



Atención a la respiración

Edad:3-6

Introducción:

Tomar conciencia de la respiración es .

Palabras clave: atención plena, mindfulness, respiración, regulación emocional

Objetivos

- Aprender a tomar conciencia de la respiración
- Crear el hábito de atender a la respiración.
- Reconocer el efecto de la respiración en el estado de ánimo y la relación entre respiración y emociones.

Materiales

Duración

5 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Hablar sobre la respiración.
¿Qué es respirar? ¿Cuándo respiráis? ¿Os acordáis de cuando aprendisteis a respirar? ¿Quién más respira además de las personas?

¿Os dais cuenta de cuándo respiráis? ¿Siempre?

¿Cuándo nos damos de cómo respiramos?
Generalmente es cuando estamos fatigados después de una carrera, cuando nos quedamos sin respiración con el llanto, cuando estamos resfriados, etc.

¿Alguna vez os ha pasado que os parecía que no podíais respirar? ¿Cuándo? ¿Y te gustó? ¿Cómo te sentiste?

Descripción

El ejercicio consiste en ir tomando conciencia de los diferentes tipos de respiración a través del juego o de imitaciones.

Ejercicio1

Vamos a ver lo rápido que cambia nuestra respiración:
Vamos a coger un pañuelo o cinta de papel de seda que va a ser nuestro aire (algo ligero para hacer ondular) Vamos a tumbarnos por un rato, a cerrar los ojos y a respirar suave. ¿Notas cómo respiras? ¿Cómo hace tu respiración? Piensa: entra,..sale. Cuando entre, levanta la mano donde tienes tu papel que hace de aire, y cuando

Ejercicio2

sueltes el aire, baja la mano con el papel. Abre los ojos, y mira como ondula tu aire con la respiración.

Haz una actividad que les canse unos minutos, como hacer una carrera o saltar con la música. Cuando estén cansados, pide que muevan su papel del aire como antes al respirar, subir el brazo al coger el aire y bajar el brazo al soltar el aire.

¿Hay diferencia de cómo va el aire? ¿Lo notáis?

Ahora descansad de nuevo, y volver a mover el aire con la respiración.

El amigo de la respiración

Se puede proponer tener un amigo de la respiración. Un muñeco de trapo (o algo similar que pueda servir en su defecto).

Tumbados, se colocarán su amigo de la respiración sobre la tripa, y se trata de observar cómo se va moviendo y de averiguar por qué se mueve.

El mismo ejercicio, se puede relacionar con otras actividades o cuentos. Por ejemplo, se puede hacer un barco de papel, dibujar unas olas en la tripa, y poner el barco para ver como navega cuando hay calma y cuando hay tempestad.

Ejercicio3

Ejercicio para relacionar la respiración con las emociones:

Se trata de imaginar una situación y respirar como si fuese el caso. Por ejemplo:

¿Cómo respiras (pedir que lo hagan) cuando estás nervioso,
Cómo respiras cuando estás enfadado,
Cómo respiras cuando estás triste,
Cómo respiras cuando estás muy alegre,
Cómo respiras cuando estás cuando estás casi dormido,
Cómo respiras cuando estás cuando te asustas,...?

Se pueden utilizar imágenes de diferentes situaciones y respirar como lo debe estar haciendo el niño de la imagen.

Ejercicio4

Ejercicio 3 (5 minutos) Distintos tipos de respiraciones.

Durante el ejercicio, ve alternando estas formas de respirar:

Respirar silbando: hacer inhalaciones silbando y exhalaciones silbando.

Respiración de serpiente: inhalar a través de la nariz y exhalar dejando salir el aire a través de los dientes apretados realizando un sonido "siseante" de serpiente, alargando el siseo todo lo que se pueda. Los niños pueden hacer al mismo tiempo el movimiento de serpiente con la mano.

Respiración de león: sentados sobre los talones con las manos en el

<p>Ejercicio 5</p>	<p>suelo frente a las rodillas. Inhala y al exhalar, saca la lengua y rugel! Hay que conseguir que los niños no exageren y lo hagan como ejercicio de atención a la respiración.</p> <p><u>Y las que se te ocurran...!</u> Puedes preguntar, cómo pensáis que respira un caracol? ¿Cómo respira un perro cansado?</p> <p>Respiración con aromas:</p> <p>Este ejercicio también ayuda a respirar más profundamente y a conocer las frutas y las hierbas aromáticas u otro tipo de plantas olorosas.</p> <p>Trabajar con las frutas de la temporada todos los aspectos de la atención sensorial: vista, olor, tacto, gusto, oído.</p> <p>También Puedes crear una colección de plantar aromáticas (secas en botes o en macetas). Utilízalas al contar cuentos, introduciéndolas en los escenarios y haciendo que los niños las huelan en ese momento para imaginar el cuento con ese olor.</p>
<p>LEARNING</p>	
<p>Ideas claves</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda las ideas de la sección "Learning" de este Módulo 2 para transmitir al grupo ideas y conceptos interesantes, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ La respiración suave, lenta y profunda nos ayuda a calmarnos, a estar relajados, y por tanto facilita el aprendizaje. ○ Hacer ejercicios de atención a la respiración, es una forma de entrenar la atención plena. Así enseñamos a nuestro cerebro a dirigir la atención con mayor control y despistarnos menos. ○ La atención a la respiración es un primer paso para hacer otros ejercicios atención plena, como la exploración del cuerpo, atención a los sentidos, atención a las emociones y a los pensamientos. ○ La atención plena hace que dejemos de hacer muchas cosas en piloto automático y disfrutemos más las cosas que nos pasan. ○ Practicar la atención plena tiene variados beneficios
<p>MEANING</p>	
<p>Reflexiones de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Si pensamos más en nuestra respiración sabremos estar mejor en algunos momentos ○ En cualquier momento podemos atender a nuestra respiración durante uno o dos minutos, y eso nos ayudará a relajarnos o a estar más tranquilos.



POSTIVILES

Criterios de evaluación

Afronta el ejercicio con interés y motivación
Toma conciencia de la respiración
Se divierte y está activa/o durante el ejercicio.
Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio
Se muestra amable con los demás