

CONCIENCIA PERSONAL

MINDFULNESS PARA NIÑOS

25 actividades para trabajar la conciencia personal

ATENCIÓN

CONCIENCIA PERSONAL

RELAJACIÓN

5 SENTIDOS

EXPRESIÓN

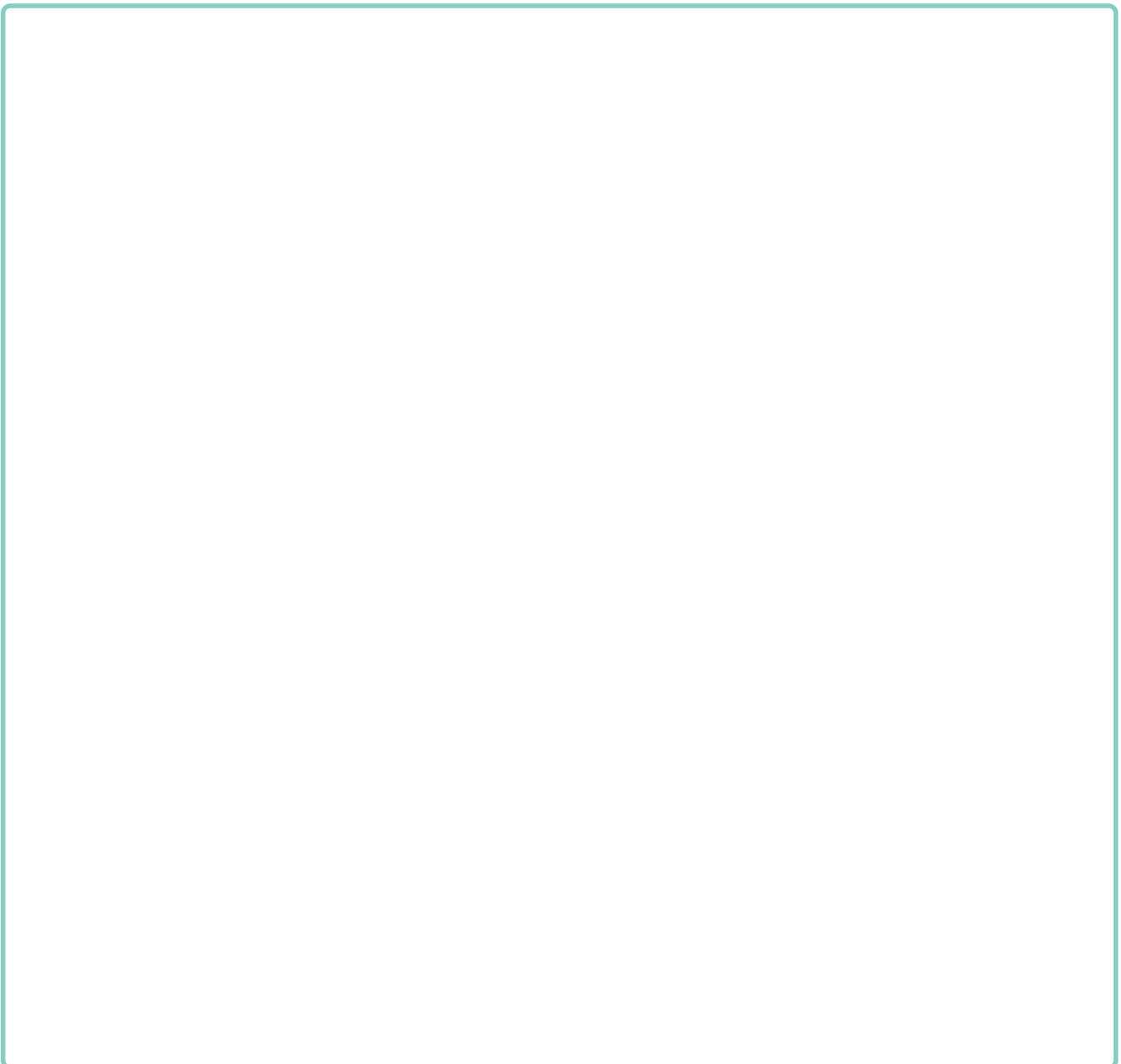


FELICIDAD

¿Qué significa ser feliz?

¿Y a tí, que cosas te hacen feliz?

En el cuadro de abajo, dibuja lo que pasa en tu cuerpo cuando te sientes feliz.



CONCIENCIA PERSONAL

FELICIDAD

SOY FELIZ CUANDO...

NO SOY FELIZ CUANDO...

Dibuja en el cuadro inferior 3 cosas que te hagan feliz

1

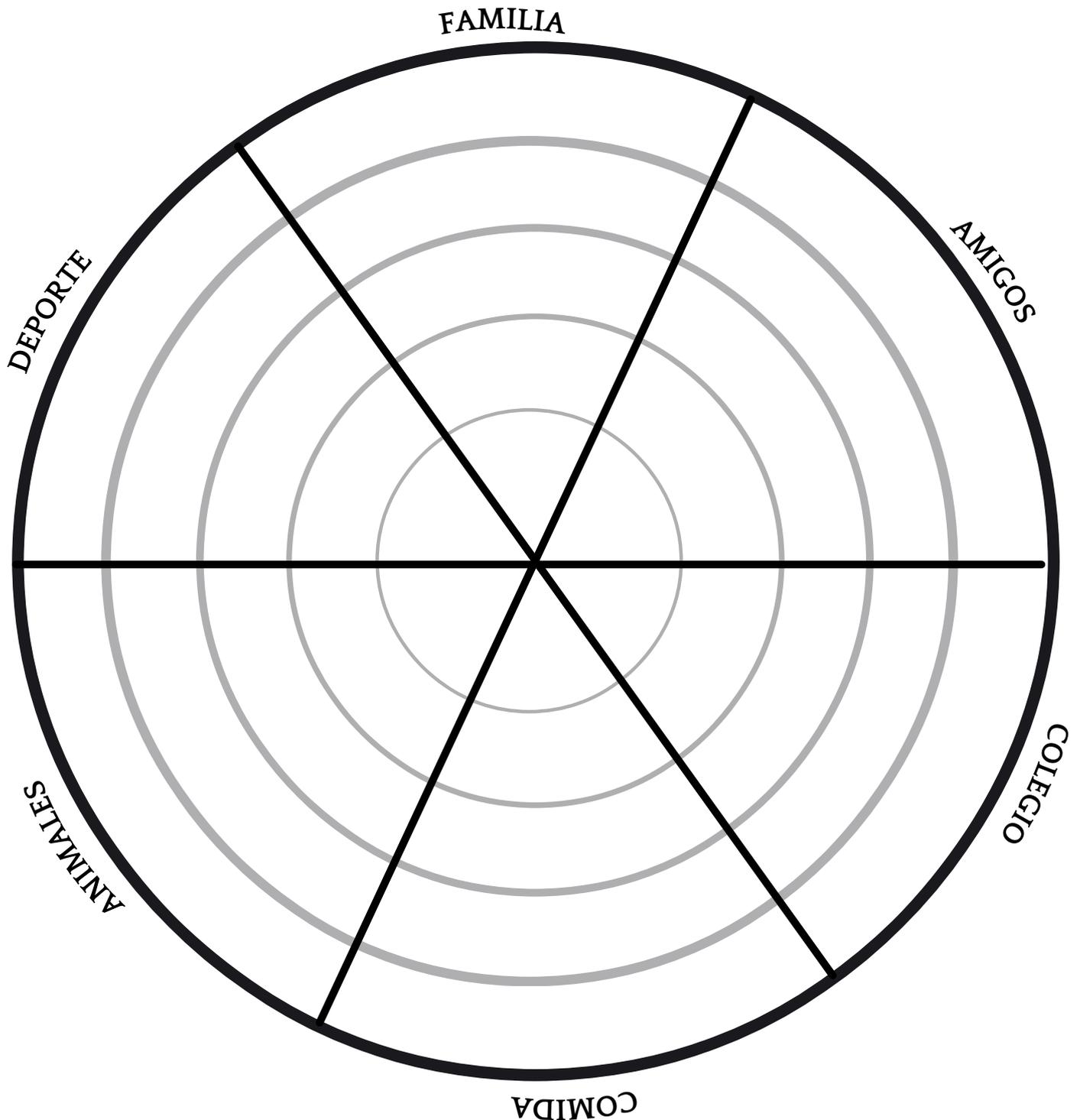
2

3

CONCIENCIA PERSONAL

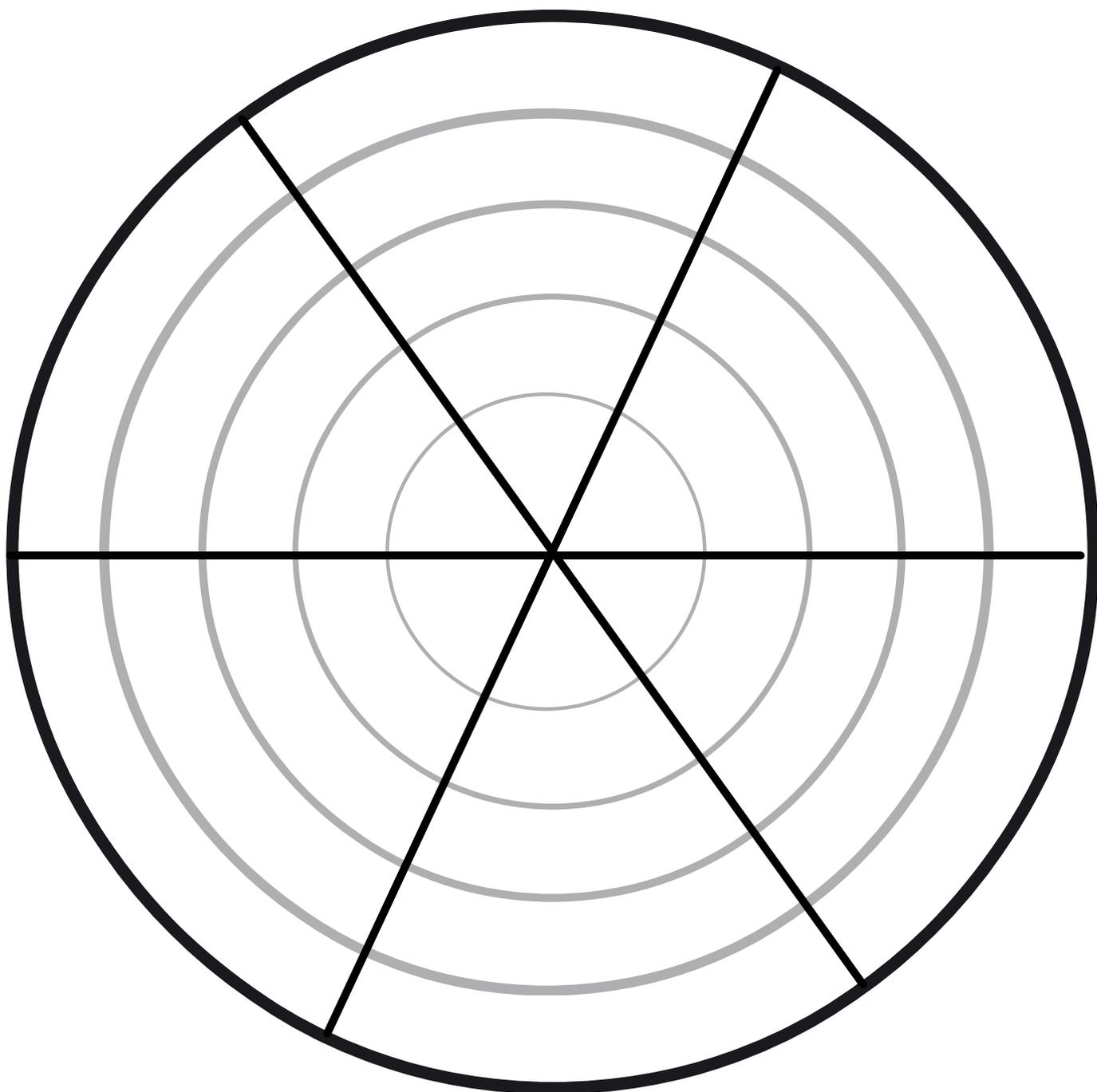
LA RUEDA DE LA FELICIDAD

Pinta del 1 al 5 cuánto influye cada uno de estos aspectos en tu felicidad



LA RUEDA DE LA FELICIDAD

Ahora rellena tu propia rueda con las categorías que quieras

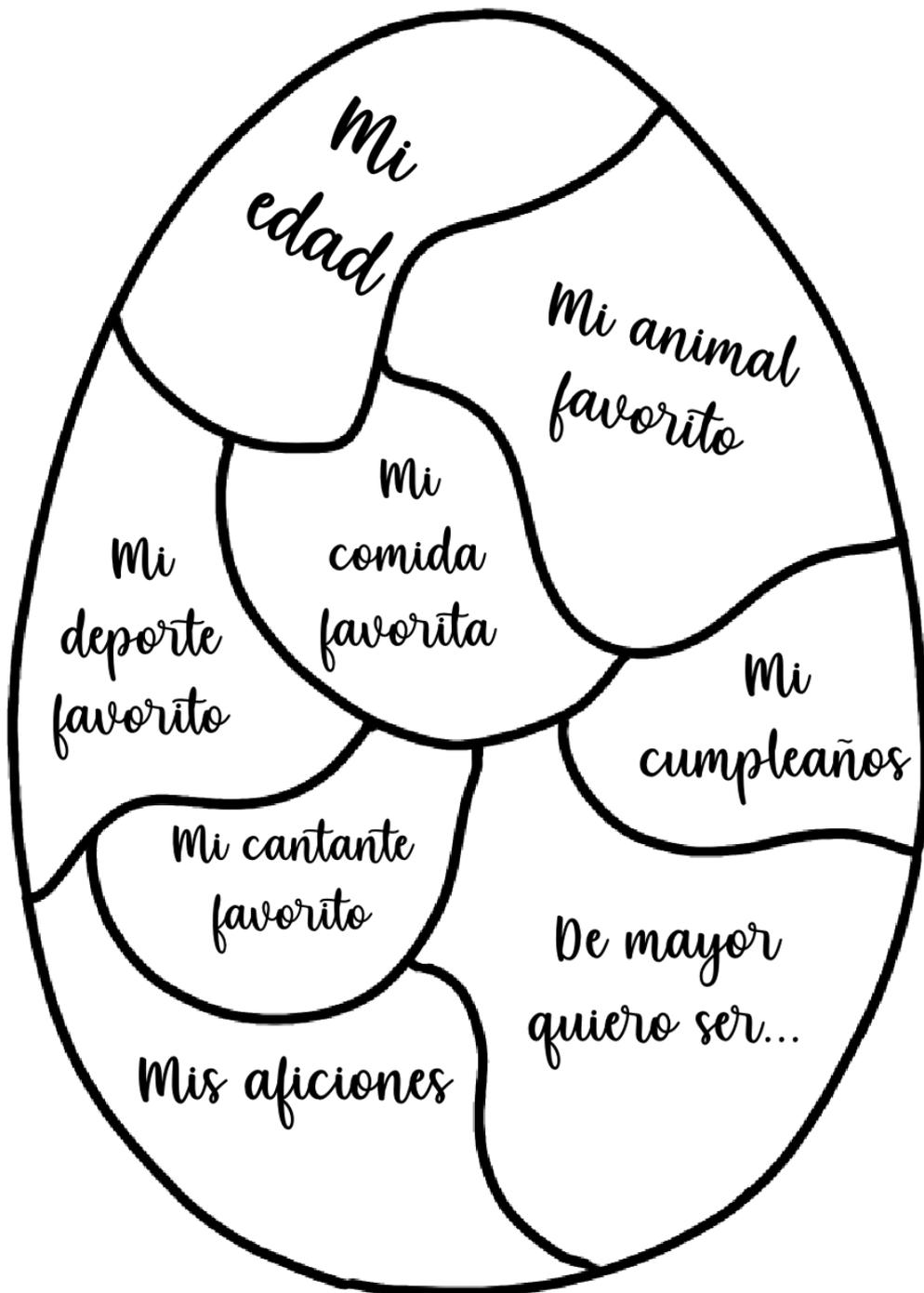


SOBRE MÍ

Mira el siguiente dibujo. Es un ejemplo de la actividad "Sobre mí" completada. En las siguientes páginas encontrarás una plantilla y una página en blanco, para que puedas crear tu propio dibujo "sobre mí"!

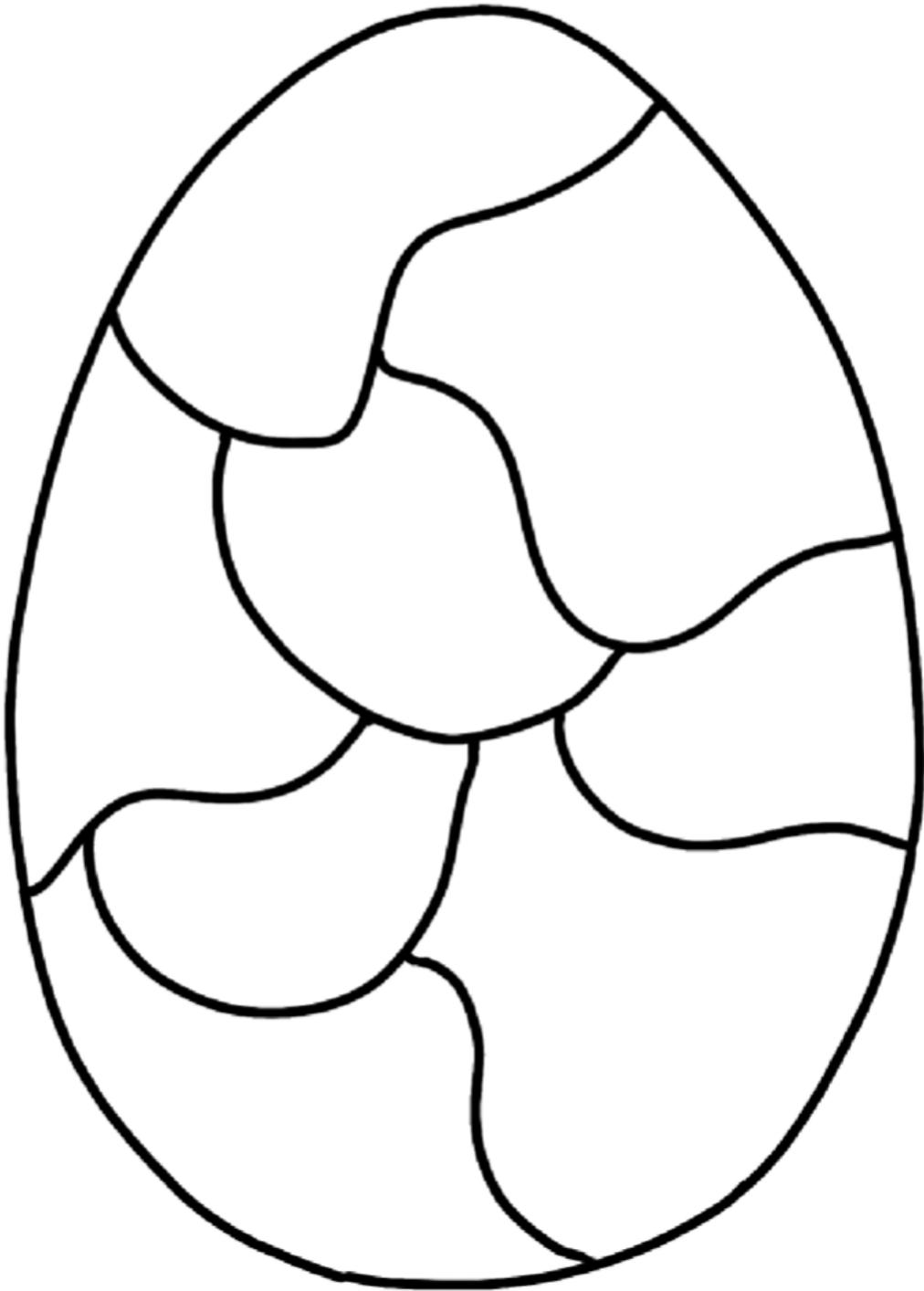


SOBRE MÍ



CONCIENCIA PERSONAL

SOBRE MÍ



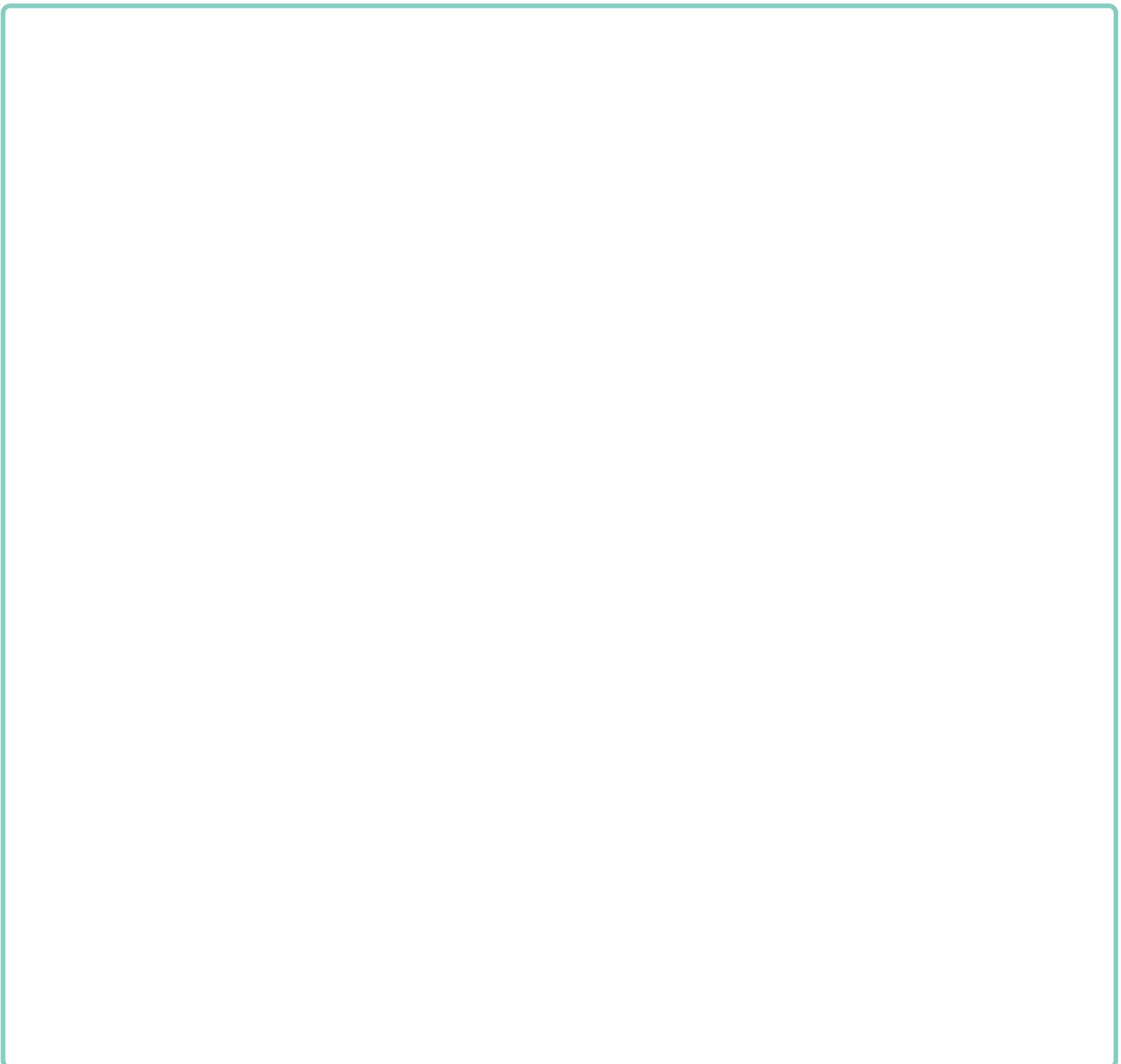
CONCIENCIA PERSONAL

IRA

¿Qué significa estar enfadado?

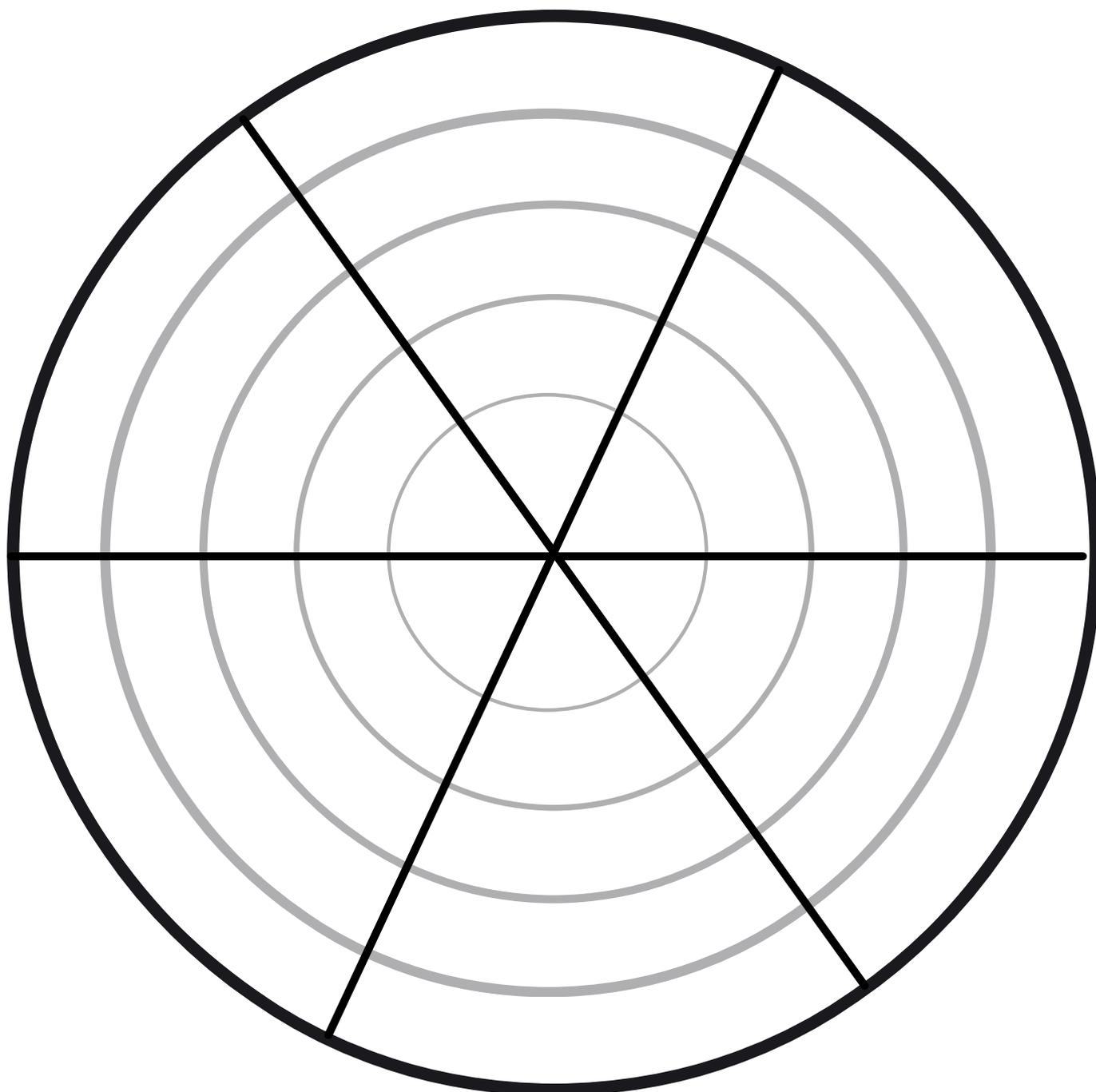
¿Y a tí, que cosas te enfadan?

En el cuadro de abajo, dibuja lo que pasa en tu cuerpo cuando te sientes enfadado/a.



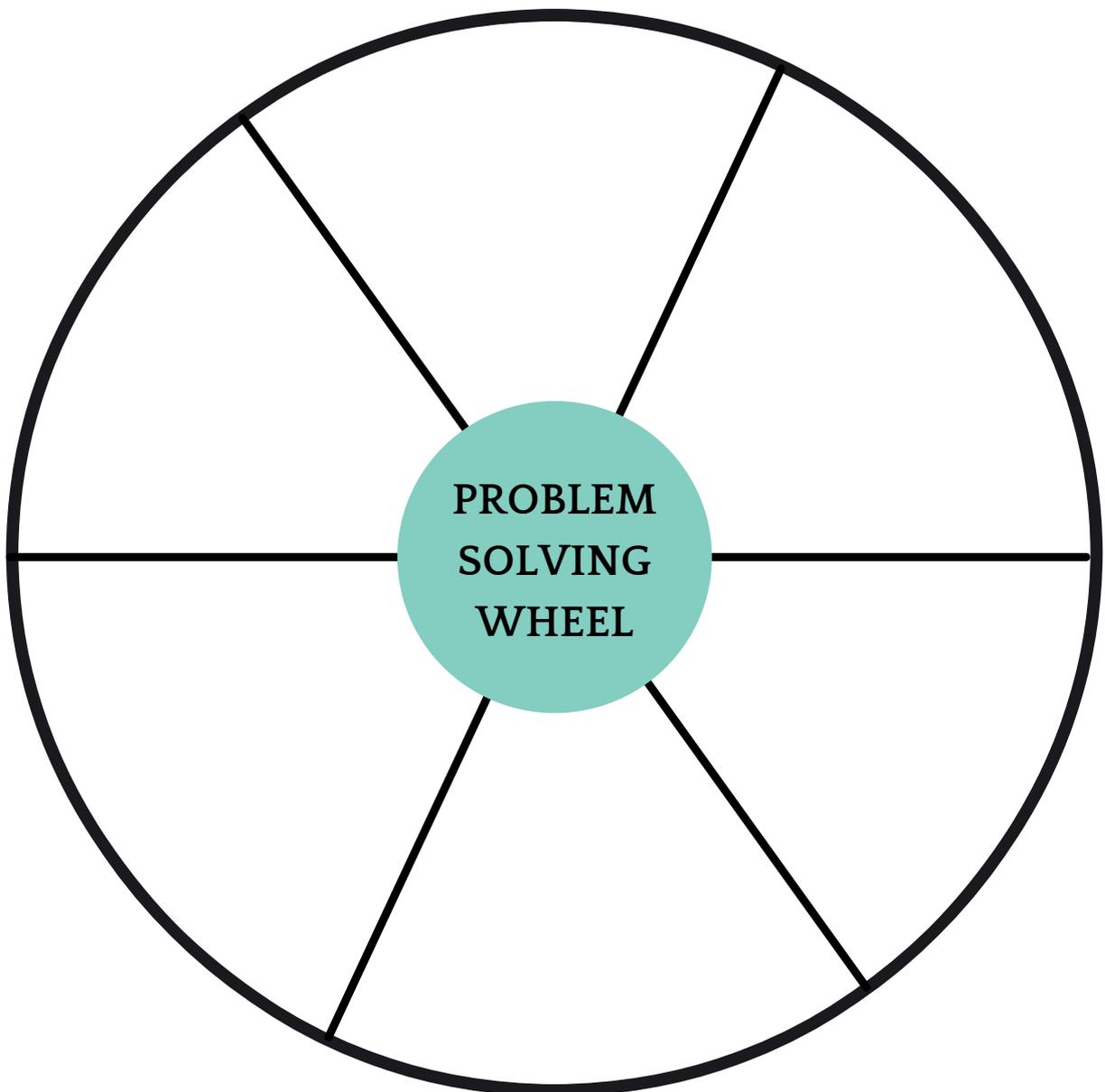
LA RUEDA DE LA IRA

A todos nos molestan cosas distintas. En la rueda de abajo, escribe las cosas que te molestan y pinta cuánto te enfadan, del 1 al 5.



LA RUEDA DE LAS SOLUCIONES

Vuelve atrás y lee las cosas que te hacen enfadar. En esta rueda, escribirás maneras en las que podemos evitar enfadarnos, o cómo evitar que las cosas que nos molestan pasen.



CONCIENCIA PERSONAL

ESTRATEGIAS PARA LA CALMA

Sabemos que hay cosas que nos enfadan... Pero, ¿qué podemos hacer cuando eso pasa?

Aquí tienes varios ejemplos de cosas que pueden funcionar:

CUENTA
HASTA

5

Contar hasta 5 antes de reaccionar te ayudará a poder estar más tranquilo

Abrazar fuerte te ayudará a soltar tus sentimientos negativos.

ABRAZA
UN
PELUCHE

RESPIRA
HONDO
3
VECES

Concentrarte en tu respiración es una gran herramienta para ayudar a relajarte.

ESTRATEGIAS PARA LA CALMA

¿Se te ocurren más estrategias? Escríbelas a continuación:

CONCIENCIA PERSONAL

TRISTEZA

ALGO QUE ME PROVOCA
TRISTEZA ES...

¿QUÉ PUEDO HACER AL
RESPETO?

Dibuja 3 cosas que te hagan sentir mejor cuando te sientes triste

1

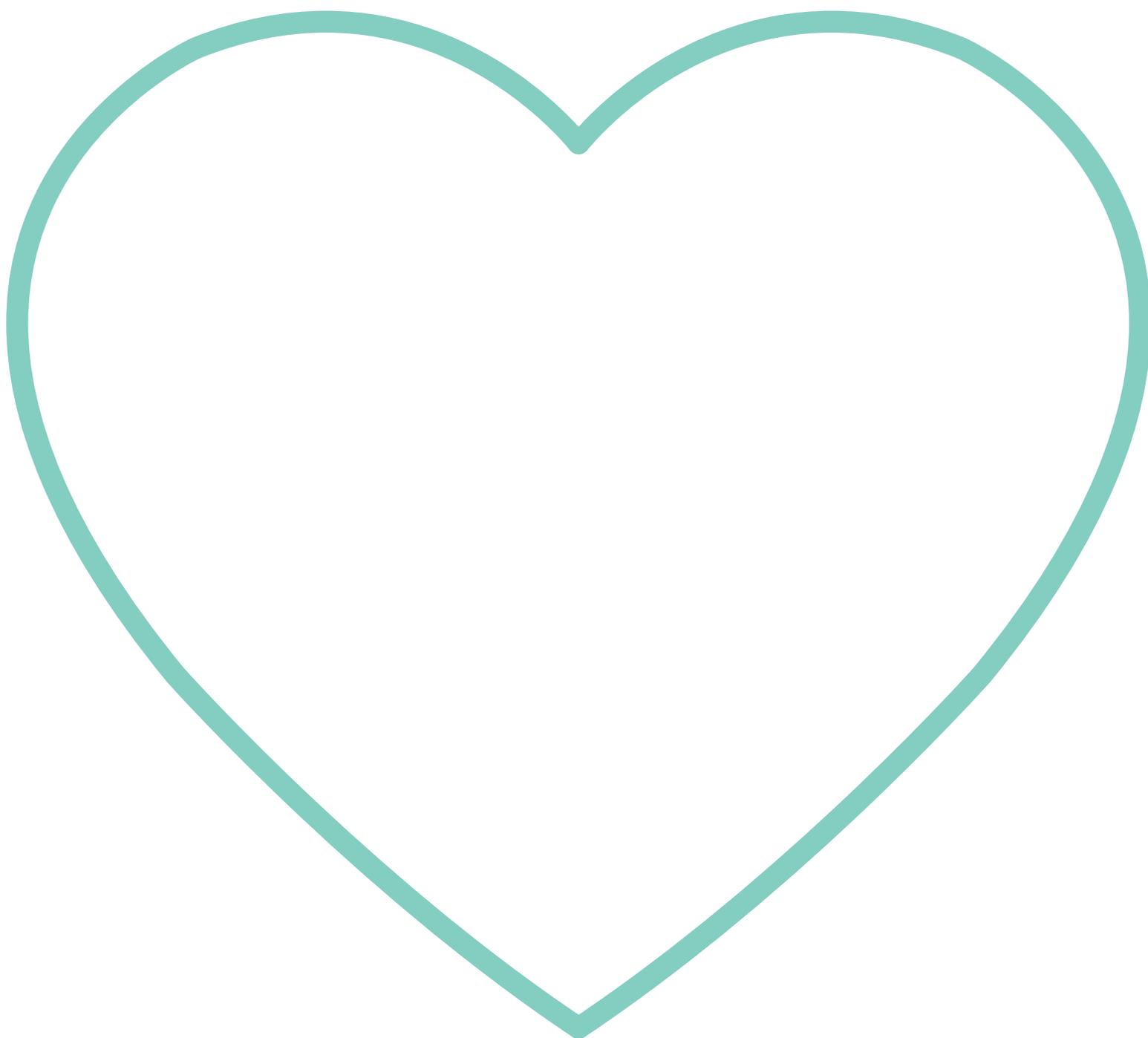
2

3

CONCIENCIA PERSONAL

LAS PARTES DE MI CORAZÓN

Divide el corazón en tantas partes como quieras. Píntalas pensando en lo siguiente: ¿Qué ocupa tu corazón?



NUESTRAS EMOCIONES

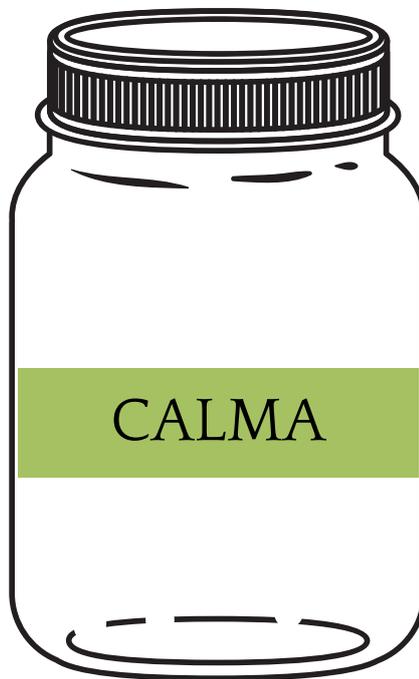
¿Sabes qué son las emociones? Qué tipo de emociones has sentido antes? ¿Alguna vez has estado triste, enfadado/a, feliz? ¿Si pudiesemos dibujar las emociones, cómo serían? ¡Inténtalo abajo!



CONCIENCIA PERSONAL

NUESTRAS EMOCIONES

A veces, es difícil entender qué está pasando y qué estamos sintiendo. es por eso que hemos dividido las emociones en 6 botes distintos.



FELICIDAD

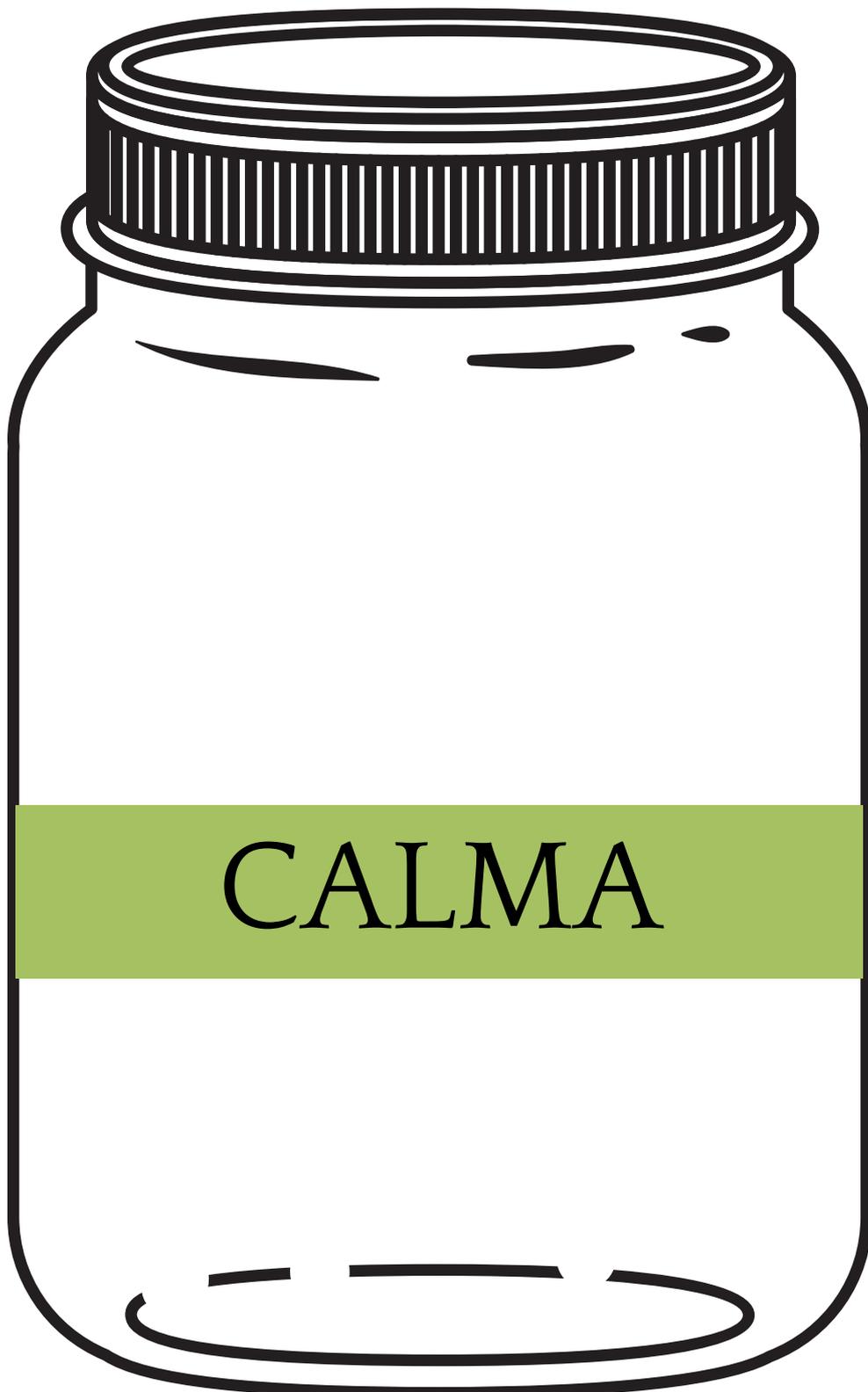
¡Rellena la jarra de la felicidad con todas las cosas que te hacen feliz!



CONCIENCIA PERSONAL

CALMA

Rellena la jarra de calma con todas las cosas que te relajan



TRISTEZA

Rellena la jarra de tristeza con todas esas cosas que te
ponen triste



ENFADO

Rellena la jarra de Ira con todas las cosas que te hacen enfadar!



MIEDO

Rellena la jarra con todas esas cosas que te provoquen
miedo



CONCIENCIA PERSONAL

AMOR

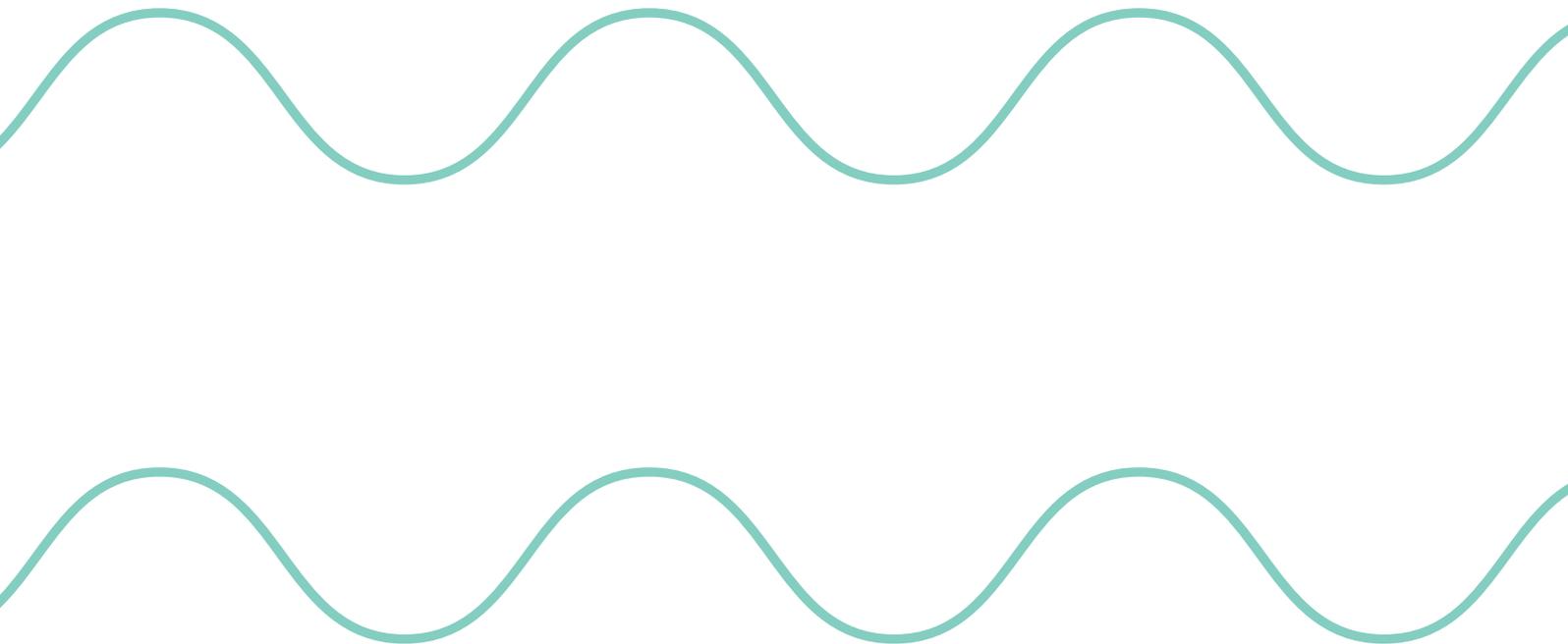
Rellena la jarra del amor con todas esas cosas que te hagan sentir querido, y que te desprendan amor



RESPIRACIÓN

Es muy importante para nuestro bienestar y nuestra conciencia personal que sepamos prestar atención a nuestra respiración.

Intenta respirar como respiras de normal. Ni más rápido ni más lento. Con tu dedo índice, sigue el trazo de la línea, yendo para arriba cuando cojas aire, y para abajo cuando lo sueltes. Al llegar al final, vuelve a hacer lo mismo para atrás.



CONCIENCIA PERSONAL

Ahora piensa en cómo respiras en distintas situaciones. Dibuja abajo cómo crees que es tu respiración cuando...

Sientes ira (en rojo)

Sientes calma (en verde)

Sientes miedo (en negro)

Sientes tristeza (en azul)

Sientes felicidad (en amarillo)

RESPIRAR

Otra manera de centrarnos en nuestra respiración es trazando nuestra mano. Abrir la mano y trazar los dedos nos puede ayudar a calmarnos cuando estamos nerviosos, tristes o enfadados. ¡Practícalo aquí!

