

3º y 4 de PRIMARIA

Son niños que ya tienen más control de su cuerpo y sus emociones por lo que podemos añadir técnicas más complejas de relajación para niños.

1. Quietos y atentos como una rana

La rana es un animal que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato.

Vamos a respirar con mucha calma, y a jugar a ser como una rana. Nuestra tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.

Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco, y después se hunde otra vez

2. El juego de silencio

Es un juego muy sencillo para iniciarse en técnicas de concentración. Nos sentamos en círculo y les preguntamos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo. Para estos ejercicios es necesario tener un medidor de tiempo que los niños puedan comprender (reloj con alarma (si puede ser con sonidos agradables), reloj online...)

3. Observamos como detectives (30 a 60 segundos según la edad)

Este juego, al igual que el anterior, trata de desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio. Pero en esta ocasión, en vez de permanecer con los ojos cerrados, observaremos como detectives atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento como:

- Una lámpara que cambia de colores
- Un reloj de arena o de agua
- Una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla)
- Botella de la calma.

Realmente cualquier objeto cotidiano puede servir. Lo importante es centrar nuestra atención en él. Al terminar el tiempo les podemos preguntar: *¿Qué observó tu mente atenta? ¿Qué descubriste detective...?*

4. Cantar mantras

A los niños les encanta cantar. Los mantras se utilizan como una herramienta para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.

Entre otros beneficios, los mantras favorecen la concentración, ya que la mente está ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez. Además, los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente. Repite todos los días "me siento feliz, me siento bien" y algo dentro de ti estará dispuesto a cambiar la tristeza por la alegría.

Pueden ser estribillos de alguna canción religiosa que a los niños les guste.

5. Ola de mantras

Inventar o elegir entre todos una frase que a los niños les haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo. Algo que refuerce su estado de ánimo o les calme y te ayude con alguna sensación desagradable. Algunas ideas pueden ser:

- *Me siento fuerte y valiente*
- *Quiero a mis amigos del cole*
- *Me siento feliz cuando ayudo a los demás*
- *Pedir perdón alivia mi dolor*
- *El planeta es mi amigo*
- *Me quiero mucho*

Añadir a esa frase una pequeña secuencia de movimientos. Algo sencillo si los niños son 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)

Cuando tu compañero@ diga "la frase", comenzará tu turno!!

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

6. El sonido en silencio

En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Mientras, deben intentar estar atentos y en silencio. Cuando ya

no escuchen ninguna vibración y sientan el silencio total, levantarán la mano (así dejan que otros niños/as puedan seguir escuchando atentos si todavía hay sonido)

Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana. Si no tienes a mano ninguno, la energía no es la misma, pero puedes usar un vídeo de internet o descargarte una aplicación para el móvil.

7. Círculo de la atención

Para este juego necesitamos ser un grupo como mínimo de 5 personas. La persona que dirige el juego presenta un material que debemos ir pasándonos unos a otros con mucho cuidado y atención. Podemos empezar por un objeto e ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención. Podemos usar por ejemplo: una campana que no debe sonar, pequeños vasos de agua muy llenos, cascabeles silenciosos...

8. Te veo

Este juego es precioso. Además de desarrollar la atención es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos.

Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. Ese será nuestro foco de atención!!

9. Atención: ¿Qué falta?

En este juego desarrollan la observación y la memoria mientras trabajan la atención. Presentas 10 objetos cotidianos y das unos segundos (10 segundos) para mirarlos todos. Les pides que se tapen los ojos y quitas uno o dos objetos. Ahora tendrán que adivinar; ¿Qué falta?

10. Atención ¿Qué suena?

Este ejercicio es igual que el anterior pero en vez de trabajar con la vista, desarrollamos el sentido del oído. Presentamos varios instrumentos u objetos que suenen. Les pedimos que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. ¿Qué

objeto ha sonado? Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.

11. Mindfulness

En esta etapa los niños ya pueden comprender algunas actitudes de la meditación, y se puede proponer la práctica ya en silencio, o con algún audio de meditación guiado. Es importante, en cualquier caso, acompañarles en la meditación formal. Para ello nos sentamos en el suelo, en silencio, podemos poner algún audio guiado y prestamos atención a lo que ocurre alrededor cuando nosotros decidimos estar quietos.

12. Mandalas

Los niños ya manejan la motricidad fina por lo que una estupenda actividad a realizar es pintar mandalas. Ayuda a fomentar la concentración, ayuda a tener un control del cuerpo, desarrolla la paciencia y baja el nivel de estrés y ansiedad. Tan sólo debemos imprimir algunos mandalas y dejar que el niño sea creativo a la hora de colorearlos.

13. Muñeco de trapo

Pedimos al niño que imagine que es un robot y se mueva como tal. Pasado un minuto le decimos que imagine que es un muñeco de trapo y represente como brazos, piernas y tronco se relaja. Debemos colaborar con él e intentar levantar su brazo o su pierna que ya no es rígida sino de trapo.