



# 057 Mindful KIDS

Trabajar el Mindfulness a través de diferentes técnicas para la relajación.

## Introducción a la sesión

Mindful KIDS Experience es un programa lúdico integral para trabajar diferentes técnicas Mindfulness: **respiración, relajación, yoga, meditación, masajes y mandalas**. El juguete incluye 6 discos para trabajar 4 técnicas con 36 propuestas de actividades. Además, el juego digital completa la experiencia con 2 discos más con técnicas de masajes y mandalas en 12 propuestas de actividad. Las sesiones pueden personalizarse según las técnicas, según número de participantes y según la duración de la sesión, que puede ser desde los 5 hasta los 60 minutos. El juguete incluye una guía didáctica en papel en la que se detalla cada una de las técnicas y juegos incluidos en la experiencia Mindful KIDS.

## Mindful KIDS experience

La experiencia digital incluye juegos con animaciones y música que dirigen y contextualizan la actividad. Permiten visualizar paso a paso todas las técnicas con sonidos de inicio y fin de actividad, así como temporizador para controlar la duración de las sesiones. Es importante, que las primeras veces el adulto dirija la actividad, apoyándose en la información de la guía. Pasos a seguir:

- 1 Se escoge una técnica y se coloca el disco correspondiente a ésta en la peonza.
- 2 Se selecciona el mismo disco en la pizarra digital, ordenador o tablet.
- 3 Al rodar la peonza, seleccionamos en la pizarra digital la misma imagen que nos haya salido.
- 4 Se realiza la actividad lúdica siguiendo paso a paso las indicaciones del ejercicio.

### Discos físicos/digitales:

- **Respiración.** algunas de ellas se plantean con avance manual (pulsando flecha de avance) ya que la capacidad de respiración se modifica a la medida que se ejercita.
- **Relajación 1.** basados en tensión y distensión muscular.
- **Relajación 2.** basados en tensión y distensión muscular mediante técnica de opuestos.
- **Yoga 1.** elementos naturales. Se inicia con una pequeña animación, para posteriormente indicar paso a paso la técnica. Al final se acciona un cronómetro para medir el tiempo que se mantiene la postura y poder ir superando los tiempos de mantenimiento.
- **Yoga 2.** posturas de animales.
- **Meditación.** En la actividad de cantar mantras, se incluyen dos propuestas de música: una basada en el conocido mantra "Om mani padme hum" y otra base musical para inventar mantras.
- **Masajes.** (sólo en miniland teach&play) 6 propuestas de masajes, que se pueden realizar en parejas o en posición tipo tren, donde el de detrás da el masaje al de delante.
- **Mandalas.** (sólo en miniland teach&play) 6 propuestas de mándalas en blanco y negro descargables para imprimir y colorear.



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



## Contenidos Educativos

### Educación física

- El cuerpo, el control postural, coordinación de movimientos, equilibrio, control de la respiración, relajación, etc.
- Capacidades sensoriales y afectivas.

### Música

- Capacidad de escucha e interés por la música.
- Expresión corporal a través de la música y los sonidos.

### Lenguaje

Vocabulario relacionado con las propuestas de Mindfulness.



## Material Miniland compatible

- Ref. 31898 Mindful KIDS

### TIC

Uso del entorno digital.

### Educación multilingüe

Vocabulario y expresión verbal.



**Edad**  
+2 años.



**Temática**  
Yoga y relajación