



Atención Plena -- Mindfulness para la Escuela y la Vida

INDICACIONES PARA LAS FAMILIAS. ENLACES ÚTILES

Desde nuestro Centro queremos acompañarte en estos días para que, unidos, continuemos nuestro trabajo en Atención Plena. Es una gran oportunidad para afianzar y para que toda la Comunidad forme parte de él. Así, queremos invitar a nuestras familias a conocer mejor nuestro proyecto y a practicarlo en casa. Para ello facilitamos los siguientes enlaces:



- Cronómetro mindfulness online, sin necesidad de descarga:
<http://www.onlinemeditationtimer.com/>
- Pequeña historia que ayuda a comprender a grandes y pequeños actitudes básicas en Atención Plena. **Petit BamBou I Historia I El montículo de piedras** : instalarse: <https://youtu.be/Y7cg68dhXKY> Se puede seguir



enlazando con otras historias parecidas del programa Petit BamBou.



ENLACES ACAYMO:

- Nadie mejor que nuestros niños y niñas para explicarnos cómo hacemos atención plena en nuestro Centro:
<https://youtu.be/9sLSIKPKuE0>
- “Lluvia Sensorial”. Una bonita dinámica que podemos realizar en familia: <https://youtu.be/cHoDcc4piXs>
- En Etapa de Infantil podemos trabajar de maneras diversas como te mostramos en este video:
<https://youtu.be/KEE6teA1nEk>
- Dibujar la respiración nos ofrece un espacio de creación y auto-comprensión. https://youtu.be/e_LRr6Y12E8
- La alimentación consciente nos ayuda a prestar atención a las necesidades de nuestro cuerpo y a la multitud de sabores que nos aportan los alimentos. Anímate a practicarlo con el postre, el desayuno o la merienda:

<https://youtu.be/R7WKyXNP0gE>
<https://youtu.be/Q4YwA5fsF4Y>
- Si contamos con un espacio apropiado, hacer burbujas es una actividad fantástica. En nuestro proyecto, las burbujas pequeñas simbolizan las emociones positivas. Esas las



admiramos y disfrutamos sin explotarlas. Las burbujas grandes simbolizan las emociones negativas, las cuales enfrentaremos y explotaremos sin ira:

<https://youtu.be/Q7wVS9CRq5Y>

- Realiza tu propia botella de la calma para utilizarla en casa, crea un refugio donde poder ir a desconectar un rato, realiza un circuito sensorial...



- Para más ideas, ¡consulta nuestras redes!

¡Nos encantaría recibir imágenes de nuestras familias y poder compartirlas en redes!





Dirección Pedagógica y Director del Proyecto:

Pedro Jesús Brito Magdalena

Coordinación de Formación y Directora del Proyecto:

Cristina Estévez Peña

Apoyo a la Dirección Pedagógica y Coordinadora del Proyecto:

Laura Artiles Ravelo

Tutoría de 3º de Primaria, Docente-Guía de Comedor Consciente y Colaboradora del Proyecto:

Paula Martín Delgado