

ATENTOS Y EN CALMA EN 8 SEMANAS

JUEGOS MINDFULNESS

Romina Olmedo, Misión TDAH



MINDFULNESS
PARA NIÑOS
CON TDA(H)

**COMPRENDER, IDENTIFICAR Y
GESTIONAR EMOCIONES**

"Al menos el 80% de los éxitos en la edad adulta provienen de la inteligencia emocional".

Daniel Goleman



ROJO COMO UN TOMATE I - II

El juego consiste en identificar las sensaciones corporales que genera la emoción de la rabia/enfado y en qué parte del cuerpo se siente con mayor intensidad.



Habilidad

Comprender e identificar cómo se experimenta la emoción de la rabia



Edad

Todas



Tipo meditación

Informal



Duración

15 a 30 min



Modalidad de aplicación

Individual o grupal



Material

Fichas - lápices



Momento de aplicación

En cualquier momento de día, en el marco de educación emocional, en tutorías, etc.





ROJO COMO UN TOMATE I - II



Instrucciones:

1. Hoy vamos hacer un ejercicio que nos ayudará a **identificar qué sensaciones corporales experimentamos cuando sentimos la emoción de la rabia o enfado**. Para esto os invito a recordar una situación en la que se enfadaron hace poco tiempo.
2. Ahora vamos a trabajar en la ficha "rojo como un tomate I" marcando con un X solo las descripciones de lo que les suceda a menudo cuando experimentan la emoción de la rabia o enfado.
3. Ahora vamos a trabajar con la ficha "rojo como un tomate II" intentando identificar: ¿en qué parte del cuerpo sintieron más el enfado? (si hubo dolor, temperatura alta, tensión muscular, molestia, etc). Luego escribirán la respuesta en la ficha.
4. Ahora ya pueden saber cómo se sienten cuando están enfadados o enfadadas y en qué parte del cuerpo se manifiesta la emoción. Esto nos permite no confundir la rabia o enfado con otra emoción, además de conocer qué cambios experimenta nuestro cuerpo cuando se presenta esta emoción.
5. Vamos a terminar inspirando y espirando profundamente 3 veces. ¿Preparados? Comenzamos...



- Este juego debe realizarse de manera verbal e individual en el caso de los niños que aún no adquieren el proceso de lecto-escritura.





ROJO COMO UN TOMATE I

Instrucciones:

Recuerda una situación en que sentiste enfado hace poco tiempo.

Marca con una X el cuadrado de la sensación corporal que experimentas cuando viene la **rabia/enfado**.

¿Cómo te sentías?

- Con mucho calor
- Con mucho frío
- Roja/o como un tomate
- A punto de estallar como un globo
- Como si te hubieran dado un golpe fuerte
- Muy nervioso/a
- Como si fuera un gigante
- Con ganas de gritar
- Con deseos de tirar cosas que están a mi alrededor como si fuera un torbellino o tornado
- Muy tenso en brazos y piernas
- Con la boca muy seca y la mandíbula tensa
- Como si nadie me hiciera caso



ROJO COMO UN TOMATE II



Instrucciones:

Recuerda una situación en que sentiste **rabia/enfado** hace poco tiempo.

¿En qué parte del cuerpo sentiste más el enfado?
(como dolor, temperatura alta, tensión muscular, molestia, etc).

Escribe la respuesta a continuación:





Para obtener todos los juegos y actividades:

mindfulness.misiontdah.com

