



PÓSTERS MINDFULNESS

Pequeñas ideas para sentir,
entender y cuidar lo que llevas dentro



CONDICIONES DE USO

Gracias por respetar mi trabajo
y apoyar la creación de recursos educativos



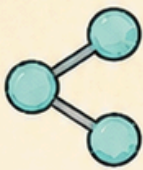
Uso personal o en el aula
Puedes usar este material para tu uso personal o con tus alumnos.



Uso en tu aula
Puedes imprimir o proyectar el material para tus clases.



Prohibida su venta
Este material no puede ser vendido ni distribuido con fines comerciales.



Prohibida su distribución
No puedes compartir, regalar ni distribuir este material con otras personas o en redes.



No modificar
No está permitida la edición, modificación o eliminación de elementos del material.



Respetar el trabajo
Este material ha sido creado con mucho tiempo, dedicación y cariño. ¡Gracias!



Al descargar este material, aceptas estas condiciones de uso.

¡GRACIAS POR TU APOYO!

@tellmemygrade

RESPIRA

Y

SONRÍE

Toma aire... suelta
lo que te pesa y
elige estar bien.



RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Infla tu globo y suelta
todo lo que te
preocupa.

1

Inhala por la nariz
muy despacio...

2

Aguanta un
poquito...

3

Exhala por la boca
muy despacio
como si desinflaras
un globo.



ESCUCHA TU CUERPO

Tu cuerpo siempre te habla,
escúchalo con amor.



RESPIRACIÓN DE LA FLOR

Huele la flor...
sopla la vela.

1

¡INHALA

por la nariz como si
olieras una flor.

2


EXHALA


por la boca como si
soplaras una vela.



♥ Repite 3 veces y siente la calma. ♥

AQUÍ Y AHORA

Una pausa para volver al momento presente. 

Usa tus sentidos para conectar con lo que te rodea. 

5

NOMBRA 5 COSAS QUE VES.

Mira a tu alrededor y elige cinco cosas que puedas ver.



4

NOMBRA 4 COSAS QUE SIENTES.

Fíjate en cuatro cosas que puedas tocar.



3

NOMBRA 3 COSAS QUE ESCUCHAS.

Presta atención a tres sonidos que escuches.



2

NOMBRA 2 COSAS QUE HUELES.

Averigua dos olores que puedas percibir.



1

NOMBRA 1 COSA QUE SABOREAS.

Presta atención a un sabor que tengas ahora.



Quando te sientes disperso o abrumado, vuelve al aquí y ahora.




@tellmemygrade

Estar aquí y ahora te ayuda a sentirte más tranquilo, enfocado y conectado contigo mismo y con lo que te rodea.

Respira, siente y disfruta del momento. 

EL LUGAR SEGURO

Imagina un lugar donde te sientes bien,
tranquilo y a salvo. 

1



CIERRA LOS OJOS

Respira profundo
y cierra los ojos
suavemente.

2



IMAGINA TU LUGAR

Piensa en un lugar
donde te sientas feliz,
tranquilo y protegido.
Puede ser real
o imaginario.

3



OBSERVA LOS DETALLES

¿Qué ves? ¿Qué colores hay?
¿Qué sonidos escuchas?
¿Qué olores hay?
¿Qué sientes?

4



DISFRUTA TU LUGAR

Quédate unos momentos
en tu lugar seguro.
Disfruta de la calma
y de las cosas
que te hacen bien.

5



REGRESA CUANDO QUIERAS

Cuando estés listo,
respira profundo,
mueve tus dedos
y abre los ojos poco a poco.

@tellymygrade



Tu lugar seguro siempre estará contigo.
Puedes volver a él siempre que lo necesites.



EL BOTE DE AGRADECIMIENTO

Un pequeño hábito que llena tu corazón de cosas buenas. ♥

1

PREPARA TU BOTE

Elige un bote o tarro que te guste y decóralo a tu manera.

2

CADA DÍA, ESCRIBE

Escribe en un papelito algo por lo que estás agradecido: una persona, un momento, algo que aprendiste, un detalle...

3

GUARDA TU PAPELITO

Dobla el papel y guárdalo dentro del bote.

4

LLÉNALO POCO A POCO

Cada papelito será un recordatorio de las cosas buenas de tu día a día.

5

ÁBRELO Y REVÍVELO

Cuando lo necesites, abre el bote y lee todos tus agradecimientos. Te hará sentir muy bien. ♥



@tellmemygrade



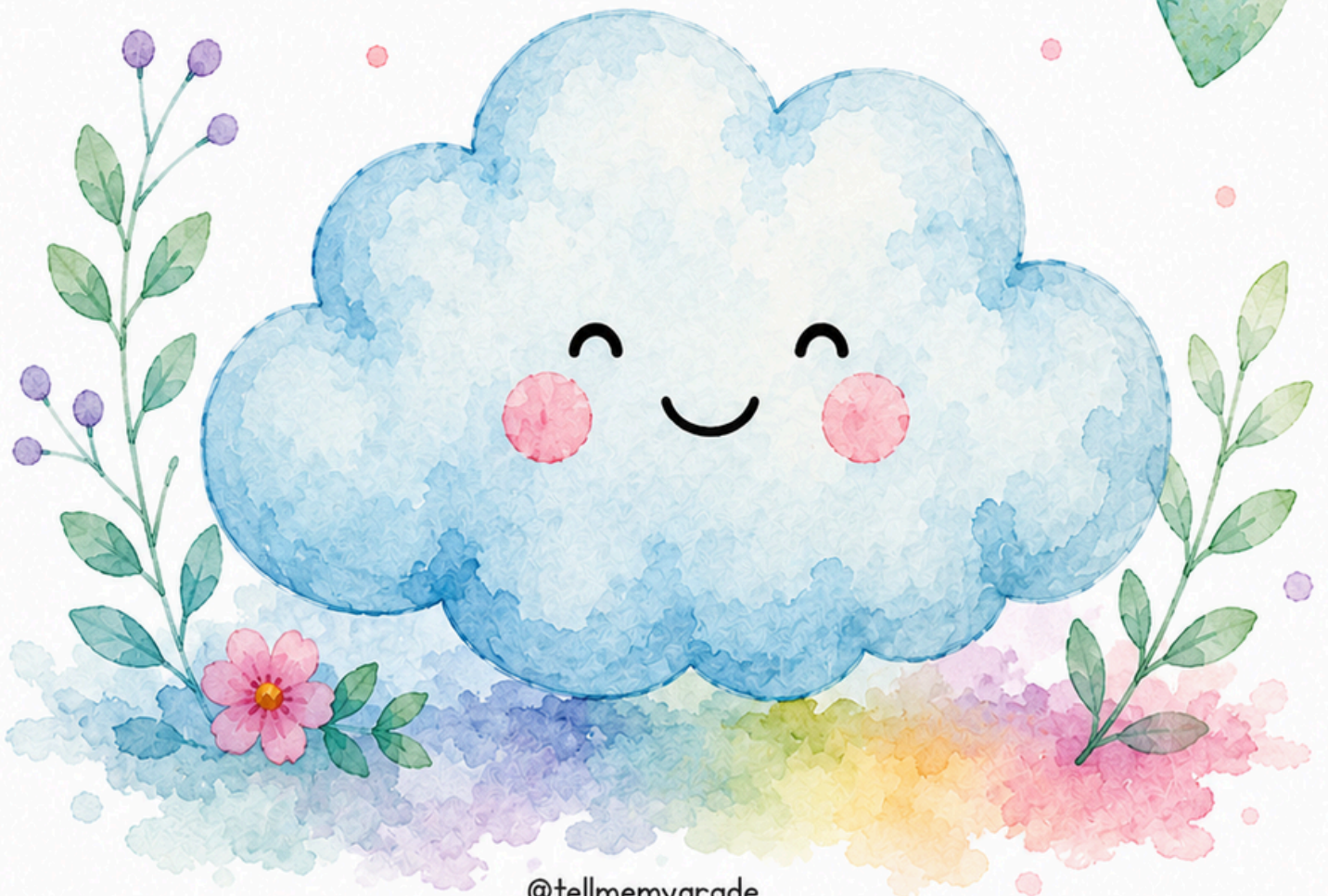
Puedes agradecer cosas grandes y pequeñas:
un abrazo, una risa, un día soleado, tener salud,
aprender algo nuevo, recibir ayuda...




¡Entrena tu gratitud y verás cómo cambia tu día! ♥

SÉ AMABLE CONTIGO

Habla contigo como hablarías
a tu mejor amigo.



LA MANTA MÁGICA

Cúbrete, respira y siéntete seguro. 

1 PREPARA TU MANTA

Elige tu manta favorita.
Será tu lugar seguro.

2 CÚBRETE

Envuélvete con la manta como si fuera un abrazo suave y calentito.

3 RESPIRA PROFUNDO

Inhala por la nariz y exhala por la boca lentamente.

4 IMAGINA TU LUGAR SEGURO

Imagina un lugar donde te sientas tranquilo, feliz y en paz.

5 DISFRUTA

Quédate unos minutos así, sintiendo calma y protección.

6 CUANDO ESTÉS LISTO

Abre los ojos poco a poco, estírate si lo necesitas y vuelve a tu día.



@tellmemygrade


Puedes usar tu manta mágica siempre que lo necesites:
en casa, en clase, antes de dormir o cuando estés nervioso.

TU
RESPIRACIÓN
ES TU ANCLA


Cuando te sientas perdido,
vuelve a tu respiración
y regresa a ti.




RESPIRACIÓN DE SOPLA LAS NUBES

Respira tranquilo y sopla tus nubes de preocupaciones. 


1 INHALA

Inhala por la nariz muy despacio... como si olieras una flor. 


2 LLENA TU GLOBO

Lleva el aire a tu barriga y siente cómo tu cuerpo se llena de aire. 


3 EXHALA

Abre la boca y sopla suavemente... como si soplaras una nube. 



4 SOPLA LA NUBE

Imagina que la nube se va volando lejos, muy lejos... 

5 REPETE

Hazlo 3 o 5 veces. Cada vez que soples, te sentirás más ligero y tranquilo. 

@tellmemygrade

 Puedes usar esta respiración cuando estés nervioso, triste, enfadado o cuando necesites calmarte. 

ESCANEO CORPORAL

Vamos a prestar atención a nuestro cuerpo de la cabeza a los pies.

1 ENCUESTRA UN LUGAR CÓMODO

Túmbate o siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos si quieres.

2 CABEZA

Siente tu frente, ojos, mejillas, boca... Relaja tu cara.

3 CUELLO Y HOMBROS

Nota tu cuello... Relaja los hombros y suéltalos.

4 BRAZOS Y MANOS

Siente tus brazos, antebrazos, manos y dedos. Suelta la tensión.

5 PECHO Y ESPALDA

Siente tu respiración... tu pecho sube y baja. Siente tu espalda apoyada.

6 BARRIGA

Nota cómo tu barriga se mueve al respirar. Relájala.

7 PIERNAS

Siente tus muslos, rodillas, pantorrillas... Relaja tus piernas.

8 PIES Y DEDOS

Nota tus pies, tobillos y dedos. Suelta y relaja.

No hace falta que cambies nada, solo que observes cómo se siente tu cuerpo.

Respira profundo y disfruta de este momento de calma.

@tellmemygrade

Quando termines, mueve poco a poco tus manos y pies, estírate si lo necesitas y abre los ojos.

RESPIRACIÓN DEL OSITO

Un abrazo para tu calma.

1 SIÉNTATE CÓMODO

Puedes sentarte en el suelo o en tu silla.
Cierra los ojos si quieres.

2 INHALA: ABRE LOS BRAZOS

Abre los brazos como si le dieras un abrazo gigante al osito.
Inhala por la nariz lentamente...

5

DISFRUTA DE TU CALMA

Quédate un momento así, abrazando tu osito y disfrutando de la tranquilidad que sientes por dentro.

3 EXHALA: ABRAZA AL OSITO

Ahora, abraza fuerte al osito acercando tus brazos a tu pecho.
Exhala por la boca despacio...

4

REPETE

Hazlo 3 veces más.
Inhala abriendo los brazos y exhala abrazando.
Siente cómo tu cuerpo y tu mente se relajan.

@tellmemygrade



Puedes hacerlo siempre que lo necesites:
en clase, en casa, cuando estés nervioso o triste...




DEJA IR

Suelta lo que no
puedes controlar
y libera tu
mente.



RELAJACIÓN DEL SEMÁFORO


Aprende a parar, respirar y continuar. 



@tellmemygrade




ROJO: PARA

Cuando te sientas enfadado, triste o muy agobiado, para y detente. 




AMARILLO: RESPIRA

Respira profundo 3 veces. Inhala por la nariz... y exhala por la boca. 



VERDE: CONTINÚA

Cuando te sientas tranquilo, elige la mejor opción y sigue adelante. 

Puedes usar el semáforo siempre que lo necesites.

¡TÚ TIENES EL CONTROL!



PEQUEÑOS

PASOS

CADA DÍA

No tienes que
hacerlo todo hoy.
Avanza a tu ritmo.



RELAJACIÓN DE ESTRELLAS

Acuéstate como una estrella y
brilla mientras descansas.

1

Busca tu lugar.

Acuéstate boca arriba en el suelo o en tu cama. Estira bien tus brazos y tus piernas formando una estrella.

2

Respira profundo.

Inhala por la nariz lentamente y exhala por la boca. Repite 3 veces.

3

Relaja tu cuerpo.

Empieza por los pies y sube poco a poco hasta la cabeza. Siente cómo cada parte se relaja.

4

Imagina tu luz.

Imagina que eres una estrella brillante en el cielo. Tu luz te hace sentir tranquilo y feliz.

5

Brilla y descansa.

Quédate así unos minutos, disfrutando de tu calma y tu luz.



@tellmemygrade

Quando estás listo, mueve suavemente tus dedos de las manos y de los pies, estírate y abre los ojos.

UN MOMENTO DE PAZ

Haz una pausa, respira profundo
y encuentra tu calma.



@tellmemygrade

RELAJACIÓN DE LA TORTUGA

Esconde tu cabecita y descansa.

1

Siéntate cómodo.

Puedes sentarte en el suelo o en tu silla.

2

Junta tus piernas.

Acércalas a tu cuerpo y abraza tus rodillas.

3

Abraza tus rodillas.

Pon tus brazos alrededor de ellas y sujétalas fuerte pero sin hacer daño.

4

Esconde tu cabeza y cierra los ojos.

Lleva tu barbilla hacia tus rodillas y relájate.

5

Respira despacio

y siente tu caparazón protegerte.



@tellmemygrade

Puedes quedarte así unos minutos y, cuando estés listo, levanta tu cabecita lentamente y estira tus piernas.

RESPIRA Y SONRÍE

Respira profundo, suelta lo que te pesa
y deja que una sonrisa llene tu día. ♥

1

INHALA

Inhala por la nariz
lentamente...
Siente cómo el aire
llena tu cuerpo.

2

EXHALA

Exhala por la boca
despacio...
Suelta la tensión,
las preocupaciones
y lo que ya no
necesitas.

3

REPITE

Hazlo 3 veces.
Con cada respiración,
te sientes más calmado
y tranquilo.

4

SONRÍE

Ahora, sonríe.
Una sonrisa cambia
tu ánimo y contagia
cosas buenas.

5

DISFRUTA EL MOMENTO

Siente cómo tu cuerpo
y tu mente se relajan.
Quédate en este momento
de calma y alegría.



@tellmemygrade

Respira y sonríe siempre que lo necesites.

¡Tú puedes! ♥