



descansos mentales

Niños de 5-10 años

Pure Edge, Inc.

www.pureedgeinc.org

getmoving@pureedgeinc.org



El Minuto Consciente

Los estudiantes deben sentarse en la postura de Montaña Sentada. En aproximadamente un minuto, los estudiantes deben concentrarse en estar en el presente. Se empieza con los estudiantes concentrándose en su respiración, notando sus calidades (rápida, lenta, cálida, fría, superficial, profunda...). Para el resto del Minuto consciente, se puede continuar con la atención enfocada en la respiración, o usar una de varias técnicas: un escaneo corporal rápido, notar los sentimientos, o prestar atención a los sonidos dentro / fuera de la sala.

Respiración Alternando Entre Cada Lado de la Nariz, Parte 1

K-5

Puros
descansos
mentales



1. Vamos a empezar con un par de respiraciones profundas a través de la nariz.
2. Inhala, cierra la fosa nasal derecha apretándolo con el dedo pulgar derecho.
3. Exhala a través de la fosa nasal izquierda.
4. Inhala por la fosa nasal izquierda.
5. Cierra la fosa nasal izquierda apretando con tu dedo meñique y el dedo anular de la mano derecha. A la vez, levanta tu dedo pulgar del lado derecho de la nariz.
6. Exhala a través del lado derecho de la nariz.
7. Inhala a través de la fosa nasal derecha.
8. Cierra la fosa nasal derecha con tu dedo pulgar de nuevo y exhala a través del lado izquierdo (levantando el meñique y el dedo anular).

Respiración Alternando Entre Cada Lado de la Nariz, Parte 2

K-5

Puros
descansos
mentales



9. Esto es una ronda. Haz 2 o 3 rondas, repitiendo los pasos 2-8. Termina con una exhalación por el lado izquierdo de la nariz.

10. Toma algunas respiraciones normales.

11. Nota como te sientes.

-
- Hará falta practicar para que los movimientos de manos sean cómodos.
 - Si es demasiado difícil para los estudiantes coordinar el dedo pulgar

con el meñique, pueden usar el dedo pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha y el dedo pulgar izquierdo para cerrar la fosa nasal izquierda.

- Una vez que los estudiantes hayan aprendido los movimientos de manos, el uso de pistas verbales como las siguientes pueden ayudar: inhala derecha, cierra, exhala izquierda. Inhala izquierda, cierra, exhala derecha.
- Este ejercicio puede durar de 1 a 3 minutos.

Respiración Ancla

PreK-5

Puros
descansos
mentales

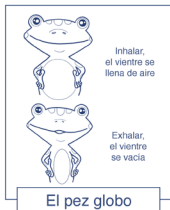
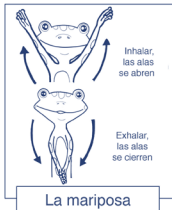
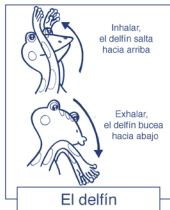
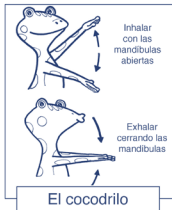


1. Siéntate y ponte cómodo.
2. Apoya tu mano sobre tu lugar de respiración elegido: barriga, pecho o nariz.
3. Haz tus respiraciones y mantén tu atención sobre tu lugar de respiración.
4. Cuando tu atención se distrae, tráelo de vuelta suavemente a tu lugar de respiración.
5. ¿Puedes estar consciente de tu respiración durante 5 respiraciones? ¿Durante 1 minuto?

Brazos de Animales

PreK-5

Puros
descansos
mentales



- El maestro puede combinar los ejercicios descritos arriba en una secuencia, o sólo elegir uno o dos para hacerlos a la vez.
- Si tiene una armónica, se puede usar para indicar la inhalación y la exhalación.
- Se cuenta unas respiraciones lentas utilizando un tono de voz estable.

Respiración Globo

PreK-5

Puros
descansos
mentales



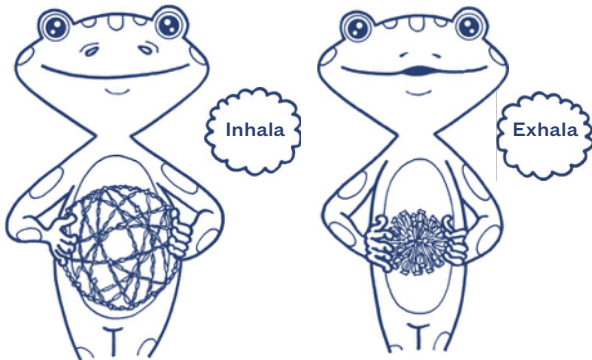
Respira

1. Apoya las manos en tu vientre y toma 3 Respiraciones de globo.
2. Inhalar llena el globo de aire.
3. Exhalar vacía el globo de aire.
4. Repite tres veces.
5. Nota como te sientes. En el Mindfulness, no hay una respuesta correcta ni incorrecta, solo nota lo que sientes ahora mismo.

Pelota Respiratoria

PreK-5

Puros
descansos
mentales



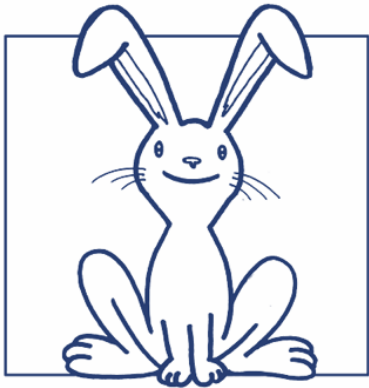
1. Comienza en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala mientras la pelota se abre.
3. Exhala mientras la pelota se cierra.
4. ¿Puedes respirar al ritmo de la pelota respiratoria?

-
- Normalmente, este es un favorito entre los niños y se mantienen atentos.
 - Usamos una Hoberman Sphere™ [esfera de Hoberman] como una pelota respiratoria.
 - Los niños pueden hacer turnos dirigiendo un par de rondas con la pelota respiratoria.
 - ¡Hay que tener cuidado en no hacer daño a los dedos!

Respiración de Conejito

PreK-5

Puros
descansos
mentales

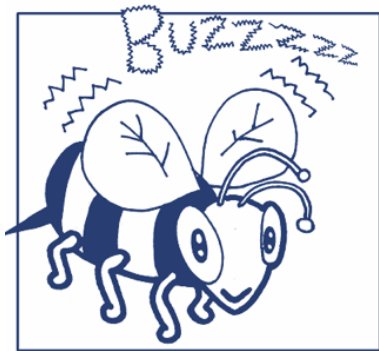


1. Siéntate y ponte cómodo.
2. Toma una respiración grande a través de tu nariz.
3. Exhala haciendo pequeños sorbos.
4. Hazlo durante 10 segundos.
5. ¿Qué notas?

La Respiración de la Abeja Atareada

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Siéntate y ponte cómodo.
2. Toma una inhalación lenta.
3. Haz un sonido como una abeja («bzzzzzzz») mientras exhalas.
4. Intenta extender tu exhalación.
5. ¿Qué notas?

Estable Hacia Centro, Estable Hacia Fuera

K-5

Puros
descansos
mentales



1. Empieza en la postura de montaña sentada con la espalda erguida, los hombros relajados y los ojos cerrados suavemente.
2. Respira normal a través de la nariz.
3. Vamos a concentrarnos en hacer que nuestras inhalaciones y exhalaciones sean iguales y estables.
4. Inhala profundamente a través de la nariz y exhala por la boca mientras cuentas hasta uno.
5. En la próxima respiración, vamos a contar hasta dos en la inhalación y la exhalación.
6. Repite, siguiendo con la extensión de la exhalación hasta contar a cinco.

Respiración de León

PreK-5

Puros
descansos
mentales



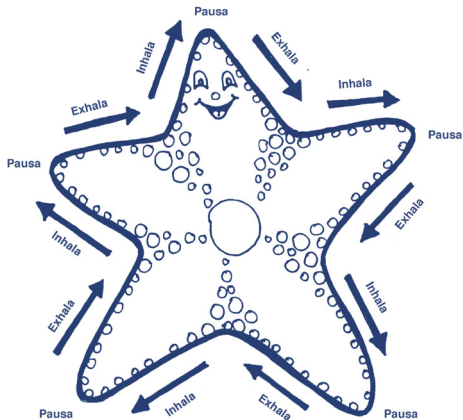
1. Siéntate sobre tus rodillas, o en una silla, erguido y con confianza como un león.
2. Coloca tus manos (o patas) sobre tus rodillas.
3. Toma una respiración profunda, llenando tus pulmones de aire.
4. Con una exhalación fuerte, saca tu lengua todo lo que puedes y haz un sonido de «ahhhhh».
5. Repite 3-4 veces y intenta hacer que tu último «rugido» sea en silencio.

-
- Utiliza esta secuencia por la tarde o a mediodía para descargar tensión.

Respiración de Estrella de Mar

PreK-5

Puros
descansos
mentales



Respira

1. Haz una estrella de mar con una mano, con los dedos muy abiertos.
2. Coloca el dedo índice de la otra mano sobre la base externa del dedo pulgar.
3. Vamos a trazar la forma de nuestra mano de estrella de mar. Sigue mirando tu dedo índice mientras hagas las respiraciones.
4. Inhala (el dedo traza hacia la punta del dedo pulgar).
5. Exhala (el dedo traza hacia el otro lado del dedo pulgar).
6. Repite hasta que hayas trazado la forma de nuestra mano de estrella de mar.

-
- Los estudiantes sincronizan su movimiento, respiración y mirada. Cuando inhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia arriba el contorno de un dedo; cuando exhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia abajo el contorno de un dedo. Cada movimiento hacia arriba se acompaña de una inhalación, mientras que cada movimiento hacia abajo se acompaña de una exhalación.
 - Después de hacer la respiración estrella de mar, los estudiantes deben descansar sus manos en sus pechos, continuando con la respiración consciente, mientras recuerdan de forma silenciosa tres cosas de las que se sienten agradecidos.

Montaña Sentada

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Siéntate con los pies juntos y mirando hacia delante.
2. Los brazos colgado a los lados o las manos descansando sobre los lados de la silla o en la falda.
3. Siéntate bien erguido.
4. Respira profundamente hacia dentro y hacia fuera; nota el suelo debajo de tus pies.

-
- En el suelo, si es el caso, se empieza con las piernas cruzadas. Siéntate bien erguido. Deja que tus hombros se relajen. Respira profundamente hacia dentro y hacia fuera.

Silla Barco

Puros
descansos
mentales

K-5



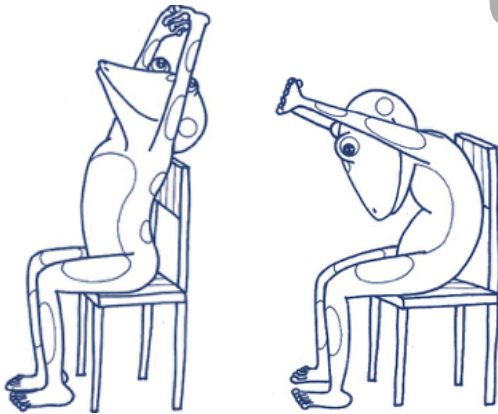
1. Mueve tu silla hacia atrás para que tus rodillas no estén debajo de tu mesa.
2. Comienza en la postura de Montaña Sentada.
3. Agarra la silla, o el respaldo de la silla con ambas manos.
4. Inhala y levanta ambos pies del suelo. Mantén el equilibrio con las rodillas juntas. Toma 3-5 respiraciones relajadas. Si te cuesta, puedes levantar un pie y luego el otro.
5. Intenta levantar tus rodillas un poco más mientras mantengas el equilibrio.
6. Si te encuentras estable, intenta estirar ambos brazos hacia delante, a la altura de los hombros, paralelos al suelo.
7. Exhala, pon tus pies en el suelo de nuevo y vuelve a la postura de Montaña sentada.

-
- Si estás en el suelo, sustituye con la postura de barco.
 - Para modificarlo, prueba levantando un pie y luego el otro.

Silla Gato / Vaca

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Siéntate en la postura de montaña sentada con las manos encima de las rodillas.
2. Mientras inhalas, estira tus brazos por encima de tu cabeza y entrelaza los dedos. Estira el centro de tu pecho hacia arriba y levanta tu barbilla para mirar hacia el techo. (Vaca)
3. Mientras exhalas, en un sólo movimiento, lleva tus manos hacia delante, redondea tu columna dorsal y baja tu barbilla hacia tu pecho. (Gato)
4. Repite durante varias respiraciones: inhala, brazos hacia arriba, levanta la mirada, el pecho hacia el techo. Exhala, redondea la

columna vertebral, mete la barbilla hacia el pecho, manos hacia delante.

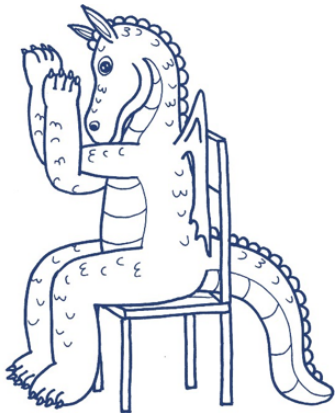
5. Vuelve a la postura de Montaña sentada.

-
- Los estudiantes más jóvenes pueden hacer el sonido de una vaca o maullar como un gato. Solo hay que asegurar que sea después de hacer algunas rondas moviendo con la inhalación y la exhalación.
 - Si se hace en el suelo, los estudiantes pueden ponerse a cuatro patas. Inhala, la barriga se cae hacia el suelo y miramos hacia el techo (vaca). Exhala, mira tu ombligo y redondea tu columna vertebral (gato). Repite durante varias respiraciones.

Silla Águila

Puros
descansos
mentales

K-5

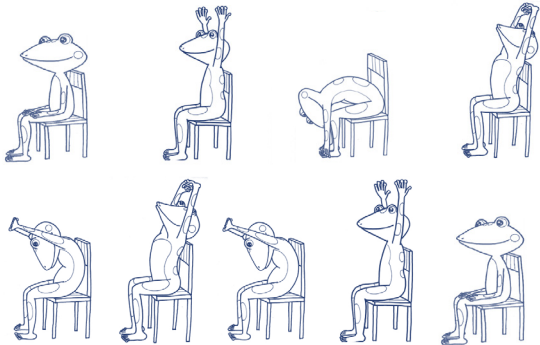


1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
 2. Cruza tu muslo derecho por encima del izquierdo.
 3. Inhala y sube tus brazos con los codos ligeramente doblados Y las palmas de las manos mirando hacia delante (brazos de cactus).
 4. Exhala, cruza tu codo izquierdo por encima del derecho. Toca la parte dorsal de tus manos entre ellas. Si estás cómodo, junta las palmas de tus manos.
 5. Inhala, levanta los codos hasta que notes un estiramiento agradable.
 6. Mira tus dedos pulgares y toma tres respiraciones relajadas.
 7. Suéltalo en una exhalación.
 8. Repite con el otro lado (muslo izquierdo encima, brazo derecho encima).
-
- Si se está haciendo en el suelo, se puede sustituir la postura de Águila de pie, o sentarse con las piernas cruzadas y hacer las posturas de los brazos para la postura de Águila.

Secuencia de Apertura A en Una Silla

K-5

Puros
descansos
mentales



1. Empieza en Montaña sentada con tus pies bien planos en el suelo.
 2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira tus manos.
 3. Exhala, y dobla tu cuerpo sobre tus piernas.
 4. Inhala, arquea tu espalda y mira hacia arriba.
 5. Exhala, redondea tu espalda, y mira hacia tu ombligo.
 6. Inhala, arquea tu espalda de nuevo y mira hacia arriba.
 7. Exhala, redondea tu espalda, y mira otra vez hacia tu ombligo.
 8. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira tus manos.
 9. Exhala y vuelve a la postura de Montaña sentada.
-
- Se puede usar esta secuencia para despertarse por la mañana o reactivarse después de comer a medio día.

Silla Amanecer / Ocaso

K-5

Puros
descansos
mentales

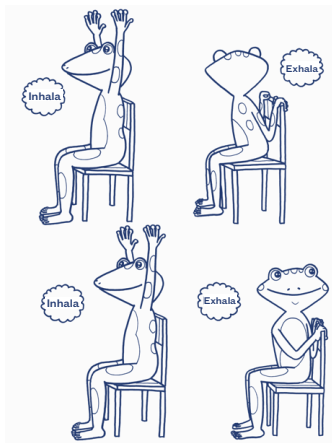


1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
 2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Estira hacia arriba a través de las puntas de tus dedos.
 3. Exhala, dobla hacia delante. Tu barriga tocará tus piernas. Coloca tus manos sobre tus espinillas, tus tobillos, o en el suelo. Relaja tu cabeza y tu cuello.
 4. Inhala, siéntate de forma erguida, y estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza de nuevo.
 5. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.
 6. Repítelo varias veces.
-
- Si se está sentado en el suelo, se empieza con las piernas cruzadas. Mientras los estudiantes exhalan, deben estirar sus brazos hacia delante hasta que las manos toquen el suelo. También se puede hacer de pie desde la postura de Montaña.

Giro de Amanecer en Una Silla

Puros
descansos
mentales

K-5

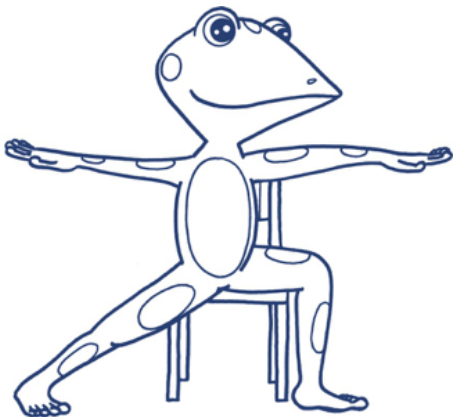


1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala, estira los brazos por encima de la cabeza para hacer la postura de Silla Amanecer.
3. Exhala, gira hacia la derecha, colocando la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y con la mano derecha sobre la cadera derecha o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro derecho relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
4. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
5. Exhala, gira hacia la izquierda, colocando la mano derecha sobre la rodilla izquierda, y con la mano izquierda sobre la cadera izquierda o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro izquierdo relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
6. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
7. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.

Silla Surfero

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada, en el borde de la silla.
 2. Manteniendo la rodilla doblada, levanta tu pierna derecha y apunta tu rodilla derecha hacia la derecha. Devuelve tu pie derecho al suelo, manteniéndolo justo debajo de tu rodilla. Los dedos del pie derecho apuntan hacia la derecha.
 3. Estira tu pierna izquierda hacia la izquierda, manteniendo tu pierna recta y tu pie en el suelo. Los dedos del pie izquierdo apuntan hacia delante.
 4. Inhala, estira tus brazos hacia los lados a la altura de los hombros, haciendo la forma de una T.
 5. Mira por encima de las puntas de tus dedos de la mano derecha y toma 3-5 respiraciones relajadas.
 6. Inhala, vuelve a la postura de montaña sentada.
 7. Repite en el otro lado.
-
- Si se está haciendo en el suelo, se puede sustituir la postura de Surfero de pie: comienza de pie con un espacio grande entre los pies, con los dedos de los pies mirando hacia delante. Gira los dedos del pie derecho hacia la derecha y dobla la rodilla derecha. Estira los brazos hacia fuera haciendo una T. Haz tus respiraciones.

Silla Girada

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
 2. Inhala y siéntate de forma erguida.
 3. Exhala, toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda y coloca tu mano derecha sobre tu cadera (o la parte posterior de la silla).
 4. Inhala y siéntate de forma erguida.
 5. Exhala, mira por encima de tu hombro derecho.
 6. Mantente quieto y toma 3 respiraciones relajadas.
 7. Inhala, vuelve a la postura de montaña sentada.
 8. Exhala, repite hacia el otro lado.
-
- Mientras el maestro enseña a los estudiantes, si esta de cara a ellos, debe demostrar sus movimientos como un espejo (por ejemplo, se usa la mano derecha cuando se les instruye usar su mano izquierda).
 - Si se está sentado en el suelo, se empieza con las piernas cruzadas y se sigue las mismas instrucciones.

Figura Cuatro Sentado

K-5

Puros
descansos
mentales



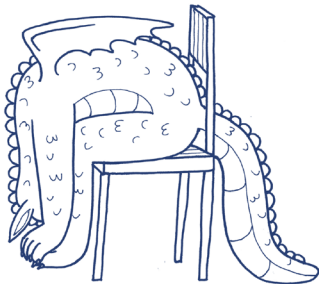
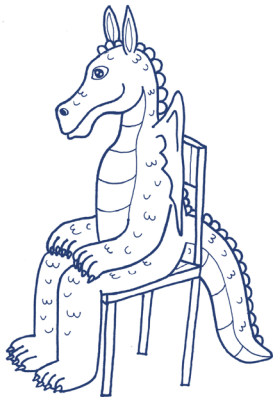
1. Comienza en la postura de Montaña Sentada.
 2. Inhala, cruza el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo justo por encima de la rodilla. Coloca la mano derecha sobre el muslo derecho y la mano izquierda sobre el pie derecho.
 3. Exhala, dobla el torso hacia delante y relaja la cabeza. Toma 2-3 respiraciones en esta posición.
 4. Si resulta más fácil, puedes agarrarte a las patas de la silla mientras te doblas hacia delante.
 5. Inhala, vuelve a la postura de Montaña sentada.
 6. Cambiar las piernas y repite en el otro lado.
-

- Se puede utilizar esta secuencia para soltar la espalda cuando te cansas de estar sentado.

Doblamiento Hacia Delante Sentado

K-5

Puros
descansos
mentales



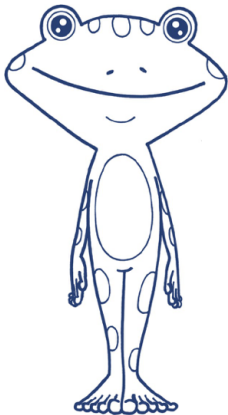
1. Siéntate en la postura de Montaña sentada con los pies planos en el suelo. Inhala y siéntate bien erguido, haciendo que tu espalda esté tan larga como sea posible.
2. Exhala, estira ambos pies por delante de ti y dobla por encima de las piernas, deslizando tus manos por las piernas hacia tus espinillas. Toma 2-3 respiraciones en esta posición.
3. Inhala y vuelve a la postura de Montaña.
4. Repite las veces que sean necesarias.

-
- Se puede utilizar este movimiento para subir el ánimo rápidamente o para restauración cuando haya poca energía.

Montaña

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Ponte de pie con los pies juntos y mirando hacia delante.
2. Los brazos rectos en los lados.
3. Asegúrate que tu cuerpo esté bien erguido hacia arriba.
4. Levanta tu pecho y mete tu barriga hacia dentro.
5. Respira profundamente hacia dentro y hacia fuera; nota el suelo debajo de tus pies.

Dedo Gordo

Puros
descansos
mentales

K-5

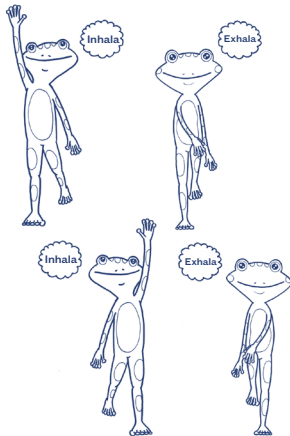


1. Comienza en la postura de montaña.
2. Separa tus pies un poco.
3. Levanta ambas manos con tus dedos hacia arriba y haciendo señal de la paz.
4. Enderece los brazos, apunta los dedos haciendo el señal de la paz hacia tus pies y exhala, doblando hacia adelante. Intenta tocar los dedos de tus pies con los dedos de tus manos haciendo la señal de paz.
5. Dobla tus rodillas si no puedes tocar los dedos de tus pies.
6. Asegúrate que estés cómodo.
7. Relaja tu cabeza y tu cuello.
8. Toma 3-5 respiraciones en la postura de Dedo gordo.

Secuencia de Equilibrio Cerebral

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Inhala, vuelve a llevar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente detrás, colocando solo los dedos del pie en el suelo.
2. Exhala, levanta la pierna con la rodilla doblada y toca la mano derecha a La parte interna de la rodilla izquierda.
3. Derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente detrás, colocando solo los dedos del pie en el suelo.
4. Exhala y levanta de nuevo la pierna izquierda, con la rodilla doblada, y toca la Mano derecha a la parte interna de la rodilla izquierda.
5. Repite en el otro lado.

Postura de Silla

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Quédate en la postura de Montaña (de pie) con los pies juntos.
2. Inhala, dobla ambas rodillas. Estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira los dedos pulgares. Aprieta tus rodillas entre ellas y siente como trabajan los músculos de tus muslos.
3. Toma 3-5 respiraciones relajadas.
4. Si estás cómodo, puede juntar las palmas de tus manos por encima de tu cabeza.
5. Exhala y vuelve a la postura de montaña.

-
- Variación: Postura de Canguro: Las manos delante del cuerpo, los codos doblados. Los estudiantes deben dar pequeños saltos, intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio. Esto activará MUCHO a los niños.

Águila

Puros
descansos
mentales

K-5

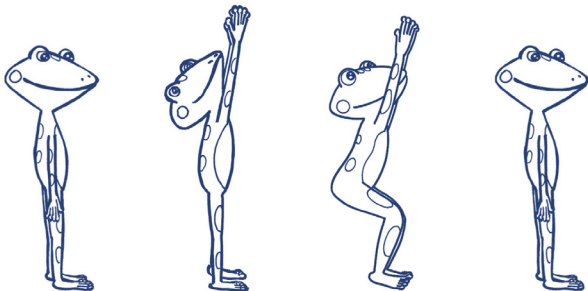


1. Desde la postura de montaña, separa los pies y dobla las rodillas ligeramente.
 2. Empieza a cambiar el peso hacia la pierna izquierda.
 3. Inhalar: Manteniendo las rodillas dobladas, cruza el muslo derecho sobre el izquierdo, y deja que los dedos del pie derecho toquen el suelo por fuera del pie izquierdo.
 4. Envuelva el brazo izquierdo sobre el brazo derecho. Los codos se doblan, presionando la parte dorsal de las manos entre ellas.
 5. Si estás firme en la postura, levanta el pie derecho del suelo. Y si puedes, mete el pie derecho detrás de la pantorrilla izquierda.
 6. Intenta tocar las palmas de tus manos. Levanta los codos y los dedos de las manos hacia arriba.
 7. Mira a un punto fijo y mantén el equilibrio durante 5 respiraciones.
 8. Exhalar: Deshaz la postura y vuelve a Montaña.
 9. Repite con el lado izquierdo.
-
- El objetivo está en mantenerse estable y estar equilibrado en la postura. Los estudiantes deben parar en cualquier momento si empiecen a tambalear o se sienten inseguros. Se debe recordar a los estudiantes que se concentren en su respiración, y de relajarse un poco si están aguantando la respiración, o si la respiración se hace demasiado rápida o superficial.

Secuencia de Montaña / Silla

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza.
3. Exhala, dobla tus rodillas y siéntate hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla imaginaria.
4. Aguanta durante 3 respiraciones.
5. Inhala, vuelve a la postura de Montaña.
6. Aumenta el aguante a 5 respiraciones cuando tengas más resistencia.

-
- Se puede usar esta secuencia para fortalecer la parte lumbar de la espalda y las piernas. También es revitalizante después de sentarse en una silla durante un rato.

Secuencia de Recargar

Puros
descansos
mentales

K-5



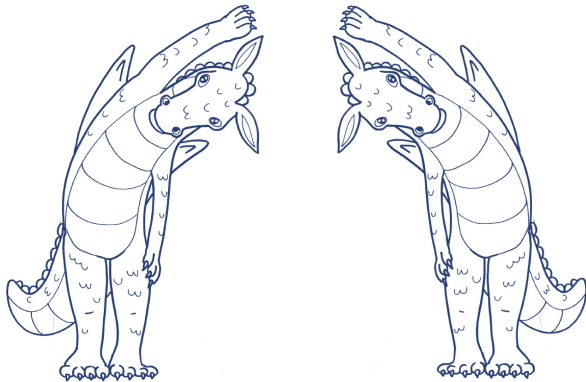
1. Comienza de pie en la postura de Montaña, con las manos en los lados.
 2. Inhala, lleva tus brazos por encima de la cabeza y mira hacia arriba.
 3. Exhala y dobla sobre tus piernas, doblando las rodillas ligeramente para permitir que tus manos descansen sobre las espinillas con los pies en el suelo.
 4. Inhala, coloca tus manos en las espinillas, endereza las piernas y mira hacia arriba.
 5. Exhala y dobla sobre las piernas de nuevo.
 6. Inhala, sube hasta estar de pie, con los brazos por encima de la cabeza y mira hacia arriba.
 7. Exhala y vuelve a la postura de montaña.
-

- Se puede hacer esta secuencia detrás o delante de las mesas / sillas. Es útil para volver a animar a los alumnos cuando se cansen.

Media Luna de Pie

PreK-5

Puros
descansos
mentales

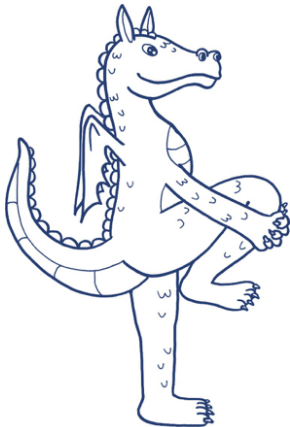


1. Comienza en la postura de montaña.
 2. Inhala, separa los pies ligeramente. Levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, y aprieta el brazo derecho sobre el costado derecho.
 3. Exhala, inclínate hacia la derecha. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
 4. Inhala, vuelve al centro.
 5. Exhala, baja el brazo izquierdo.
 6. Inhala, levanta el brazo derecho sobre la cabeza cerca de la oreja derecha, y aprieta el brazo izquierdo sobre el costado izquierdo.
 7. Exhala, inclínate hacia la izquierda. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
 8. Inhala, vuelve al centro.
 9. Exhala, baja el brazo derecho y junta los pies para entrar en la postura de Montaña.
 10. Repite las veces que sean necesarias.
-
- Se puede usar esta secuencia para despertarse por la mañana o reactivarse después de comer a medio día.

Cigüeña

Puros
descansos
mentales

K-5

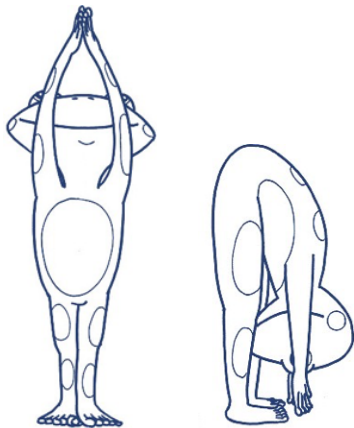


1. Comienza de pie en la postura de Montaña en el centro de la esterilla, con las manos en las caderas.
 2. Mantén tu mirada en un punto fijo a unos tres pies delante de ti.
 3. Ponte de pie, solo sobre el pie izquierdo.
 4. Levanta la rodilla derecha y aguántalo con la mano derecha.
 5. Toma 3-5 respiraciones en esta posición.
 6. Para hacerlo más complicado, mientras exhalas, abre la rodilla hacia la derecha y lleva tu mirada sobre tu hombro izquierdo. Toma 3-5 respiraciones en esta posición.
 7. Inhala y vuelve al centro.
 8. Exhala y vuelve a la postura de montaña.
 9. Repite con el lado izquierdo.
-
- Si los estudiantes tambalean en la postura sobre un solo pie (el izquierda), pueden dejar los dedos del pie derecho en el suelo para apoyarse, con la rodilla derecha doblada. Si se encuentran firmes, pueden levantar el pie derecho durante una respiración para empezar a ganar equilibrio.

Amanecer / Ocaso

PreK-5

Puros
descansos
mentales

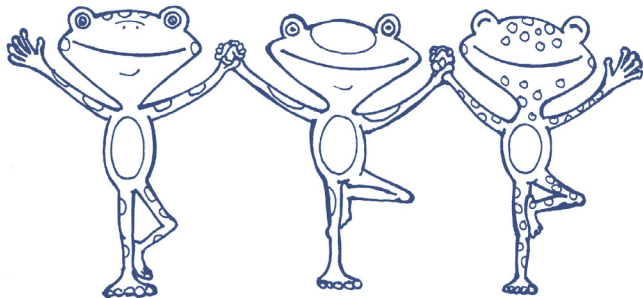


1. Comienza en la postura de Montaña.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza (esta es la postura de Amanecer).
3. Mientras exhalas, dobla hacia delante. Coloca tus manos en tus espinillas, o tus tobillos, o quizás en el suelo (esta es la postura de Ocaso).
4. Inhala lentamente mientras vuelvas a la postura de Amanecer.
5. Exhala y lleva las manos hacia abajo para la postura de montaña.
6. Repite un par de veces. Nota como te sientes.

Árbol

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Comienza en la postura de Montaña y lleva las manos a las caderas.
2. Mantén tu mirada en un punto fijo a unos tres pies delante de ti.
3. Cambia tu peso a tu pie izquierdo.
4. Dobla tu rodilla derecha y levanta el talón derecho.
5. Apunta tu rodilla hacia el lado. Mantén tu peso en tu pie izquierdo. Toma algunas respiraciones ahora.
6. Si te encuentras equilibrado, coloca la planta de tu pie derecho sobre la parte interna de tu pantorrilla. Toma algunas respiraciones ahora.
7. Si sigues firme, puedes mover el pie al muslo interior, utilizando tu mano si te hace falta.
8. Inhala, lleva los brazos sobre tu cabeza como si estuvieras extendiendo tus ramas. Intenta quedarte en equilibrio durante 5 a 10 respiraciones.

Postura de Guerrero

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Comienza en la postura de Montaña.
 2. Inhala, y da un paso con tu pierna izquierda hacia atrás. Pon tus dedos de tu pie izquierdo mirando hacia la izquierda (en un ángulo de aproximadamente 45 grados). Los dedos de tu pie derecho sigan mirando hacia delante.
 3. Exhala, dobla tu rodilla derecha hasta que esté justo encima del tobillo.
 4. Estira tus brazos sobre la cabeza. Si estás cómodo, puedes juntar las palmas de tus manos.
 5. Mira a tus manos y toma 3-5 respiraciones relajadas.
 6. Exhala, y da un paso para volver a la postura de Montaña.
 7. Repite en el otro lado.
-
- Funciona bien dar referencias en la sala (por ejemplo, «gira tu pie hacia la pared de la entrada») cuando se da pistas a los estudiantes para el movimiento.

Secuencia de Ola

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Comienza en la postura de montaña.
 2. Inhala, da un paso ancho con tu pie izquierdo hacia un lado, exhala y gira tu pie derecho hacia fuera mientras doblas la rodilla derecha. Inhala, sube ambos brazos formando una «T» a la altura de los hombros. Exhalar y aguanta durante 2 respiraciones. Esta es Surfero.
 3. Inhala, lleva tu brazo izquierdo atrás hacia tu pantorrilla izquierda y sube tu brazo derecho estirado hacia el techo y exhala. Mira a tu mano y toma 2 respiraciones.
 4. Inhala y vuelve a Surfero.
 5. Exhala, coloca tu brazo derecho sobre tu muslo derecho y sube tu brazo izquierdo por encima de tu cabeza. Mira hacia tu mano izquierda y toma 2 respiraciones. Esta es Ola.
 6. Inhala y vuelve a Surfero.
 7. Exhala y da un paso para juntar los pies en la postura de Montaña.
 8. Repite en el otro lado.
-
- Se puede usar esta secuencia para vigorizar cuando los estudiantes se muestren cansados o letárgicos.

Juego de la Campanilla

PreK-5

Puros
descansos
mentales



- Los estudiantes deben sentarse en sus mesas y hacer respiraciones conscientes.
- El maestro pasea por el aula y hace sonar la campanilla delante de un estudiante que demuestre una concentración relajada en la respiración.
- Ahora ese estudiante tiene la oportunidad de caminar por el aula y observar sus compañeros, y hacer sonar la campanilla delante de otro estudiante que demuestra una concentración relajada en la respiración.
- Si los estudiantes lo están haciendo bien, el maestro puede introducir una segunda campanilla para hacerlo más difícil.

Caminar de Forma Consciente

K-5

Puros
descansos
mentales



1. RESPIRA HACIA DENTRO mientras levantas tu pie para dar un paso.
2. RESPIRA HACIA FUERA mientras bajas el pie para impulsarlo desde el suelo.
3. Nota cuando tu pie toca el suelo.
4. Nota cuando tu pie se levanta del suelo.
5. ¿Puedes notar cada paso?

-
- Puede ayudar poner música relajante mientras los estudiantes

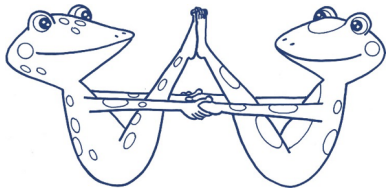
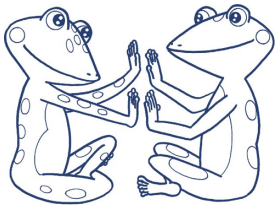
practiquen caminar de forma consciente.

- Se les instruye a los estudiantes que no deban hablar o hacer contacto visual con otros mientras caminen de forma consciente.
- Los estudiantes mantienen sus miradas fijadas en el suelo delante de ellos. Se concentran en la sensación en sus pies y notan su respiración.
- El maestro los puede animar a usar su imaginación: van caminando por arena, nieve, o sobre una barra de equilibrio, etc. ¡Esto fomentará la concentración en el movimiento y también la diversión!
- Ejercicio de 5 minutos.

Movimiento de Espejo (Espejismo)

K-5

Puros
descansos
mentales



- Con pareja
- Cada pareja elige un líder y un seguidor.
- El maestro dicta la respiración (por ejemplo, inhala, exhala...).
- Sin hablar, el líder hace un movimiento en cada respiración y el seguidor lo imita.
- Se hace sonar la campanilla para indicar el momento de cambiar de papeles.
- De nuevo, el maestro dirige la respiración mientras el nuevo líder guía el movimiento.
- Puede marcar límites para el movimiento—por ejemplo, debe estar sentado, si de pie, debe tener un pie en el suelo (sin saltar), ser consciente de los otros grupos y establecer un entorno seguro para trabajar.
- Se pregunta a los alumnos: «¿Por qué el Movimiento de espejo es un acto concienciado?»

Estatua

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Empieza en la postura de Montaña y te muevas hasta que el líder te dé una indicación de movimiento, como «Estatua, dobla las rodillas para ponerte en cuclillas» o «Estatua, inclínate hacia adelante desde tus caderas».
2. Una vez que sigas la instrucción del movimiento, tienes que permanecer absolutamente inmóvil, sosteniendo esa posición hasta que indica el líder la siguiente instrucción del movimiento.

3. ¡Acuérdate de hacer tu respiración mientras te quedas tan quieto como una estatua!
-

Algunos consejos para el líder:

- Prueba movimientos que fomentan la concienciación de diferentes articulaciones del cuerpo.
- Asegúrate de incluir varios segundos de quietud antes de la transición a una nueva postura.
- El maestro instruye a los estudiantes a mantener su respiración para ayudarlos a equilibrarse en las posturas más difíciles.

Actitud de Gratitud

PreK-5

Puros
descansos
mentales

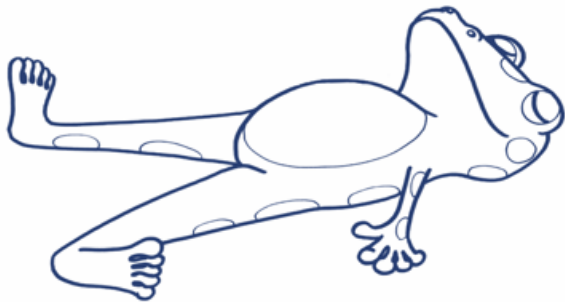


1. Siéntate de una forma cómoda, y si quieres, cierra los ojos.
 2. Piensa en algo / alguien en tu vida al cual te sientes agradecido. ¡Puede ser cualquier cosa o persona!
 3. Toma unos momentos para apreciar esa cosa o persona.
 4. Ahora piensa en otra cosa o persona que te hace sentir agradecido.
 5. Toma unos momentos para apreciar esa cosa o persona.
 6. Nota como te sientes.
-
- Mientras se introduce este ejercicio, puede que el maestro quiera dar un ejemplo para los estudiantes antes de hacer el ejercicio con ellos.
 - Después de acabar el ejercicio, se puede pedir algunas respuestas de los estudiantes.

Descanso Guiado, Parte 1

PreK-5

Puros
descansos
mentales

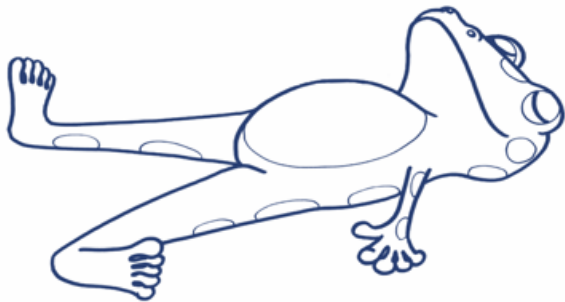


1. Túmbate boca arriba en el suelo. Separa tus pies un poco. Gira las palmas de tus manos para que miren el techo y cierra tus ojos.
2. Pon tu atención en tu frente. Siente como se relaja tu frente.
3. Pon tu atención en tus ojos. Siente como se relajan tus ojos.
4. Pon tu atención en tus mejillas y mandíbula. Siente como se relajan tus mejillas y tu mandíbula.
5. Pon tu atención en tu cuello. Siente como se relaja tu cuello.
6. Pon tu atención en tus hombros. Siente como se relajan tus hombros. (Repetir para los brazos, muñecas, manos y dedos)
7. Pon tu atención en tu pecho. Nota como tu pecho se relaja.
8. Pon tu atención en tu espalda. Siente donde tu espalda toca el suelo (o la silla).
9. Pon tu atención en tu barriga. Nota como la respiración mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.

Descanso Guiado, Parte 2

PreK-5

Puros
descansos
mentales

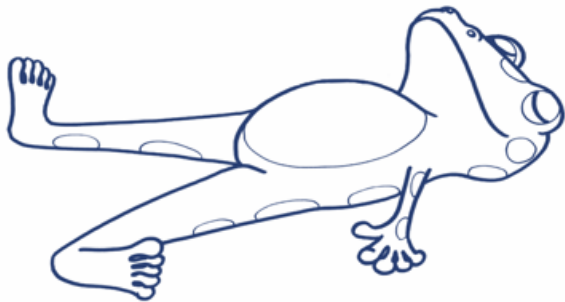


10. Pon tu atención en tus caderas. Siente como se relajan tus caderas. (Repetir para las piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
11. Lleva tu consciencia a tu respiración y nota donde lo sientes en tu cuerpo. Quizás lo notarás en tu nariz. Quizás lo sentirás en tu pecho. Quizás lo sentirás en tu barriga.
12. Intenta estar muy quieto. Quizás hasta notarás como tu corazón late dentro de tu cuerpo.
13. Se deja descansar a los estudiantes en silencio durante unos momentos.
14. Hacer que suene la campanilla.
15. Empieza a mover los dedos de tus manos y tus pies lentamente. Toma una respiración profunda hacia dentro y estira tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Mientras exhalas, relájate.
16. Abre tus ojos y vuelve lentamente a estar sentado.
17. Nota cómo te sientes.

Descanso Guiado, Parte 3

PreK-5

Puros
descansos
mentales



-
- Si el espacio lo permite, los estudiantes deben tumbarse haciendo un círculo con sus cabezas hacia el centro. Los estudiantes pueden practicar el Descanso guiado, sentado en sus mesas, si es complicado que se tumben.
 - Utilizando un peluche blandito como un «amigo respiratorio» puede ayudar a los estudiantes relajarse. El amigo respiratorio puede descansar sobre la barriga de los estudiantes y ayudar a que noten su respiración.
 - Se puede acortar el ejercicio al dejar fuera algunas partes del cuerpo.

- Los estudiantes que no se sienten cómodos tumbados boca arriba pueden hacerlo boca abajo, aunque la posición idónea es boca arriba para ayudar al cuerpo a relajarse en este ejercicios y se debe de fomentar que lo hagan así.
- Ejercicio de 5 minutos.

Escucha la Campanilla

PreK-5

Puros
descansos
mentales



1. Comienza en la postura de Montaña Sentada, con las manos en tu falda.
 2. Cierra los ojos.
 3. Voy a hacer sonar una campanilla. Abre tus ojos cuando **DEJAS DE ESCUCHAR** el sonido de la campanilla.
 4. El maestro hace sonar la campanilla y espera a que los estudiantes abran sus ojos (unos 30 segundos).
 5. Hace sonar la campanilla de nuevo y se empieza la próxima actividad.
-
- Este ejercicio de 1 minuto es útil para casi todas las situaciones. Tiene una atracción magnética sobre los seres humanos. Solo hay que darle una vez a la campanilla. Se verá como todos los estudiantes se giran para mirar al maestro.

Frasco Mental

PreK-5

Puros
descansos
mentales



- Para empezar, se agita el frasco mental y se lo enseña a la clase para que todos los estudiantes lo puedan ver.
-

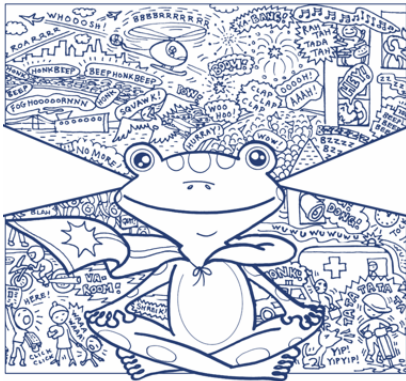
1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Nota como la respiración se mueve dentro de tu cuerpo.
3. Se debe seguir haciendo respiraciones relajadas hasta que toda la purpurina se pose en el fondo del frasco mental.
4. Nota como te sientes.

-
- El maestro puede compartir con los estudiantes que el frasco mental ayuda cuando sea que estén enojados o abrumados.
 - Se imagina la purpurina como los pensamientos. Cuando se agita el frasco, es como los pensamientos arremolinándose en la cabeza. Se ve como va posando todo en el fondo mientras uno se calma.
 - Se debe de acordar que simplemente notando cuando uno se encuentra agitado puede ayudar en estar más tranquilo.

Escucha Consciente



K-5



Descanso

1. Cierra los ojos.
2. Voy a poner un cronómetro para 45 segundos.
3. En tu mente, haz una lista de las cosas que [oyes, sientes, piensas] mientras estemos aquí sentados en silencio.

-
- Los estudiantes deben compartir sus experiencias al final.

Reflexión de Un Minuto

Puros
descansos
mentales

K-5



1. Antes de salir de la escuela, toma un momento para parar y reflexionar sobre el día de hoy.
2. Ponte cómodo sentado, en tu mesa o en el suelo.
3. ¿Qué has hecho hoy que te hace sentir orgulloso? Deja que se te empapan durante 20-30 segundos.
4. Siéntete bien sobre tus logros.
5. ¿Hay alguna cosa que sientes

que podrías haberlo hecho mejor o de otra forma? No pasa nada por cometer errores o equivocarte.

6. Mañana, con la mente clara y la respiración estable, puedes intentarlo de nuevo.

Cocodrilo Durmiente

K-5

Puros
descansos
mentales



Descanso

1. Los estudiantes comienzan sentados en sus mesas.
2. Cruza tus brazos y descansa tus brazos sobre la mesa.
3. Deja que tu cabeza descansa sobre tus brazos. Puedes poner la frente hacia abajo o girado a un lado.
4. Mientras descansas, nota tu respiración. ¿Dónde notas más la respiración?

-
- Desde el suelo, si es el caso, se puede hacer la postura de Cocodrilo durmiente, tumbado boca abajo. Se les instruye a los estudiantes a cruzar los brazos, «haz una almohada con tus manos» y tumbarse con la cabeza descansando sobre las manos.

STOP*

K-5

Puros
descansos
mentales



- STOP es un ejercicio diseñado para ayudar estudiantes a practicar la autorregulación cuando experimenten emociones fuertes.
 - Los estudiantes aprenden a pasar por los cuatro pasos: S-T-O-P
 - Es una buena idea practicar este ejercicio cuando los estudiantes no estén pasando por emociones fuertes para que los puedan implementar en momentos que sí.
 - El objetivo principal es agudizar las habilidades de observación de los estudiantes para ayudarles a tomar decisiones más conscientes.
 - Cuando observamos, simplemente estamos notando lo que sentimos en nuestros cuerpos; no estamos dictando si algo es bueno o malo.
- Para profundizar mas, se pregunta a los estudiantes cómo cambia la calidad de su respiración cuando se ríen histéricamente, lloran, están ansiosos, asustados, enojados, relajados, sorprendidos o sobresaltados.
 - Se debe subrayar dos factores fundamentales de una práctica de mindfulness:
 1. Una práctica constante - ¡sigue intentándolo!
 2. Aprende de los momentos inconscientes sin ser demasiado duro contigo mismo.
-

*Elisha Goldstein, "Stressing Out? S.T.O.P.," *Mindful*, May 29, 2013.

Mirada Fija al Dedo Pulgar

K-5

Puros
descansos
mentales



1. Comienza en la postura de Montaña Sentada, con las manos en tu falda.
 2. Mira suavemente hacia abajo a tus dedos pulgares.
 3. Intenta mantener tu mirada en tus dedos pulgares hasta que yo haga sonar la campanilla de nuevo.
-
- El maestro hace sonar la campanilla... y espera unos 30 segundos.
 - Hace sonar la campanilla de nuevo y se pide que los estudiantes hablen de su experiencia. ¿Pudieron mantener su mirada en sus dedos pulgares todo el rato? Y si es así, ¿cómo lo consiguieron? ¿Tuvieron alguna distracción?
 - Este ejercicio complementa «Escucha la campanilla» salvo que su enfoque es en el sentido de la vista más que en el sentido del oído. Se pueden ofrecer ambos ejercicios, y preguntar a los estudiantes las diferencias entre tener los ojos abiertos y cerrados.