



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "La campana"



Propósito

Focalizar la atención, activar la concentración sensorial.

	Modalidad	Virtual / Presencial
	Destinatarios	Jóvenes / Niños y niñas
	Tipo	Colectiva
	Duración	5 minutos
	Recursos necesarios	Campana u otro instrumento musical

Desarrollo

Primer momento

En una sala tranquila y a espaldas de los niños, hacemos sonar suavemente diferentes instrumentos: campana, triángulo, flauta, palo de agua, tambor.

Segundo momento

Les pedimos que intenten identificarlos.



Tercer momento

Vamos graduando la intensidad de los sonidos, los primeros más bajos, y luego aumentamos gradualmente la intensidad durante unos 30 segundos.

Cuarto momento

Incluso podemos producir vibraciones más cercanas o lejanas, desde lo alto o al ras del suelo, por detrás o por delante del cuerpo.



Recomendaciones para el facilitador:

Un foco sencillo para que se concentren al escuchar es una campana pero puede ser cualquier otro instrumento musical que puedan reconocer, y hacerlo como un juego. También se pueden utilizar sonidos relajantes que pueden bajarse del teléfono móvil, como el de la lluvia, las olas o el gorjeo de las aves.



Práctica inspirada en:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.