TÍTULO DEL VIDEO: Meditación guiada para niños #0021

AUTOR: Guadalupe Vidal Muguiro

DESCRIPCIÓN:

Se muestra una técnica de meditación guiada que sirve como herramienta para ayudar a los niños a regular la ansiedad, controlar estados de presión o estrés, así como para combatir miedos.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Relajación y respiración
- ✓ Regulación de ansiedad
- ✓ Miedos, angustia, y estrés
- ✓ Autoconocimiento del cuerpo y esquema corporal
- ✓ Concentración
- ✓ Seguimiento de instrucciones

MATERIAL:

- Video explicativo

IMPORTANTE:

- ✓ Realiza esta meditación en un ambiente tranquilo
- ✓ Cuando realices la meditación usa un tono de voz pausado y suave
- ✓ Se puede acompañar con una melodía suave

PALABRAS CLAVE:

-Meditación -Visualización -Respiración

CLASIFICACIÓN:

Grado: **Pre-escolar, Escolares 1-3,** Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **Todos**

Ejecución: Individual, Dos o más, **Todos**

Tipo: **Actividad**, Estrategia, Teoría/Clase, Juego

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

Texto usado en el video:

Te voy a pedir que cierres tus ojos y que inhales profundamente deteniendo por 5 segundos el aire en tu vientre y que luego exhales, haz esto 3 veces.

En tu siguiente inhalación imagina que tu inhalación se convierte en una luz azul claro que recorre todo tu cuerpo…….

Ahora tu cuerpo ya se encuentra relajado…….

Ahora te voy a invitar a que te imagines un lugar donde hay montañas llenas de una nieve blanquísima, el aire es puro y re confortable.

A lo lejos vez unos osos polares, grandes, blancos, observa su movimiento….. Son juguetones y tú te encuentras feliz, seguro y relajado.

Toma una respiración profunda y acuérdate que el aire que entra a tu cuerpo es de color azul claro, tu respiración te hace sentir tranquilo y fuerte , déjate sentir este estado desde tu cabeza a los pies…… Vuelve a tomar una respiración profunda y poco a poco abre tus ojos y te sentirás en un estado físico y mental saludable y tranquilo.

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.