s.f.). *Niña linda en la cama con juguete*. Gratis. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de  
[https://www.freepik.es/foto-gratis/nina-linda-cama-juguete\\_10896496.htm](https://www.freepik.es/foto-gratis/nina-linda-cama-juguete_10896496.htm)

123rf.com. Recuperado el 14 de marzo de 2024 de:  
[https://es.123rf.com/photo\\_60256181\\_grupo-de-ni%C3%B1os-de-la-guarder%C3%ADa-que-se-sientan-en-el-suelo-en-su-clase-el-profesor-de-sexo-masculino.html](https://es.123rf.com/photo_60256181_grupo-de-ni%C3%B1os-de-la-guarder%C3%ADa-que-se-sientan-en-el-suelo-en-su-clase-el-profesor-de-sexo-masculino.html)

Remediosdigitales.com. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de  
[https://img.remediosdigitales.com/c279aa/istock-859996890/450\\_1000.jpg](https://img.remediosdigitales.com/c279aa/istock-859996890/450_1000.jpg)