

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-18	<b>VERSIÓN</b> 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	<b>FECHA:</b> 03-02-2020	

**NOMBRE DEL PROYECTO:** Educación ambiental

Área Encargada: Ciencias naturales

Nombre de la Actividad a realizar: Mindfulness para la paz.

Fecha de planeación: 03-07-20 Fecha de realización: Semana 8 segundo periodo

Marque el nivel al que va dirigido: Preescolar  1º  2º  3º  4º  y 5º

Tiempo estimado: 1 clase

Propósitos u objetivos (tomados del proyecto): Fomentar en los niños y las niñas técnicas Mindfulness de respiración para alcanzar la paz interior.

### ¿Sabías que respiramos unas 17 mil veces al día?

Realiza algunas de las actividades sugeridas

#### 1. Un saludo a ti mismo.

La respiración es esencial para la vida. Podemos pasar unos días sin beber, comer, e incluso sin dormir. Sin embargo, no podemos dejar de respirar ni tan sólo unos minutos.

Sin respirar, no podríamos abastecernos de las cantidades de oxígeno necesarias para nuestra supervivencia. El cuerpo obtiene el oxígeno necesario para un correcto funcionamiento a través de la respiración.

Siéntate cómodo (a) y junta la yema del dedo pulgar al dedo índice, en cada mano.

Di tu nombre en voz alta, luego di tu nombre en voz baja.

Repite tu nombre tres veces en voz bajo y luego dices Ommmmmmmmmm

Una O muy grande y cierras la boca como una abeja para decir

mmmmmmmmmmmmmmmmmm

Esta es una formula perfecta para recordarte que tú eres súper especial en el mundo.

#### 2. la respiración te ayuda a estar tranquilo y sin miedos.

Imagina que alguien te tiene una cuerditita desde tu cabeza para que tengas la espalda bien recta. La espalda recta ayuda a sentirte mejor, oxigena las ideas, es el secreto para que tu cerebro esté más ágil para pensar. Respira por la nariz y cierra los ojos por tres segundos. Piensa que todo saldrá bien porque das siempre lo mejor de ti. Repite en tu mente: Me amo y estoy en paz y armonía consigo mismo y con los demás.

### 3. Respiración alternada por fosas nasales



Inhala por la fosa nasal derecha, mientras tapas con tu dedo pulgar la izquierda, sostiene el aire en el abdomen por tres segundos y luego inhalas por la fosa nasal izquierda, mientras tapas con tu dedo pulgar la derecha.

### 4. Visualización el videocuento Respiremos

Visualización del videocuento: Respira. Autora: Inés Castel Branco. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Conversatorio acerca del cuento y recordaris de algunos ejercicios de respiración para practicarlos cotidianamente.

**5. El Árbol de las Preocupaciones.** Esta visualización guiada de Mindala Mindful Learning transporta al niño o la niña a un bosque donde puede dejar en las ramas del árbol, sus preocupaciones. Tomado de: <https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>

### 6 . Práctica los siguientes pensamientos y acciones con tus familiares en casa.

- En todo lo que hago siempre ofrezco lo mejor de mí.
- Soy feliz cuando aprendo de otros.
- Hoy es un día para decir y expresar palabras llenas de bondad.
- Abrazate muy fuerte varias veces al día y deséate mucha paz y amor. Regala un abrazo sincero lleno de amor.
- Respira profundamente y repite en tu mente: soy inteligente, sano y fuerte.
- Soy feliz y tengo confianza en mí mismo. Me quiero mucho y me amo.
- Dibuja y colorea libremente.

### Recursos

<https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>  
<https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>

Docente responsable: Liliana María Del Valle Grisales.