

ATENTOS Y EN CALMA EN 8 SEMANAS

# JUEGOS MINDFULNESS

Romina Olmedo, Misión TDAH



**MINDFULNESS**  
PARA NIÑOS  
CON TDA(H)

**ATENCIÓN PLENA**

**PARA PERCIBIR CON MAYOR CLARIDAD  
ESTÍMULOS AUDITIVOS Y VISUALES**

*«Camina como si estuvieras besando la Tierra  
con tus pies»*

*Thich Nhat Hanh*



## EL ZUMBIDO DE LA ABEJA (MMM)

El juego consiste en que los niños/as se tapen ambas orejas, e inspiren profundamente por la nariz y con la boca cerrada espiren todo el aire haciendo el sonido “MMM”.



### Habilidad

Dirigir la atención y concentración hacia la espiración y las vibraciones internas



### Edad

Todas



### Tipo meditación

Informal o formal breve



### Duración

3 a 6 min



### Modalidad de aplicación

Individual o grupal



### Material

No necesita material tangible



### Momento de aplicación

Al ser un juego que relaja, se sugiere aplicar antes o después de alguna situación que genere estrés o ansiedad. También como meditación formal breve.



## EL ZUMBIDO DE LA ABEJA (MMM)



### Instrucciones:

1. Nos sentaremos con la espalda recta, músculos relajados, plantas de los pies pegados al suelo y las manos sobre los muslos o sobre la mesa (*depende del lugar físico y las preferencias del niño/a*). Deben atender, ya que les voy a demostrar cómo jugar.
2. **Esta vez jugaremos con las orejas tapadas, boca y ojos cerrados** (*explica y demuestra cómo tapar las orejas, colocando los pulgares con suavidad sobre el canal auditivo y el resto de los dedos sobre la cabeza*).
3. Ahora inspiraremos profundamente por la nariz.
4. Enseguida unimos los labios con suavidad manteniendo los dientes separados y la mandíbula relajada y **espiraremos todo el aire haciendo el sonido "MMM"**, como el zumbido de las abejas. El sonido debe venir desde la garganta, el paladar y la parte superior de la cabeza. Intenta que el volumen sea moderado, verás que se regula solo y que la espiración será más larga que la inspiración de manera natural, (*explica y demuestra de dos a tres veces el procedimiento*).
5. Es importante que dirijan la atención a la vibración que se produce en el interior de la cabeza/cara, en el pecho.
6. Vamos a hacer pausas entre las respiraciones y si alguien se mareara puede descansar por más tiempo.
7. ¿Están listos/as?... Comencemos a zumbar como abejas.



## EL ZUMBIDO DE LA ABEJA (MMM)



- Puedes repetir este juego las veces que sea necesario.
- Para los niños más pequeños se recomienda hacer de forma breve.
- Para niños de 9 años en adelante, puedes introducir la variante del tiempo, es decir, que realicen el procedimiento de dos a seis minutos, o incluso más, si lo estimas conveniente.
- También desde los 9 a 10 años puedes introducir la siguiente variante para disponer los canales:
  - Lleva los dedos índices y medios sobre los ojos, los anulares bajo la nariz y los dedos meñiques bajo el labio inferior
  - Ahora, coloca tus dedos pulgares sobre el canal auditivo (orejas) y tapa los orificios con suavidad.





Para obtener todos los juegos y actividades:

**[mindfulness.misiontdah.com](https://mindfulness.misiontdah.com)**

