

Mindfulness

para la infancia



Guía para educadores

Presentación

Los niños experimentan estrés y diversas emociones, pero aún están aprendiendo a reconocerlas y manejarlas. Por eso, es importante enseñar estrategias para comprender lo que sienten. El mindfulness ofrece herramientas simples para cultivar la calma, la atención plena y la autorregulación emocional.

Esta guía busca acompañar a los educadores en ese proceso. Facilitando recursos prácticos para fortalecer el bienestar emocional infantil. Practicar mindfulness desde la infancia puede tener un impacto positivo y duradero en su bienestar emocional, social y cognitivo.



Causas de estrés en los niños y niñas:

- Exposición a situaciones de violencia
- Alimentación inadecuada
- Preocupación por problemas familiares
- Falta de tiempo para el descanso
- Vivir en un lugar inseguro
- Cambios en el cuerpo
- Estrés excesivo de los padres o encargados
- Problemas con amigos, intimidación o bullying
- Problemas de vivienda o falta de vivienda
- Excesivo uso de pantallas
- Cargar con demasiadas responsabilidades: trabajo, escuela, cuidado de hermanos pequeños, entre otros.



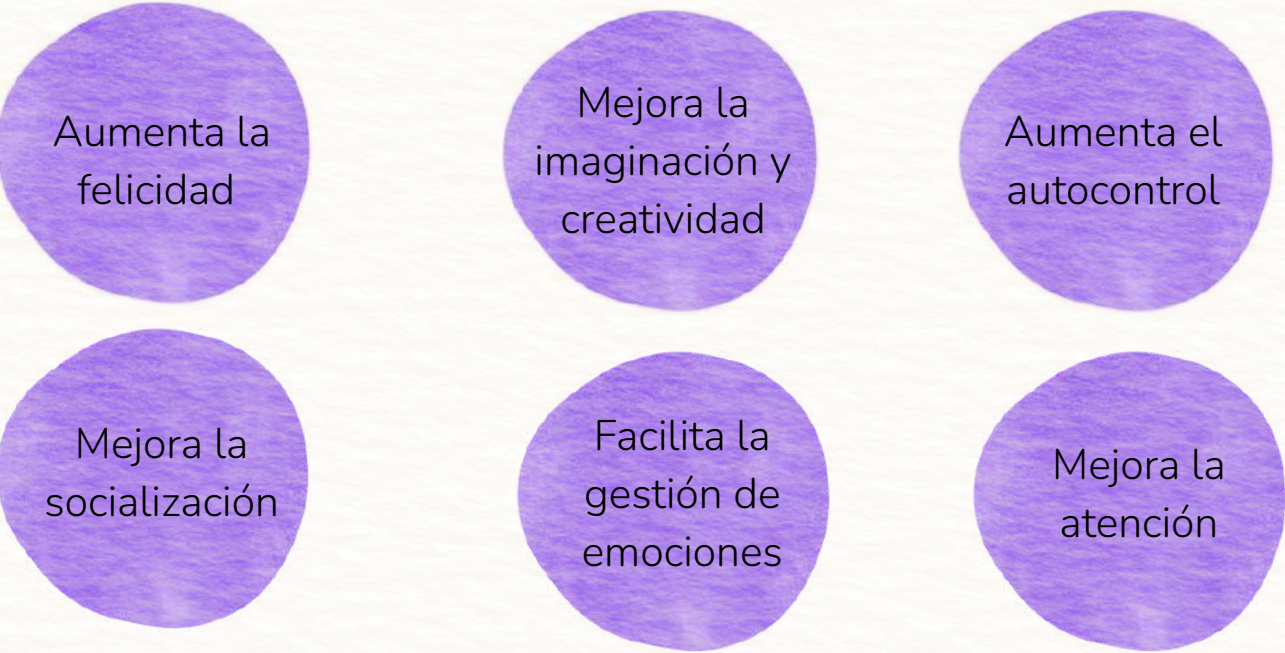
¿Qué es mindfulness?

Mindfulness, también llamado atención plena, es la capacidad de estar presente y consciente del momento actual sin juzgarlo.

Consiste en observar nuestras experiencias internas y externas para comprender cómo influyen en nuestro bienestar. Esta práctica nos ayuda a responder con calma en lugar de reaccionar impulsivamente.

En los niños, el mindfulness fomenta la creatividad, la resolución de problemas y la individualidad, sin quitar la libertad propia de la infancia. Además, les facilita herramientas para manejar emociones como la ira, el miedo, la ansiedad, el estrés y la falta de conexión.

Beneficios:



Aumenta la
felicidad

Mejora la
imaginación y
creatividad

Aumenta el
autocontrol

Mejora la
socialización

Facilita la
gestión de
emociones

Mejora la
atención

¿Cómo lo explico a niños y niñas?

Antes de explicar qué es mindfulness toma en cuenta la edad de tus estudiantes para utilizar vocabulario apropiado y fácil de entender. Asimismo, prepara el ambiente, procura que el entorno facilite la calma y la concentración.

Pasos para explicar:

Vamos a hacer una pausa para notar cómo estamos y lo que pasa a nuestro alrededor. El mindfulness es como un botón de pausa que puedes usar cuando quieras sentirte tranquilo y tranquila. Sigue estos pasos:

1. Atiende al ahora: nota lo que pasa justo en este momento.
2. Siente tu cuerpo: observa si está relajado, tenso o con energía.
3. Usa tus sentidos: mira, escucha, toca, huele y saborea con atención.
4. Escucha tu mente: reconoce tus pensamientos y emociones.
5. Respira y calma: antes de reaccionar, respira y elige cómo actuar.
6. Disfruta: el mindfulness te ayuda a concentrarte, sentirte bien y ser feliz.

4 Prácticas mindfulness para niños



Escucha el silencio

Materiales: Tapetes/alfombra si es necesario.

Duración: 5-10 minutos.

Explicación: Pide a los niños que cierren los ojos y escuchen atentamente los sonidos a su alrededor (el viento, pasos, voces). Luego, que compartan qué escucharon. Esta práctica fortalece la atención y la presencia. Puedes variar esta actividad cambiando de entorno: dentro de clase, patio de juego, pasillo, entre otros.

Respiración

Materiales: Superficie cómoda (colchonetas, alfombra o mantas), cojín o muñeco pequeño.

Duración: 5-7 minutos.

Explicación: Los niños se acuestan de espaldas y cierran los ojos, colocando un cojín o muñeco sobre el abdomen. Al inhalar lentamente por la nariz, sienten cómo su estómago y el cojín se elevan, como un globo que se infla. Al exhalar, observan cómo el estómago y el cojín bajan y se desinflan, como el aire que sale de un globo, ayudando a relajar el cuerpo y la mente. Puedes variar la actividad animando a que exhale imitando el sonido de una abeja o entonando una vocal.

Pensamientos infinitos

Materiales: Frasco o botella con agua y brillantina.

Duración: 10 minutos.

Explicación: Pide a los niños que agreguen agua y brillantina a la botella. Después indica que agiten la botella y observen cómo el agua se vuelve turbia. Luego, al dejarla quieta, notan cómo la brillantina se asienta y el agua se aclara. Explícales que la mente funciona igual: cuando estamos llenos de pensamientos o emociones, todo se ve confuso, pero cuando nos calmamos, pensamos con más claridad. Pueden usar esta práctica cada vez que se sientan enojados o nerviosos.

Relajación muscular

Materiales: Superficie cómoda (colchonetas, alfombra o mantas).

Duración: 5–10 minutos.

Explicación: Pide a los niños que se acuesten de espaldas y cierren los ojos. Invítalos a apretar todos los músculos del cuerpo, desde los pies hasta los brazos, como si fueran duros como piedra. Después de unos segundos, sueltan la tensión y se relajan completamente, notando cómo se siente su cuerpo antes y después de la actividad.



Recuerda, los niños
reflejan la calma que
practican.

