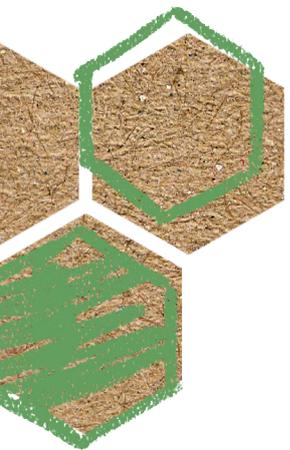




inspira.

¿Cómo practicar mindfulness y yoga en el aula de infantil?



¿Por qué llevar a cabo mindfulness y yoga en tu aula de infantil?

El estrés es un problema cada vez más común en muchos niños de edad infantil. Llegan a la escuela estresados y salen de ella igual o más nerviosos. Por este motivo debemos introducir prácticas que nos permitan reducir el estrés y asegurar la calma. En este sentido, **la práctica de mindfulness y yoga en el aula son las mejores estrategias para afrontar esta situación** y, además, mejorar el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de nuestros alumnos.

El mindfulness o la atención plena es una técnica que permite focalizar la atención para conectar con el aquí y el ahora. Es decir, permite desarrollar la conciencia y entrenar la atención plena hacia las acciones y emociones que estamos experimentando en un momento determinado. Por su parte, **el yoga integra prácticas de cuerpo y mente** a través de movimientos corporales, respiraciones controladas y meditaciones, cosa que favorece también la salud tanto física como mental.

Para entrenar y desarrollar la atención plena en el aula es muy importante practicar regularmente y de manera secuenciada, con ejercicios basados en la respiración, la conciencia corporal y la regulación emocional. Esto permitirá a los alumnos mejorar su atención y conexión con el aprendizaje y las experiencias que viven en el aula.

En Inspira, nuestro programa de proyectos globalizados para infantil, **integramos el mindfulness y yoga como práctica habitual, de manera secuenciada a lo largo de todos los proyectos.**



¿Cuáles son los beneficios del mindfulness y el yoga?

- Favorece la relajación y rebaja los niveles de ansiedad.
- Reduce la reactividad cerebral al estrés, mejorando el modo de recuperarnos de situaciones difíciles y mentalmente invasivas.
- Mejora la capacidad de concentración gracias a la práctica de la atención y la memoria.
- Ayuda en la regulación y la gestión de las emociones.
- Favorece el desarrollo de la autoestima y la confianza en uno mismo a través del autoconocimiento.
- Mejora las relaciones interpersonales gracias a la promoción de actitudes positivas hacia las experiencias de vida, la compasión y la empatía.
- Favorece el desarrollo de la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio corporal.





¿Cómo implementar el mindfulness y el yoga de manera efectiva?

La práctica del mindfulness y del yoga requiere también una programación previa para conseguir alcanzar sus beneficios. No es suficiente con realizar dinámicas de forma esporádica y sin un objetivo concreto porque, de este modo, los niños no podrían alcanzar un verdadero desarrollo de la atención plena.

Por eso, en Inspira, **integramos el mindfulness** en los proyectos de la siguiente manera:

- Introducimos estos ejercicios en **sesiones específicas durante un período breve** de 5 minutos.
- Llevamos a cabo estas prácticas mediante una **meditación guiada** (con audio y la transcripción) o bien mediante **ejercicios para desarrollar la atención plena**.
- **Ofrecemos diferentes herramientas y técnicas de respiración** o de atención plena que ayuden a los alumnos a regular sus emociones cuando lo necesiten.

Por otro lado, damos recursos para realizar **una aproximación al yoga** con tus alumnos en cada proyecto de Inspira:

- En todos los proyectos **se contemplan hasta seis sesiones de yoga**.
- Las **posturas corporales están diseñadas teniendo en cuenta el nivel de desarrollo psicomotriz de la etapa**.
- En algunos casos se introduce la sesión **a partir de un cuento**.
- En estas sesiones se propone un diálogo para que los alumnos puedan **compartir su experiencia y las sensaciones experimentadas**.

A continuación, compartimos contigo una sesión de mindfulness y otra de yoga, con sus respectivos materiales, para que puedas probarlo en tu aula de infantil. ¡Calmados y atentos aprendemos mejor!

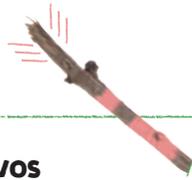
Un ejemplo de sesión de mindfulness

Proyecto *Un sueño bestial de 4 años.*

Sesión 5. Introducimos la meditación guiada *Las olas de la respiración.*

En las siguientes sesiones, de forma periódica y secuenciada, se pedirá a los alumnos que repitan esta meditación durante el apartado Para empezar.

SESIÓN 5



Objetivos

- Identificar las partes del cuerpo implicadas en la meditación.

Material

- Barco de papel para cada niño (las familias lo pueden preparar en casa con antelación).
- myroom > aula > Meditación guiada *Las olas de la respiración.*
- Carpeta de aprendizaje: página 2.

Actividades



Para empezar

5 min

- **Introducción a la actividad:** «¿Sabéis por dónde viajan los barcos?», «¿cómo se desplazan sobre el agua?», «¿las olas del mar pueden mover los barcos que no tienen motor?».



Desarrollo

20 min

- **Meditación guiada *Las olas de la respiración.*** Para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción. Los alumnos deben empezar esta actividad tumbados bocarriba en el suelo, sin tocarse. El maestro anima a una puesta en común de las sensaciones: «¿Se mueve alguna parte del cuerpo cuando respiramos?», «¿quién quiere comentar algo más sobre este ejercicio?».



Para acabar

15 min

- **Realización de la actividad de la página 2 de la Carpeta de aprendizaje:** los alumnos pintan con los dedos las olas, concentrados en su respiración. El maestro puede ayudarlos con indicaciones: «Cuando inspires, pinta la cresta de la ola y, a medida que vas soltando el aire, pinta la ola hasta llegar al valle».

Gestión de aula

Se puede proponer que cada alumno haga el barco de papel en casa con su familia, le ponga su nombre y lo decore. Este barco se usará a lo largo del curso, así que se recomienda que se busque un lugar en el aula para que los alumnos tengan acceso a él cuando lo necesiten.



Capacidades

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.



Reflexión sobre la práctica

Evaluación

Observación

- Reconoce el movimiento de algunas partes corporales.



Neuroeducación

Uno de los objetivos principales de la docencia debe ser estimular la curiosidad de los alumnos ante una actividad que requiera atención. La motivación es una reacción fisiológica y mental que posibilita mantener la atención y asociarla con emociones positivas. Por ello, se recomienda que las sesiones de cuerpo y movimiento, o aquellas que incluyan actividades de *mindfulness*, se lleven a cabo en espacios que inviten a disfrutar de estos momentos. Además, si el maestro también participa en la dinámica, será mucho más significativa para los alumnos.

MEDITACIÓN GUIADA

Las olas de la respiración

[sonido de campanita]

Tumbarse en el suelo bocarriba es muy agradable... No necesitas hacer nada... Prestamos mucha atención a nuestra respiración... La respiración viene y va, cuando el aire entra, la barriga sube... y cuando el aire sale, la barriga baja... igual que las olas del mar... Un barco de papel te va a ayudar a notar cómo se mueve la barriga... Vamos a empezar respirando tres veces fuerte por la nariz, observando cómo el barco navega en las olas de tu respiración... El aire entra y tu barriga sube... El aire sale y tu barriga baja... El aire entra... y sale... Entra... y sale... Ahora vuelve a respirar como siempre y observa el barco de tu barriga... cómo sube... y cómo baja... una y otra vez... Las olas poco a poco se van calmando... y el barco navega más y más tranquilo... Los barcos prefieren las olas suaves... como las olas de tu respiración ahora mismo... Tu barriga sube y baja... una y otra vez... Observa cómo el barco sube y baja lentamente..., cada vez más lento... Sigue respirando en silencio, para que el barco llegue a su destino... Hasta que suene la campanita.

[sonido de campanita]



Un ejemplo de sesión de yoga

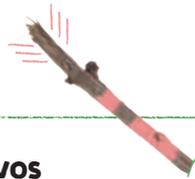
Proyecto *Un sueño bestial de 4 años.*

Sesión 22. Introducimos la postura corporal de la tortuga, que utilizaremos en sesiones posteriores.

SESIÓN 22



• Mindfulness.



Objetivos

- Identificar sonidos graves y agudos.

Material

- Spotify: lista de reproducción *Sensibilidad y expresión musical Inspira 4 años: La tortuga y el caracol; Caracol col col.*
- Xilófono.
- Caja de aula: cartas de posturas corporales.

Actividades



Para empezar

10 min

- **Discriminación de ritmo lento y rápido:** «¿Alguien ha visto alguna vez una tortuga?», «¿y un caracol?», «estos pequeños animales ¿son rápidos o lentos?». Los alumnos escuchan la canción *La tortuga y el caracol*, de *Yo soy ratón*, dedicada a estos animales, y se mueven siguiendo los cambios de velocidad. En las partes lentas, se arrastran poco a poco por el suelo, como hacen las tortugas y los caracoles, y en las partes rápidas, se ponen de pie y brincan de alegría.



Desarrollo

10 min

- **Caracol col col:** el maestro enseña a los niños la canción popular argentina *Caracol col col* para que la canten todos juntos.

15 min

- **Discriminación de sonidos graves y agudos:** «Las tortugas y los caracoles llevan la casa a cuestas y, en cualquier momento, pueden meterse en ella para descansar», «¿cómo suenan sus conchas si las golpeamos?», «¿grave o agudo?».
- **Presentación del xilófono:** el maestro presenta a los alumnos el xilófono, un instrumento de madera de percusión determinada. Posteriormente, los alumnos, de uno en uno, lo tocan; cuando suenen notas agudas, los compañeros, que estarán sentados en el suelo, estiran los brazos hacia arriba; cuando suenen notas graves, deben simular que se meten en su casa a dormir, abrazándose las piernas.



Para acabar

5 min

- **Postura corporal de la tortuga:** los alumnos reproducen esta postura a partir de la imagen de la carta de postura corporal.

Gestión de aula

Estas actividades pueden complementar las sesiones que el especialista de música lleva a cabo en el centro escolar. Si se dispone además de aula de música con diversos instrumentos, es interesante que los alumnos experimenten con sus sonidos para comprender e identificar los agudos y los graves.



Capacidades

Lenguajes: comunicación y representación

- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas.



Reflexión sobre la práctica

Evaluación

Observación

- Reconoce en su entorno sonidos graves y sonidos agudos.



Expresión y sensibilidad

Para que los niños comprendan qué es un sonido grave y un sonido agudo, se pueden poner varios ejemplos: el sonido del violín es agudo y el sonido del tambor es grave. Para que los alumnos propongan sus propios ejemplos, se les puede invitar a dar una breve vuelta por el centro e identificar todos juntos diversos sonidos (el canto de un pájaro, un silbato, el ladrido de un perro, un coche, etc).

LAS CARTAS DE YOGA

En Inspira tenemos 20 cartas con posturas de yoga para poder practicar en clase con tus alumnos de forma lúdica. Cada carta contiene la imagen representada por los personajes del mundo de fantasía de Inspira y una descripción de cómo realizar la postura. Además, incluyen propuestas para variar la manera de realizar la postura y lanzar nuevos retos a los alumnos.

TORTUGA



Sentado en el suelo con las piernas bien separadas, las rodillas dobladas apuntando al cielo y los pies apoyados en el suelo, lo más cerca de los glúteos que puedas. Las palmas de las manos descansan en el suelo, un poco atrasadas. Inhala y exhala dos o tres veces y prepárate para convertirte en una tortuga tímida que se va a esconder en su cascarón. Desplaza las manos por debajo de tus rodillas hasta ponerlas cerca de tus pies. Entra en tu cascarón inclinándote hacia delante, mirando tu barriga. Luego levanta otra vez la cabeza saliendo de tu cascarón y moviendo lentamente el cuello a los lados para mirar alrededor. Puedes repetir varias veces.



Acción: haz todos los movimientos muy lentamente, igual que las tortugas. No tienes prisa. Muy lentamente, escóndete en tu cascarón y sal de nuevo.



Retto: sigue atento a tu respiración. Al inhalar, sales del cascarón; al exhalar, vuelves a él, sin detener la respiración en ningún momento por muy apretada que esté tu barriga.

inspira.

Inspira es un proyecto pedagógico dirigido al segundo ciclo de la etapa infantil (3 a 6 años). Se basa en el respeto por los diferentes ritmos de aprendizaje, la estimulación de la creatividad innata de la infancia y la importancia de **un aprendizaje en contacto con la naturaleza dentro y fuera de las aulas.**

Para ofrecer una educación humanista, respetuosa, natural y saludable, **Inspira se basa en diferentes corrientes pedagógicas y científicas, como el aprendizaje basado en proyectos, la educación verde, las metodologías de Reggio Emilia,** las propuestas educativas y artísticas de Elliot Eisner, Viktor Lowenfeld y Arno Stern, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner o las evidencias educativas que nos aporta la neurociencia. **¡Descúbrelo!**

En **Tekman Education** diseñamos programas educativos de **Infantil, Primaria y Secundaria** para escuelas y centros que apuestan por la **innovación educativa** y la calidad de la enseñanza.

Trabajamos para que disfrutes de la experiencia de acompañar a tus alumnos a través del **aprendizaje significativo** y útil.

El desarrollo de la **cultura de pensamiento**, la **educación emocional** y la adaptación a la **era digital** son la base de todas nuestras soluciones educativas.

¿Quieres más información sobre Inspira?

Contacta con nosotros



www.tekmaneducation.com