

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

BUSCANDO LA CALMA

CEIP RAMIRO SOLÁNS

ALUMN@S DE 6º E. PRIMARIA

BUSCANDO LA TRANQUILIDAD



L@s chic@s de 6º aprendemos a tranquilizarnos en los momentos en los que nos sentimos nerviosos y alterados, por ejemplo, después del recreo o una discusión con un compañero o profe. Lo hacemos con diferentes actividades:

- Al principio, empezamos escuchando una canción después del recreo. Disfrutando y concentrándonos en su melodía.
- A veces, la profe nos iba hablando y guiando a un lugar muy bonito y tranquilo, otras, solos nos concentrábamos en las notas musicales.



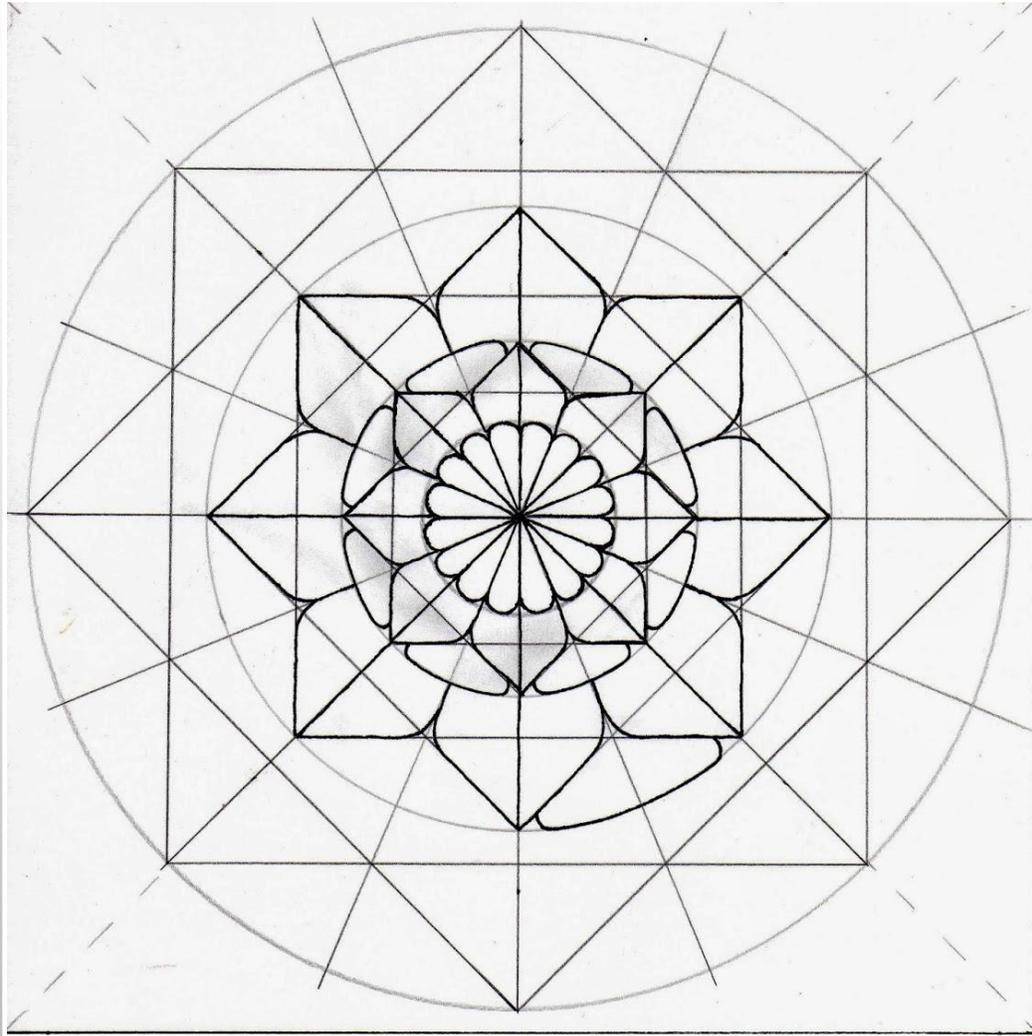
- **Miramos con atención una IMAGEN BONITA que nos haga soñar o volar: un paisaje, un cielo con nubes de diferentes formas, un cuadro. Nos olvidamos de los problemas y disfrutamos de lo que vemos.**
- **Hemos hecho también la meditación CAMINANDO lentamente alrededor de la clase acompañándonos de un ritmo de respiración.**
- **SABOREANDO UN ALIMENTO, disfrutando del placer que sentimos notando su sabor. Primero lo observamos, lo olemos y lo masticamos con calma sacando todo su sabor.**



LA CALMA BASADA EN LA RESPIRACIÓN

- Buscamos la calma aprendiendo a RESPIRAR y a concentrarnos en nosotros mism@s.
- Con una música relajante seguimos el RITMO DE NUESTRA RESPIRACIÓN e intentamos ser CONSCIENTES DE NUESTRO CUERPO. Es difícil, porque muchas veces nos despistamos pero volvemos a intentarlo.
- Nos sentamos en la silla, con la ESPALDA RECTA apoyada en el respaldo, los pies apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas. Apoyamos las manos en la mesa y CERRAMOS LOS OJOS.
- Siempre que nos despistamos volvemos a fijarnos en el aire entrando y saliendo por nuestra nariz.
- También nos relaja mucho dibujar y pintar MANDALAS con música tranquila de fondo, nos tranquiliza y concentra mucho.
- [Vídeo](#)





¿QUÉ SENTIMOS?

- CALMA, TRANQUILIDAD, PAZ,
- NOS RELAJAMOS
- SILENCIO
- FELICIDAD
- NUEVA EXPERIENCIA
- CONTROLAMOS MEJOR NUESTRAS EMOCIONES.



- DESPUÉS TENEMOS MÁS GANAS DE HACER COSAS.
- AL INSPIRAR Y EXPIRAR CALMO MI CUERPO.
- VIVO ESE MOMENTO.
- SI ESTAMOS BIEN APRENDEMOS MÁS.
- NOS OLVIDAMOS DE LO MALO.
- CENTRAMOS NUESTRA ATENCIÓN

QUE RECOMENDAMOS A OTRAS PERSONAS

- Que lo prueben en sus casas antes de un examen, antes de dormir, cuando estéis muy nerviosos o hayáis tenido una discusión o problema.
- Es muy relajante, os ayuda a iros lejos...
- Te hace sentir bien y más sano.
- Aprender a relajarnos con música en casa y olvidarnos de los problemas.
- Buscad un lugar cómodo y en silencio, una música agradable, dejarnos invadir por la música y dejad la mente en blanco.

ANTES DE SALIR DE CASA



PÍNTATE UNA SONRISA BIEN GRANDE

**GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN PLENA**

