

Pinta el dibujo de forma en que más te guste puede servir como un breve espacio de relajación para ti



¿Qué es el mindfulness para ti según la imagen de al lado?

---

---

---

Como implementarías la meditación en clases

---

---

---

# \* Mindfulness para niños

Qué es el  
mindfulness



Se trata de la toma de conciencia del aquí y el ahora, del momento presente. En numerosas ocasiones estamos preocupados por el pasado y por el futuro y olvidamos disfrutar del ahora.

## Beneficios del mindfulness para niños



Mejora la  
concentración  
y la atención

Contribuye al  
bienestar  
personal



Fomenta la  
relajación



Mejora el  
ajuste con  
uno mismo



Reduce la  
tensión y el  
estrés

Mejora las  
relaciones



Contribuye a un  
sano desarrollo



Pueden  
conectar  
con sus  
emociones

