

Apéndice 4 - Ejercicios Rápidos de Atención Plena

Ejercicio 5-4-3-2-1

Voy a pedirte que cierres los ojos y escuches mi voz. Primero, vas a descruzar las piernas, poner los dos pies en el suelo y las manos en los muslos. Ahora, nos tomaremos un tiempo para asegurarnos de controlar nuestra respiración, para hacerla más lenta y para estar atentos

[De suficiente tiempo para permitir que los niños estén dispuestos para el resto del ejercicio].

Ahora, voy a pedirte que te des cuenta de cinco cosas que siente tu cuerpo. Puede ser tu espalda contra la silla, tus pies contra el piso, el movimiento de tu vientre cuando respiras o una sensación de calor. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la primera parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedir abrir los ojos y notar cuatro cosas que no notaron antes en la habitación. Por ejemplo, puede ser un pequeño agujero en la pared o algunas nubes en el cielo. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la segunda parte del ejercicio]

Ahora, vas a cerrar los ojos nuevamente y voy a pedirte que notes tres sonidos que no notaste antes en la clase. Por ejemplo, puede ser el sonido de los pájaros o el sonido de los abanicos. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la tercera parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedirte que huelas o pienses en dos cosas que oliste hoy. Puede ser el perfume de alguien a tu alrededor o el olor de tu última comida. [Se pueden agregar o quitar ejemplos dependiendo de la capacidad de los niños y las cosas que les rodean]

[De tiempo a los niños para hacer la cuarta parte del ejercicio]

Ahora, voy a pedirte que te des cuenta del sabor de tu boca, si no sabe a nada, piensa en el sabor de lo último que comiste.

[De tiempo a los niños para hacer la quinta parte del ejercicio]

Ahora, lentamente, vamos a mover suavemente nuestros brazos y piernas y luego, cuando estés listo, puedes abrir los ojos. ¡Gracias!

Atención Plena mientras Caminas

Camina, enfocándote en tus pies.

Observa cómo tu pie toca el suelo.

Primero el talón, luego la planta y luego los dedos de los pies.

Enfoca, tu atención en cada paso.

Mira tus pensamientos ir y venir.

Observando las respiraciones

Ejercicio 1

Cierra los ojos. **TOCA la campana.** Imagina que tu barriga es una mecedora que va y viene. Imagina tu mascota o tu juguete favorito encima de tu barriga. Imagina que los balanceas para ayudarlos a relajarse. Observa cómo cada balanceo es diferente. Algunos son más largos, otros más cortos, otros bruscos, otros lisos. Intenta sentir los momentos de tranquilidad en el balanceo. Observa cómo esos momentos también son diferentes... algunos más cortos, otros más largos. Intenta sentir el comienzo de cada nuevo movimiento de balanceo a medida que empieza. **Suena la campana al minuto o a los 90 segundos.**

Ejercicio 2

Comencemos con una técnica de respiración que consiste en respirar por la nariz hasta la cuenta de cuatro exhalando por la boca hasta la cuenta de ocho. Comencemos por respirar profundamente por la nariz y contar hasta cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala lentamente hasta la cuenta de ocho, apretando los labios como si estuvieras apagando suavemente una vela o una burbuja. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro (1-2-3-4) y exhala por la boca hasta la cuenta de ocho (1-2-3-4-5-6-7-8).

Ahora solo respira normalmente. Mientras haces esto, observa cómo se siente el aire cuando entra en tu cuerpo. Puedes notar la sensación de la respiración a medida que fluye hacia tu nariz. Presta atención a eso. ¿El aire es frío, cálido o tal vez neutral? ¿Se siente sedoso, suave o pesado? ¿Hay olor a alguna fragancia?

¿Notas algún cambio en tu respiración ahora que le has estado prestando atención? ¿Tu respiración es profunda, superficial? ¿Estás respirando lenta, rápida, suave y profundamente?

Toma otra respiración intencional por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Ahora respira normalmente de nuevo. Flota sobre el cojín de tu propio aliento. La respiración es sin esfuerzo. Disfruta y aprecia el maravilloso fenómeno de la respiración.

Ejercicio 3

Cierra los ojos, respira profundamente por la nariz a la cuenta de cuatro, y luego exhala lentamente por la boca con los labios fruncidos a la cuenta de ocho como soplar una burbuja. (Haga esto con su cliente un par de veces).

Luego respire normalmente mientras observa la sensación de la respiración. Ahora comience a contar cada exhalación. Cuando haya contado cuatro exhalaciones, extienda un dedo y cuente eso como el primero de un conjunto de cuatro repeticiones. Continúe contando otras cuatro exhalaciones y extienda un segundo dedo, contando así un segundo conjunto de cuatro.

Cada vez que nota que su atención se ha desviado de contar sus respiraciones y ha comenzado a concentrarse en algún otro pensamiento o sentimiento, está bien, simplemente acéptelo, deséchelo y devuelva su atención a contar sus exhalaciones.

Intente hacer 3, / 4/5 [dependiendo de la edad de los niños] series de cuatro exhalaciones.

Observando las sensaciones corporales

Elige una: Chasquea los dedos (aplaude fuerte o frota las manos). (Hazlo por 30 segundos). ¿Qué sensaciones notas en tus manos? (POSIBLES RESPUESTAS: hormigueo, calor, sudor, otros) Esas son sensaciones corporales.

¿Qué sensaciones sientes cuando estás cansado? (POSIBLES RESPUESTAS: te sientes pesado, desconectado, aburrido, sin energía, otros)

Salta de arriba abajo 10 veces. ¿Qué notas en tu cuerpo ahora? (Posibles respuestas: respiración acelerada, piernas hinchadas, piernas cansadas, piernas pesadas, pecho agitado, latidos del corazón, pies inflamados, otros).

Es bueno notar las sensaciones corporales a lo largo del día. Nos pueden decir cómo cuidarnos mejor. Tal vez si estás cansado, puedes decirles a tus padres que necesitas ir a la cama más temprano o tomar una siesta cuando llegues a casa. Si estás emocionado, puedes correr en el patio durante el recreo para gastar esa energía. Si tienes miedo, puedes hablar con un amigo o maestro.