



ANEXOS:
Yoga infantil:



























REVISANDO MIS ACTIVIDADES DEL DÍA PREKINDER Y KINDER



ACTIVIDADES	MUY BIEN	BIEN	PUEDO MEJORAR	ACTIVIDADES	MUY BIEN	BIEN	PUEDO MEJORAR
Despertar Bañarse y vestirse				Break			
Tomar desayuno				Almuerzo			
Actividad escolar				Tiempo libre			
Break				Siesta y tomar té			
Actividad escolar				Tiempo libre			
Break				Ponerse pijama			
Colación-Snack				Comer			
Actividad escolar				Leer un cuento, rezar y dormir			



REVISANDO MIS ACTIVIDADES DEL DÍA 1° y 2° BÁSICO

ACTIVIDADES	 MUY BIEN	 BIEN	 PUEDO MEJORAR	ACTIVIDADES	 MUY BIEN	 BIEN	 PUEDO MEJORAR
 Despertar Bañarse y vestirse				 Break			
 Tomar desayuno				 Almuerzo			
 Actividad escolar				 Actividad escolar			
 Break				 Tiempo libre			
 Actividad escolar				 Tomar Té			
 Break				 Tiempo libre			
 Colación-Snack				 Comer			
 Actividad escolar				 Leer un cuento, rezar y dormir			



ACTIVIDADES MINDFULNESS

Tarjetas Moradas:

1. Tu Lugar Seguro

Vas a imaginarte que te transportas a un lugar, un sitio que sólo por estar allí ya estarías tranquilo y relajado.

Imagínatelo lo mejor posible: pon atención a lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo. Nota la temperatura, el olor. Es un lugar que sólo te transmite calma y seguridad; es tu lugar seguro. Mantente ahí por unos segundos. Poco a poco empieza a estirar tu cuerpo y a abrir tus ojos.

2. Mi Nube

Cierra los ojos, respira por la nariz en dos tiempos y bota por la boca en tres tiempos, repite tres veces y comienza a imaginar que una nube blanca y esponjosa está flotando arriba tuyo.

Luego esta nube lentamente comienza a bajar y se pone al lado tuyo. Imagina como es tu nube (color, temperatura, porte, forma); es tu nube tranquila y sólo tuya. Con ella estás seguro, a salvo y tranquilo. Sólo dedícate a observar y sentir tu nube (esperar uno o dos minutos). Ahora vuelve a enfocarte en tu respiración y lentamente abre los ojos.

¿Cómo era tu nube?

¿Qué sentiste al imaginarla?

3. Cojín Mágico

Cierra tus ojo, toma aire por la nariz y bótalo por la boca, lento y profundo, varias veces.

Imagina que subes a un cojín mágico y que te puede llevar donde tú quieras.

Vas volando sobre él, es un cojín muy agradable, suave, tibio y blando. Vas muy cómodo/a y vas mirando las cosas abajo tuyo.

En él sientes calma y seguridad. Ahora descríbenos, ¿qué ves?

5. Mi Estrella

Cierra tus ojos, toma aire por la nariz y bótalo por la boca, lento y profundo, varias veces.

Siente como tu cuerpo se está relajando, y cierra los ojos. Imagina que al mirar hacia el cielo, ves una estrella luminosa. La estrella gira hacia ti y te manda su luz blanca. La luz blanca te envuelve, es tibia y agradable. Esta estrella te abraza con su luz y tú sientes cada vez más tranquilo y relajado. Los rayos te cubren todo el cuerpo, desde la cabeza, el tronco, tus brazos y tus piernas. Sientes que esa es TU estrella, y cuando la necesites o pienses en ella, te enviará luz para que te sientas bien. Mira otra vez a tu estrella y dale las gracias, despidiéndote.



7. La Caja de los Problemas

Cierra los ojos, toma aire lento y profundo, y luego bótalo por la boca. Siente como tu cuerpo se relaja. Imagina que vas caminando por un campo muy lindo. De pronto llegas a una puerta, junto a la cual hay una gran caja dorada. Al otro lado de la puerta hay un parque maravilloso, pero antes de poder entrar los niños deben dejar sus problemas en la caja. Tu miras la caja y vas pensando en tus preocupaciones y problemas, y uno a uno los vas dejando ahí.

Ahora te sientes más liviano y tranquilo, y estás listo para entrar al parque. Es un parque muy hermoso, lleno de flores, árboles y juegos. Te sientes feliz de estar ahí, y te entretienes mucho jugando (hacer pausa). Poco a poco vuelves a sentir tu cuerpo, tu respiración y abres los ojos.

Tarjetas Verdes:

4. Elige una palabra o un sonido (un mantra OM si prefieres). Repítelo mentalmente, en calma, sin pensar en nada más por espacio de 1 minuto. (se va aumentando el tiempo paulatinamente, cuando se vaya haciendo el ejercicio otra vez).
9. (Material: un vaso con agua)

Pasarse unos a otros un vaso de agua puede parecer fácil, pero si esto se hace con los ojos cerrados la cosa se complica. Para que el vaso no se caiga, es necesario estar en silencio, muy concentrados, dándose cuenta de todos los sonidos que hay alrededor, que den pistas de cuándo llega el vaso cerca de ti y así poder tomarlo. Ahora vamos a practicarlo.

12. Elige una emoción, y descríbela en todos sus aspectos. ¿Cómo se siente?, ¿dónde se siente en tu cuerpo?, ¿qué cosas la gatillan?, ¿qué intensidad puede llegar a tener?, ¿la emoción tiene algún color?, ¿tiene alguna textura o forma?, ¿tiene algún sonido? Sólo descríbela, intenta no catalogarla o juzgarla como buena o mala.

Tarjetas Fucsias:

6. Masaje de Código

Se pide a los niños que se junten en parejas (si sólo hay un niño, este ejercicio no se hace y se saca la siguiente tarjeta). Se pone un niño frente a la espalda de su pareja, y con los dedos va "dibujando" las formas de diferentes alimentos en la espalda de su compañero.

También se puede hacer una variación para niños mayores, en vez de alimentos dibujados, se les puede pedir que escriban palabras bonitas, como paz, amor o virtudes que tenga el otro. El niño que recibe los masajes debe relatar luego qué sintió en su espalda o adivinar qué alimentos o palabras le iban dibujando.



9. Estirándonos

Ponte en el suelo boca arriba, cierra los ojos y respira inhalando por la nariz y botando por la boca, lentamente. Siente como si te estiraran de los brazos y piernas, como si una persona estuviera en cada una de ellas estirándote.

Cuando estés en el punto máximo de estiramiento, relaja todo el cuerpo: te sueltan las extremidades, y quedan totalmente relajadas.

Sientes la sensación agradable que recorre tus músculos (Espera unos segundos, y pide al niño que sólo se enfoque en sentir brazos y piernas relajados)

10. Juego de Naranja

Imagina que tienes una naranja en la mano y quieres hacer un buen jugo, pero no tienes exprimidor.

Trata de exprimirla con la mano, apretándola con todas tus fuerzas. Bien. El jugo está hecho, ahora relaja la mano y vamos a probar con la otra. Fíjate en la sensación de las manos cuando se relajan. Están completamente sueltas y calmadas.

12. La Tortuga

Imagina que eres una tortuga, esta tortuga pasea por un bosque (mostrar como camina la tortuga haciendo movimientos y pasos muy lentos, y pedir al niño que imite) y cuando se encuentra con un peligro o amenaza tiene que meter la cabeza en el caparazón (mostrar el gesto de hundir la cabeza y al mismo tiempo levantar los hombros tensándolos, y pedir al niño que haga lo mismo). Luego el peligro pasa y la tortuga saca su cabeza lentamente, baja los hombros y se relaja todo el cuerpo para seguir paseando tranquila y segura (mostrarlo y pedir al niño que imite)

17. Oídos Atentos

(Material: Campana, Triángulo, Gong o algún elemento que genere sonido similar a estos).

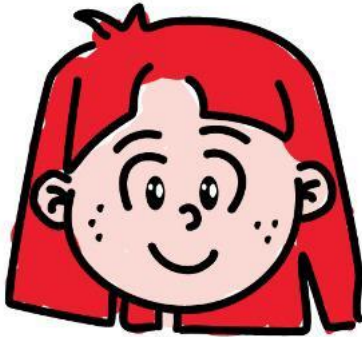
Vamos a tocar la campana.

Escucha atentamente el sonido y levanta las manos cuando ya no oigas nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente.

Repetir dos o tres veces.



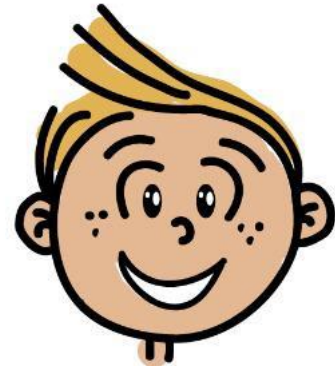
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



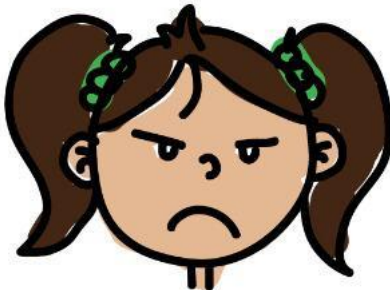
FELIZ



TRISTE



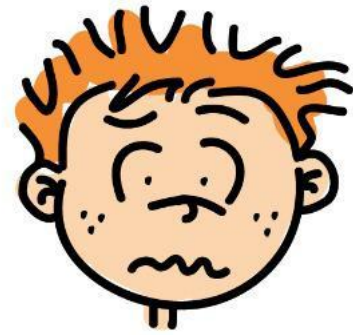
EMOCIONADO



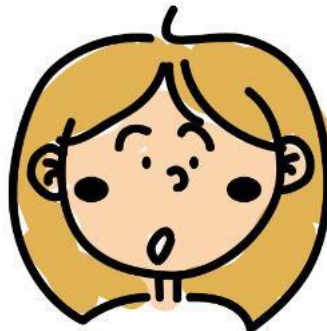
ENOJADO



RABIOSO



ASUSTADO



SORPRENDIDO



AVERGONZADO