Mindfulness de los Cinco Sentidos

Instrucciones

Esta actividad ayuda a los niños a regular sus emociones y fortalecer su conexión con el entorno. Consiste en identificar conscientemente lo que pueden ver, oír, tocar, oler y saborear en el momento presente.

Adjuntamos un documento con la actividad para que puedan utilizarla en casa como herramienta de apoyo en el desarrollo emocional de sus hijos.

¿CUÁNDO UTILIZAR ESTA TÉCNICA?

Para calmarse y reducir la ansiedad:

- Antes de una situación estresante (examen, presentación, consulta médica).
- Durante un episodio de frustración, enojo o llanto.
- Antes de dormir para relajar la mente y el cuerpo.

Para mejorar la concentración:

- Antes de iniciar tareas académicas o sesiones de terapia.
- Después del recreo o de una actividad física intensa para reenfocarse.

Para fortalecer la conexión con el presente:

- Durante un paseo al aire libre.
- En momentos de convivencia familiar para fomentar la calma y la comunicación.

@kidsunderstanding Understanding Kids

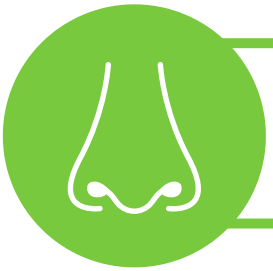
kidsunderstanding.com

Este material está protegido por derecho de autor. Se prohibe su venta.

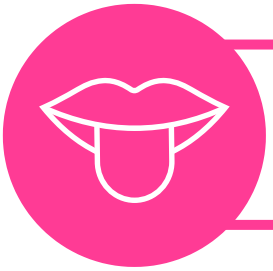
MINDFULNESS DE LOS CINCO SENTIDOS

Nombra 5 cosas que puedas ver a tu alrededor o Jugar un turno de veo veo.

Identifica 4 sonidos que puedas escuchar en este momento.



Detecta 3 olores a tu alrededor o di dos cosas que te gustaría oler en estos momentos.



Menciona 2 sabor que recuerdes o que puedas probar ahora.

Siente 1 texturas diferente con tus manos o pies.

@kidsunderstanding Understanding Kids

kidsunderstanding.com

Este material está protegido por derecho de autor. Se prohibe su venta.