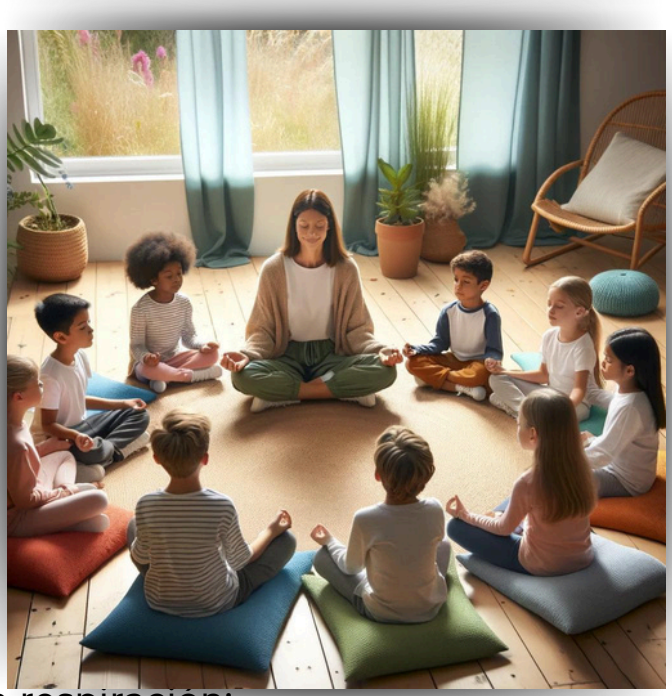
IDEA DE ACTIVIDAD CON

Tiempo tranquilo

Este taller tiene como objetivo introducir a los niños en la práctica de la respiración consciente como herramienta de relajación y manejo del estrés, utilizando elementos visuales o táctiles para ayudar a centrar su atención y profundizar su experiencia de relajación.



Introducción a la respiración:

Comience explicando la importancia de la postura para una respiración adecuada. Indique a los niños que se sienten y se pongan de pie erguidos, asegurándose de que su espalda esté recta pero relajada.

Descubrimiento del objeto:

Presente el objeto en movimiento en la pantalla o el objeto físico elegido para el ejercicio. Explique cómo usarán este objeto como punto focal para su respiración.

Práctica de respiración:

Guíe a los niños a través de los pasos de la respiración:

- Respire profundamente por la nariz, concentrándose en el objeto en movimiento o manipulando suavemente el objeto físico.
- Aguante la respiración brevemente, manteniendo la atención en el objeto.
- Exhala lentamente por la boca y continúa concentrándote en el objeto.

IDEA DE ACTIVIDAD CON

Tiempo tranquilo

Este taller tiene como objetivo introducir a los niños en la práctica de la respiración consciente como herramienta de relajación y manejo del estrés, utilizando elementos visuales o táctiles para ayudar a centrar su atención y profundizar su experiencia de relajación.

Frecuencia respiratoria:

Anime a los niños a seguir su propio ritmo de respiración, recordándoles que no hay prisa y que el objetivo es sentirse más tranquilos y relajados.

Variación del ejercicio:

Para mantener la atención, varíe los objetos móviles o físicos utilizados en el ejercicio. Esto puede ayudar a mantener el interés de los niños y a explorar diferentes sensaciones respiratorias.

Compartiendo experiencias:

Después de algunos ciclos de respiración, dé a los niños la oportunidad de compartir su experiencia. ¿Cómo se sintieron? ¿Notaron algo inusual durante el ejercicio?

Conclusión Relajante:

Finalizar el taller con una breve sesión de relajación, donde los niños podrán tumbarse o sentarse cómodamente, invitándolos a cerrar los ojos y seguir respirando con calma, escuchando música o sonidos de la naturaleza.