



Mindfulness en clase de Infantil

La palabra Mindfulness se ha traducido al castellano como "atención plena". Son múltiples las razones que nos llevan a trabajar estas sesiones en el aula de infantil:

- Ayudan al niño a tener una autoconciencia de si mismo.
- Trabajamos el conocimiento de su propio cuerpo, tan importante en estas edades, dándose cuenta de donde termina su cuerpo y empieza el mundo que les rodea.
- Se potencia el autocontrol, el estar tranquilo disfrutando de lo que está haciendo aquí y ahora, sin pensar en nada más, a través de ejercicios de relajación.

En definitiva enseñar a los niños a estar centrados en su propio cuerpo y con sus propias sensaciones.

Queremos que sean más conscientes de sus posibilidades y limitaciones, que estén más a gusto consigo mismos y con el mundo que les rodea influyendo directamente en su autoestima y seguridad en si mismos.

Realizamos una sesión semanal y si en momentos a lo largo de la semana surge hacemos más.

