

ATENTOS Y EN CALMA EN 8 SEMANAS

JUEGOS
MINDFULNESS

Romina Olmedo, Misión TDAH



MINDFULNESS
PARA NIÑOS
CON TDA(H)

**PARA CENTRARNOS
EN EL AQUÍ Y AHORA**

*«Hay suficiente belleza en estar aquí, y no en
otra parte.»*

Fernando Pessoa



SIGUE EL SONIDO...

El juego consiste en escuchar el sonido de una nota musical emitida por un instrumento, hasta que el sonido desaparezca por completo.



Habilidad

Dirigir la atención y concentración hacia el momento presente



Edad

Todas



Tipo meditación

Informal



Duración

1 a 5 min



Modalidad de aplicación

Grupal o individual



Material

Instrumento musical



Momento de aplicación

En cualquier momento que requiera de atención concentración o relajación. Ejemplo: al comenzar una actividad o meditación formal o al terminar una evaluación.



SIGUE EL SONIDO...



Instrucciones:

1. Nos sentaremos con la espalda recta, plantas de los pies pegados al suelo y las manos sobre los muslos.
2. Voy a hacer un sonido con el instrumento que ven acá (puede ser guitarra, xilófono, gong, triángulo, campana, cuenco, entre otros). Ustedes deben **escuchar atentamente el sonido hasta que desaparezca totalmente**. Cuando esto suceda, deberán aplaudir solo una vez.
3. Vamos a seguir jugando, haré sonar el instrumento varias veces más y la duración del sonido será siempre diferente, por lo que deben estar muy atentos para aplaudir cuando corresponda.



- Ten en consideración que cada niño/a escuchará el fin del sonido de manera diferida.
- Este juego puedes repetirlo las veces que quieras.
- Se sugiere que luego de varias aplicaciones se realice el juego sin instrucciones verbales.
- Puedes cambiar el aplauso por movimiento de piernas, de cabeza, brazos y manos, contabilidad de segundos desde que comienza el sonido hasta que desaparece, etc.





Para obtener todos los juegos y actividades:

mindfulness.misiontdah.com