

A large, stylized white outline of a heart is centered on the page. The heart is composed of several thick, curved white lines that form its shape. A smaller, solid teal circle is positioned in the lower-left quadrant of the heart, containing the main title text.

Empiece  
con el  
Corazón

Brille

Niños de 3-4 Años



## **Le damos la bienvenida a EMPIECE CON EL CORAZÓN: BRILLE.**

Gracias a la experiencia y a diferentes estudios en este ámbito, sabemos que enseñar prácticas de autocuidado, como Descansos Mentales con técnicas de respiración, movimiento y descanso, contribuyen al bienestar de los estudiantes. Cuando los estudiantes realizan Descansos Mentales de forma regular, aprenden a gestionar la intensidad de las emociones y logran alcanzar un estado de relajación aun en situaciones tensas. Las habilidades que se aprenden con la práctica de Descansos Mentales contribuyen a la asimilación de competencias de Aprendizaje SocioEmocional (ASE) en los ámbitos de la autoconciencia y la autogestión.

Para los niños de 3-4 años, compartimos algunos Descansos Mentales sencillos que puede utilizar en el aula para mejorar el bienestar de los estudiantes. Hemos animado varios de nuestros Descansos Mentales preferidos para adaptarlos a este nivel educativo. Empiece con el corazón: Brille. Niños de 3-4 años se centra en cómo aplicar estos Descansos Mentales animados en el aula.

Con esta guía, pretendemos crear una herramienta sencilla e intuitiva para ayudar a incorporar los Descansos Mentales en el aula y contribuir al bienestar de los jóvenes estudiantes.

*El Equipo de Pure Edge*

# Lista de Descansos Mentales



## RESPIRACIÓN

Brazos de Animales: Cocodrilo  
Brazos de Animales: Mariposa  
Brazos de Animales: Delfin  
Brazos de Animales:  
Pez Globo  
Pelota Respiratoria\*  
Huela la Rosa, Sople  
la Vela\*



## MOVIMIENTO

Secuencia de Equilibrio Cerebral  
Gato/Vaca  
Secuencia de Fuerza Silla/  
Montaña  
Secuencia de Recargar  
Media Luna de Pie  
Cigüeña  
Amanecer/Ocaso  
Árbol



## DESCANSO

Descanso Guiado con  
el Colega de  
Respiración

## Cuándo Utilizarlos

Al principio del día • Al final del día • Entre materias o actividades • En las asambleas • Antes del descanso

### PAUTAS DE REALIZACIÓN

- **Sea Consistente:** realice los Descansos Mentales a la misma hora todos los días.
- **Empiece con Algo Sencillo:** el Día Uno, incorpore unos pocos Descansos Mentales fáciles.
- **Aumente la Frecuencia y la Dificultad Poco a Poco:** con el tiempo, añada nuevos Descansos Mentales a su rutina.
- **Repita:** realice los mismos Descansos Mentales todos los días. El cerebro de los niños responde bien a la repetición y la rutina.
- **Céntrese en la Respiración:** la conexión entre respiración y movimiento-respiración son esenciales para favorecer la relajación y la concentración.

### PAUTAS DE PLANIFICACIÓN

- Como hemos mencionado, estos ejercicios deberían realizarse en unos 10 minutos.
- Siga la estructura de respiración en primer lugar, después movimiento y, por último, descanso.
- Si no tiene tiempo para practicar todos los ejercicios cada día, elimine uno o dos de cada categoría.

\*No hay animaciones para estos Descansos Mentales, aunque sí que cuentan con vídeos explicativos. Se incluyen en la guía por ser Descansos Mentales básicos para esta edad y son fáciles de aplicar con o sin vídeo.



## RESPIRACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Huela la Rosa, Sople la Vela</b>	Huela la Rosa, Sople la Vela	Huela la Rosa, Sople la Vela	Huela la Rosa, Sople la Vela	Huela la Rosa, Sople la Vela
<b>Pelota Respiratoria</b>	Pelota Respiratoria	Pelota Respiratoria	Pelota Respiratoria	Pelota Respiratoria
<b>Brazos de Animales: Cocodrilo</b>	<b>Brazos de Animales: Delfín</b>	Brazos de Animales: Mariposa	Brazos de Animales: Cocodrilo	Brazos de Animales: Pez Globo
<b>Brazos de Animales: Pez Globo</b>	<b>Brazos de Animales: Mariposa</b>	Brazos de Animales: Pez Globo	Brazos de Animales: Delfín	



## MOVIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ninguno	Ninguno	<b>Amanecer/Ocaso</b>	Amanecer/Ocaso	Amanecer/Ocaso
		<b>Media Luna de Pie</b>	Media Luna de Pie	Media Luna de Pie
			<b>Árbol</b>	Árbol



## DESCANSO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	<b>Descanso Guiado con el Colega de Respiración</b>

\*El texto en **negrita** indica un nuevo Descanso Mental.



## RESPIRACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Huela la Rosa, Sople la Vela				
Pelota Respiratoria				
Brazos de Animales: Cualquiera				



## MOVIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Amanecer/Ocaso	Amanecer/Ocaso	Amanecer/Ocaso	Secuencia de Recargar	Secuencia de Recargar
Árbol	<b>Secuencia de Recargar</b>	Secuencia de Recargar	<b>Secuencia de Equilibrio Cerebral</b>	Secuencia de Equilibrio Cerebral
	Media Luna de Pie	Árbol	Media Luna de Pie	Árbol



## DESCANSO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Descanso Guiado con el Colega de Respiración				

\*El texto en **negrita** indica un nuevo Descanso Mental.



## RESPIRACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Escoja cualquier ejercicio o ejercicios de respiración				



## MOVIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Gato/Vaca</b>	Gato/Vaca	Gato/Vaca	Amanecer/Ocaso	Secuencia de Recargar
Secuencia de Recargar	<b>Secuencia de Fuerza Silla/Montaña</b>	Secuencia de Fuerza Silla/Montaña	Secuencia de Fuerza Silla/Montaña	Cigüeña
Secuencia de Equilibrio Cerebral	Árbol	<b>Cigüeña</b>	Cigüeña	Media Luna de Pie



## DESCANSO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Descanso Guiado con el Colega de Respiración				

\*El texto en **negrita** indica un nuevo Descanso Mental.

# Semana Cuatro en adelante

---

Al igual que en las semanas previas, siga la estructura de respiración en primer lugar, después movimiento y, por último, descanso.

Para la sección de "movimiento", incluya diferentes ejercicios, de los cuales, al menos, uno sea más activo y, al menos, uno se centre más en el equilibrio.

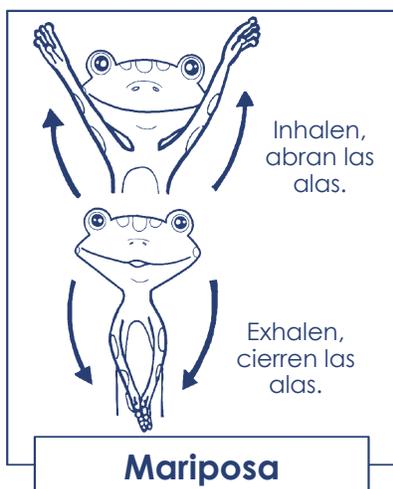
Cuando considere que los estudiantes están preparados para más variedad, puede añadir algunos de los ejercicios que se encuentran en las tarjetas o en el manual de formación de Descansos Mentales.

# Guiones de Descansos Mentales



## Brazos de Animales

- Cree una secuencia con una combinación de estos ejercicios, o simplemente escoja uno o dos para practicar cada vez.
- Si tiene una armónica, tóquela para marcar cuándo inhalar y cuándo exhalar.
- Cuente respiraciones lentas y emplee un tono de voz tranquilo.

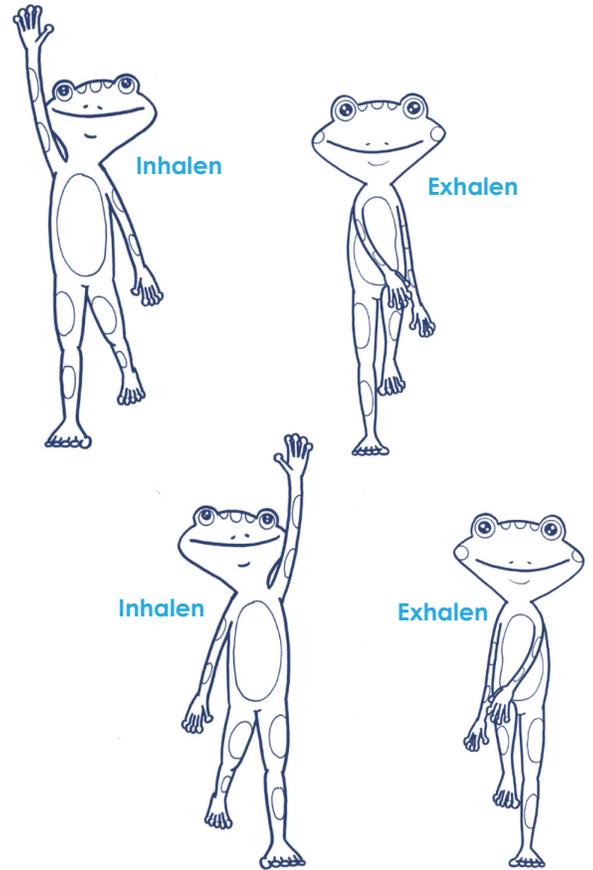




**MOVIMIENTO**

## Secuencia de Equilibrio Cerebral

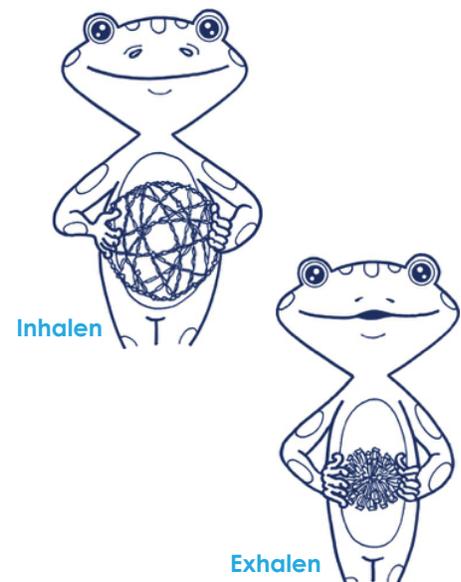
1. Inhalen, coloquen el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
2. Exhalen, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
3. Inhalen, vuelvan a colocar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
4. Exhalen, de nuevo, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
5. Repitan en el otro lado.



**RESPIRACIÓN**

## Pelota Respiratoria

1. Empiecen en la postura de la Montaña Sentada.
2. Inhalen mientras la pelota se abre.
3. Exhalen mientras la pelota se cierra.
4. ¿Pueden respirar al mismo tiempo que la pelota respiratoria?

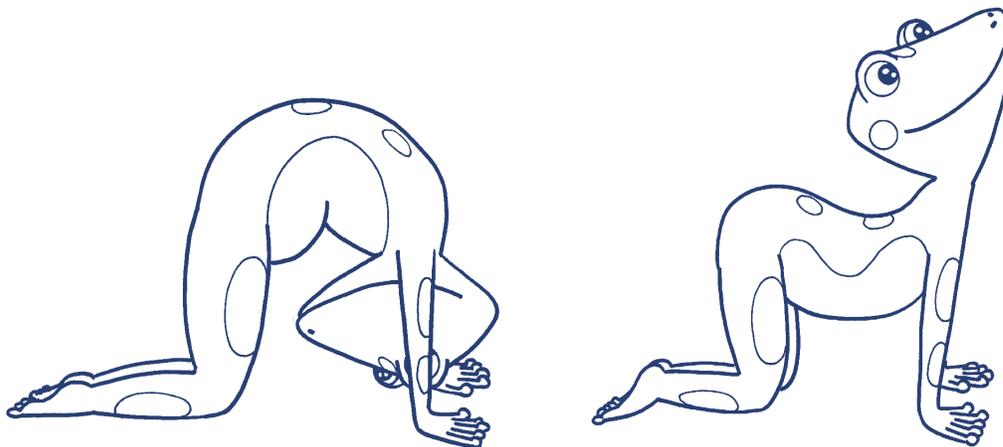


- Se puede utilizar una Pelota de Hoberman como pelota respiratoria.



## Gato/Vaca

1. Coloquen las manos y las rodillas en el suelo, con las manos en línea con los hombros y las rodillas en línea con las caderas.
2. Miren hacia delante. Inhalen profundamente.
3. Al exhalar, finjan que son un gato. Arqueen la espalda, bajen la cabeza mirando hacia la tripa y empujen las manos contra el suelo.
4. A continuación, inhalen y finjan que son una vaca. Levanten el pecho y echen la cabeza hacia atrás mirando hacia el techo. Dejen caer la tripa hacia el suelo. Relajen la tripa.
5. Ahora, vuelvan a la postura del Gato. Exhalen, finjan que son un gato. Arqueen la espalda.
6. Inhalen y finjan que son una vaca. Levanten el pecho, echen la cabeza hacia atrás, relajen la tripa y miren al techo.
7. Repitan esta secuencia varias veces: al exhalar, realicen la postura del Gato y, al inhalar, la postura de la Vaca.
8. Cuando quieran parar la secuencia, regresen a la postura de la Montaña Sentada.

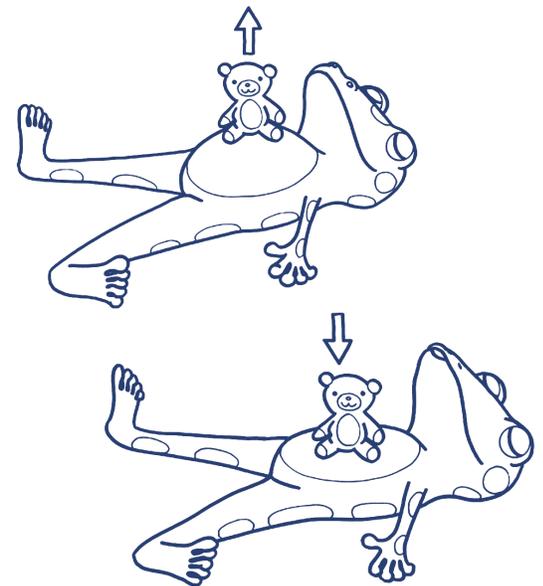




## Descanso Guiado con el Colega de Respiración

1. Túmbense en el suelo en una postura cómoda.
2. Coloquen a su Colega de Respiración en la tripa.
3. Concéntrense en su respiración.
4. Al inhalar, fíjense si su Colega de Respiración se mueve y sube un poco.
5. Al exhalar, fíjense si su Colega de Respiración baja un poco.
6. Cuando inhalen despacio, noten cómo su Colega sube.
7. Cuando exhalen despacio, noten cómo su Colega de Respiración baja.
8. Inténtenlo unas cuantas veces por su cuenta
9. Noten cómo se sienten más relajados. Así, cuando necesiten estar relajados, sabrán cómo se siente.
10. Concéntrense cada vez que inhalen y exhalen.
11. Despacio, vuelvan a sentarse con las piernas cruzadas y con su Colega de Respiración.
12. Paren un momento y observen cómo se sienten.

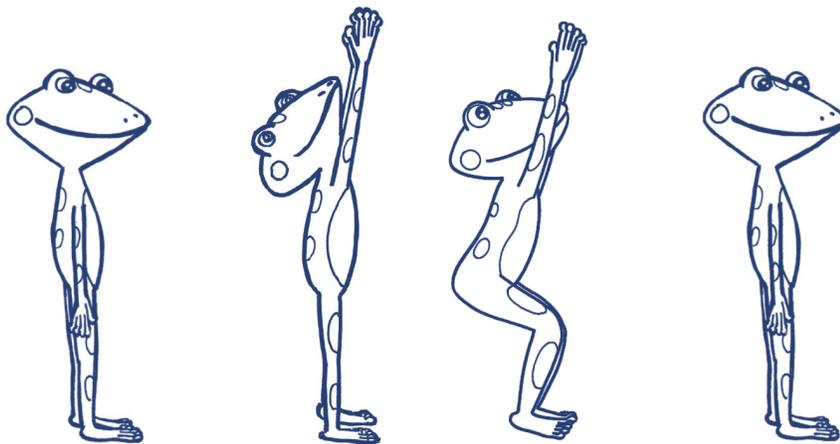
### Colega de Respiración





## Secuencia de Fuerza Silla/Montaña

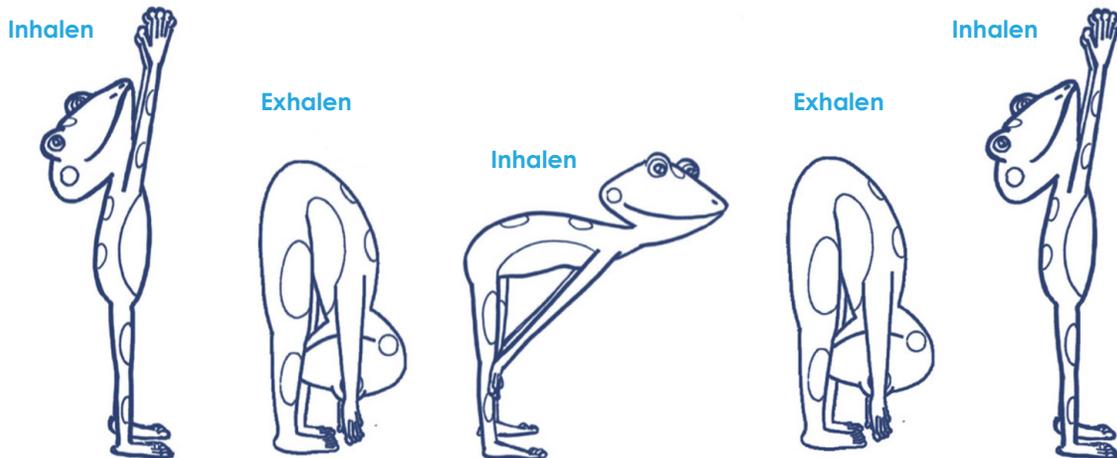
1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza.
3. Exhalen, flexionen las rodillas y hagan como si fueran a sentarse en una silla imaginaria.
4. Mantengan la postura durante 3 respiraciones.
5. Inhalen y vuelvan a la postura de la Montaña.
6. Conforme aumenten la resistencia, aumenten el tiempo que se mantiene la postura a 5 respiraciones.





## Secuencia de Reactivar

1. Empiecen de pie en la postura de la Montaña con los pies ligeramente separados y las manos a los lados.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
3. Exhalen, doblen las piernas, flexionando un poco las rodillas y coloquen las manos en las espinillas, los pies o en el suelo.
4. Inhalen, coloquen las manos en las espinillas, coloquen las piernas rectas y miren hacia arriba.
5. Exhalen y vuelvan a doblar las piernas.
6. Inhalen, levántense, coloquen los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
7. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña.





## Montaña Sentada

1. Si están sentados en una silla, coloquen los pies en el suelo y asegúrense que las rodillas apunten al frente. Si están en el suelo, siéntense con las piernas cruzadas.
2. Estiren los brazos a los lados o coloquen las manos a cada lado de la silla o en su regazo.
3. Siéntense erguidos y mantengan los hombros relajados.
4. Inhalen y exhale profundamente; sientan el suelo bajo los pies.



## Huela la Rosa, Sople la Vela

1. Siéntense rectos en una silla.
2. Imagínense que tienen una rosa en una mano y una vela en la otra.
3. Inhalen y huelan la rosa imaginaria. Después, exhale y soplen la llama de su vela imaginaria.
4. Tomen aire, huelan la rosa; expulsen el aire, soplen la vela.
5. Inhalen, huelan la rosa; exhale, soplen la vela.
6. Repitan esta secuencia unas veces más. Observen cómo se sienten.



## Media Luna de Pie

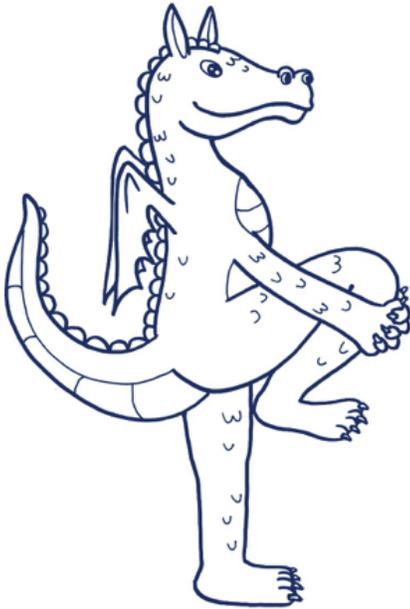
1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, separen un poco los pies. Levanten el brazo izquierdo por encima de la cabeza y al lado de la oreja izquierda y presionen el brazo derecho contra el lado derecho.
3. Exhalen, inclínense hacia la derecha. Miren hacia delante o a los pies.
4. Inhalen, vuelvan al centro.
5. Exhalen, bajen el brazo izquierdo.
6. Inhalen, levanten el brazo derecho por encima de la cabeza y al lado de la oreja derecha y presionen el brazo izquierdo contra el lado izquierdo.
7. Exhalen, inclínense hacia la izquierda. Miren hacia delante o a los pies.
8. Inhalen, vuelvan al centro.
9. Exhalen, bajen el brazo derecho y junten los pies hasta colocarlos en la postura de la Montaña.
10. Repitan la secuencia las veces que crean necesario.



- 
- *Utilice esta secuencia para despejarse por la mañana o activarse después de la comida.*



## Cigüeña



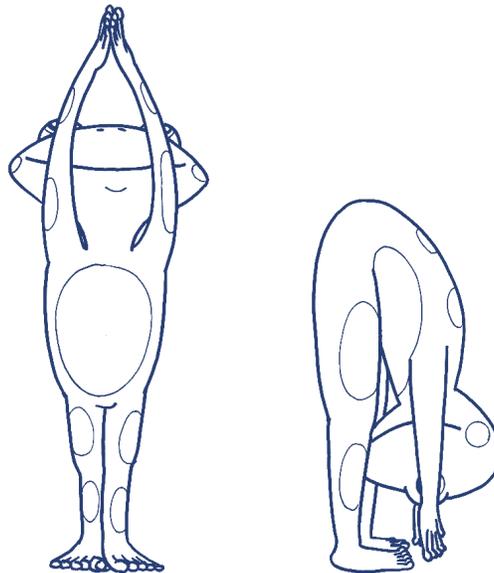
1. Empiecen en el centro de la esterilla, en la postura de la Montaña con las manos en las caderas.
2. Fijen la mirada en un punto fijo a 1 metro delante de ustedes.
3. Mantengan el equilibrio sobre el pie izquierdo.
4. Levanten la rodilla derecha y sujétenla con la mano derecha.
5. Mantengan la postura durante 3 a 5 respiraciones.
6. Si quieren añadirle dificultad, al exhalar, deben llevar la rodilla hacia la derecha y mirar por encima del hombro izquierdo. Mantengan la postura durante 3 a 5 respiraciones.
7. Inhalen y vuelvan al centro.
8. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña.
9. Repitan en el lazo izquierdo.

- 
- Si los estudiantes se tambalean al mantener el equilibrio sobre el pie izquierdo, pueden apoyarse en los dedos del pie derecho y doblar la rodilla derecha. Si mantienen el equilibrio, pueden levantar el pie derecho durante una respiración para empezar a desarrollar el equilibrio.



## Amanecer/Ocaso

1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, estiren los brazos por encima de la cabeza (Amanecer).
3. Al exhalar, inclínense hacia delante. Coloquen las manos en las espinillas o en los tobillos o incluso en el suelo (Ocaso).
4. Inhalen y vuelvan a la postura del Amanecer.
5. Exhalen, bajen las manos y vuelvan a la postura de la Montaña.
6. Repitan esta secuencia unas veces más. Observen cómo se sienten.





## Árbol



1. Empiecen en la postura de la Montaña y coloquen las manos en las caderas.
2. Fijen la mirada en un punto fijo a 1 metro delante de ustedes.
3. Trasladen el peso al pie izquierdo.
4. Doblen la rodilla derecha y levanten el tobillo derecho.
5. Apunten con la rodilla hacia la derecha. Mantengan el peso sobre el pie izquierdo. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
6. Si mantienen el equilibrio, pueden mantener esta postura o levantar el pie derecho y colocar la planta del pie en la parte interna de la pantorrilla izquierda. Mantengan la rodilla derecha apuntando hacia ese mismo lado. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
7. Si siguen manteniendo el equilibrio, pueden mover el pie a la parte interna del muslo, ayudándose con la mano.
8. Inhalen con los brazos estirados por encima de la cabeza, como si fueran ramas. Mantengan el equilibrio durante 5 a 10 respiraciones.
9. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña. Repitan en el otro lado.



[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

---

**Pure Edge, Inc.**

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Al descargar o imprimir esta obra, acepta las condiciones de la licencia del presente documento—  
[www.pureedgeinc.org/license](http://www.pureedgeinc.org/license)

PALM BEACH, FL. Todos los derechos reservados, incluidos los derechos de reproducción, reedición o reimpresión de cualquier parte de este libro.

**Impresión**

Impreso en los Estados Unidos de América