

PLAN DE INTERIORIDAD DE EDUCACIÓN INFANTIL



**EQUIPO DE EDUCACIÓN INFANTIL
COLEGIO DE LA MERCED Y SAN FRANCISCO JAVIER.
JESUITAS - BURGOS**



ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INTERIORIDAD DESDE NUESTRO PARADIGMA IGNACIANO**
- 3. QUÉ ES EDUCAR EN LA INTERIORIDAD**
- 4. EMOCIÓN E INTERIORIDAD**
- 5. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD**
- 6. FINALIDADES Y OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD**
- 7. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD:**
- 8. EL EDUCADOR/A DE LA INTERIORIDAD Y SUS ACTITUDES**
- 9. CONTENIDOS ESENCIALES**
- 10. TÉCNICAS QUE UTILIZAREMOS**
- 11. ACTIVIDADES EN RELACIÓN CON LOS DIFERENTES TÉCNICAS A TRABAJAR**
- 12. ANEXO DE ACTIVIDADES**
- 13. BIBLOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERES**



1. INTRODUCCIÓN

La cultura en la que vivimos nos ha inducido tradicionalmente a mirar hacia afuera. Como consecuencia, el modelo pedagógico, está orientado a la adquisición de conocimientos en ámbitos externos a nosotros.

Es importante conocer el mundo y la cultura que nos rodea, pero no lo es menos, llegar a conocernos y a entendernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, que queremos y hacia dónde queremos ir.

Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia adentro. Todos tenemos un mundo interior por descubrir. Es ir más allá de lo que la razón nos muestra. Es educar para la vida que tiene que ver con aprender a estar bien con uno mismo.

Para ello es necesario descubrirnos primero a nosotros mismos dentro del mundo que nos rodea.

La etapa de **Educación Infantil**, es el **primer eslabón** de la educación **para la interioridad**.

Hacia los **tres años** la principal metodología es la **observación y la reflexión sobre lo que vemos**.

Interioridad somos nosotros mismos, el mero hecho de nuestra presencia ya está educando a dejando de hacerlo.

Hacia los **cuatro, cinco años**, aparecen las **disposiciones y actitudes personales** por parte de los alumnos.

Interioridad **desde mi yo hacia la de los otros**.

Educar la interioridad en Infantil no es "domesticar" al niño por parte del docente, es **hacerle consciente** de lo que le pasa, **permitirle pensar** por sí mismo y **ayudarle a ser crítico** y **a encontrar respuestas por sí mismo** con **actitudes positivas de escucha y diálogo interior**. Desarrollar la **capacidad de reflexionar sobre lo que van experimentando en el mundo exterior**.



2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INTERIORIDAD DESDE NUESTRO PARADIGMA IGNACIANO

La Pastoral de los Centros Educativos de la Compañía de Jesús, tiene su base en el Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI).

Buscar el "*Magis*", lo mejor de cada persona.

Entiende la educación como un proceso de aprendizaje que sea útil para la vida, discerniendo, es decir discriminando e interpretando la información y los contenidos recibidos, para posteriormente trabajar en la sociedad "POR Y PARA LOS DEMÁS" con una interiorización personal y comunitaria de la fe y con espíritu evangelizador.

Nuestros Centros son plataforma de evangelización y lugares de presencia de Iglesia, donde se anuncia el Reino de Dios y se intenta ofrecer hechos vida los valores del Evangelio.

No es pensable una espiritualidad sin interioridad. Interioridad y espiritualidad van estrechamente unidas.

La **inteligencia espiritual** es la que nos otorga la capacidad de realizar actividades improductivas: disfrutar de una puesta de sol, contemplar una flor, escuchar música, "no hacer nada", o lo que es lo mismo simplemente "ser y estar".

El reto de la Educación de la Interioridad es un proceso personal de encontrar sentido a lo que hacemos y también sentido a lo que somos.

La espiritualidad es una potencialidad que responde a las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Responde a la inteligencia intrapersonal (el conocimiento de uno mismo). Interioridad y espiritualidad son algo personal que permite el ejercicio de la libertad, están profundamente arraigadas en lo corporal y en lo íntimo de la persona.

La riqueza de la interioridad es clave para encontrar sentido al vivir y gustar de una espiritualidad enriquecedora, porque la interioridad, será el espacio donde se experimente qué es la libertad humana y desde donde puedo percibirme como un "yo". Este aprendizaje posibilita que el sujeto se entregue íntegramente en cada acción dando lo mejor de sí mismo. **(MAGIS).**

Ayudar a nuestros alumnos a crecer en interioridad, a encontrarse consigo mismos, con los demás y con Dios, acompañarles personalmente, será el mejor medio para llevar a la práctica la pedagogía del **"EN TODO AMAR Y SERVIR"** ignaciano.



Una consecuencia de la pedagogía ignaciana es la **atención personalizada y diferenciada** para cada alumno. Debemos tener en cuenta el ambiente, su historia, las cualidades, las capacidades, los intereses y las características de su personalidad.

En conclusión, la pedagogía ignaciana debe ser para nosotros el camino por el que acompañemos a nuestros alumnos a crecer y madurar en todos los aspectos de su personalidad. (Cuidar la vida, enseñar a mirar y aprender a elegir, discernir y responsabilizarse) fundamentada siempre en los pilares de GRATITUD, SERVICIO Y AMOR.

3. QUÉ ES EDUCAR EN LA INTERIORIDAD

Educar la interioridad es:

- Enseñar a mirar hacia adentro.
- Ayudar a desarrollar, entre otras cosas, aquellas facultades que capacitan al ser humano para acceder a una experiencia mucho más amplia de lo que la razón le permite.
- Educar para la vida, para aprender a fluir con ella, es decir, sabiendo aceptar lo que no se puede cambiar y aprendiendo de las experiencias que se tienen.

4. EMOCIÓN E INTERIORIDAD

En diferentes apartados de este capítulo se tratan las **emociones y su relación con la interioridad**. Por otra parte, se ha trata también la **relación entre interioridad y espiritualidad**, subrayando la importancia de desligar conceptos. Consideramos importante tomar conciencia de la necesidad de ir creando una cultura que permita un diálogo en el cual quede clara la distinción entre espiritualidad y religión.

Hablar de interioridad significa hablar de estados interiores, que en el fondo es lo mismo que estados de ánimo o fenómenos afectivos. Dentro de los fenómenos afectivos se incluyen las emociones, sentimientos, estados de ánimo e incluso los trastornos emocionales y ciertos rasgos de personalidad.

La interioridad es un fenómeno subjetivo, personal, privado y profundo. Si la interioridad se refiere a la vida interior, es decir, a todo lo que acontece desde los fenómenos internos, es destacable que la interioridad se relaciona inexorablemente con las emociones y los fenómenos afectivos.



5. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

- Favorece las actitudes para aprender a aprender (flexibilidad, apertura mental, la experiencia, capacidad de cuestionar, explorar...).
- Promueve la búsqueda de la verdad (cada cual va encontrando sus propias verdades).
- Da importancia a las relaciones, a los ritmos individuales y a lo cotidiano.
- Quien enseña es también aprendiz.

6. FINALIDADES Y OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

- Descubrir, reconocer que somos y como somos, para desde ahí vivir la relación con nosotros mismos, con la realidad y con los otros. Aprender a conocerse y entenderse a uno mismo.
- Reconocer, aprender a escuchar y a manejar la información de nuestras dimensiones relacional, física y psicológica.
- Favorecer la emergencia de la vida interior.
- Desarrollar la capacidad intuitiva y actitud contemplativa.
- Aprender a vivir y a interpretar las propias experiencias desde el diálogo interior.
- Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre lo que se va a experimentar y aprender a aprender de ello y a pensar.
- Ser y sentirnos libres interiormente, para expresar, experimentar y pensar lo que somos. Aceptarnos.
- Desarrollar la capacidad de apertura a la trascendencia, el diálogo con la alteridad.
- Ser cada vez más reflexivos.
- Optar con criterios éticos.
- Leer la realidad desde un plano más allá de lo anecdótico.
- Ganar en dimensión simbólica.
- Ser capaces de integrar el silencio en nuestras vidas, de manera que podamos abrirnos a la alteridad y a la trascendencia.
- Cultivar una interioridad que nos mueva al compromiso.



7. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD:

- La práctica asidua de la soledad
- El gusto por el silencio.
- La contemplación.
- El arte como expresión de lo espiritual.
- Aprender a hacerles preguntas para que quieran contestarlas.
- El ejercicio físico.
- El no hacer nada.
- El gusto por lo musical.
- El sentido de pertenecía.
- El poder de lo simbólico...



8. EL EDUCADOR/A DE LA INTERIORIDAD Y SUS ACTITUDES.

Cada educador ha de saber hasta dónde puede implicarse en educar la interioridad siendo coherente consigo mismo.

“No existen educadores, sino únicamente personas que muestran a los otros lo que hacen ellas para educarse a sí mismas” (Jean Guitón)

Es muy importante que el educador cultive las siguientes actitudes:

- Estar **abierto a las propias vivencias íntimas**, reacciones y sentimientos, y de este modo, ayudar a nuestros alumnos, acompañados por nosotros, para que puedan hacer lo mismo.
- Capacidad de **escucha**, para detectar las necesidades del grupo y de cada alumno en particular (empatía).
- Ser capaz de **dejarse sorprender** por cada uno de nuestros alumnos. (todos pueden lograrlo).
- Considerar **importante todo** lo que pueda favorecer la armonía y la belleza, todo lo que despierte admiración, alegría, ternura...
- **Ser uno mismo**
- Conocer nuestros **propios límites**. Realismo y humildad
- **Dar confianza**
- **Ayudar a descubrir los puntos fuertes** de cada uno



9. CONTENIDOS ESENCIALES

- **El trabajo corporal: para ver mejor lo que está fuera.**

El trabajo a través de las distintas técnicas corporales, nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos, nos posibilita vivir con más serenidad en el "aquí y el ahora", nos concede la oportunidad de comunicarnos con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

- **La integración emocional: Mirar hacia adentro.**

A través de dinámicas, reflexión personal, diálogo, observación de la realidad más cercana...se pretende aportar herramientas que permitan el autoconocimiento, y el descubrimiento de la individualidad del otro. Aprender a expresar sentimientos y emociones; aprender a compartir dudas, miedos... valorar nuestras potencialidades, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.

- **Apertura a la trascendencia: Orientar la mirada.**

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas; experiencias de silencio, admiración estética, cultivo de la actitud de agradecimiento, curiosidad, misterio, ejercicios sencillos de iniciación a la meditación... se intenta conducir a alumnos hacia la apertura a la trascendencia:

Se trata de suscitar preguntas de fondo y de sentido, acompañar experiencias humanas que se escapan a la comprensión más inmanente (enamorarse, experiencias dolorosas, estéticas, solidarias...) así como preguntas ante la experiencia del Absoluto que tampoco puede explicarse.



10. TECNICAS QUE UTILIZAREMOS

1. LA RELAJACIÓN:

Es el estado natural del ser humano. En este estado somos más sensibles y conscientes de nosotros mismos, de nuestras necesidades, estamos más receptivos y podemos ser más empáticos y receptivos.

Esta herramienta utilizada por todos nosotros, educadores y educandos se puede convertir en una amena escuela de silencio, para irles adentrando en sí y preparando hacia la trascendencia.

2. LA RESPIRACIÓN:

Es el ejercicio más sencillo de relajación, favorece el silenciamiento y el desarrollo de la capacidad de atención. A su vez favorece la recuperación de la respiración profunda o abdominal.

Ser conscientes de "cómo" y "cuándo" respiramos, nos ayuda a relajarnos en determinadas circunstancias. Poner la atención en nuestra respiración nos ayuda a hacer más profundo nuestro silencio... aprender a acompasar movimiento y respiración nos armoniza.

3. LAS VISUALIZACIONES:

La visualización creativa es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Ofrecemos un cauce adecuado al inconsciente para expresarse e igualmente ayuda a enviar a su interior mensajes positivos y potenciadores de lo mejor que hay en nuestros alumnos.

La relajación unida a la visualización se convierte en un camino de meditación que puede ir abriendo a los alumnos al sentido de la oración meditativa y contemplativa.

Nuestra espiritualidad ignaciana, de la que "bebemos", será una herramienta útil y eficaz para aprender a contemplar la realidad Jesús en la vida y también para aprender a contemplar a Jesús en el Evangelio, así como a Jesús-Eucaristía, cultivando actitudes de asombro, adoración, agradecimiento y movilizándolo al alumno hacia el compromiso.



4. LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA:

Poder pintar libremente sobre un folio en blanco, escribir un poema o una canción sin pensar demasiado, dejándose llevar por los sentimientos y sensaciones nacidos de una dinámica, de una relajación... modelar arcilla o plastilina con los ojos cerrados dejando fluir lo que sale dentro, aprender una danza contemplativa... son algunas de las posibilidades para dejar salir, para expresarse. No se trata de hacer obras bellas para exponerlas, si no de encontrar distintas vías de expresión de muchas cosas para las que las palabras se quedan cortas.

5. LA MÚSICA:

Nuestros alumnos viven en el mundo de la música y la imagen. Están acostumbrados a fuertes impactos auditivos. No está de más hacernos con una variada discografía para utilizar en nuestras clases, durante una relajación, de fondo mientras pintan o realizan un mural...

Bandas sonoras de sus películas favoritas, sus cantantes favoritos y sus letras como punto de partida para un debate, música étnica, música de tradiciones religiosas, música clásica para niños y música actual, serán buenas herramientas para trabajar con los alumnos la interioridad.

6. LOS JUEGOS Y DINÁMICAS CORPORALES:

Juegos que nos permiten ayudar a la clase a sacar energía acumulada y que les prepara para adentrarse en un trabajo más silencioso; juegos que nos darán la pista de por dónde van las relaciones grupales: alumnos aislados, líderes, enfados...; juegos que de manera suave van ayudando a que todos estén con todos y nadie quede al margen, en definitiva, el juego como medio para crear buen ambiente y para conocernos y relacionarnos mejor sin darnos cuenta.

Trabajar las distintas posibilidades posturales y el lenguaje no verbal también nos ayudará a relacionarnos mejor y a ser más conscientes de nosotros mismos y de los otros.



7. EL TRABAJO DE LA VOZ:

A partir de sencillos ejercicios podemos ayudar a los alumnos a entrar en contacto con su voz. Descubrir las posibles modulaciones de la voz, reconocer la propia voz... es un potente ejercicio, un ejercicio que nos pone en contacto con nuestra "música interior".

Educar la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación aumenta la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa la agilidad y elasticidad de los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia.

8. NARRACIONES, CUENTOS Y RELATOS:

La narración, el cuento, la parábola, la fábula, los relatos en general, ayudan a comprender y a asimilar diversos aspectos de la realidad. Son utilizados en todas las culturas como medio para transmitir valores. Satisfechen la vida interior de los niños porque se encuentran en su mismo plano emocional y psicológico fomentando la metáfora, la fantasía y la imaginación.

Habremos de elegir, en cada caso, los que más ayuden a reflexionar, a cuestionarse actitudes o a ver la realidad desde otro punto de vista, de modo que sirvan de apoyo y complemento a lo que ya estamos trabajando.

9. MANDALAS:

Para unos, las **mandalas**, son objetos que ayudan a la oración, para otros son una forma de arte y para otros ante son una forma de expresarse y descubrir el propio ser, la unidad interna.

Carl Jung, llega a la conclusión de que:

- las mandalas, representan la totalidad de la mente: tanto el consciente como el inconsciente.
- Expresan estados anímicos y sentimientos
- Tienen efecto terapéutico, puesto que ayudan a la creatividad y al conocimiento interior.
- El trabajo regular con mandalas, ayuda al desarrollo de la personalidad.

Diferentes formas de trabajar mandalas:

- Colorear mandalas ya hechos.
- Construir cada uno su propio mandala.
- Mandalas para la reflexión y la interiorización. Se suelen colorear acompañadas de música y desde el centro hacia afuera.
- Mandalas como rutina diaria.
- Como medio para serenarse.



10. MEDITACIÓN:

El uso de la **meditación en el contexto escolar**, como herramienta para la educación de la interioridad, ha de ser respetuoso con el contexto en el que estamos, y hemos de adaptarnos a las posibilidades del mismo. Meditar es una técnica natural milenaria que nos conecta con nuestra realidad interior y nos enseña a mantener el papel de espectador ante nosotros mismos. No está vinculada obligatoriamente con lo religioso.

Ayuda a cultivar la apertura a la trascendencia y a posibilitar la experiencia de esa misma trascendencia.

Reduce la ansiedad, incrementa la autoestima y la autorrealización y favorece la actividad académica.

Meditación Shine: el camino de la calma mental, puede servirnos como orientación.

De todas formas, deberíamos desligarlo de cualquier connotación religiosa para considerarla como una técnica. En este sentido, estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, el sistema inmunitario y la salud en general.

11. LA ASAMBLEA:

Forma parte de la **rutina diaria en la clase** de Educación infantil, es un espacio para compartir y hablar de lo que les pasa, es una necesidad.

La asamblea, puede ser, por lo tanto, no solo un espacio para la expresión, sino también para la reflexión sobre la propia experiencia, aprendiendo a contarla o escuchando la de los otros, mediante una forma de relacionarse distinta de la habitual.

Es un espacio para contar lo que nos pasa, hablar de los propios sentimientos, de lo que pensamos, de lo que soñamos, de los que nos preocupa y ocupa. También para conocer mejor a los otros y entrenarse en el establecimiento de relaciones de calidad. Para aprender a escuchar prestando atención a lo que dice el otro, aprender a regular los propios impulsos, a hacerle preguntas y a interesarse por él.

Como consecuencia, **la asamblea, es el momento diario destinado a la intimidad** del grupo, donde se aprende a guardar silencio y a respetar las vivencias ajenas desde la confidencialidad, crecer en el conocimiento mutuo, estrechar lazos de amistad y crear otros nuevos.

12. YOGAY MASAJES CORPORALES

El yoga y la relajación para niños cada vez obtienen más interés y apoyo por los padres y educadores. Los beneficios de esta práctica en los más pequeños son muchos, y se notan pequeños cambios con unas pocas sesiones, dependiendo siempre de cada niño y su edad. Cambios positivos



no sólo en su salud física, sino también en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos y pensamientos. Además, lo más importante para que un niño sea feliz, es enseñarle a reconocer y gestionar sus emociones. Por ello si unimos el yoga y la inteligencia emocional, tendremos una práctica muy saludable y a la vez educativa para que los niños y sus familias encuentren la manera de vivir más relajados y felices.

13. MINDFULNESS

Está pensado para que los niños puedan **acercarse a la meditación y ponerla en práctica en su día a día.**

A través de ejercicios muy sencillos, y practicando, aprenderán a conectar con su propia respiración y con su cuerpo, practicando la atención plena. Así con una mente clara y un corazón abierto, mejorarán su capacidad de empatía, la concentración y aprenderán a hacer elecciones más acertadas en sus vidas.

14. ACTIVIDADES EN RELACIÓN CON LOS DIFERENTES TÉCNICAS A TRABAJAR

Cada sesión tendrá el siguiente esquema:

1. Título de la actividad. Curso.
2. Objetivo que se pretende.
3. Duración, lugar y estructura grupal.
4. Materiales necesarios.
5. Dinámica a realizar.

Se puede pensar en una evaluación trimestral.

Al iniciar la mañana lo podemos hacer en círculo con sencillos ejercicios de respiración (tristemente a esta edad los niños comienzan a perder la respiración profunda), por ejemplo: en círculo, nos damos las manos y nos decimos BUENOS DÍAS, alargando mucho la "a", eso abre el plexo solar, desbloquea, favorece la respiración. También podemos imaginar que tenemos un globo en la tripa y nos dedicamos un ratito a hincharlo y deshincharlo, el maestro lo hace y deja que algún niño le toque la tripa. Acabamos abrazándonos.

A lo largo de la mañana alternamos ratos sentados con ratos en los que nos ponemos de pie y hacemos pequeños estiramientos, o nos abrazamos unos



a otros un ratito. También podemos DARNOS LAS GRACIAS por cosas buenas que hemos hecho: "Gracias porque me has dejado tu pinturilla roja"

...

INTRODUCIMOS PEQUEÑOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN-VISUALIZACIÓN QUE LES ACERCA AL SILENCIO. Siempre serán ejercicios de muy escasa duración, apenas un minuto, por ejemplo, entre clase y clase, o al cambiar de profesor les invitamos a hacerse los dormidos para engañar a la profesora que vendrá a continuación, aprovechamos el ratito de espera y, mientras se hacen los dormidos con la cabeza sobre la mesa y los ojos cerrados les invitamos a imaginar que estamos en una playa y que el sol nos acaricia, el profesor/a toca suavemente a cada niño. Generalmente cuando llega la profesora estallan en un grito para asustarla, no pasa nada, necesitan expresar, liberar energía, si lo sabemos acoger el mismo grito les dejará relajados.

Sencillos ejercicios provenientes de la kinesiología.

Algunas de las actividades, como el baile, la pintura, los cuentos musicales, las canciones, forman parte de las actividades del proceso de aprendizaje de esta edad, forman parte del currículo de E. Infantil, lo que las hará diferentes es el "desde donde" las propone el educador.

No estamos ofreciendo en este momento a los niños/as un procedimiento sin más, sino un medio de acercamiento a la sensibilidad, al silencio, al disfrute profundo de las pequeñas cosas, a la alegría... SENTAMOS LAS BASES PARA VIVIR DESDE EL INTERIOR.

En cada ACTIVIDAD LA ACTITUD DEL EDUCADOR ayuda al niño a sumergirse en ella más allá de las reglas, del "está bien o mal". Ofrecemos momentos en los que los niños/as pueden ser.

Vamos profundizando en todo lo anterior. A los 5 años podemos alargar un poquito más los ejercicios de relajación. Incluimos el teatro gestual utilizando CD de cuentos narrados, los niños/as sólo han de crear los gestos.



15. ANEXO DE ACTIVIDADES

• TÍTULO: MI CUERPO: NARIZ Y BOCA.

OBJETIVOS: - Ser capaz de situar las partes de la cara.
- Utilizar las vías respiratorias como medio para la relajación.

DURACIÓN: En cualquier momento que el tutor precise de silencio, antes de explicar el trabajo de una ficha, al inicio de la asamblea diaria, a la vuelta del patio para tranquilizarles... siempre pequeños periodos de tiempo (2-3 minutos).

DESARROLLO: El maestro actúa como director de juego e indica las partes del cuerpo que cada uno tiene que señalar: ojos, nariz, boca... Después se comprueba como entra y sale el aire por la nariz y por la boca. Se les pide que respiren profundamente y que poco a poco vayan cerrando los ojos (con el objetivo de finalizar la respiración con una relajación). Los alumnos están de pie en un primer momento. Cuando cierran los ojos se tumban en el suelo. Finalmente, se les preguntará cómo se han sentido.

• LA MÚSICA Y LAS EMOCIONES

OBJETIVOS: - Disfrutar escuchando una audición musical.
- Provocar interés y disfrute con una creación musical.
- Reconocer interiormente sensaciones que ha despertado la música en cada uno de ellos.

DURACIÓN: Cada vez que el tutor precise de silencio, antes o durante la asamblea diaria, a la vuelta del patio, al finalizar el día... (Pequeños ratos 3-4 minutos). También se puede escuchar música mientras se trabaja en la mesa.

DESARROLLO: Sentados en círculo, pedir a los alumnos que presten mucha atención porque van a oír una composición musical. Posteriormente, establecer una conversación sobre lo que se ha oído y preguntarle qué les ha sugerido, en qué les ha hecho pensar... (Canon de Pachelbel, danzas del mundo...)

• ¿CÓMO ESTOY?

OBJETIVOS: - Conocer e interiorizar los distintos estados de ánimo.
- Entender las capacidades expresivas propias.



DURACIÓN: en la hora de psicomotricidad, o expresión artística, al finalizar una semana. Pequeños periodos de tiempo (4-5 minutos)

MATERIAL: gestos, papel y pinturas.

DESARROLLO: La clase se divide en grupos y el maestro dice un estado de ánimo a cada uno de ellos en secreto. Cada grupo representa este estado de ánimo y los demás observan y tienen que averiguar de qué estado de ánimo se trata. Pueden utilizar un papel y pinturas otra manera de representar ese estado de ánimo.

- **CUIDAMOS LA VIDA**

OBJETIVOS: - Descubrir que se puede cuidar o descuidar la vida con pequeñas acciones y actitudes diarias que la favorecen o la dificultan.
- Saber que cuidar la vida es cuidar la naturaleza, a las personas y a los animales.
- Conocer que cuidar la vida es una forma de colaborar con Dios en el cuidado de la creación.

DURACIÓN: en fechas señaladas como campañas de solidaridad.

DESARROLLO: Los alumnos visualizan una imagen y deben identificar en ella distintas maneras de cuidar y ser cuidado. Después de un momento de reflexión, se les pedirá a los alumnos que exterioricen sentimientos de respeto y cuidado hacia sus semejantes.

- **NOS CONOCEMOS**

OBJETIVOS: -Conocer y valorar a nuestros compañeros.
-Respetar las diferencias.
-Aceptar a los demás y a nosotros mismos.

DURACIÓN: cuando se considere necesario

DESARROLLO: Los alumnos deben valorar los rasgos positivos de los compañeros y profesores con los que compartan la actividad. Si el docente lo considera oportuna también se pueden hablar de los rasgos negativos para intentar mejorarlos. Los alumnos hablan de sus gustos y aficiones y del rasgo humano más destacado de cada uno.



- **VISITAMOS LA CAPILLA:**

OBJETIVOS: -Conocer los símbolos cristianos (altar, cruz, imagen de María...).

-Fomentar actitudes de silencio y respeto.

DURACIÓN: al menos una vez al trimestre.

DESARROLLO: Al menos una vez al trimestre se subirá a la capilla. Trabajaremos el entrar y salir en silencio. Dentro de la capilla fomentaremos las actitudes de respeto y el estar lo más tranquilos y silenciosos posible.

Esta actividad se puede de realizar de igual manera cuando vallamos al oratorio.

- **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN FÍSICA**

OBJETIVOS: - Ser consciente de la tensión/relajación muscular - Aprender a canalizar las tensiones del día a día

- Tomar conciencia de su propio cuerpo

DURACIÓN: 5- 10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad.

DESARROLLO: - Los alumnos irán tensando/relajando las diferentes partes del cuerpo, cara... a indicación del profesor y tomando consciencia del bienestar que produce la relajación. - Conversar sobre sus vivencias al final de la sesión.

- **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL**

OBJETIVOS: - Aprender a canalizar las tensiones del día a día.

- Tomar conciencia de su propio cuerpo y de su respiración.

DURACIÓN. 2-5 minutos.

LUGAR. Clase o gimnasio.

MATERIALES - Música relajante - Videos relajantes.



DESARROLLO: - Observar una imagen relajante o un video. - Invitar a los niños a concentrarse en ello, intentando no pensar en nada más. Un buen momento para realizar esta actividad es al iniciar la jornada. Después de estos minutos de relajación podríamos dar gracias al Padre por lo que nos ofrece la naturaleza (relacionado con la imagen o el video visualizado).

• **SESIÓN DE RELAJACIÓN**

OBJETIVOS: - Favorecer la inteligencia emocional
- Educar en el conocimiento personal, en el silencio, en la oración personal
- Ayudar a la solución de conflictos
- Controlar el nerviosismo y estrés.

DURACIÓN: Entre 10 y 15

LUGAR: Sala de psicomotricidad.

MATERIALES: Música relajante.

DESARROLLO: - En la clase: sentados con las manos sobre las rodillas (estirados si es en un lugar que sea posible) - Con una música relajante, que aisle del ruido exterior, el profesor va realizando las instrucciones que han de ser simples y cortas, comenzando por una visualización de sí mismo "desde fuera". - Ayudar físicamente al niño (cogerle la mano para comprobar que está relajada...) - Pedir que visualicen objetos, paisajes... - Al finalizar la sesión los niños pueden expresar sus sensaciones.

• **COLUMNA DE HIERRO, COLUMNA DE GOMA**

OBJETIVOS: - Aprender a hacer respiraciones abdominales.
-Diferenciar sensaciones de tensión y relax.

DURACIÓN: 5 minutos

DESARROLLO: Los alumnos estarán sentados cómodamente en sus sillas, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas. Cierran los ojos y se les pide que hagan tres respiraciones abdominales profundas. Entonces nos dirigimos a ellos:

Colocar las manos sobre el diafragma durante la respiración permitirá seguir todo el proceso respiratorio. Esta es la respiración "natural".

Empieza a respirar más lentamente. Ahora concéntrate en tu columna vertebral. Recórrela mentalmente de abajo a arriba. Imagina que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre los ojos.



Inspiración. Tomamos aire profundamente y el diafragma desciende. El abdomen se hincha.

Espiración. Soltamos el aire y el diafragma asciende a la vez que el estómago desciende.

- **EL ÁRBOL DEL OTOÑO**

OBJETIVOS: - Aprender a relajarse.
- Relajar las diferentes partes del cuerpo.

DURACIÓN: 5-10 minutos

LUGAR: sala de psicomotricidad.

DESARROLLO: Somos árboles y estamos en otoño. El tronco se dobla lentamente. Se mueven los brazos como si fueran las ramas. Se van cayendo las hojas (brazos y piernas) hasta caer al suelo, tumbados...Permanecen en silencio unos segundos.

¿Cómo te has sentido?

¿Cuándo podemos aplicarlo?

¿Por qué es bueno estar relajado?

- **COJINES**

OBJETIVOS: - Aprender a relajarse.
- Relajar las diferentes partes del cuerpo.

DURACIÓN: 5-10 minutos

LUGAR: aula.

DESARROLLO: En los momentos de relajación de la tarde o en los momentos en el que el niño se encuentre cansado, con ansiedad y sobre todo durante las primeras semanas de curso, el cojín será para el alumno un elemento de apego que representa la seguridad de su hogar.



- **¿CÓMO REACCIONO YO? ¿Y TÚ?**

OBJETIVO: - Identificar las reacciones que experimentamos ante determinadas emociones.

DURACIÓN: 5-10 minutos

DESARROLLO: Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: se acelera nuestra respiración, reímos, lloramos, etc. Cada persona reacciona de diferente manera en función de la experiencia vivida y de cómo valora la situación a la que se enfrenta.

Tras reflexionar sobre lo anterior...Por ejemplo: cuando siento alegría doy saltos, lloro, sonrío, me muevo, ...

Después entablamos un debate: ¿reaccionamos siempre de la misma manera ante una emoción? -Puedo llorar, sonreír, -; ¿reaccionamos de la misma manera ante emociones diferentes? -puedo llorar cuando estoy alegre y triste-. Las demás personas, ¿reaccionan de manera similar a nosotros frente a la misma emoción? ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías? Tras esto, hablamos de lo legítimo que es emocionarse y experimentar cualquier emoción, pero también de lo adecuado o no de algunas de las reacciones que podemos experimentar. Algunas de estas reacciones sí son censurables cuando perjudican al entorno o a otras personas.

OBSERVACIONES: Previamente habremos trabajado otras actividades sobre emociones, de modo que el alumnado ya conozca bien las emociones básicas: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira.

- **MANDALAS DE ADVIENTO**

OBJETIVOS: - Hacer que disfruten pintado
- Descubrir a Jesús como centro de la Navidad.

DURACIÓN: Una sesión de 10-15 minutos.

MATERIAL: Reproductor de música
Dibujo de mandala adjunto
Lápices de colores.

DESARROLLO: Se reparte el dibujo de mandalas en tamaño folio. Los niños en silencio, escuchando música de Navidad deben pintarlo. Previamente los motivaremos para que se fijen en cada una de las imágenes y el lugar que ocupa cada una de ellas. Al terminar de pintar comentaremos que han pensado, como se han sentido, a quién han descubierto como personaje principal...



- **ME ENCANTA EL SILENCIO**

OBJETIVOS: - Hacer que disfruten con el silencio
- Gustar los sentimientos de paz, tranquilidad... que produce el silencio.

DURACIÓN: 5-10 minutos cada sesión.

MATERIAL: Canción: "Me encanta el silencio" DC "A colorear el Mundo Aurora Production Ltd. <http://www.nubeat.org/ABSPacm.html>

- Reproductor de música
- Lápices de colores. DESARROLLO:

Primera sesión

- Se escucha la canción
- Pensamos en los lugares, momentos y situaciones en que podemos estar tranquilos (escuchando la naturaleza, en la soledad, por la noche, cuando me acuesto...)
- ¿Qué es lo que le gusta al protagonista de la canción?
- ¿Con quién te puedes encontrar en el silencio? (con Dios, contigo mismo...)

Segunda sesión

Dibujo libre de los lugares del silencio. Música de fondo mientras la hacen.



- **ORACIÓN EN SILENCIO**

OBJETIVOS: - Hacer que disfruten con el silencio
- Gustar los sentimientos de paz, tranquilidad... que produce el silencio y como elemento de cercanía a Dios.

DURACIÓN: 5-10 minutos cada sesión.

DESARROLLO: En algún momento durante el momento de la oración diaria se puede orar en silencio y procurando quietud física.

- **BUSCA EL SONIDO**

OBJETIVO: - Desplazarse con los ojos cerrados, agudizando el trabajo de los otros sentidos.
- Desarrollar la confianza en el compañero.

DURACIÓN: 10-20 minutos.

LUGAR: Sala de psicomotricidad

MATERIALES:

- Pañuelo para taparse los ojos.
- Instrumentos musicales de timbre diferenciado.

DESARROLLO: Todos se desplazan por el espacio con los ojos cerrados o vendados. Al oír sonido realizado por un alumno/a (se puede utilizar algún instrumento: pandero, maracas...) se desplazan hacia el lugar donde se emitió. El que lo consiga pasará a ser el emisor.

Si tenemos en clase algún alumno con discapacidad visual, podemos pedirle que nos explique qué estrategias utiliza para orientarse y cómo supera sus dificultades o temores.

- ¿Cómo te has sentido?

- **MOVERSE Y AGRUPARSE**

OBJETIVOS:

- Contactar con el mayor número posible de compañeros.
- Romper la tensión inicial.
- Formar grupos heterogéneos para ejercicios posteriores.

DURACION: 10 minutos

LUGAR: sala de psicomotricidad



DESARROLLO: a) Los componentes del grupo se desplazan libremente por el aula. El profesor dice en voz alta un número, por ejemplo 5, Rápidamente se han de formar círculos de 5 miembros, cogiéndose de las manos. Aquellos que queden sueltos van a un rincón del aula, posiblemente pueden formar entre ellos grupo.

b) Se rompen los grupos y se sigue caminando. El profesor dice en voz alta otro número y se formaran nuevos grupos de tantos alumnos como el número dicho por el profesor. Se pondrá el énfasis en que los grupos sean cada vez más heterogéneos posible.

c) Si para el ejercicio siguiente se requiere grupos de un determinado tamaño (7 por ejemplo) terminará el juego, pidiendo a los grupos que se mantengan tal como han quedado.

VARIACIONES DEL JUEGO: -Formar los grupos con los ojos cerrados. - Formar los grupos sin hablar los alumnos totalmente en silencio.

• **UN VIAJE POR EL MAR**

OBJETIVOS: - Aprender a relajarse imaginando situaciones agradables.
- Aumentar la capacidad de concentración.

DURACIÓN: Diez minutos.

LUGAR: sala de psicomotricidad u oratorio

MATERIAL: Necesitamos un video o un archivo audio con sonidos del mar.
Dinámica a realizar: Explicamos a los alumnos la importancia que tiene para la salud saber relajarse. Sería bueno disponer de una colchoneta para cada alumno o realizar esta actividad en el gimnasio. Decimos a los alumnos que se tumben y relajen brazos y piernas. Tienen que respirar profundamente y escuchar los sonidos de su respiración, pueden cerrar los ojos para concentrarse mejor. Con voz suave pedimos que imaginen que son un pez que está nadando tranquilamente por el mar. Ponemos el archivo de audio para que escuchen los sonidos del mar, ahora nos dejamos llevar por las olas, sentimos en nuestro cuerpo la espuma del mar. Nos encontramos con un pulpo que nos toca ligeramente con sus patas. Nos dejamos arrastrar por la fuerza del mar hasta la arena, está húmeda pero los rayos del sol calientan y percibimos una sensación agradable.

Variantes de esta actividad Se pueden hacer viendo imágenes o videos. Contemplación de imágenes.

• **ESTA MI OBRA DE ARTE**

OBJETIVOS: - Ayudarles a que descubren la alegría que les ocasiona un dibujo realizado por ellos.
- Crearles sensibilidad a lo bello, lo estético, lo bien presentado.



- Potenciar la autonomía. Ellos van a elegir el qué y el cómo.
- Valorar el orden como medio de belleza y bienestar.

DURACIÓN: Dos sesiones de 10 o 20 minutos.

DESARROLLO: 1ª sesión Traer a clase una fotografía, una tarjeta, un paisaje, un animal en su medio, un jardín, el entorno de su casa, un parque, la pradera..., que a ellos les guste. Hacer un diálogo sobre ello. * ¿Por qué lo has escogido? Que ellos expliquen dónde encuentran ellos la cualidad que les atrae o admira (Se podría trabajar la belleza que está contenida tanto en las cosas naturales como en las artificiales; en la pequeñez de una flor, en la majestuosidad del mar, del universo en general y, cómo no en la belleza del ser humano con sus grandes posibilidades...) * Que valoren el orden como aspecto de belleza y bienestar.

2ª sesión: Con las fotos, tarjetas..., que cada uno haya elegido, puede hacer un trabajo plástico, donde el demuestren su creatividad, originalidad a la vez que disfruta observando y descubriendo de lo que es capaces de realizar.

Puesta en común y por último una pequeña exposición con sus trabajos. Somos responsables de seguir embelleciendo nuestro mundo. Dios nos quiso creadores.

• LA NATURALEZA ME RECREA

OBJETIVOS: - Apreciar la belleza que nos ofrece la naturaleza.
- Disfrutar con los cambios de imagen y tonalidad de colores que presenta con el cambio de estación.

DURACIÓN: esta actividad da mucho juego. Se puede utilizar en varios momentos o repetir en distintas estaciones del año. Se puede salir al patio o jardín o bien hacer en clase.

DESARROLLO: - Contemplar imágenes de la naturaleza en distintas estaciones fijándonos en el colorido de las hojas, en las flores, en los sonidos de las aves, etc.

- Seleccionar fotografías, de las distintas estaciones, en Internet y proyectarlas en clase, pidiendo a los alumnos que las contemplen con atención. (Mientras observan se puede poner la música de las cuatro estaciones de Vivaldi.)

- Puesta en común en la que los alumnos expresarán qué emociones les ha suscitado esta contemplación, que comenten los cambios que se producen en los paisajes y que traten de explicar qué elementos nos



producen satisfacción al contemplarlos: los colores, la luz, el contraste de formas, los recuerdos que nos evocan,...

-La podríamos añadir, como tema de conversación, qué relación han apreciado entre esa música y las imágenes que han contemplado. -También podemos salir al patio en determinados momentos del año y contemplar el paisaje que pueda verse desde allí, tratando de comparar los elementos que van variando a lo largo del tiempo.

-Los alumnos pueden traer fotografías de paisajes que hayan hecho en viajes o excursiones con su familia, proyectarlas en clase y que comenten sus experiencias, así como lo que sintieron cuando estuvieron en esos lugares.

• **VISUALIZACIÓN DE SENSACIONES**

OBJETIVOS: - Usar la imaginación para recrear en nuestro interior situaciones, sensaciones y emociones, todo ello de un modo consciente y conforme a nuestra voluntad.

DURACIÓN: 15-20 minutos.

MATERIALES: Objetos o sustancias para palpar, gustar y oler.

LUGAR: sala de psicomotricidad

DESARROLLO: El profesor irá hablando lentamente indicando a los alumnos que cierren los ojos e imaginen todo lo que se les va a ir indicando a continuación.

—Imágenes táctiles: Siente que estás haciendo las siguientes tareas: introduces tus manos en un cubo de agua fría, y luego en otro de agua caliente; acaricias un perro, un gato, etc...; posas tus manos en un jersey de lana; das un apretón de manos; etc...

—Imágenes gustativas: Imagina que estás comiendo: zumo de limón - zumo de naranja leche caliente - caramelo de menta - helado de chocolate...

—Imágenes olfativas: Imagínate estos olores: Pan reciente - hierba recién cortada - gasolina- lejía - pino - rosas... etc.

Cuestionario para trabajar. Tarea a realizar

- ¿Cómo te has sentido? - ¿Qué sensaciones has tenido? - ¿Para qué nos sirve lo imaginado?



• **ME ADMIRO**

OBJETIVOS:

- Observar
- Escuchar
- Descubrir

DURACIÓN: Una sesión de 10 minutos.

MATERIALES: - imagen de una flor
-Música de fondo con sonidos de la naturaleza.

DESARROLLO: Con música de fondo se le presenta la diapositiva adjunta
Observa – escucha – descubre

Observa ¿Qué has visto? (una flor, una abeja...) ¿Qué has observado? (el brillo de los pétalos, el verde de alrededor no estaba tan nítido como la flor)
Escucha ¿Qué has escuchado? (el zumbido de la abeja, el crujir de los bichillos que se mueven entre la hierba...) ¿Que sentimientos ha producido en ti el contemplar esta flor? Descubre El silencio ¿enriquece la observación y la escucha? ¿Haces silencio con frecuencia? ¿Contemplar la naturaleza te ayuda a dar gracias a Dios?



- **LA ESCOBA**

OBJETIVOS: - Iniciación en el conocimiento personal.
- Sentirse a gusto saboreando el silencio

DURACIÓN: Una sesión de 10 minutos.

MATERIALES: Una escoba, papel, bolígrafo, música suave.

DESARROLLO: - Se sitúa la escoba en un lugar visible a todos los niños y se lanzan las preguntas dejando después de cada una un breve silencio.

- ¿Para qué sirve una escoba?.....
- ¿Cómo queda el lugar después de haber utilizado la escoba?
- A veces te cuesta sacar la basura de los rincones, pero tú insistes hasta que lo consigues.
- ¿Te ayuda este instrumento a que te encuentres mejor en ese lugar después de haberlo utilizado?...

La reflexión, el silencio a veces es como una escoba, nos ayuda a sacar de nuestra habitación interior cosas que nos pasan desapercibidas, pero si reflexionamos nos damos cuenta que hay en nosotros: sentimiento, rencores, egoísmos, reacciones... que debemos barrer.

Con música de fondo, se les invita a los niños a elaborar una lista de cosas que ven en ellos, que deben desaparecer.

Nos sentimos agradecidos porque interiorizando podemos trabajar para ir haciendo desaparecer aquello que no nos deja ser feliz.

- **ME PREGUNTO ¿CÓMO ES MI CUERPO?**

OBJETIVOS: - Tomar conciencia de nuestro cuerpo a través de movimientos.

- Conseguir mejorar la atención.

DURACIÓN: Una sesión de 20 minutos

DESARROLLO: Este juego ayuda a recuperar la calma. Se realiza entre dos actividades para relajar a los niños y recuperar la serenidad. Conviene dar las señales de atención con golpes suaves y a la vez que suene bien. - El alumno puede estar sentado o de pie. - El profesor/a indica al alumno los movimientos que hay que hacer. El alumno hace los mismos gestos - Se inicia una serie de gestos-movimientos. Procurando guardar un orden, al principio, pero llegando al movimiento libre hacia el final. - Empezamos con palmadas rítmicas, después dinamizamos los brazos, codos, hombros. Pasamos por la espalda, cabeza, cintura, piernas y pies. - Vamos proponiendo movimientos cíclicos, no bruscos, ni repentinos. Más bien,



suaves balanceos. Lo importante es que se realice con suma atención a cada parte del cuerpo. - Vamos lanzando preguntas como: "¿Sobre qué pie estás apoyado/a?", "¿Qué hace mientras la otra mano?"... - Esto puede durar unos minutos, mientras se mantenga la atención. - Poco a poco, los propios niños hacen el papel de conductores del juego. - Como variante, se pueden vendar los ojos a los alumnos y alumnas y pedirles hagan movimientos más suaves. - Tras el movimiento, se puede compartir en grupo las sensaciones o movimientos experimentados.

- **EL BIEN, SIEMPRE TIENE PREMIO**

OBJETIVOS: - Descubrir el valor de saber buscar el bien para los demás.
- Evitar ser impulsivos.
- Sentirnos felices por el bien realizado.

DURACIÓN: Una sesión de 20 minutos.

DESARROLLO: Esta actividad resultaría más divertida si se hiciese en un lugar abierto. Se podría comenzar anunciándoles que vamos a repartir algo, (unos caramelos, unos cromos...) y no se sabe si llegará para todos. Se les invita a ponerse en fila. (Mientras, vamos observando que sucede). Quizá fuese más significativo, que si alguno viésemos que no le importa quedarse para el último le favoreciésemos con algo mejor (un chupachus...)

Después de la dinámica, leerles la historia y que ellos mismos saquen la conclusión.

El pan más pequeño Autor: Christoph Von Schmid.

En tiempo de la carestía, un hombre rico hizo ir a su casa a los veinte niños más pobres del pueblo y les dijo: - En esta cesta hay un pan para cada uno de vosotros. Tomadlo y volvéis a venir cada día a esta hora, hasta que Dios nos dé un tiempo mejor. Los niños y niñas se echaron encima de la cesta, se pelearon por el pan, porque cada cual quería tener el pan más bonito y más gordo, y después marcharon, sin ni siquiera dar las gracias - Corre, deprisa, ve a devolver este dinero; bien seguro que han caído a la pasta por un descuido. Francesca, los llevo acto seguido, pero aquel buen hombre le dijo: - No, no ha habido ningún descuido Este dinero, lo he hecho amasar con el pan más pequeño, para premiarte a ti, buena niña. Se siempre tan sobria, pacífica y condescendiente. Aquel quién escoge conformarse con el pan más pequeño que pelearse por el gordo, recibe una bendición mayor que si hubiera dineros amasados dentro el pan. Ser sabio, pacífico y agradecido, reporta más que pelearse y reñir.



- **LA SONRISA INTERIOR**

OBJETIVOS: -Adquirir conciencia de las emociones internas propias.
-Tomar conciencia de nuestro cuerpo.

DURACIÓN: 3-5 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad u oratorio

MATERIAL: Música relajante.

DESARROLLO: Se les habla a los alumnos de forma pausada y tranquila, haciéndoles conscientes de las diferentes partes de su cuerpo. Poner la mano sobre su corazón, notar sus latidos en calma. Hacerles conscientes de que la calma trae la paz y la alegría. También podemos sonreír con el corazón cuando estamos tranquilos y en paz interior.

- **DESPIERTO A MIS AMIGOS**

OBJETIVOS: - Conocer las diferentes partes del cuerpo.
- Fomentar el control motriz.
- Trabajar la lateralidad corporal

DURACIÓN: 5- 10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad

DESARROLLO: Poco a poco vamos dando golpecitos por nuestro cuerpo, como si estuviéramos despertando a nuestros amigos, al pie, la rodilla, los brazos, la tripa, el pecho, el cuello, la cara, la cabeza... con los dedos, con las manos, con los puños. Despertamos el cuerpo de afuera hacía adentro, los golpes resuenan dentro de nosotros y nos despiertan. Se puede hacer también por parejas, uno se lo hace al otro y luego a la inversa.

- **ME ESTIRO**

OBJETIVOS: - Desarrollar la creatividad
-Fomentar la espontaneidad

DURACIÓN: 5-10 minutos

DESARROLLO: nos estiramos libremente como queramos. Como un gato, como un león, como un árbol... Cada vez de forma diferente y divertida.



Cada día es diferente igual que la forma de estirarnos. Dejamos que el cuerpo se estire para donde quiera y bostezamos, bostezamos mucho y como queramos.

- **SALTO**

OBJETIVOS: -Conocer las diferentes posibilidades motrices de nuestro cuerpo,
-Trabajar la coordinación.

DURACIÓN: 3-5 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad

DESARROLLO: Cerramos los ojos y con los pies debajo de las caderas, empezamos a saltar sin levantar las plantas de los pies, como si estuviéramos pegados al suelo.

Dejamos que la respiración salga como quiera.

Botamos de dentro hacia afuera.

Sentimos como todo se mueve dentro de nosotros.

Podemos también balancearnos a los lados, con clama, como una tormenta.

Botamos como una pelota, como un muñeco duro, como un muñeco de gelatina...

- **COMUNICACIÓN EXTRATERRESTRE**

OBJETIVOS: -Desarrollar la creatividad
-Fomentar la espontaneidad y la empatía
-Trabajar el control motriz

DURACIÓN: 3-5 minutos

DESARROLLO: Cerramos los ojos. Hablamos o cantamos moviendo todos los músculos de la cara y diciendo cosas en nuestro lenguaje secreto que no existe.

Hacemos lo que queremos, esas cosas tan divertidas y que dan tanta risa, seguimos moviendo todos los músculos de la cara, solo de la cara.



- **PELUCHE**

OBJETIVOS: -Trabajar la respiración abdominal.

DURACIÓN: 3-5 minutos

DESARROLLO: Tumbados boca arriba con un peluche encima de la tripa. Lo sujetamos con las manos suavemente.

Inspiramos y vemos como nuestra tripa se hincha y el peluche sube, espiramos y el peluche baja.

Acariciamos al peluche al ritmo de las olas del mar, como nuestra respiración natural en calma.

Les hacemos observar como el peluche sube y baja.

Se pueden hacer variantes con barquitos de papel, con globos...

- **MONTAÑAS**

OBJETIVOS: - Conocer los dedos de la mano

-Trabajar la psicomotricidad fina

-Desarrollar la coordinación motriz

DURACIÓN 2-3 minutos

DESARROLLO: Se puede hacer de pie, sentados, tumbado... solo acariciamos los dedos de una mano con la otra como si fueran montañas.

Al inspirar vamos subiendo el dedo índice de una mano acariciando el meñique de la otra. Espiramos mientras lo bajamos.

Así sucesivamente con el anular, corazón, índice y pulgar. Subimos nos llenamos de aire para llegar a la cima de la montaña, bajamos y soltamos el aire.

Se puede hacer l variante con todo el cuerpo como si fuesen árboles mecidos por el viento.

- **CAMINAR**

OBJETIVOS: -Experimentar diferentes formas de desplazamiento

-Trabajar la localización espacial

DURACIÓN: 3-10 minutos

LUGAR: Cualquier espacio despejado (Sala psicomotricidad, hall, pasillos...)

DESARROLLO: Trazamos un camino, con un principio y un final. Seguimos una línea. Es mejor hacerlo descalzos.

Podemos ir por los caminos solos, acompañados. Cada uno decide que camino es, el de las hadas, de los guerreros, de las mariposas...



Cada uno decide de qué color es, si es liso o rugoso, si necesita equilibrios. Puede ser blanco para centrarlos, azul como el mar, para calmarlos, si están tristes por un camino amarillo calentito...

- **CONECTAR**

OBJETIVOS: -Tomar consciencia de nuestro propio cuerpo
-Trabajar la respiración abdominal

DURACIÓN: 3-5 minutos

DESARROLLO: Ponemos la mano en el corazón. Cerramos los ojos. Sentimos el ritmo de nuestro corazón. Imaginamos que cada vez que saludamos a alguien pone la mano en nuestro corazón y que le miramos a los ojos sonriendo, sentimos esa conexión. También se puede conectar con los árboles, las flores, los pájaros...

- **ESCUCHA ACTIVA**

OBJETIVOS: -Disfrutar del silencio
-Trabajar la atención
-Trabajar la respiración.

DURACIÓN: 2-5 minutos

LUGAR: Oratorio

DESARROLLO: Tumbados en el suelo escuchamos todos los sonidos. ¿Podemos distinguir unos de otros?
Prestamos atención con los ojos cerrados, muy quietos y respirando tranquilamente. Prestando atención, mucha atención.
Cuando suene la campana nos sentamos y por turno vamos contando lo que hemos oído.
Otra variante es que el profesor realice diferentes sonidos con diferentes intensidades.

- **LLENARTE DE COLOR**

OBJETIVOS: - Trabajar la capacidad de visualización
-Fomentar la escucha activa.

DURACIÓN: 3-10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad



DESARROLLO: Cerramos los ojos y empezamos a visualizar, imaginar, lo que el profesor va diciendo.

Acostados sobre la espalda, sintiendo el contacto con el suelo. Sacando raíces que te anclan al suelo, imaginamos que somos islas en el mar, que nuestro pelo es el bosque, que entre los dedos hay puertos, el sonido de las olas, respiramos al ritmo de las olas, nos bañamos en el arco iris, nos llenamos de colores, nos imaginamos que estamos llenos de un color, que nos bañamos en ese color, respiramos el color y nos llenamos de el al inspirar. Al espirar lo llevamos a los brazos, a las piernas, a la cabeza...

Nos vamos a llenar de nuestro color favorito, nos sentimos bien. Lentamente movemos los de las manos. Lentamente movemos todo el cuerpo. Abrimos los ojos y nos sentamos.

• **DANZATEATRO**

OBJETIVOS: -Conocer las diferentes posibilidades expresivas de nuestro cuerpo

-Explorar el espacio

-Desarrollar el sentido del ritmo

DURACIÓN 5- 10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad

MATERIALES: Danzas del mundo

DESARROLLO: Cada uno, o mejor en grupos, se inventan una historia y la hacen bailando, sin hablar, solo moviendo el cuerpo, la cara....

Los demás pueden intentar adivinar la historia.

• **DANZATERAPIA**

OBJETIVOS: -Conocer las diferentes posibilidades expresivas de nuestro cuerpo

-Explorar el espacio

-Desarrollar el sentido del ritmo

DURACIÓN: 5-10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad

MATERIALES: Danzas del mundo

DESARROLLO: Ponemos música alegre. Les dejamos bailar libremente. Que puedan moverse como quieran.



Les proponemos pintar la música, simbólicamente, cogemos cada uno nuestro color y pintamos toda la sala, el suelo, el techo, las paredes... Podemos pintar el aire, nuestro cuerpo, el de los otros, les dejamos explorar, crear.

Ahora pintamos con los pies, con todo el cuerpo, con...

El Profesor tiene que unirse al juego moverse, bailar y pintar también.

Podemos hacer otra sesión en el aula pintando de verdad con la misma música usada en la sala, podemos pintar con las manos, con la nariz, con los pies...

• **DIBUJAR**

OBJETIVOS: - Desarrollar la motricidad fina
-Valorar las producciones plásticas propias y de los otros
-Fomentar la creatividad

DURACIÓN: 10-15 minutos

MATERIAL: -papel en blanco y pinturas de colores
-Materiales de la naturaleza
-Materiales diversos

DESARROLLO: En un folio en blanco se pueden hacer tantas cosas. Podemos pintar con pinturas, con esmalte de uñas, con ceras... Otra variante es salir a un jardín cercano y pintar en el folio con cosas de la naturaleza, césped, hojas secas, semillas, barro...

• **COSQUILLAS**

OBJETIVOS: - Tomar consciencia del propio cuerpo
-Trabajar la segmentación corporal
-Trabajar el control motriz

DURACIÓN: 3-10 minutos

DESARROLLO: Hacer y que nos hagan cosquillas suaves "turnos de cosquillas".

Por las diferentes partes del cuerpo, espalda, cara, brazos, piernas... primero uno y luego se cambian los papeles.

Las cosquillas han de ser suaves y relajantes, no vale hacer cosquillas que alteren o pongan nervioso al otro.



- **MASAGES ANIMALES**

OBJETIVOS: - Trabajar el control motriz
-Trabajar la segmentación corporal

DURACIÓN: 3-10 minutos

LUGAR: Sala de psicomotricidad

DESARROLLO: Podemos hacer masajes por las diferentes partes del cuerpo. Como hormigas, dando golpecitos con los dedos. Para arriba, para abajo. Como mariposas con todos los dedos de la mano a la vez. Como medusas, con todos los dedos de la mano abriéndoles y cerrándoles. Como elefantes, con los puños cerrados, dando pasos grandes y fuertes como los elefantes...
Luego se cambian y el otro recibe los masajes.

- **SENTIR EL CORAZON DEL OTRO**

OBJETIVOS: -Ser conscientes del cuerpo propio y de los otros
-Trabajar actitudes de respeto
-Trabajar la atención

DURACIÓN: 2-5 minutos

DESARROLLO: Nos damos abrazos, de los de verdad. Flojitos, suaves, largos. De los de corazón a corazón, que unan, largos. Al menos durante 100 latidos.
Necesitamos abrazos 100.
Por parejas, pegamos la cabeza al pecho del otro y escuchamos sus latidos, mientras nos abrazamos, o acariciamos la cabeza, como cuando nos consuelan porque nos ha pasado algo.

- **NO HACER NADA**

OBJETIVOS: - Fomentar el gusto por el silencio y la quietud.

DURACIÓN: 3-5 minutos

DESARROLLO: En calma acostarse y estarse quietos, sin hacer nada, con respiración tranquila.
Placer por estar tranquilos.
Se puede hacer la variante en un jardín cercano en la naturaleza.



- **MIS MANOS COMUNICAN**

OBJETIVOS: - Observar las expresiones de alegría y tristeza
-Imitar diferentes expresiones

DURACIÓN: 10-15 minutos

LUGAR. Sala psicomotricidad

MATERIAL: Guantes de colores
Pelota pequeña
Pinturas de cara

DESARROLLO: Contaremos una historia en la que, los protagonistas, son las manos. Una tendrá pintada una cara alegre y otra triste.
La mano abierta representa alegría. Cerrada tristeza.

- **EL COJÍN**

OBJETIVOS: -Favorecer el bienestar personal
-Favorecer la seguridad y confianza

DURACIÓN: 10-15 minutos

MATERIAL. Cojín traído de casa

DESARROLLO: El cojín ha de ser blando y que les guste. El profesor les dará pautas de lo que pueden hacer con él. Descansar, abrazarlo fuerte, suave, usar como tambor, con puños y palmas.
A veces el cojín también sirve para descargar la ansiedad y retomar la calma.

- **¿QUIÉN DIJO MIEDO?**

OBJETIVOS: -Familiarizarse con la emoción del miedo
-Expresar cuanto miedo sentimos

DURACIÓN: 10-15 minutos

MATERIAL: Papeles de colores
Objetos que puedan evocar o que provoquen miedo

DESARROLLO: presentaremos diversos objetos a o personajes que provoquen miedo (brujas, monstruos, fantasmas...)
Todos sentados en círculo hablaremos libremente de cada uno de ellos
Haremos dibujos de lo que nos da miedo y confeccionaremos el "Libro del miedo".



Pueden también traer de casa objetos que les den miedo y hablar sobre ellos en la asamblea.

- **ME QUIERO**

OBJETIVOS: -Describir las cualidades de un mismo
-Valorar las cosas que queremos
-Fomentar la autoestima.

DURACIÓN: 4 sesiones de 10-15 minutos

MATERIAL: pinturas, papeles, cartón, cajitas

DESARROLLO: En cada sesión se harán diferentes actividades

- Primera sesión: escribimos nuestro nombre y lo decoramos como nos guste a cada uno. Hablaremos de si nos gusta nuestro nombre y quien nos lo puso.
- Segunda sesión: hacemos un dibujo de nosotros y hablamos de cómo somos.
- Tercera sesión: hablamos de las personas que nos quieren mucho. El profesor tomará nota de las respuestas
- Cuarta sesión: los alumnos deben pensar cosas que les gustan mucho. La profesora o los niños lo escribirán en los dedos de su mano calcada.

Al finalizar cada sesión visualizaremos todos los trabajos, para después cada uno guardarlo en su caja personalizada en la que irán guardando sus recuerdos y experiencias personales.

- **PARA TI, PARA MÍ**

OBJETIVOS: -Favorecer estrategias de relación social
-Fomentar el hábito de compartir.

DURACIÓN: 10 minutos

MATERIAL: paquete de galletas

DESARROLLO: El profesor regala un paquete de galletas a un niño y este tendrá que compartirlas con todos sus compañeros. No solo con sus amigos.

Observaremos sus actitudes, si primero se ha servido él, si da a todos por igual, si los demás le dan las gracias...

Dialogaremos sobre las situaciones surgidas.



- **MI COLEGIO**

OBJETIVOS: -Fomentar sentimientos positivos hacia el colegio
-Compartir nuestras experiencias y emociones

DURACIÓN: Varias sesiones de 20-30 minutos

MATERIAL: Cartulinas para hacer las estrellas

LUGAR: todo el colegio

DESARROLLO: haremos un recorrido por los diferentes espacios del colegio, les enseñaremos como es y que se hace en él.

Hablaremos de lo que más les ha gustado y lo que les ha hecho sentirse bien y felices.

En cada estrella anotaremos los mensajes de los alumnos con su nombre.

Las estrellas se colgarán de hilos por todo el colegio para compartir la alegría y bienestar de cada uno con todos los miembros de la comunidad del colegio.

Se puede hacer la variante con la casa de cada uno.

- **CUENTOS, LEYENDAS, IDENTIDAD E IMAGINACIÓN**

Se rescatan leyendas tradicionales de cada país y se dan a conocer a los niños (con láminas ilustrativas). Se elaboran historias a partir de conflictos ocurridos en el aula, incluyendo los valores necesarios para generar una gestión positiva del conflicto.

OBJETIVO: Motivar el placer por la lectura en beneficio de la identidad cultural y la armonía social

MATERIAL: Una selección de cuentos y láminas u otros elementos para hacerlos atractivos.

DURACIÓN: mínimo dos veces por semana.

EVALUACIÓN: grado de valoración de los niños/as de este espacio y el aprecio y conocimiento de su realidad cultural y social. Ejemplos: ¿te han ayudado estos cuentos a conocer más sobre tu país y las personas que han vivido en él?, en los cuentos ¿pasan cosas que nos pasan a nosotros?, ¿nos podrían servir para arreglar algún problema?



- **SALIDAS VERDES**

OBJETIVO: Propiciar espacios de participación armonía y afecto.

DURACIÓN: una vez al mes

MATERIALES: Maceteros, semillas, plantas, cartulinas, rotuladores, lápices, folios

DESARROLLO: Estos son momentos al aire libre donde se descubre y cuida el entorno de los centros educativos.

Durante estas salidas los niños/as realizan diversas actividades:

- Aprenden a sembrar, mantener maceteros y jardineras en diferentes lugares para preservar la naturaleza.
- Crean historias al aire libre, inspirados por lo que han podido ver, tocar, experimentar y recoger en esta salida.
- Diseñan carteles para sensibilizar e integrar a la comunidad en la limpieza, manutención y preservación de la naturaleza

Evaluación: El ambiente imperante en estas salidas ¿ha sido relajado, alegre y entusiasta? Si los niños/as se han sentido estimulados en el cuidado del medio ambiente y si han logrado comunicar esta sensibilización a la comunidad, etc.

- **EL LIBRO DE LAS PREGUNTAS**

OBJETIVO: Generar participación y valoración del pensamiento infantil, para recuperar e interiorizar valores que promuevan la buena convivencia y dignidad humana, mediante el diálogo y la libertad de expresar interrogantes.

Tiempo; escucha permanente, 5 minutos diarios en la asamblea de la mañana, para presentar y reformular preguntas y respuestas.

MATERIAL: Un cuaderno en el cual se registran las preguntas de los niños/as y las respuestas.

DESARROLLO: Con esta actividad recogemos cada día las preguntas de los niños. Esta actividad nos permite valorar e incorporar las preguntas en nuestro quehacer diario. Recordemos que vivimos los espacios de Cultura de Paz y, en todo momento, deberemos esforzarnos en priorizar las necesidades, intereses, fantasías y sueños de los niños/as.

EVALUACIÓN: Grado en que se ha integrado esto como una fuente de aprendizaje, si al momento de hacer las preguntas y de buscar las respuestas ha habido un ambiente de respeto y valoración de cada uno de



los niños/as (escucha, aceptación de los errores sin burlas, acogida de todas las intervenciones).

- **LA MESA DE LA PAZ**

OBJETIVO: -Socializar técnicas de regulación de conflictos.

TIEMPO: propuesta permanente, se motiva a participar por lo menos una vez por semana

MATERIALES: Una mesa previamente señalada y en lo posible decorada.

DESARROLLO: Es un espacio físico para que los niños/as expresen sus sentimientos, respecto de una situación vivida. El niño o la niña va a una mesa, toma asiento y con la mano en el corazón expresa sus sentimientos (tanto de tristeza o alegría, abandono, pérdida, etc.) ante una determinada situación, actitud o acción de otro compañero/a, sin juzgarlo y sin ser juzgado por su sentimiento, el otro niño/a o grupo involucrado escucha pero tampoco entra en debate o/a justificarse, sólo es una escucha. En otro momento esto se puede retomar, para valorar el poder expresarse y si es necesario aclarar las dudas en una situación determinada.

EVALUACIÓN: si esta instancia ha generado que los niños/as expresen más libremente sus sentimientos y si se vive éste como un lugar de desahogo y escucha respetuosa.

- **LA CAJITA DE SORPRESAS**

OBJETIVO: Propiciar espacios de participación armonía y afecto.

MATERIALES: crear una cajita alegremente decorada y llenarla con tarjetas de dibujos de acciones que se puedan hacer con otros compañeros

DURACIÓN: una vez a la semana, 10 minutos

DESARROLLO: Es una caja donde recopilamos iniciativas de los niños/as que conllevan realizar un gesto de afecto con sus compañeros. Estos gestos son escritos o dibujado por la maestra y cada cierto tiempo, a determinar por ella, se selecciona uno y se realiza la acción con todos los niños/as.

EVALUACIÓN: Grado en que se alcanzó la actividad como un espacio de alegría e intercambio para los niños.



16. BIBLOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERES

PARA LA EDUCACIÓN INFANTIL

- Gómez Bruguera, J. (2003). Educación emocional y lenguaje en la escuela. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- GROU (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón. (Versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno).
- López Cassà, E. (Coord.). (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.
- López, E. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. Madrid: WoltersKluwer.
- PalouVicens, S. (2004). Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Barcelona: Graó.

- . Sainz Vara de Rey, Paloma (2015). Mindfulness para niños. Barcelona: Planeta.
- . Alonso Sánchez, Ana (2011). Pedagogía de la interioridad. Madrid: Narcea.
- . López Cassà, Elia (2011). Educar las emociones en la infancia. Madrid: WoltersKluwer España.
- . Torralba, Francesc (2012). Inteligencia Espiritual en los niños. Barcelona: plataforma Editorial.
- . Monserrat, Laia (2014). Espiritualidad natural, la educación espiritual de los niños. Ideas para padres y educadores. España. Ed. Kairós.



CUENTOS Y METÁFORAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Conangla, M. M. (2004). Crisis emocionales. Barcelona: amat.
- Conangla, M. M. (2004). La inteligencia emocional en situaciones límite Barcelona: amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). Ecología emocional. Barcelona: amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). Juntos, pero no atados. La pareja emocionalmente ecológica. Barcelona: amat.
- Ibarrola, B. (2003). Cuentos para sentir. Educar los sentimientos. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., y otros (2003). Sentir y pensar. Madrid: SM.

- Educación emocional e interioridad en Infancia y Juventud en Riesgo
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional. Barcelona: amat.



MATERIALES PARA LAS FAMILIAS

- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.
- Educación emocional e interioridad en Infancia y Juventud en Riesgo
- Dolto, F. (1998). El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar. Barcelona: Paidós.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). Educar con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza Janés.
- Faber, A., y Mazlish, E. (1997). Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Madrid: Medici.
- Faber, A., y Mazlish, E. (2002). Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio. Madrid: Medici.
- GROU (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón. (Versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).
- López Agrelo, V. L. (2005). La comunicación en familia. Más allá de las palabras. Madrid: Síntesis.
- Martínez González, R-A. (2009). Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Pearce, J. (1995). Berrinches, enfados y pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes. Barcelona: Paidós.
- Pérez Simó, R. (2001). El desarrollo emocional de tu hijo. Barcelona: Paidós.
- Vallés Arándiga, A. (2000). La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla. Madrid.



ENLACES DE INTERES

<http://espanol.babycenter.com/blog/mamas/el-regalo-del-presente-x-tecnicas-de-mindfulness-para-ninos/>

<http://www.yaiyoga.es/2014/12/10-actividades-para-trabajar-la.html?m=1#more>

<http://www.imageneseducativas.com/el-yoga-en-ninos-y-ninas-beneficios-y-posturas-animales/>

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2015/11/entrenando-el-musculo-de-la-atencion.html>

http://elblogdesuperpete.blogspot.com.es/2015/10/proyecto-de-educacion-emocional.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+SperPt+%28+S%C3%BAper+PT%29

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164585/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164613/>

<http://www.hoymedito.com/2015/11/4-tecnicas-de-mindfulness-adaptadas.html>

<https://mindfulnessenpalabras.wordpress.com/2015/05/10/descarga-gratis-libro-mindfulness-guia-para-educadores/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164562/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164558/>



*Centro Concertado Nuestra Señora de la Merced y San Francisco Javier
Jesuitas - Burgos*

<http://www.orientacionandujar.es/2015/09/12/los-mandalas-su-origen-y-como-se-usan-para-colorear-y-200-listos-para-imprimir/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164531/>

<http://www.auladeelena.com/p/proyecto-relajacion-en-el-aula.html>

<http://www.actividadeseducainfantil.com/2013/08/especial-relajacion-en-infantil.html>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164465/>

<http://www.orientacionandujar.es/2014/12/23/tdah-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-incluye-video-con-musica-relajante/>

<https://picasaweb.google.com/115986027390138122775/YogaParaNinos#5454538042507357698>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164458/>

<http://www.escueladesuperpadres.es/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164470/>

<http://www.imageneseducativas.com/3-razones-para-iniciar-a-los-ninos-en-la-meditacion/>

<https://es.pinterest.com/pin/313844667763164703/>

NOTA: Las aportaciones a este plan han sido propias en su gran mayoría y en parte seleccionadas de diversas fuentes bibliográficas y de internet.