Alimentación consciente

GRUPO: 1 ★ 2 3

Objetivo: conciencia de los sentidos, agradecimiento, atención
Material: cuenco y gomitas
Hora del día:
Sensaciones causadas en los niños:

BREVE DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Atención plena a distintas partes del cuerpo, percibiendo/sintiendo cualquier sensación en esa zona.

OJO

Es importante que cada alumno tenga un alimento, hoy usaremos gomitas pero puede ser una uva, un durazno, o lo que sea. Alimentos como chocolates muchas veces pueden distraerlos.
Es importante saber alergias de tu grupo y estar segura que todos pueden comer eso.
Pide a todos tus alumnos que se laven las manos antes de hacer esta práctica.

"...." significa que permitas que los niños respondan

1. MOMENTO DE APERTURA

Acomoda a tu salón de una manera distinta a como se encontraban antes de hacer el ejercicio. Darles la bienvenida a un momento mágico y dedicado solamente a ellos.

2. ESCUACHA AL INTERIOR

Pídele a los niños tomar la postura indicada, y pídeles enfocarse en su respiración y que continúen así mientras escuchan el sonido del cuenco, hasta que ya no lo escuchen mas.
Toca el cuenco, y espera de 1 a 2 min.
Pide mantengan sus ojos cerrados mientras escuchan tu voz, y toca de nuevo la campana para comenzar la práctica.

Los derechos de este programa pertenecen a Nuestro espacio by Mi espacio y Artemisa sanación®

Alimentación consciente

GRUPO: 1 ★ 2 3

NUESTRO ESPACIO
BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

3. PRESENTANDO LA LECCIÓN

Hoy les voy a enseñar un ejercicio que va a ser increíble, pondremos atención plena a algo que hacemos todos los días, que seguramente muchos disfrutamos...
Para este ejercicio es MUY importante que pongas mucha atención, que estés en silencio y que no te distraigas.... es una práctica que necesita MUCHÍSIMA concentración, así que no podemos hacer ningún ruido...
¿Están listos? ...
Hoy les traje algo que me encanta... ¡les traje gomitas! SIII hoy comeremos con atención plena.

4. PRÁCTICA

Mientras les reparto una gomita a cada uno, imaginen que son unos excelentes científicos, solamente la tienen que observar con toda la atención posible, no se la pueden comer ni meter a la boda...
**Termina de repartir las gomitas a cada niño y toma tu una para que hagas el ejercicio con ellos.
¿Qué pueden notar con sus ojos?
Acérquenla a sus oídos y lentamente empieza a aplastarla.... ¿se escucha algo?
Ahora tómala con dos dedos y empieza a aplastarla lentamente, ¿cómo es su consistencia? ...¿tiene la misma cantidad de azúcar pegada que al inicio?
Acércala a tu nariz... ¿a qué huele? ¿te llega algún recuerdo?
Vas a meterte la gomita en la boca PERO NO LA VAS A MORDER... Solamente observa qué se siente tenerla en tu boca, ¿logras percibir algún sabor antes de masticarla?
Ahora si poco a poco vas a dar solamente UNA mordida... ¿sientes su textura con tus dientes? Poco a poco vas a masticarla SIN TRAGÁRTELA, solamente observa cómo se siente en tu boca.
Ahora si, una vez que este lista MUY lentamente te la vas a tragar y observa cómo pasa por tu garganta y observa hasta dónde sigues sintiendo la gomita.... Cuando ya no sientas en dónde esta en silencio solamente levanta la mano.
*Es normal que algunos de tus alumnos no logren todo el ejercicio y se la coman antes de tiempo, puedes utilizar esto para tu reflexión final.

*Si aún tienen tiempo y percibes tranquilidad en el grupo, puedes volver a hacer el ejercicio y observar cómo lo hacen una segunda vez.

Los derechos de este programa pertenecen a Nuestro espacio by Mi espacio y Artemisa sanación®

Alimentación consciente

GRUPO: 1 2 3

5. REFLEXIÓN

¡Muy bien!, ¿cómo se sienten en este momento?... Permite que los niños compartan su experiencia, preguntándoles si alguien quiere compartir las sensaciones o reflexiones.
¿Para qué creen que nos puede servir hacer mindfulness en la comida?.... ¿Cómo creen que puedan sentirse al comer de esta manera?

6. DESCUBRIENDO EL MUNDO

Durante los siguientes días pueden poner en práctica este ejercicio en cualquier comida que hagan, llevando su atención a por completo al sentido del gusto y notar si hay algún mensaje que su cuerpo quiera darles, y en la próxima práctica de mindfulness podemos compartir cómo nos fue, ¿qué les parece?

7. MOMENTO MINDFUL O CIERRE

Ok, para terminar vuelve a cerrar los ojos, es escucha por completo el sonido de este cuenco, puedes abrir los ojos cuando ya no escuches absolutamente nada, concéntrate en el sonido... ¿listos? una, dos, tres.....

8. CONTENCIÓN

Los derechos de este programa pertenecen a Nuestro espacio by Mi espacio y Artemisa sanación®