



MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO

MEDITACIÓN GUIADA

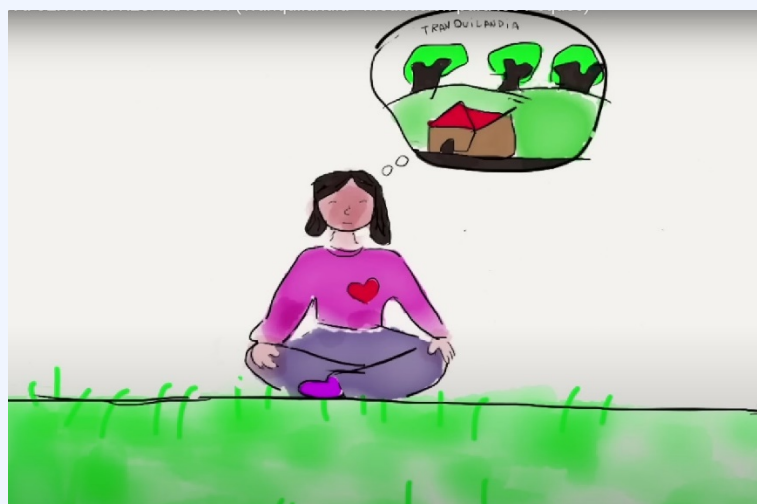
DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar el autoconocimiento. La finalidad es que el alumnado se conozca y comience a utilizar la meditación como medio para tranquilizarse.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/dFLwBrell6o>



2. REFLEXIONA - SIENTE

Piensen qué cosas les relajan y les hacen sentir tranquilos/as.

Realizan el dibujo de Tranquilandia (piensan cuál es el lugar en el que están más a gusto, más tranquilos/as. En él dibujan su cuerpo, coloreando las partes que se han relajado más de color rojo y de color azul las que les ha costado relajar más.

4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo. Se termina la sesión con el **compromiso individual** (debe ser corto, claro y fácil de realizar, pues **tienen que cumplirlo**) que han escrito en el apartado 2 y un **compromiso de la**

clase que puede ser un lema, una reflexión, una frase o un mural y que debe ser respetado por toda la clase.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Para favorecer el autoconocimiento de vuestro hijo/a y que comience a utilizar la meditación como medio para tranquilizarse y para que centre la atención, podéis realizar las siguientes actividades:

- Utilizad el libro: “Tranquilos y atentos como una rana” de Elaine Sneil. Editorial Kairós para realizar diferentes meditaciones.
- Hablad de las cosas que nos hacen sentir más tranquilos/as y relajados/as.
- Decidle al niño/a que vas a tocar una campana. Pídele que escuche atentamente el sonido y que levante las manos cuando ya no oiga nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente.
- Jugar a ser astronautas que visitan otros planetas. Para ello tiene que desplazarse muy despacio, imitando los movimientos de los astronautas al pisar la luna.
- Ofrécele/la una pieza de fruta (o cualquier otro alimento) y pídele que la describa con los 5 sentidos pues jamás habéis visto cosa igual: cómo es ese alimento, qué forma tiene, cuál es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, etc.
- Intenta recordar 5 cosas que veas de camino al colegio, en un tramo de un viaje en coche, en la visita a un museo o en un simple paseo por la calle (un árbol, un animal, un edificio peculiar, unos niños/as jugando...). ¿Cómo son?, intenta percibir cada vez más cualidades de las cosas, pero sin juzgar, sin decir si es bueno o malo, hermoso o feo, simplemente apreciando las características de lo que te rodea.
- El parte meteorológico. Sentaos cómodamente, cerrad los ojos y tomaos un tiempo para descubrir cómo os sentís en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? Dile/la que observe si brilla el sol y se siente relajado, o si hay nubes y está a punto de caer un chaparrón, o quizá si hay una tormenta. Pídele/la que observe de forma amable y curiosa el tiempo que hace por dentro e indícale/la que es simplemente lo que hay. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero



PROGRAMA TEI



ahora es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por sí mismos.

COMPROMISOS: El diseño de las **actividades TEI (DEA. *Diseño Emocional para el Aprendizaje*)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.