



Programa de Mindfulness a través del Juego para Niños y Niñas



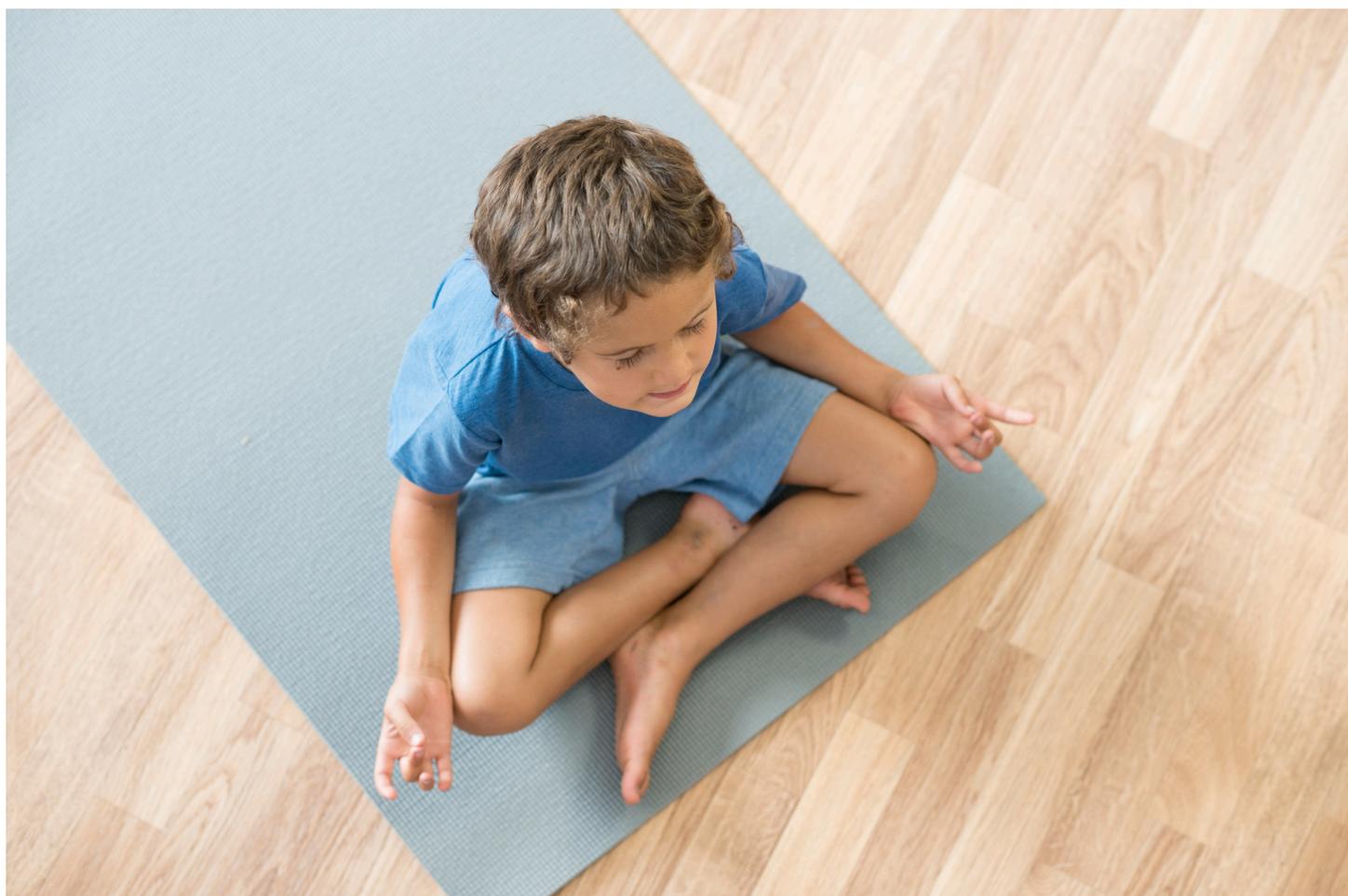
"Mindfulness en la Infancia: Evidencia y Aplicación"

*La práctica de **Mindfulness en niños** ha sido ampliamente implementada en distintos países, mostrando resultados muy positivos en el desarrollo emocional y cognitivo infantil.*

*Un estudio publicado en la revista Mindfulness (Schonert-Reichl, 2015) evidenció que los niños que participaron en un programa de mindfulness presentaron **mejoras significativas en sus funciones ejecutivas, regulación emocional y habilidades sociales.***

Asimismo, la investigación de Flook et al. (2010) encontró que los niños que practicaban mindfulness de forma regular demostraron **mayor empatía** y una **disminución en conductas disruptivas**, lo que refuerza el valor de esta herramienta .

La práctica adaptada a cada etapa del desarrollo tiene un **impacto positivo en el bienestar emocional**, favoreciendo la atención, la autorregulación y la conexión social. Se ha convertido en una herramienta valiosa para acompañar a niñas y niños en su crecimiento emocional, ayudándoles a construir una relación más saludable consigo mismos y con su entorno.



¿En qué consiste?

El método propone entrenar la atención plena en niños a través de ejercicios sencillos, concretos y significativos, que les permitan **conectar con el presente, reconocer sus emociones y responder de manera más consciente a sus experiencias**. Se trabaja con cuentos, visualizaciones, ejercicios de respiración, juegos sensoriales y dinámicas que permiten integrar el mindfulness a la vida cotidiana.

Beneficios del mindfulness en niños

La práctica regular de mindfulness ha demostrado múltiples beneficios en la infancia:

- Mejora la **atención y concentración**
- Favorece la **autorregulación emocional**
- Reduce los niveles de **estrés y ansiedad**
- Aumenta la **empatía y habilidades sociales**
- Potencia el **autoconocimiento y la autoestima**
- Promueve una mayor **calma interna y claridad mental**



Para niños de 4 a 6 años

Duración: 10 sesiones – 60 minutos cada una

Modalidad: Grupal / Presencial

Objetivo general:

Introducir a los niños en la práctica del mindfulness de manera lúdica, estimulando la atención plena, la regulación emocional y el reconocimiento de sensaciones y emociones a través del juego.

Estructura por sesión:

- Círculo de bienvenida (canciones o saludo grupal)
- Cuento breve sobre emociones o atención
- Actividad sensorial o de movimiento
- Ejercicio de respiración con objetos (peluche, burbujas)
- Cierre con dibujo o palabra que represente su estado emocional

Ejemplos de actividades:

- Juego de la estatua (atención al cuerpo)
- Respiración con el peluche
- Pintura emocional con dedos
- Escucha activa de sonidos del entorno
- Burbujas de pensamiento



Para niños de 7 a 9 años

Duración: 10 sesiones – 60 minutos cada una

Modalidad: Grupal / Presencial

Objetivo general:

Fortalecer la atención, la autorregulación emocional y el autoconocimiento mediante ejercicios de mindfulness adaptados a su edad, fomentando el juego consciente, la cooperación y la reflexión.

Estructura por sesión:

- Círculo de apertura (check-in emocional)
- Juego cooperativo con foco en el presente
- Ejercicio formal de respiración o atención plena
- Actividad creativa (dibujo, yoga, dramatización)
- Cierre reflexivo o ritual de gratitud

Ejemplos de actividades:

- Dados de las emociones
- Respiración del globo
- Caminata consciente
- Frasco de la calma
- Historias guiadas con visualizaciones
- Escáner corporal con pelotitas suaves

◆ Beneficios del Mindfulness en la infancia:

- Mejora la concentración y la memoria
- Promueve la regulación emocional
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Fomenta la empatía y la conexión social
- Desarrolla la conciencia corporal y el autoconocimiento

¡Comienza el 22 de abril!

El **Taller de Mindfulness para niños y niñas** se realizará los **martes 17:00 a 18:00 horas**.

El programa incluye:

- 10 sesiones presenciales de mindfulness a través del juego

- Un dossier con actividades para realizar en casa y seguir practicando en familia

Este taller está pensado para que niños y niñas disfruten de un espacio lúdico, consciente y lleno de sentido.

Valor total: \$250.000 (por todo el programa)

¡Una experiencia significativa para el bienestar emocional y la conexión familiar!

Para más información o inscripciones, contáctanos a:

www.centrorumbos.cl

Instagram: @centrorumbos

Correo: contacto@centrorumbos.cl



Centro Rumbos