

Mindfulness



**Programa per a
l'entrenament de
les habilitats de
regulació i reparació
socioemocional
mitjançant
l'atenció plena**

**Desenvolupem major
consciència emocional
i capacitat de regulació**



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA



“Cerquem el moment per aturar, posar la nostra atenció en ensenyar als infants a escoltar-se i conèixer el que són i senten en aquest precís instant”.

Amanda Fernández Rubí.

Directora General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa.

Il·lustració/Animació: Marina de los Àngeles

Veu/Guió: Catherine Adrover Bia. Equip Convivèxit

Disseny i Maquetació: Irene López i Toni Bauzà (Estudi Toni Bauzà)



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA

Índex

Introducció	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	04
3 a 6 anys	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	10
6 a 8 anys	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	34
8 a 10 anys	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	47
10 a 12 anys	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	56



Introducció

L'estil de vida imperant en la nostra societat, condicionat en gran manera per l'hàbit de la immediatesa i la urgència de l'ocupació contínua, a més de les circumstàncies emocionals derivades de la situació sanitària actual, són motiu d'estrès per a una bona part de la població. Aquest fet no exclou als infants i, per tant, l'escola és un dels llocs més importants on es manifesta.

Des de l'**Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar**, conscients de l'estil de vida actual i de les repercussions de la pandèmia en el benestar emocional, volem posar especial atenció en la necessitat de millorar les connexions emocionals en la comunitat educativa fomentant gestions adaptatives, funcionals i sanes, mitjançant recursos com el "**Programa per a l'Entrenament de les Habilitats de Regulació i Reparació Socioemocional mitjançant l'Atenció Plena**".

Són moltes i variades les actuacions que es poden dur a terme per a millorar el benestar emocional. Des de l'**Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar** pensam que **introduir la tècni-**

ca de l'Atenció Plena a l'alumnat dels nostres centres educatius respon a una necessitat de serenitat física i mental a les aules i que aquest és un camp per explorar i gaudir-ne, amb un gran potencial i molts de beneficis, tal com s'indica a continuació.

Els infants tenen la capacitat innata de viure plenament en el present, l'aquí i l'ara, una qualitat que van oblidant a mesura que creixen. Aquesta pèrdua ve donada, en gran mesura, per un cert grau de sobreestimulació, responsable entre d'altres, de l'aparició d'un nivell d'ansietat ocasional que costa de reconduir, del manteniment de conductes relacionades amb el baix control dels impulsos, o del dèficit d'habilitats cognitives, com la capacitat de mantenir l'atenció de manera continuada.

Es fa necessari, doncs, que els infants siguin capaços de prestar atenció i d'entrenar-se a estar atents i ser conscients en el moment present. Un dels resultats serà, conseqüentment, la millora de la concentració i la reducció de



reaccions impulsives. Per tant, l'aprenentatge de l'experimentació de l'atenció, la paciència i la confiança instaurarà un circuit d'atenció conscient que, tal com refereixen les evidències científiques, tindrà repercussió directa i positiva sobre les anomenades funcions executives (atenció, memòria, flexibilitat cognitiva), així com en els diferents processos d'aprenentatge i desenvolupament personal del nostre alumnat.

El *mindfulness* es va divulgar mundialment des de la Clínica per a la Reducció de l'Estrès, al centre mèdic de la prestigiosa Universitat de Massachusetts, de la mà de Jon Kabat Zinn, referent mundial en *mindfulness* pels seus estudis científics en atenció plena i per la introducció de la seva pràctica en el model mèdic occidental. *Mindfulness* significa "atenció plena", i és una pràctica reconeguda i estudiada científicament com una via per reduir l'estrès, augmentar l'autoconsciència i millorar el benestar general de les persones, i en el nostre cas, especialment, el de l'alumnat.

L'objectiu principal del *mindfulness* en el context educatiu és potenciar en els infants l'adquisició d'un estat de consciència i calma que els ajudi a autoregular el seu comportament i a conèixer-se millor, a més de crear un ambient propici per a l'aprenentatge.

Objectius específics del Programa

1. **Potenciar la millora** de la capacitat d'adonar-se o de **ser conscient**.
2. **Afavorir una disposició** per aprendre des de **l'autoreflexió i la calma**.
3. **Potenciar la millora** de la participació en l'aula afavorint el **control d'impulsos**.
4. **Potenciar el desenvolupament de la capacitat de** reconèixer, comprendre i **gestionar les emocions**, afavorint la capacitat de **recuperació en els conflictes i les frustracions**.
5. **Afavorir** el desenvolupament de les capacitats de **concentració i atenció**.
6. **Potenciar** de manera general la millora **del benestar i la salut**.

Beneficis de la implementació de la pràctica del *mindfulness* en els centres escolars

1. Millora de la competència en **relaxació**.
2. Foment de la **intel·ligència emocional** (intrapersonal i interpersonal).
3. Millora del **clima de l'aula** perquè es redueix la conflictivitat.
4. Potenciació de les **habilitats i els processos cognitius** com memòria, atenció i concentració.
5. Millora de la convivència del centre.

Destinataris

L'alumnat d'educació infantil i primària, el professorat tutor, els equips de suport i els especialistes de les etapes esmentades.

Temporització recomanada

Es recomana donar prioritat als següents moments i fer-ho de manera sistemàtica:

- 1. A l'inici de la jornada escolar**, amb la finalitat de millorar la concentració i potenciar la memorització.
- 2. Al retorn del moment d'esbarjo**, i provocant un moment de calma i distensió per tal de prendre consciència de la distinció entre el repòs i l'agitació.

Igualment, la pràctica de l'atenció plena en qualsevol moment que l'equip docent consideri (moments previs a una situació d'avaluació o circumstàncies que puguin generar tensió) serà beneficiosa per a l'alumnat.

Segons l'experiència duita a terme al curs 2017-18 en un centre d'educació infantil i primària de la zona del Pla de Mallorca, la pràctica d'aquest programa de forma sistemàtica tindrà importants beneficis en el desenvolupament d'actituds positives, en l'autonomia emocional de l'alumnat i, evidentment, en la millora del clima i de la convivència escolar.

Des de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar desitjam que aquest Programa us acompanyi en la vostra pràctica docent, us inspire i us sigui d'utilitat.





Clica damunt del número de pàgina perquè et dugui a la pàgina corresponent

Etapa educativa	Activitat	Tipologia	Material necessari	Pàgina
Educació infantil	Aire de muntanya	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	11
	L'espiral de la calma	Relaxació	Imatge impresa Got d'aigua Música d'acompanyament	13
	El camí de les granotes	Atenció	Imatge impresa Música d'acompanyament	16
	Respiram amb el peluix	Relaxació	Imatge impresa Peluix Música d'acompanyament	17
	Respiram amb el peix	Respiració	Vídeo història "Respiram amb el peix"	18
	Gimnàstica de dits	Atenció	Imatge impresa Música d'acompanyament	19
	Jugam a fer-nos un massatge suau a les mans?	Relaxació	Imatge impresa Música d'acompanyament	20
	Desconnectam un minut!	Calma	Imatge impresa Música d'acompanyament	22
	Et calmes fàcilment?	Tornada a la calma	Imatge impresa Música d'acompanyament	23
	Els camins de la granja	Concentració	Imatge impresa Música d'acompanyament	26
	Ratolins, us segueu!	Gimnàstica visual	Imatge impresa Música d'acompanyament	27
	El camí soterrat	Atenció espacial	Imatge impresa Música d'acompanyament	29

Etapa educativa	Activitat	Tipologia	Material necessari	Pàgina
Educació infantil	El camí de les fulles	Atenció visual	Imatge impresa Música d'acompanyament	30
	Dibuixos en l'arena	Concentració i calma	Imatge impresa Música d'acompanyament	32
	Mandala floral	Concentració i calma	Imatge impresa Música d'acompanyament	33

Etapa educativa	Activitat	Tipologia	Material necessari	Pàgina
Educació primària 6-8 anys	El globus	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	35
	Focs artificials de mil colors	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	36
	Oloram les flors	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	37
	Surt el sol!	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	38
	Respiram amb les vocals	Respiració	Imatge impresa Música d'acompanyament	39
	El bol tibetà	Calma i atenció	Imatge impresa Àudio bol tibetà (1 minut i 10 segons)	40
	La bola de neu	Calma	Imatge impresa Vídeo història "La bola de neu"	41
	Respiram amb el peix	Respiració	Vídeo història "Respiram amb el peix"	43
	Meditant com les granotes	Atenció	Vídeo història "La granota"	44
	Inspirant, Inspirant!	Respiració i calma	Imatge impresa Música "Inspirant"	45
	Camina amb estrelles	Respiració i calma	Imatge impresa Música "camina amb estrelles"	46

Etapa educativa	Activitat	Tipologia	Material necessari	Pàgina
Educació primària 8-10 anys	El bol tibetà	Calma i atenció	Imatge impresa Àudio bol tibetà (1 minut i 10 segons.)	48
	Meditant com les granotes	Atenció	Vídeo història "La granota"	49
	Ens calmam amb respiracions	Respiració i calma	Vídeo història "Ens calmam amb respiracions"	50
	Relaxam els músculs	Respiració	Vídeo història "Relaxam els músculs"	51
	Deixa que s'enlairin els pensaments negatius	Calma i atenció	Vídeo història "deixa que s'enlairin"	52
	Viu el moment present	Calma i atenció	Vídeo "Viu el moment present"	53
	Inspirant, Inspirant!	Respiració i calma	Imatge impresa Música "Inspirant"	54
	Camina amb estrelles	Respiració i calma	Imatge impresa Música "camina amb estrelles"	55

Etapa educativa	Activitat	Tipologia	Material necessari	Pàgina
Educació primària 10-12 anys	Com explicar el <i>mindfulness</i> als infants	Calma	Vídeo proyectomind	57
	Just breathe	Calma i respiració	Vídeo just breathe	58
	El bol tibetà	Calma i atenció	Imatge impresa Àudio bol tibetà (1 minut i 10 segons)	59
	La respiració quadrada	Respiració i calma	Vídeo història "Respiració quadrada"	60
	Inspirant, Inspirant!	Respiració i calma	Imatge impresa Música "Inspirant"	61
	Camina amb estrelles	Respiració i calma	Imatge impresa Música "camina amb estrelles"	62

Educació infantil: 3 a 6 anys

Relaxació

Totes les activitats
es poden realitzar
amb música
d'acompanyament



1. Aire de muntanya. Activitat de respiració



Aquesta muntanya és màgica! Intenta seguir amb el dit el perfil de la muntanya. Recorda que mentre puges al cim **“has d’inspirar molt fort pel nas”**, i quan el teu dit baixa, **“has de treure l’aire per la boca a poc a poc”**.



Ara, amb el teu dit intenta seguir el perfil de les tres muntanyes nevades. **Inspira pel nas** cada vegada que pugis a un cim i **treu l'aire per la boca** quan baixis cada muntanya. Després, pots fer el mateix seguint amb el teu dit el contorn de l'estrella.

2. L'espiral de la calma. Activitat de relaxació

Mira què fa la nostra amiga!
Banya el dit dins l'aigua i intenta
dibuixar a poc a poc una espiral a
la teva taula.





Ara, fes el mateix a la palma de la mà. Fes petites espirals en un sentit i en l'altre.
Quines pessigolles!

Finalment, segueix amb el teu dit el traç taronja de l'espiral. Intenta que l'abella arribi fins a la flor del centre.



Després segueix amb el dit el traç groc de l'espiral, partint de l'eixam fins a arribar a la flor del centre. **No t'oblidis de respirar poc a poc.**



3. El camí de les granotes. Activitat d'atenció

Escolta aquesta història i, a la vegada, segueix amb el dit els camins de les granotes:

-Benvinguda amiga granota! Com et trobes?

-Ara vinc. M'acompanyeu amics?

Primer acariciarem suaument el nenúfar rosa.

Respira suaument, a poc a poc!

Continuam el viatge.

Ara, anam cap al nenúfar taronja botant per damunt les pedretes, a poc a poc.

Respiram!

I ara seguim amb el dit fins arribar al nenúfar blau!!

En arribar-hi, tancam els ulls (un, dos, tres).

Ja queda poc per saludar la granota!

Continuam el nostre camí fins el nenúfar lila.

Respiram!

I ara, a poc a poc i damunt les pedretes arribam al nenúfar verd!

Somriem i ens preparam per saludar la granota...



4. Respiram amb el peluix. Activitat de relaxació

T'agradaria relaxar-te amb el teu peluix? Estira't a terra i col·locat el peluix sobre la panxa. Tanca els ulls si vols.



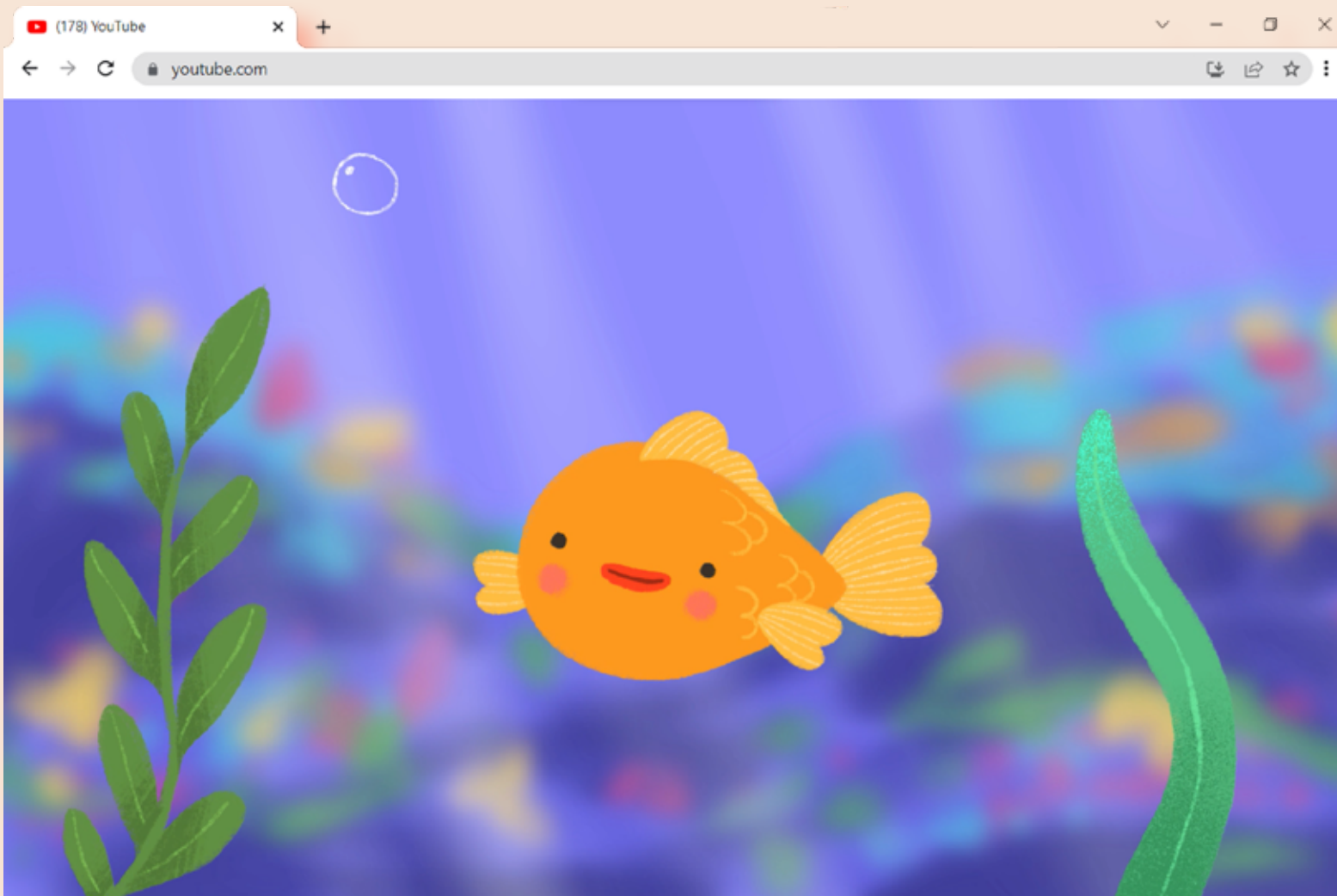
Agafa aire pel nas, infla el ventre com un globus i el peluix pujarà.



Ara, treu l'aire per la boca a poc a poc, la teva panxa es desinflarà i el peluix baixarà.

5. Respiram amb el peix

Vols aprendre a respirar en calma? El nostre amic, el peix, t'ensenyarà com fer-ho!



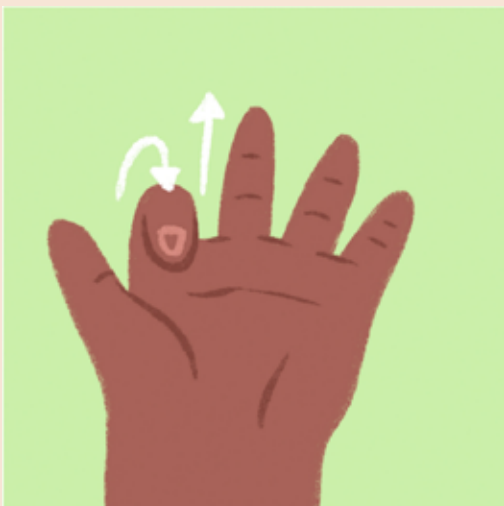
6. Gimnàstica de dits. Activitat d'atenció

Mmmm! Quants gelats i de diferents colors! Toca lentament amb un dit de la mà dreta el gelat que tengui el mateix color que la boca de l'animal, seguint amb ordre la seqüència. Respira! Després fes el mateix amb un dit de la mà esquerra.



7. Jugam a fer-nos un massatge suau a les mans?

Activitat de relaxació



Jugam a doblegar i estirar cada dit. Un per un, a poc a poc. Respira!



Prova a fer-te un massatge als dits fent-los girar un per un. Respira!



Agafa't el canell amb l'altra mà i gira'l suaument. Respira!



Pressiona amb el teu dit la zona on hi ha la flor.



Fes-te un massatge amb el dit gros sobre la mà. Respira!



Dibuixa cercles a la palma de la mà. Primer una mà i després l'altra.

8. Desconnectam un minut! Activitat de calma

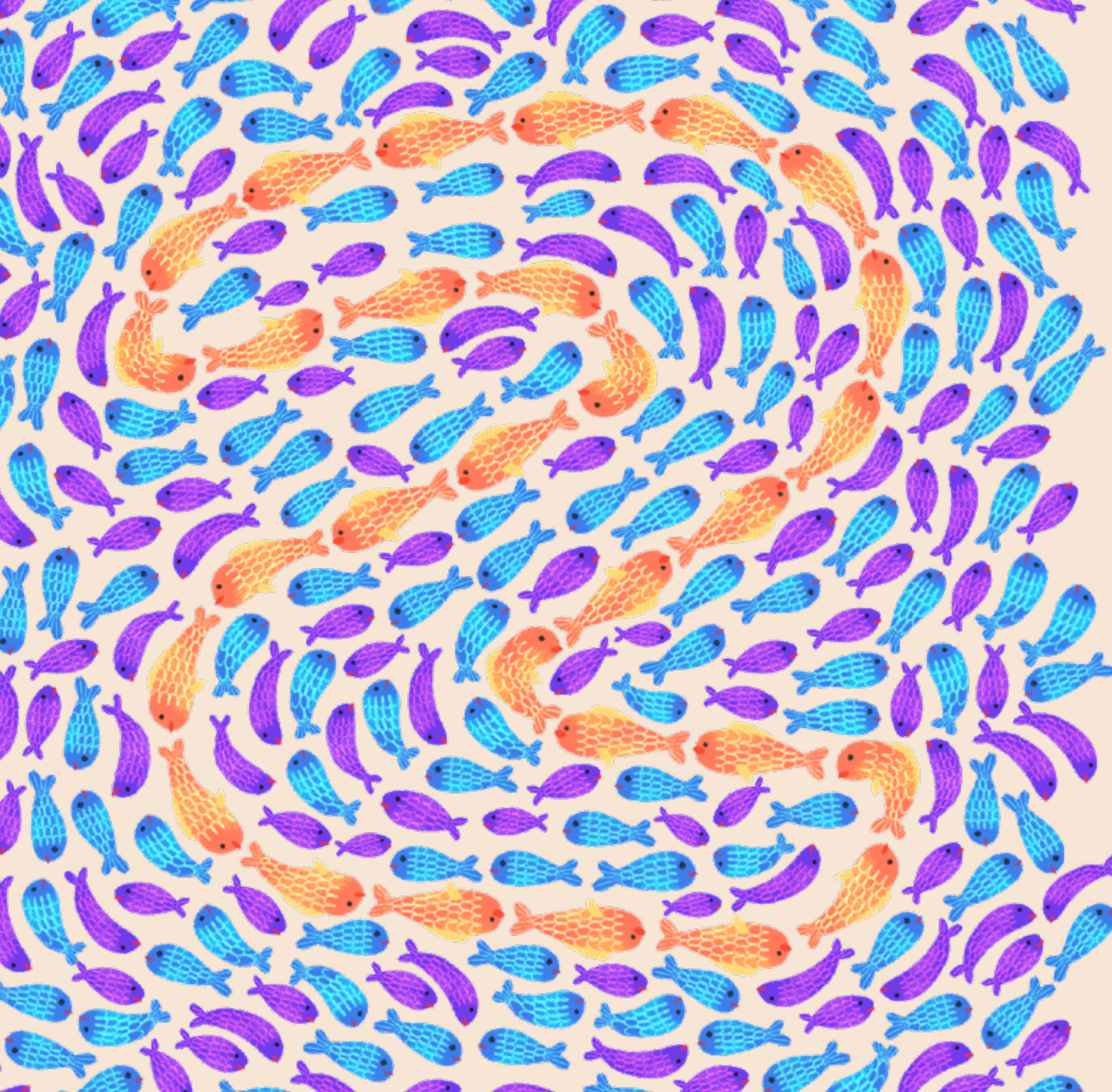


Posa la mà a cada una de les parts assenyalades del teu cos. Tanca els ulls. Respira! Sent la calma!

9. Et calmes fàcilment? Activitat de tornada a la calma

Alguna vegada t'has posat nerviós o nerviosa? No et preocupis, quan et passi, respira fort i aixeca els braços amunt.





Després passa el dit a poc a poc sobre els peixos de color taronja al mar de la calma.

Concentració

Totes les activitats
es poden realitzar
amb música
d'acompanyament



1. Els camins de la granja. Activitat d'atenció visual

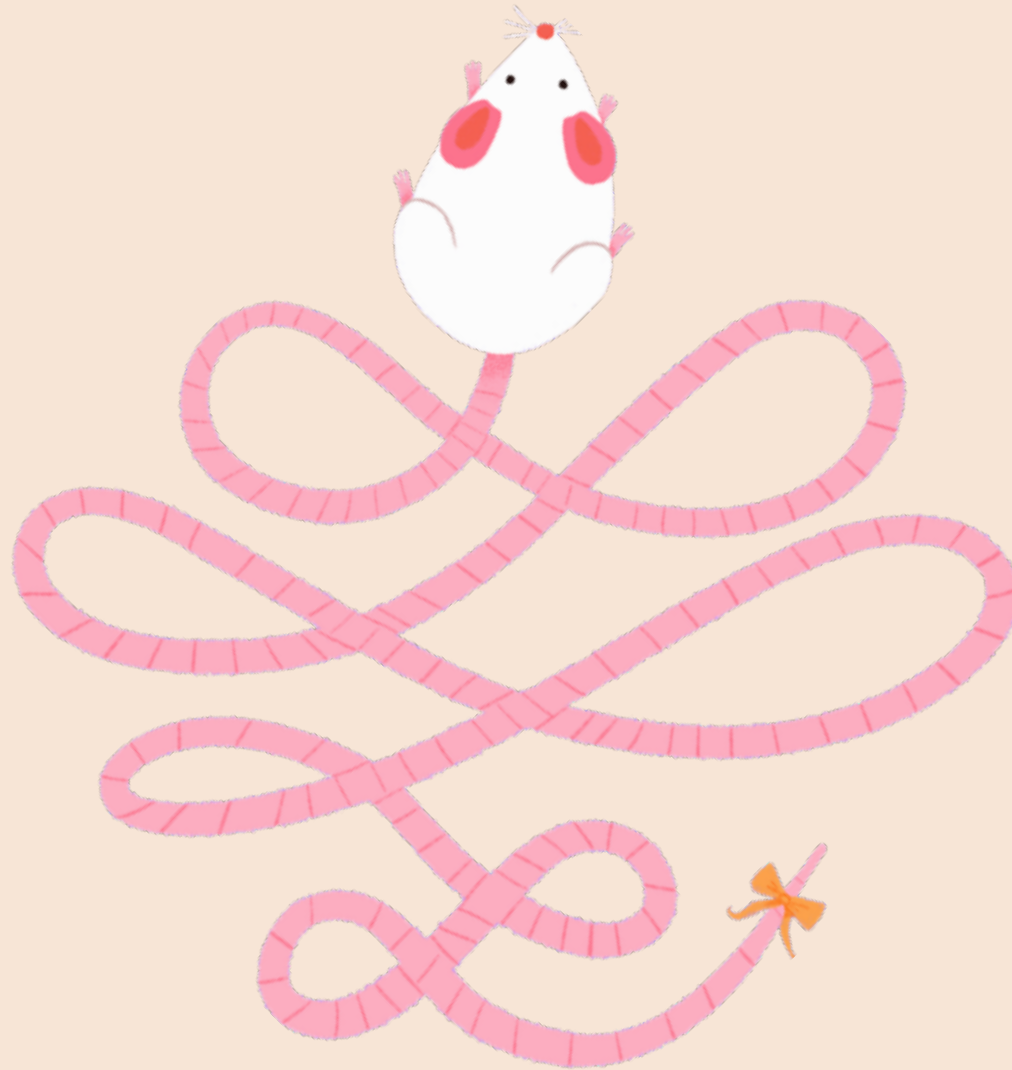


Vols ajudar als nostres amics a arribar al seu destí? Primer, segueix amb el dit i amb els ulls el camí que duu la nina cap a ca seva. **Respira!** Després, segueix amb el dit i els ulls el camí que duu el cavall cap a la granja. **Respira!** I, finalment segueix amb el dit i els ulls el camí que durà la família d'ànecs cap al llac. **Respira!**

2. Ratolins, us segueu! Activitat de gimnàstica visual

Recolza el cap entre les mans, i sense moure el cap, només movent el ulls, mira el ratolí marró de dalt; després, el ratolí blanc de l'esquerra; seguidament, mira el ratolí gris de la dreta, i, finalment el ratolí de baix. Respira... i torna a començar!






Recolza el cap entre les mans, i sense moure el cap, només movent el ulls, segueix la llargada de la coa del ratolí, des del llacet de la punta fins al cos. Després ho pots fer a l'inversa, des del cos fins al llacet.

3. El camí soterrat.

Activitat d'atenció espacial

El conillet de color clar és al seu cau. El seu company, el conill de color marró l'espera a fora, a la vora d'un arbre.



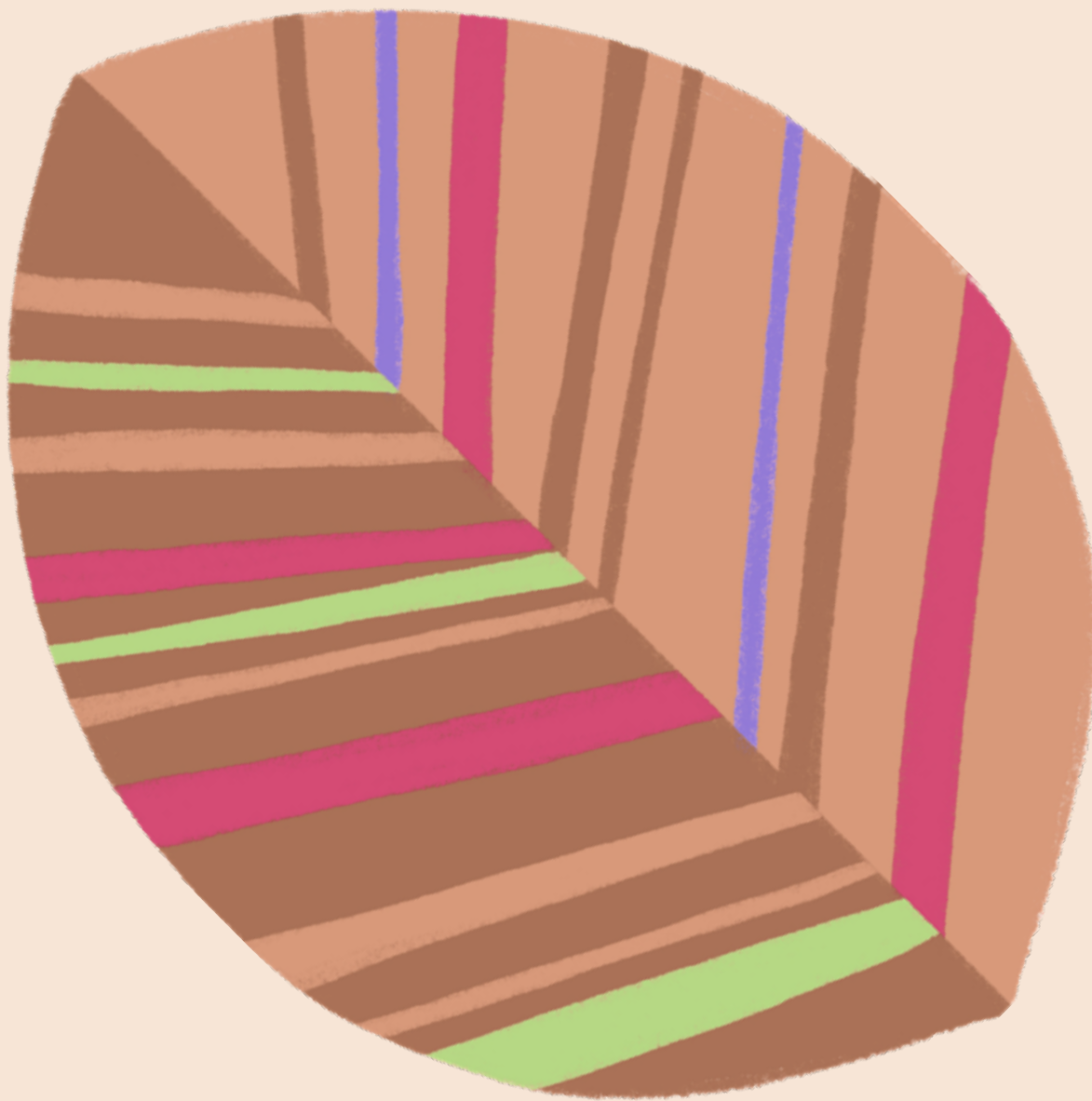
Segueix amb el dit el camí que ha de seguir el conillet de color clar per trobar-se amb el seu company, el conill de color marró. Respira! I després, fes el camí a la inversa



4. El camí de les fulles! Activitat d'atenció visual



Bon dia! Passa el dit sobre les fulles que són exactament iguals. El camí conduirà el cuquet fins a la poma vermella!



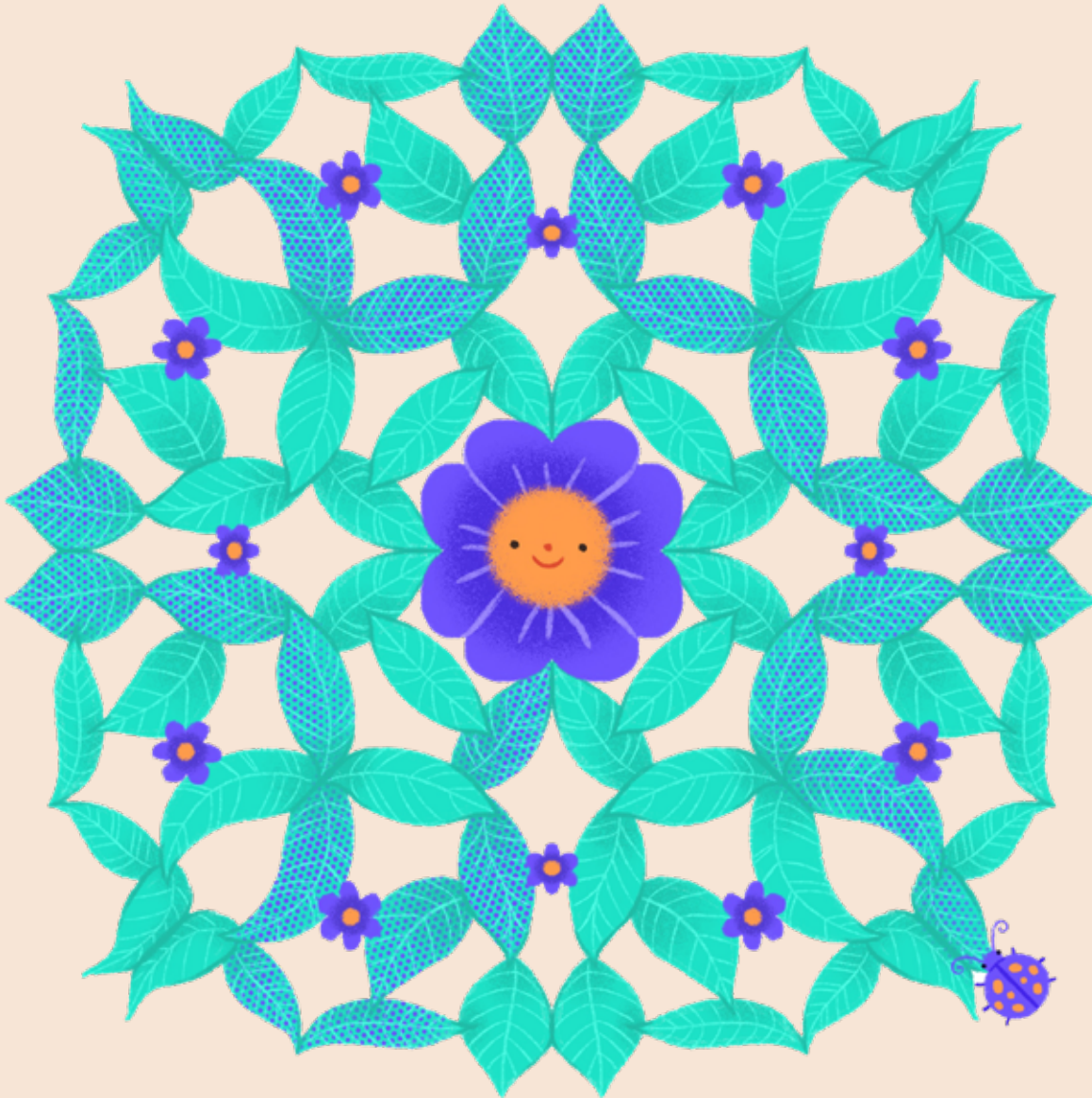
Ara, a la fulla gran, pressiona fort amb el teu dit sobre les línies de color rosa. Després, passa el dit suaument sobre les línies de color taronja. Respira!

5. Dibuixos en l'arena. Activitat de concentració i calma

En una safata amb arena fes aquests dibuixos amb el dit.



6. Mandala floral. Joc de concentració i calma



Ajuda a la marieta a trobar el camí fins a la flor passant suaument el dit sobre el camí de les fulles de color més fosc. Respira!

Educació primària: 6 a 8 anys

Relaxació-Respiració

Totes les activitats
es poden realitzar
amb música
d'acompanyament



1. El globus. Activitat de respiració

Intenta omplir el pit d'aire! Agafa aire pel nas! N'hi cap molt!



Imagina't que tens un globus a les mans i el vas inflant a poc a poc. El globus creix; s'infla a poc a poc, s'infla; s'iiinfla... I ohhhh... ha petat!! Torna a començar.

2. Focs artificials de mil colors! Activitat de respiració

Vols que juguem a ser com un foc artificial que s'enlaira cel amunt cap a l'univers?

Els braços et poden ajudar a respirar. Ajunta les mans i alça-les poc a poc ben amunt mentre inspires.



Compta fins a 5, aguanta l'aire i, després, els focs artificials exploten i l'aire surt per la boca i vas baixant els braços pels costats poc a poc. Quants de colors!

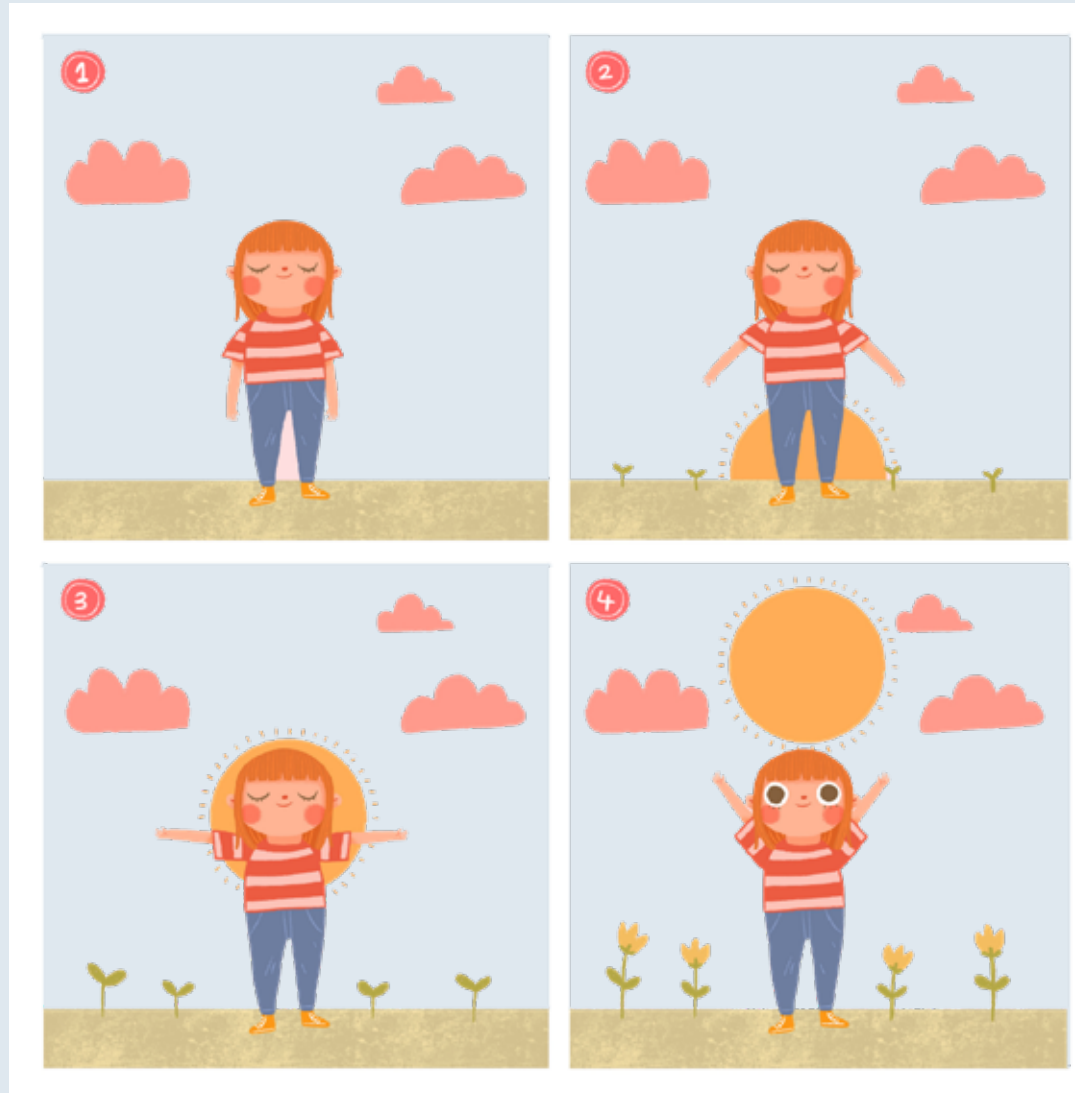
3. Oloram les flors! Activitat de respiració

Inspira poc a poc mentre imagines que olores una flor.
Un, dos tres... inspira pel nas. Un, dos, tres... espira per
la boca.



4. Surt el sol! Activitat de respiració

Imagina que ets el sol que es desperta al matí i surt poc a poc per l'horitzó. Tanca els ulls, comença a inspirar pel nas, aixeca una mica els braços i obre el pit. Treu l'aire per la boca poc a poc.



Torna a inspirar i aixeca els braços una mica més, a poc a poc. En tres respiracions seràs un sol brillant, lluent i ben despert!!

5. Respiram amb les vocals! Activitat de respiració

Vols que t'ensenyem a respirar amb les vocals?
És molt fàcil i divertit. Una part del teu cos vibrarà
segons la vocal que pronunciïs.

Posa't les mans al pit,
agafa aire pel nas,
i treu l'aire per la boca
pronunciant A.
Posa't les mans al coll,
agafa aire pel nas,
i treu l'aire pronunciant E.



Posa't les mans al cap,
agafa aire pel nas,
i treu l'aire per la boca
pronunciant I.
Posa't les mans a la pit,
agafa aire pel nas,
i treu l'aire per la boca
pronunciant O.
Posa't les mans a la panxa,
agafa aire pel nas,
i treu l'aire per la boca
pronunciant U.

6. El bol tibetà! Activitat de calma i atenció

Clica damunt la icona per escoltar el so del bol tibetà.

El so del bol tibetà comença a sonar... Col·loca les mans al front, una davant i l'altra darrere.



Tanca els ulls i respira tranquil·lament, suaument. Concentra't i calma't. Escolta el so del bol tibetà... Quan deixis d'escoltar el so pots obrir a poc a poc els ulls. Baixa les mans, respira. Com et sents?

7. La bola de neu. Activitat de calma i atenció

Quan estàs nerviós o nerviosa la teva ment és com aquesta bola de neu quan l'agites. La neu es mou i el teu cap no pot pensar.

Si respires profundament, veuràs com la neu baixa i que poc a poc podràs veure la imatge amagada rere la neu.



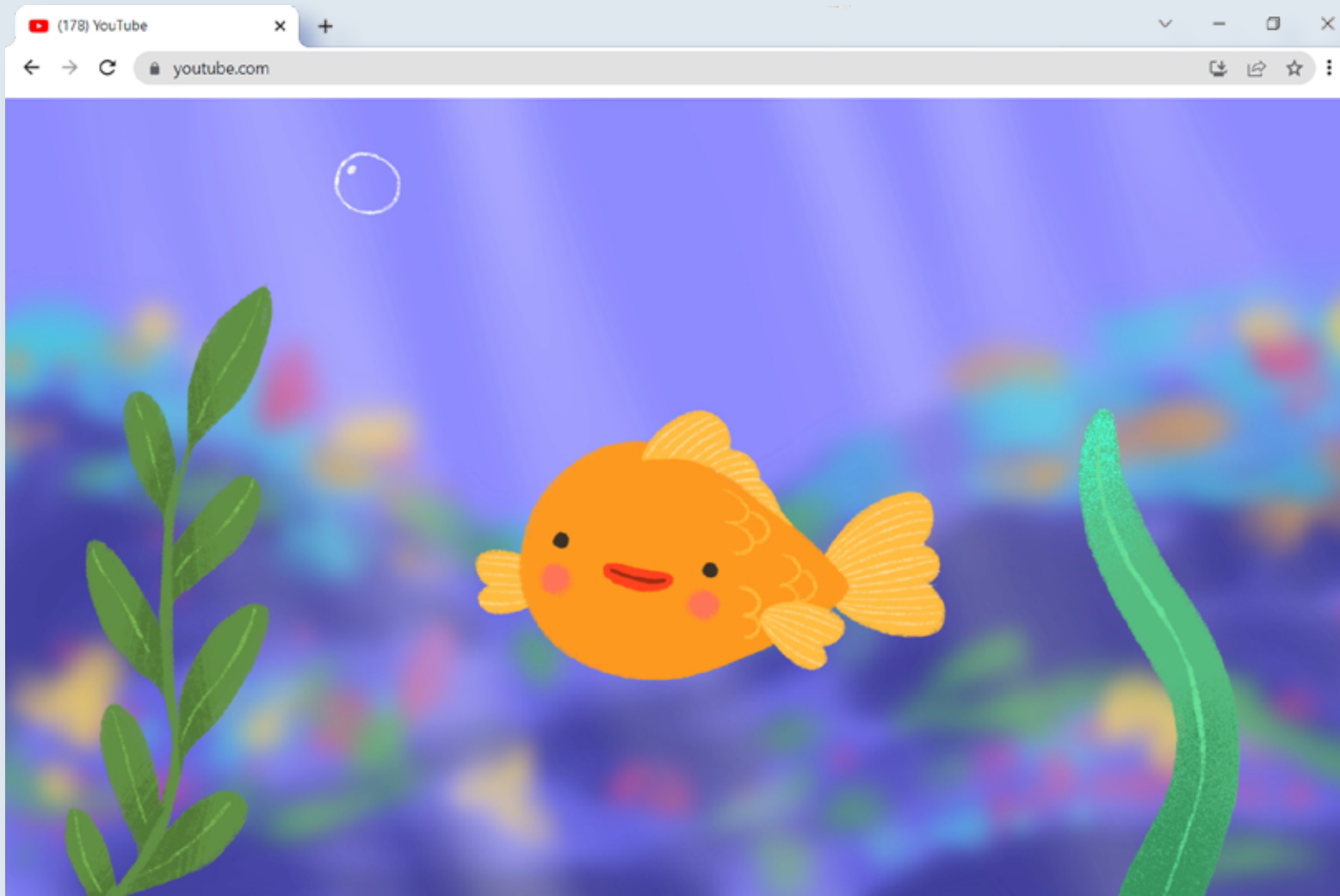
Ja veus la imatge... Estàs més tranquil o tranquil·la! Respira... Ja no estàs nerviós o nerviosa.

Clica sobre el vídeo i escolta la història de la bola de neu. La ment és com una bola de neu: la inquietud mental pot disminuir si respires i ets pacient.



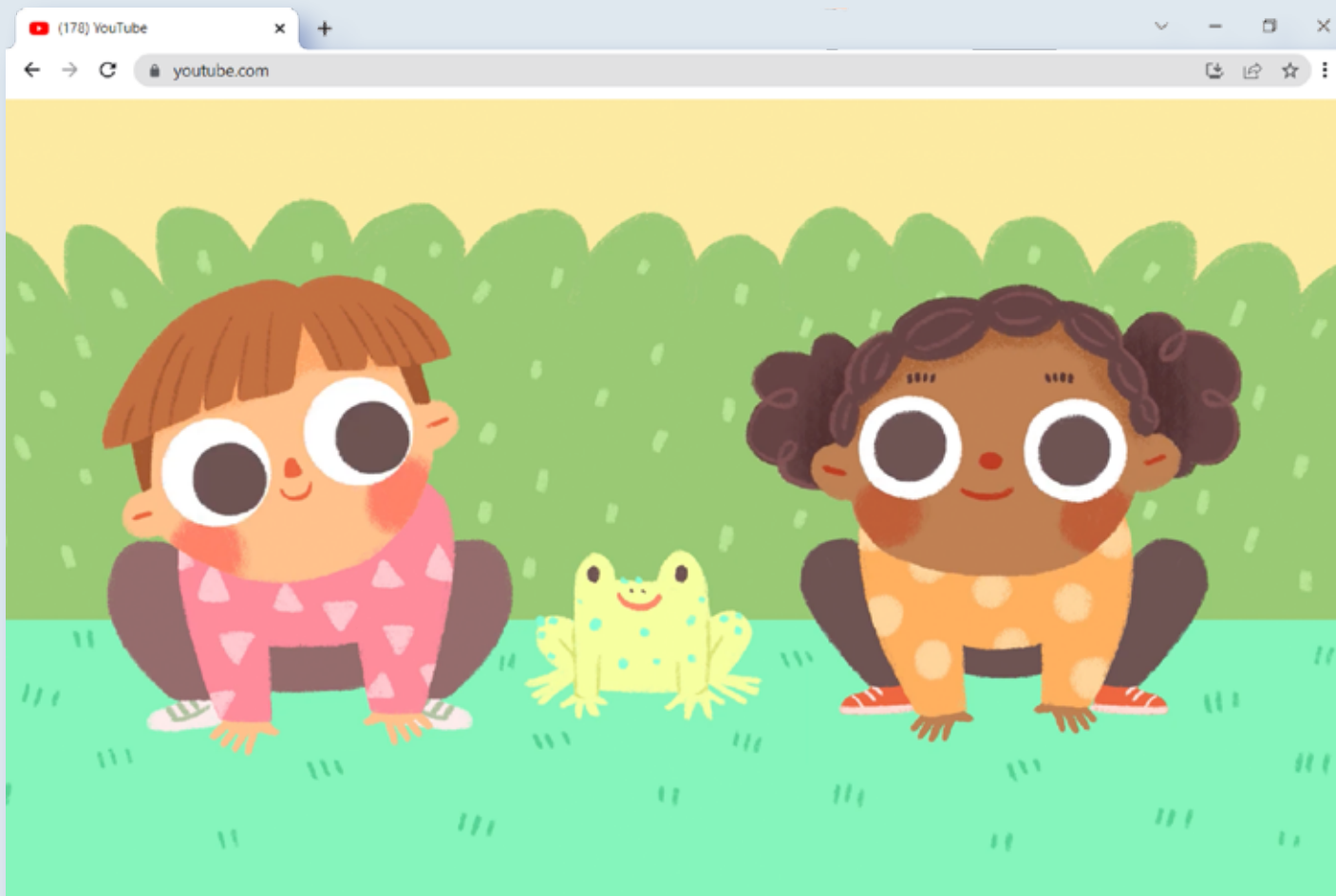
8. Respiram amb el peix

Vols aprendre a respirar en calma? El nostre amic, el peix, t'ensenyarà com fer-ho!



9. Meditant com les granotes

Saps que la granota és un animal que té la capacitat de saltar molt, però que també sap quedar-se molt quieta i observar tot el que passa al seu voltant?



Clica sobre el vídeo per escoltar aquesta història que ens mostra la importància d'estar atent, de mantenir la calma, com una granota que respira tranquil·lament enmig de l'estany.

10. Inspirant, Inspirant



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa.

11. Camina amb les estrelles



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa.

Educació primària: 8 a 10 anys

Relaxació-Respiració

Totes les activitats
es poden realitzar
amb música
d'acompanyament



1. El bol tibetà! Activitat de calma i atenció

Clica damunt la icona per escoltar el so del bol tibetà.

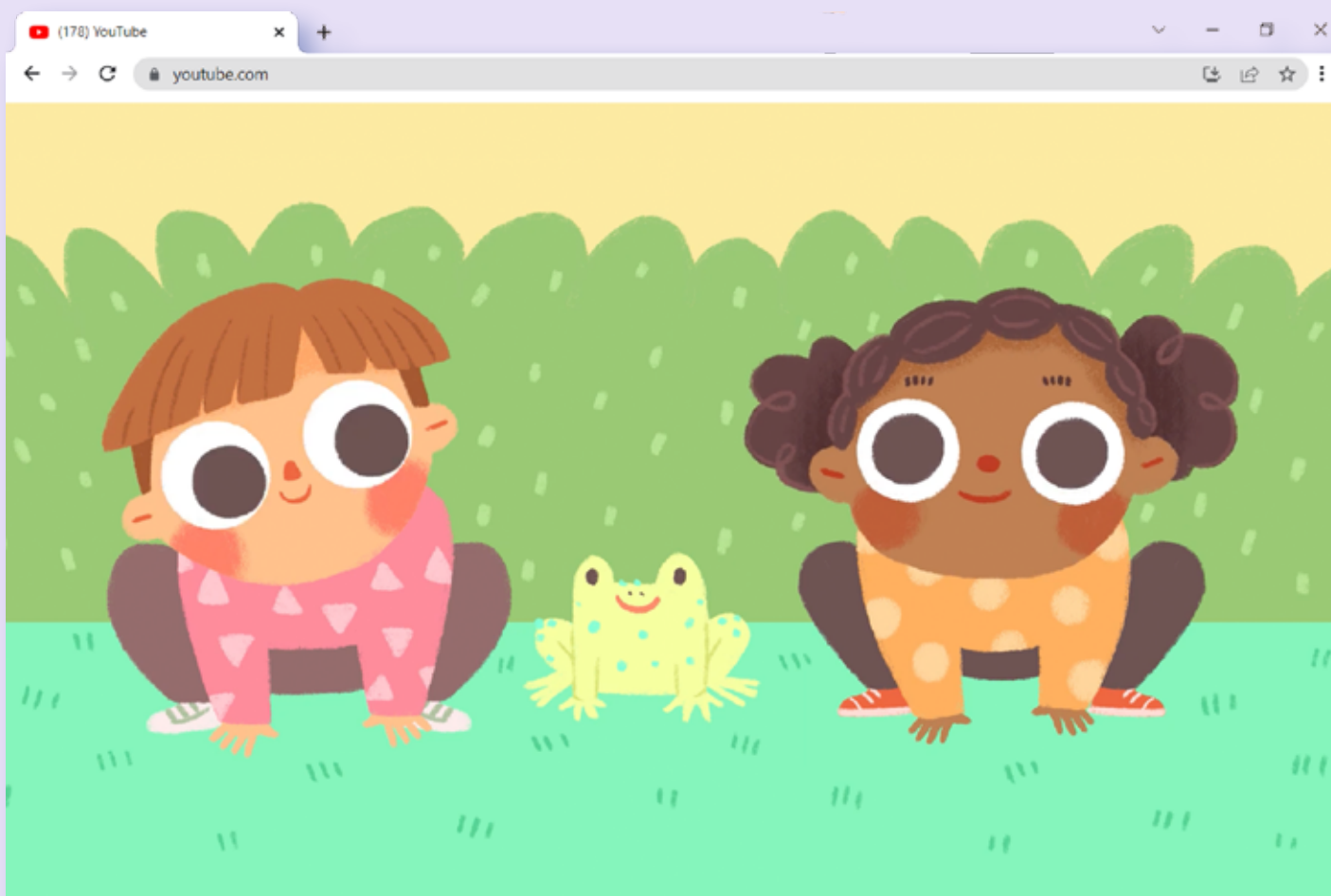
El so del bol tibetà comença a sonar... Col·loca les mans al front, una davant i l'altra darrere.



Tanca els ulls i respira tranquil·lament, suaument. Concentra't i calma't. Escolta el so del bol tibetà... Quan deixis d'escoltar el so pots obrir a poc a poc els ulls. Baixa les mans, respira. Com et sents?

2. Meditant com les granotes

Saps que la granota és un animal que té la capacitat de saltar molt, però que també sap quedar-se molt quieta i observar tot el que passa al seu voltant?



Clica sobre el vídeo per escoltar aquesta història que ens mostra la importància d'estar atent, de mantenir la calma, com una granota que respira tranquil·lament enmig de l'estany.

3. Ens calmam amb respiracions

Tens el cap espès!!! Estàs nerviós o nerviosa, preocupat o preocupada?

Clica sobre el vídeo i practica aquesta relaxació!

T'anirà bé!



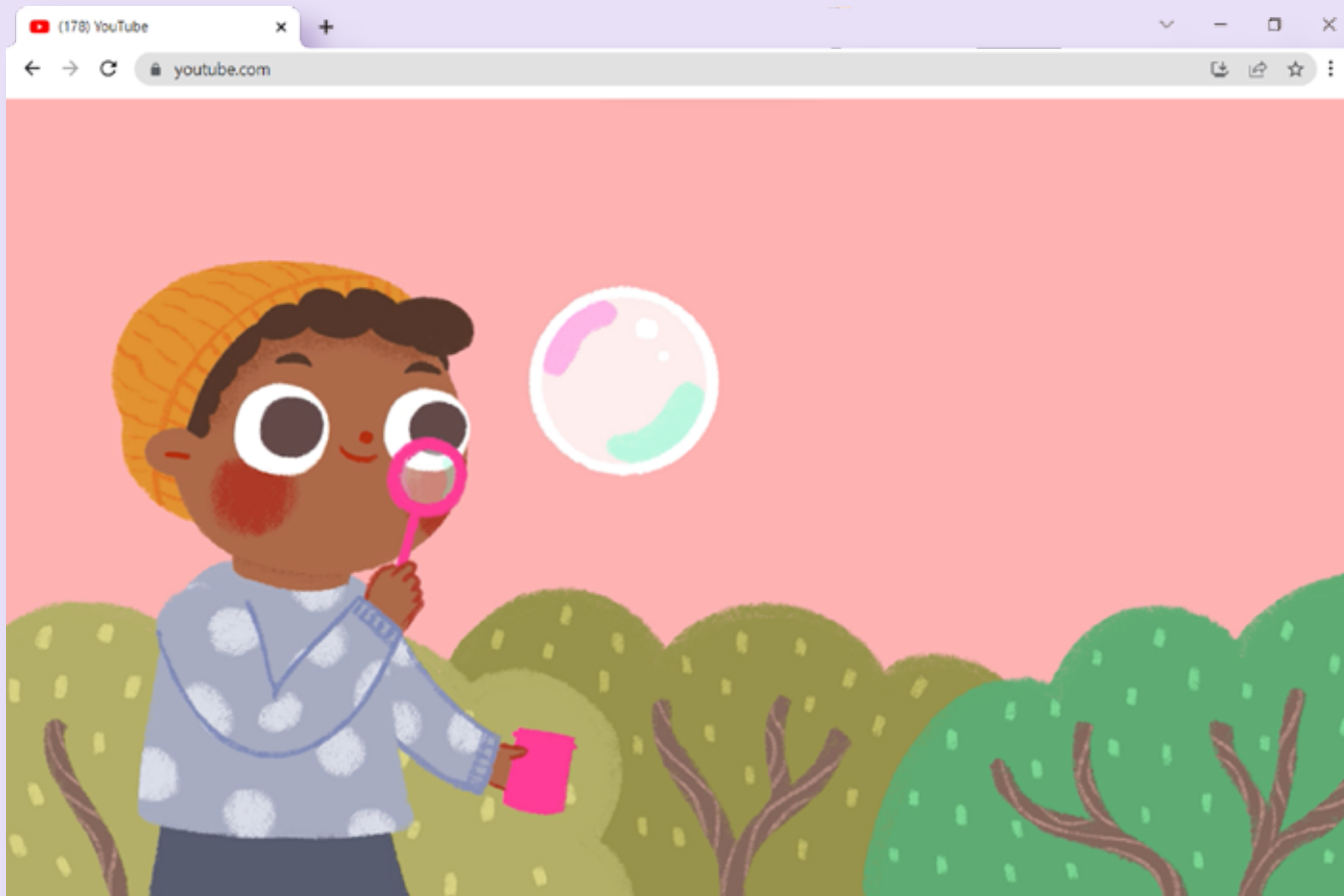
4. Relaxam els músculs

Estàs nerviós o nerviosa? estàs tens o tensa?...
Clica sobre el vídeo i practica aquest exercici!
T'anirà bé...



5. Deixa que s'enlairin els pensaments negatius

Els teus pensaments, les teves emocions i sensacions són bombolles de sabó que volen cap al cel. Observa com s'enlairen els pensaments desagradables,

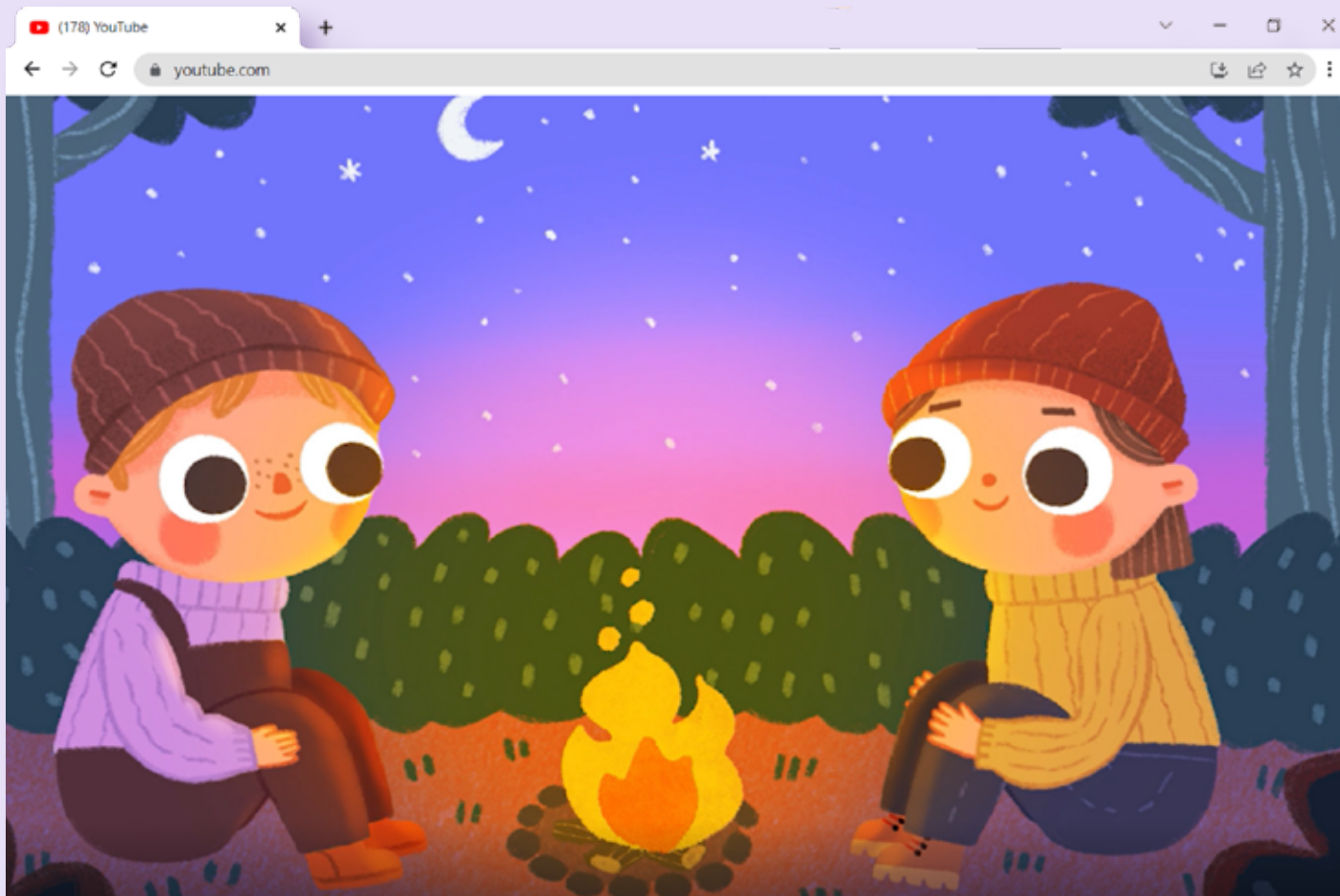


Clica sobre el vídeo per escoltar la història de les bombolles de sabó.

6. Uiu el moment present

Com podem viure i gaudir del moment present sense deixar-nos endur pels nostres pensaments negatius o preocupacions?

Clica sobre el vídeo per escoltar la història.



7. Inspirant, Inspirant



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa.

8. Camina amb les estrelles



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa.

Educació primària: 10 a 12 anys

Relaxació - Respiració

Totes les activitats
es poden realitzar
amb música
d'acompanyament



1. Com explicar mindfulness als infants?

Col·locat en la postura correcta, **recorda**: espatlla recta, mans sobre les cames...

Respira tranquil·lament, agafant aire pel nas i traient-lo per la boca. Mentrestant, mira atentament el vídeo i escolta la música.



2. Just breathe

A vegades et sents molt nerviós o nerviosa? O estàs molt enfadat o enfadada i no pots respirar? Escolta aquests companys que expliquen com se senten a vegades i què fan per solucionar-ho. **Clica sobre el vídeo, escolta la història i no t'oblidis de respirar!!!**



3. El bol tibetà! Activitat de calma i atenció

Clica damunt la icona per escoltar el so del bol tibetà.

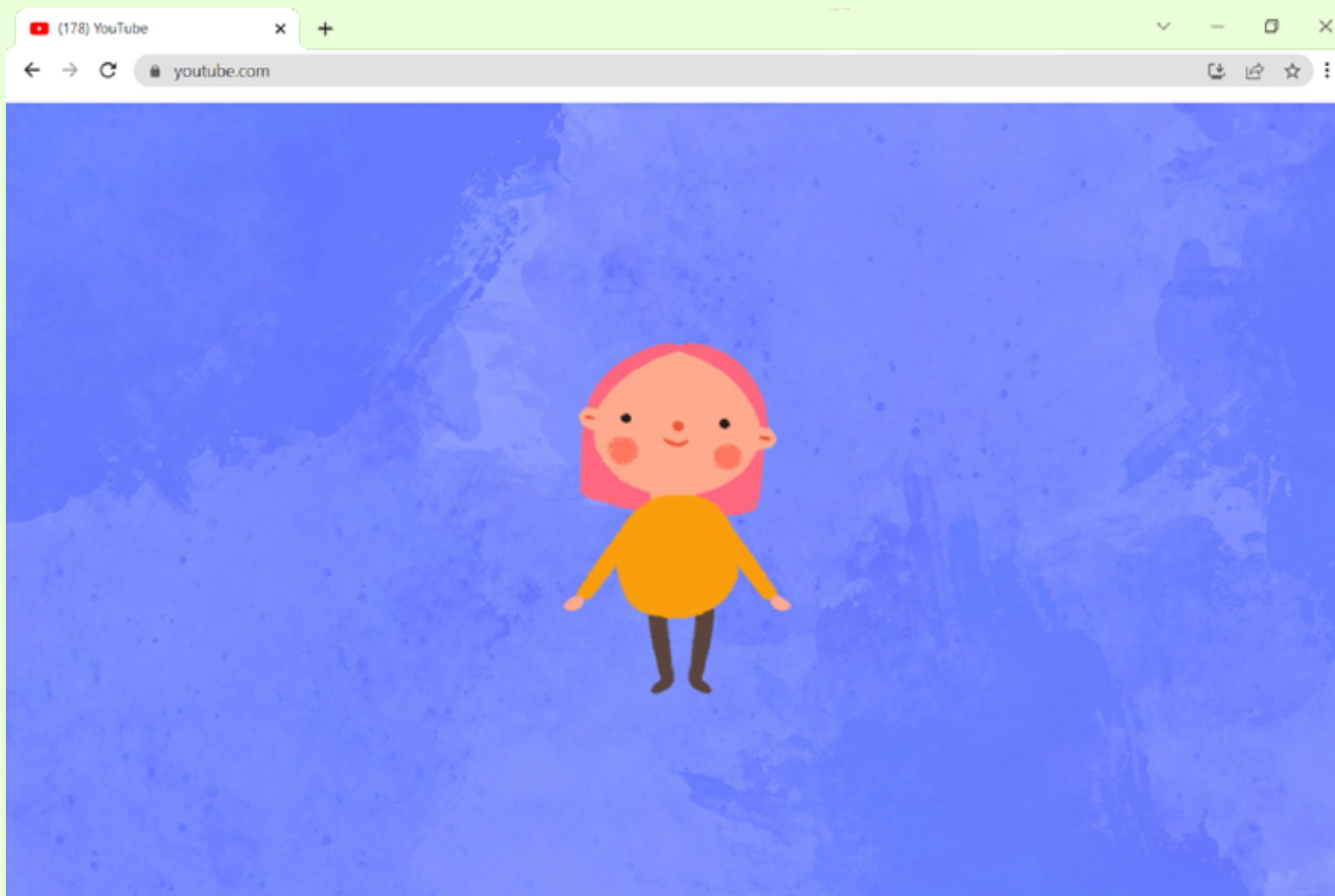
El so del bol tibetà comença a sonar... Col·loca les mans al front, una davant i l'altra darrere.



Tanca els ulls i respira tranquil·lament, suaument. Concentra't i calma't. Escolta el so del bol tibetà... Quan deixis d'escoltar el so pots obrir a poc a poc els ulls. Baixa les mans, respira. Com et sents?

4. La respiració quadrada

La respiració quadrada és una tècnica molt fàcil i efectiva. T'ajudarà a calmar la teva ment. Vols intentar-ho? Tan sols necessites visualitzar un quadrat.



5. Inspirant, Inspirant



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa

6. Camina amb les estrelles



Clica sobre la icona per reproduir l'àudio i tot escoltant la cançó practica la respiració. Intenta notar com l'aire omple els pulmons i la panxa.

Gaudeix del moment



CONVIVÈXIT  Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/ DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA,
INNOVACIÓ I COMUNITAT
EDUCATIVA