

Juegos conscientes para practicar la calma

Jugando en casa o en el aula, estas actividades sencillas ayudan a niños y niñas a conectar con la calma interior mientras disfrutan.

Herramientas prácticas de mindfulness para casa y el aula



Por qué la calma se puede aprender jugando

El juego no es solo diversión: es la manera más natural que tienen los niños de explorar el mundo, aprender habilidades nuevas y regular sus emociones. Cuando incorporamos la calma dentro del juego, les damos herramientas prácticas para gestionar momentos de tensión o agitación.

Los juegos conscientes combinan movimiento, respiración y atención plena de forma suave y accesible. No requieren material especial ni largos tiempos de práctica. Solo necesitan presencia, intención y un entorno de confianza.

Estos juegos son especialmente útiles en transiciones: antes de una actividad que requiere concentración, después del recreo, o al finalizar el día. También ayudan a crear un clima de aula más sereno, mejoran la conexión entre compañeros y favorecen la autorregulación emocional.

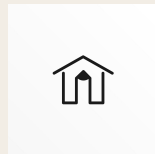
Lo mejor de todo es que, al vivirlos como algo divertido, los niños interiorizan la calma sin sentir que están "trabajando" en ello. Simplemente juegan, respiran y aprenden.



Cultivar la presencia a través del

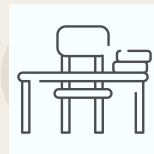
juego

Cada actividad está diseñada para ser sencilla, adaptable y profundamente efectiva. No requieren materiales especiales ni preparación compleja, solo la disposición de acompañar a los niños en su viaje hacia una mayor consciencia corporal y emocional.



En casa

Momentos de conexión familiar y regulación emocional



En el aula

Transiciones suaves y atención compartida



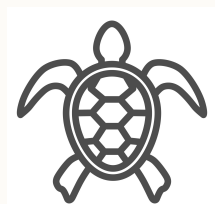
Autorregulación

Herramientas para gestionar emociones intensas



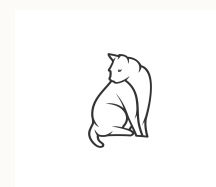
1. Caminar como animales

Lento como una tortuga



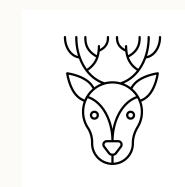
Movimientos pausados, casi a cámara lenta.
Cada paso tarda en apoyarse.

Suave como un gato



Pisadas silenciosas, sin hacer ruido. El cuerpo se desliza con delicadeza.

Ligero como un ciervo



Pasos delicados y atentos. Movimiento consciente y lleno de gracia.

Este juego invita a bajar el ritmo a través del movimiento. Perfecto para transiciones o para liberar energía de forma calmada. Podéis añadir música suave de fondo y alternar los animales según el momento del día.



2. El sonido que viaja



Escuchar hasta el silencio

Toca una campanita, un cuenco tibetano o un triángulo. Pide a los niños que cierren los ojos y levanten la mano cuando ya no escuchen el sonido. Después, pueden compartir cuánto tiempo les pareció que duró.

Este ejercicio activa la atención plena de una manera mágica y silenciosa. Ayuda a desarrollar la capacidad de observación interna y entrena la paciencia. También es ideal para recuperar la calma antes de comenzar una actividad que requiera concentración.

Puedes hacerlo varias veces seguidas con distintas intensidades de sonido o desde diferentes lugares del aula para trabajar también la percepción espacial.





3. El espejo

SHAVE

Un niño hace un movimiento lento —levantar un brazo, girar la cabeza, agacharse— y su compañero lo imita como si fuera un espejo. Luego se intercambian los roles.

Este juego potencia la presencia, la conexión y la regulación emocional. Requiere observación atenta, coordinación y respeto por el ritmo del otro. Al ralentizar el movimiento, se favorece la calma corporal y mental.

Funciona muy bien en parejas, pero también se puede hacer en grupos pequeños donde uno guía y los demás siguen. Es perfecto para trabajar la empatía, la escucha no verbal y la sincronización.



4. Buscar el tesoro tranquilo

01

Esconde objetos sencillos

Pueden ser juguetes pequeños, piedras suaves, tarjetas de colores o cualquier elemento que tengas a mano.

02

Establece la regla clave

Solo se puede buscar caminando suave, sin correr ni hacer ruido, respirando siempre por la nariz.

03

Observa el cambio

Verás cómo el juego se transforma. La búsqueda se vuelve consciente, atenta y relajada.

Esta versión calmada de un clásico infantil convierte la búsqueda en un ejercicio de atención plena. Al añadir la respiración nasal como requisito, refuerzas la autorregulación de forma natural. Ideal para espacios interiores donde necesitas mantener un ambiente sereno.



5. El globo de aire



Respirar con intención

Pide a los niños que imaginen que tienen un globo desinflado en las manos. Inhalan profundamente por la nariz y, al exhalar por la boca, inflan poco a poco ese globo imaginario. Luego lo desinflan lentamente, controlando la salida del aire.

Pueden repetir el ciclo varias veces, haciendo el globo más grande o más pequeño según la necesidad del momento. Este clásico siempre funciona porque conecta la respiración con una imagen visual concreta y divertida.

Es perfecto para momentos de nerviosismo, antes de un examen, o cuando alguien necesita recuperar la calma tras una rabieta o frustración. También se puede hacer en grupo, creando globos colectivos gigantes.



6. Acariciar la

Regular la respiración sin esfuerzo
pluma



Entrega una pluma ligera a cada niño o grupo pequeño. El reto es mantenerla flotando en el aire soplando suavemente, o dirigirla hacia un lugar concreto del espacio. También pueden intentar moverla sin que caiga al suelo durante el mayor tiempo posible.

Este juego regula la respiración de forma casi automática. Para mantener la pluma en el aire, los niños deben soplar con control, lo que les obliga a exhalar de manera constante y pausada. Sin darse cuenta, están practicando técnicas de respiración consciente.

Además, desarrolla la concentración, la coordinación y la paciencia. Puede convertirse en un desafío compartido donde todos colaboran para que la pluma no toque el suelo, fomentando el trabajo en equipo y la conexión grupal.



7. La estatua relajada

Movimiento y quietud en armonía

Este juego invita a los niños a experimentar el contraste entre movimiento fluido y quietud consciente. Con música suave de fondo, los pequeños se mueven lentamente por el espacio, como si flotaran en el agua o bailaran en cámara lenta.

Cuando la música se detiene, el verdadero momento de consciencia llega: se quedan inmóviles como estatuas, manteniendo la postura en la que se encontraban. En esa quietud, se centran en su respiración profunda, sintiendo cómo el aire entra y sale de sus cuerpos.

Beneficios clave

- Desarrolla el autocontrol y la consciencia corporal
- Enseña la transición entre actividad y calma
- Mejora la capacidad de estar presente en el silencio
- Integra respiración consciente de forma natural



📌 **Consejo práctico:** Varía la duración de los momentos musicales y de quietud. Empieza con pausas cortas y ve aumentándolas gradualmente según la edad y capacidad de los niños.



8. Paseo de

En este juego de movimiento consciente, los niños se transforman en pequeñas hormigas explorando un mundo enorme. La consigna es simple pero poderosa: caminar muy despacio, con pasos diminutos, prestando atención a cada movimiento.

hormiguita



Movimiento pequeño

Pasos diminutos, lentos y deliberados por el espacio



Atención grande

Observar todo con curiosidad: texturas, sonidos, detalles



Presencia total

Consciencia plena del cuerpo y el entorno en cada instante

Este ejercicio es extraordinario para reducir la velocidad mental y física. Al ralentizar el movimiento, los niños desarrollan paciencia, precisión motora y una conexión profunda con el aquí y ahora. Pueden explorar la casa o el aula descubriendo rincones que nunca habían notado, objetos que cobran nueva vida bajo su mirada atenta de hormiguita curiosa.



9. El abrazo



Una técnica de autorregulación transformadora

El abrazo mariposa es una herramienta de regulación emocional increíblemente efectiva, especialmente útil cuando los niños atraviesan momentos de emociones intensas como ansiedad, tristeza o frustración.

La técnica es sencilla: el niño cruza los brazos sobre el pecho, colocando cada mano sobre el hombro opuesto. Luego, da golpecitos suaves y alternados, como si fueran las alas de una mariposa batiendo despacio.

¿Por qué funciona?

- Estimulación bilateral que calma el sistema nervioso
- Sensación física de contención y seguridad
- Ritmo pausado que sincroniza con la respiración
- Puede practicarse en cualquier momento y lugar

Ideal para momentos de transición, antes de exámenes, después de conflictos o cuando el niño necesita calmarse rápidamente.



slowkidslife

10. El frasco de la calma

01

Preparación del frasco

Un bote transparente con agua, pegamento líquido transparente y purpurina de colores suaves

03

Observar el descenso

Contemplar cómo la purpurina cae lentamente, como los pensamientos y emociones asentándose

Esta metáfora visual del funcionamiento de nuestras emociones es profundamente efectiva. Los niños comprenden que, al igual que la purpurina necesita tiempo para asentarse, sus pensamientos agitados también pueden calmarse si les dan espacio y observación paciente. El frasco se convierte en un aliado tangible para reenfocar la atención y recuperar la serenidad interior.



02

Agitar con intención

El niño agita el frasco cuando siente emociones intensas o después de un conflicto

04

Volver al centro

Cuando la purpurina reposa en el fondo, la mente también encuentra su calma natural



11. Yoga de animales

Las posturas de yoga inspiradas en animales conectan el movimiento consciente con la imaginación y el juego. Cada postura invita a los niños a encarnar la esencia de un animal, integrando cuerpo, respiración y creatividad en una sola experiencia.



Cobra

Estiramiento del pecho,
fortalecimiento de la espalda.
Inspira al elevar el torso.



Perro

Inversión suave que calma y
energiza. Conexión de manos,
pies y respiración.



Vaca

Movimiento fluido de columna.
Sincronización de respiración y
movimiento espinal.



Árbol

Equilibrio y concentración.
Enraizamiento y crecimiento
simultáneos en una postura.

Estas posturas sencillas no requieren flexibilidad avanzada ni experiencia previa. Lo importante no es la perfección técnica, sino la exploración consciente de cómo se siente cada postura en el cuerpo y cómo la respiración acompaña cada movimiento.



slowkidslife #

12. El viaje por los sentidos

Conectar con el presente a través de lo tangible

Este juego invita a los niños a un viaje de exploración sensorial utilizando objetos naturales como hojas, piedras, conchas, ramas, piñas o flores. La actividad se desarrolla sin prisa, dedicando tiempo a cada sentido de forma consciente y contemplativa.

Los niños toman un objeto y lo exploran metódicamente: primero observan sus colores, formas y texturas visuales. Luego lo tocan sintiendo su temperatura, peso y superficie. Acercan el objeto al oído para escuchar si produce algún sonido al moverlo. Finalmente, si es seguro, pueden oler su aroma natural.

Esta práctica es especialmente valiosa en nuestra era digital, donde los niños están constantemente bombardeados por estímulos rápidos y superficiales. El viaje sensorial les enseña a desacelerar, profundizar y encontrar riqueza en lo simple y natural.



Implementación práctica

Consejos para integrar estos juegos en la rutina diaria

Crea momentos de transición

Utiliza estos juegos entre actividades: después del recreo, antes de la hora de dormir, al terminar las tareas. Marcan pausas conscientes que ayudan a cambiar de registro emocional.

Respetar el ritmo de cada niño

No todos los niños responderán igual a cada juego. Algunos preferirán el movimiento activo, otros la quietud contemplativa. Observa y adapta según necesidades individuales.

Practica junto a ellos

Tu presencia consciente es el mejor modelo. Cuando los niños te ven practicar con genuino interés, comprenden que estas actividades tienen valor real, no son solo "tareas".

Mantén la constancia sin rigidez

La regularidad crea familiaridad y confianza, pero evita convertir estos juegos en obligaciones rígidas. Deben seguir siendo espacios de disfrute y exploración.



El regalo de la presencia

Estos juegos de movimiento consciente son mucho más que actividades entretenidas. Son semillas de presencia, consciencia y bienestar que plantamos en el corazón de los niños. Con cada respiración observada, cada movimiento lento y deliberado, cada momento de quietud atenta, los niños aprenden algo fundamental: **pueden habitar su cuerpo y su experiencia con curiosidad, amabilidad y calma.**

Herramientas para toda la vida

La capacidad de autorregulación emocional y atención plena que desarrollan ahora les acompañará en cada etapa de su vida.

Espacios de conexión

Cada juego crea un momento de encuentro genuino entre adultos y niños, donde compartimos presencia auténtica.

Semillas de paz interior

En un mundo acelerado y exigente, ofrecemos a los niños el regalo más valioso: saber cómo volver a casa, a sí mismos.

Que estos juegos os acompañen en vuestro camino de cultivar la atención plena con los niños. Cada momento de práctica es una celebración de la vida, del presente y de la maravillosa capacidad de estar plenamente aquí, ahora, juntos.

Beneficios de estos juegos en el día a día

Reducen la ansiedad

El movimiento lento y la respiración consciente activan el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación.

Mejoran la atención

Entrenan la capacidad de observación, escucha y presencia en el momento actual.

Favorecen la conexión

Crean espacios de sincronización y empatía entre niños, fortaleciendo vínculos emocionales.

Enseñan autorregulación

Dan herramientas prácticas para gestionar emociones intensas de forma autónoma y saludable.



Empieza hoy mismo

La calma no es la ausencia de movimiento, sino la presencia plena en cada gesto, cada respiración, cada instante compartido.

No necesitas un espacio especial, material costoso ni largos tiempos de preparación. Solo tu presencia, tu intención y las ganas de acompañar a los niños hacia un lugar más sereno. Elige uno de estos juegos, pruébalo mañana mismo y observa lo que sucede. La calma se aprende jugando, y está al alcance de todos.

