



# 22

## Juegos del aquí y el ahora

---

Normalmente somos las adultas las que reconocemos el estrés al que estamos expuestos por varios factores, y solemos buscar vías para combatirlo con actividades (y juegos) que nos relajen y nos calmen.

Esta misma necesidad también existe en la infancia y en la adolescencia. Cada vez estamos más concienciadas en mostrar a la infancia desde muy pequeña la importancia de conocernos, estar conectadas con nosotras mismas, y relajarnos cuando lo necesitamos. Es una suerte poder conocer diferentes métodos para conseguirlo.

En este e-book te dejamos varias actividades en torno al mundo de la relajación o el mindfulness para conectar con los peques y que tanto ellos como nosotras podamos parar, escucharnos y dejar por un momento el ritmo de vida que llevamos. Deseamos que lo disfrutes a tu manera.

Tras llevar 11 años al frente de Froggies, puedo asegurar que los tiempos han cambiado. Que la infancia cobra importancia, y que nos colocamos como familias en lugares donde antes no estábamos ubicadas.

¿Por qué si no surgen cada vez más voces que promueven el mindfulness y el yoga entre la infancia? ¿Será que nuestra vida tan frenética nos lleva a volver a conectar con nuestro centro, a escucharnos y buscar dentro de nosotras mismas? Quizás también sea porque la educación está cambiando, las nuevas tecnologías nos aceleran, nos simplifican y a menudo nos complican como para buscar diversificar nuestros futuros. Esos que no sabemos cómo serán y buscamos herramientas para que sean luminosos y tranquilos.

En estos años, también en Froggies hemos evolucionado, escuchando a las personas con las que compartimos nuestro día a día y nuestras experiencias efímeras. Por eso hemos agrupado diversos juegos, no solo creativos, sino también de conexión con cada una de nosotras.

Las experiencias en eventos, en hoteles, en ludotecas y en acciones diversas para multitud de marcas, nos han hecho aprender de nuestros aciertos y nuestros errores. Y por eso hoy queremos ofrecerte un pequeño ebook como introducción a diversas propuestas lúdicas donde podamos mirarnos, escucharnos, saborearnos, olerlos y sentirnos con todos nuestros sentidos. A veces degustaremos nuestro olfato o escucharemos nuestro tacto. Todo ello con el único objetivo de seguir conociéndonos, escuchándonos y mostrando a nuestra infancia un camino maravilloso de autoescucha y descubrimiento. Y además, tenemos la suerte de contar con grandes profesionales del mundo del yoga en familia que nos han regalado 7 juegos extra en este Ebook. ¡Gracias chicas!

Te invitamos a compartir tus juegos con el hashtag **#MeConectoConFroggies**. Nos encanta saber que nuestro esfuerzo tiene sentido. Y tú le das mucho sentido.

Esperamos que disfrutes de estas 10 ideas y que sean sólo una inspiración para crear tus propios juegos y momentos de conexión.

~ **Cristina Saraldi** (Fundadora de Froggies). IG: @cristinasaraldi\_jugando / Fb: @CrisSaraldi

# Nuestros juegos:

## 1 Sintonizar y respirar

---

Nos reunimos y buscamos sentir nuestra energía.

¿Cómo?

Nos sentamos con las piernas cruzadas dándonos las manos y creamos un

### **ritual de bienvenida:**

- **Círculo:** nos damos la bienvenida. El círculo simboliza una bienvenida. Cada uno saluda al resto como le apetezca.
- **Miradas:** nos saludamos con los ojos. Abriendo y cerrando rápido, despacio. Guiñando... Libre elección de saludo.
- **Código secreto:** Namaste (palmas de las manos juntas en el pecho).

Para empezar a relajarnos comenzamos por la respiración.

Aquí un truco para iniciarnos en la buena práctica.

Después de habernos saludado y dado la bienvenida, cerramos los ojos y nos tumbamos boca-arriba manteniendo el círculo uniendo cabeza con cabeza. Colocamos un objeto sobre nuestro vientre. Lo ideal es un peluche o un muñeco, aunque valen más objetos como una pluma o un libro. A continuación hacemos subir y bajar al muñeco con nuestro vientre, con nuestra respiración. Explicamos a los peques que al coger aire (intentamos que sea por la nariz si ya saben), su barriga se hincha y el muñeco sube, y al soltarlo la barriga se deshinchas y así el muñeco baja. Será necesario explicar cómo es la respiración hasta lograr que el aire llegue a nuestro estómago.

Cuando lo hayamos practicado varias veces, cerramos los ojos, y solamente nos concentramos en sentir el movimiento de nuestro abdomen.

## 2 Pranayama con animales (respiración consciente)

---

### ¿Cómo respiran los animales?

- La serpiente, respira cerrando los dientes y sacando el aire poco a poco, pronunciando el sonido SSSSSH.
- El dragón, postura del dragón, echamos aire fuerte con la acción de las manos hacia atrás.
- Las abejas, crean una vibración que hace cosquillas BBBSSSS. Y si te tapas las orejas, puedes sentirlo aún más fuerte.
- Los conejos, nos colocamos orejas de conejo, levantando las manos a los lados de la cabeza, levantamos un poquito la nariz, y respiramos olisqueándolo todo...
- El perro cuando está cansado. Saca la lengua y inhala y exhala rápidamente.

Te preguntamos, ¿cómo respiras tú? Cada uno somos único y hasta nuestra respiración lo es. Como lo es nuestra forma de caminar, de mirar o de oler.

Otra respiración sería la del volcán, que puede servir para bajar la energía después de activar el corazón. Manos en “namaste” hacia el cielo, creamos la forma de un volcán con la inspiración. Expiramos con las manos hacia los lados y hacia abajo.

Para finalizar 2 respiraciones más:

- Mar en parejas: el adulto se tumba y el niño se tumba encima sobre la barriga. Comenzamos a inspirar y expirar desde la barriga. Los niños sienten nuestra respiración y bailan con ella arriba y abajo.

Nos incorporamos para acabar con la última respiración:

- Letras: cada uno dibuja en el aire respirando el cada recta la inicial de su nombre. El resto tienen que adivinarlas.

¿Se te ocurren más respiraciones para seguir practicando?

### 3 Cantando mantras

---

Un mantra es una sílaba o palabra. Puede tener un significado específico (o no), pero sí tiene una vibración especial. Al recitar mantras logramos que nuestra mente esté solamente enfocada en ello, siendo un potente ejercicio de atención. Nos colocamos en el aquí y en el ahora.

Nos sentamos en postura de meditación, cogemos aire por nuestra nariz, y al soltarlo, repetimos el mantra mientras vamos expulsando el aire. Seguimos repitiéndolo varias veces seguidas. Podemos hacerlo también mentalmente. Algunos de los mantras que proponemos son:

**OM / SA-TA-NA-MA / OM MANI PADME HUM / OM AH HUM / JAI DA DA DA / ME QUIERO Y ME ACEPTO TAL Y COMO SOY...**

Es más divertido si los inventáis juntos. Podéis repetir un montón de veces palabras como: amor, risa, felicidad, luz, relax, tranquilidad... e incluso frases como: me relajo más... y más... y más... O quizás TarrantranTruski ;)

Te invitamos a dejar al niño que encuentre su mantra para cada momento y compartirlo con ellos y ellas.

[Aquí](#) te dejamos un vídeo con una base de música para poder cantar tus mantras.

### 4 Yoga físico

---

El yoga físico se hace a través de asanas (posturas). Es muy importante jugarlas acompañadas de la respiración. Tanto la inhalación como la exhalación, la haremos a través de la nariz. Al principio puede costar, aunque poco a poco cada persona irá descubriendo sus límites. Aceptándolos, también poco a poco iremos progresando y viendo avances.

Es una práctica interesante para jugar con la infancia. Las diferentes posturas hacen que los niños se diviertan a la vez que flexibilizan el cuerpo. Proponemos hacer cada postura entre 30 y 40 segundos:

- Con la postura del **árbol** hablamos del enraizamiento, la conexión con la tierra y con nosotras mismas. A partir de que hemos conseguido eso, crecemos al cielo estirando las ramas (brazos). Es muy bonito que los niños fluyan, formando su propio árbol con su cuerpo. Todo vale y sobre todo permitirlo nos regala un poco más de conexión y conocimiento. Recordamos sentir los pies en la tierra. ¿Cómo es la tierra?, ¿Qué hay debajo?... Además es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, así regulamos nuestro cuerpo.
- La posición del **guerrero** sirve para estimular los músculos del cuádriceps. Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente, y la de atrás totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera miran al frente, mientras que el pie de la pierna posterior estará de lado. ¿En qué situaciones nos gustaría guerrear? ¿Merece la pena? ¿Podemos nosotros cambiar estas situaciones? ¿O lo que sentimos ante estas situaciones? Podemos generar un hermoso debate con cualquiera de las posturas.

- La postura de la **mariposa** suele ser una de las favoritas de la infancia. Nos sentamos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación nos agarramos con las manos los pies y movemos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda recta. Podemos jugar a visualizar la vida de la mariposa y a compartir qué nos gustaría eliminar si nos transformamos de oruga a mariposa.
- La postura de la **cobra** la deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares. Nos tumbamos en el suelo y apoyamos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba mientras podemos hablar de los sueños y de qué les gustaría visualizar.

Estas posturas ayudan a movilizar todas las articulaciones del cuerpo, a estirar los músculos, a fortalecerlos y a mejorar el equilibrio y la concentración.

Te dejamos un [vídeo](#) con varias de estas posturas.

## 5 Colorear mandalas

---

Los mandalas son maravillosos para lograr que grandes y peques nos relajemos y potenciemos nuestra atención.

Se puede buscar por internet mandalas para colorear o hacer un círculo para que ellos creen el mandala libremente sobre él.

Proponemos poner música tranquila o clásica de fondo. Pintar mandalas ya es considerado una actividad terapéutica, pues permite que el niño exprese sus emociones y pensamientos sobre el dibujo. Para ello es importante que no

intervengamos (ahora y casi nunca). Debemos dejar que escojan sus colores y que lo pinten libremente. Hay niños que acaban el mandala en un minuto y otros duran mucho más tiempo. Esto también nos da pistas acerca de cómo están y se sienten. Nosotras, adultas, respetaremos su ritmo y sus decisiones.

## 6 Creación colaborativa

---

¿Te gusta compartir momentos en familia? A nosotras sí, y es por ello que proponemos esta actividad, que puede tener 2 opciones para llevarla a cabo.

1. Que una persona ajena a la actividad nos vaya indicando qué o cómo hacerla
2. La hacemos nosotras mismas a la vez que realizamos la práctica.

Nos tumbados en una colchoneta o manta boca arriba. Ponemos una música de relajación, y guiamos con nuestra voz al niño hacia un lugar agradable con su mente.

Al principio, empezamos pidiéndole que cierre los ojos, respire poco a poco y se vaya relajando. Podemos guiar una relajación parte por parte de su cuerpo. Observando la respiración, tratando de calmarla.

Cuando sentimos que ya está (o estamos) en modo relajación, proponemos atravesar una puerta y llegar a un lugar, una playa por ejemplo. Le pedimos que se vea a él mismo en ese lugar, sintiendo la arena, el agua, la brisa, el olor a mar... Así lo que se nos ocurra de este espacio.

Si al peque le apetece, puede ir sumando el lugares y objetos que esté viendo, experiencias, sensaciones... Así nos lo hace ver a nosotras. Podemos dejarnos llevar por el viaje que queramos vivir.

También puedes cambiar de posición. Primero lo haces tú y luego lo hace él o ella ;)



# 7 Movimiento consciente

---

Comenzamos compartiendo que vamos a hacer una actividad que nos lleva a observar nuestros movimientos, sean cuales sean. Y además vamos a jugar a imaginar con el movimiento y nuestro cuerpo.

Si estamos sentadas, nos ponemos de pie despacito notando cómo se activa cada parte de nuestro cuerpo, observando y compartiendo lo que siento. Lo mismo si estamos de pie y vamos a sentarnos. Lo importante es poner consciencia en qué siente o cómo se mueven nuestras distintas partes del cuerpo.

Podemos orientar y preguntar por la lengua, los hombros, el pie, el dedo gordo, la nariz...

Una vez nos hayamos familiarizado con la experiencia de sentir nuestro cuerpo, vamos eligiendo diferentes temáticas para ir guiándoles a través del movimiento corporal consciente; y que luego sean ellos quienes nos guíen a nosotros.

Por ejemplo:

- Somos una ola de mar
- Una estrella del firmamento
- Un bosque de animales
- ¿Cómo camina un pingüino?
- Un pedo saliendo
- Una cuchara dando vueltas a una infusión calentita...

### 8 Caminar

---

Quizás os parece de entrada una actividad aburrida. Sin embargo, tomar conciencia del proceso de caminar también es un ejercicio de meditación y de concentración.

En un lugar con espacio para ello, empezamos a caminar despacio llevando nuestra atención a nuestros pies. Cómo se colocan al andar, cómo movemos las piernas, cómo se comporta el resto del cuerpo y qué sentimos mientras caminamos.

Decirle a los niños que imaginen distintos espacios donde caminar o distintas velocidades, ¿cómo caminarían? Sobre hielo podemos pisar despacio para que no se rompa, volviendo el cuerpo ligero. Ahora por la tierra: cómo toca toda la planta del pie y cómo siente la tierra. Y así lo que se os ocurra. El objetivo es que estén totalmente centrados en las sensaciones que les produce.

Eso sí, esta actividad puede ser mejor hacerlo en plena naturaleza y descalzos.

### 9 Te veo

---

Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. Ese será nuestro foco de atención. ¿Has jugado alguna vez?

Este juego es precioso. Además de desarrollar la atención, es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos.

Si somos varias personas, podemos probar a cambiar de pareja y tras unos segundos de silencio, empezar a decir lo que se nos pasa por la cabeza positivo de la persona que tenemos enfrente.

Todo un sinfín de sorpresas te esperan más allá de la mirada.

### 10 Masaje

---

Tumbados en un sitio cómodo, pregunta al niño si quiere un masaje. Si la respuesta es sí, procura disfrutar y conectar con todo en este momento.

El contacto físico puede llegar a cambiar en segundos el estado de ánimo de una persona. El tuyo y el suyo, así que si te encuentras extraña, un masaje puede ayudarte a estar mejor. Dándolo y recibéndolo.

Tan solo un abrazo y una caricia ya lo consiguen. ¿Qué no conseguirá un masaje?

Antes de comenzar, queremos recordarte que un masaje puede llegar de mil formas. Y no todas pasan por encontrar un momento relajante, tumbados y con aceite. Un masaje puede durar una hora o un solo minuto. Evita buscar ese momento largo, ya que puede frustrarte. Y disfruta de un ratito en contacto buscando el juego y las historias entre vosotros.

Hay muchas formas de dar masajes a los niños. Pueden estar vestidos y simplemente les tocamos por cada una de las partes de su cuerpo. Si les gusta que les toques los pies y las manos pueden ser grandes aliados para un ratito. Cada persona es un mundo ante su sensibilidad. Y cada momento puede variar las ganas y los gustos de uno mismo. Así que escucha a tu peque para poder disfrutar de vuestro aquí y vuestro ahora.

Puedes usar objetos como plumas o pañuelos. También soplidos, sonidos u objetos personales agradables. A los niños les suele encantar que nos ofrezcamos para que nos den ellos a nosotros el masaje. El objetivo es compartir un tacto nutritivo, un momento único y una conexión maravillosa. Y si, además de eliminar tensiones en nuestro cuerpo, logramos eliminar tensiones mentales, mejor.

\* Puedes sumar más herramientas de masaje, gracias al curso de la Escuela Bitácoras que facilita Cristina Saraldi, "Masaje infantil a través del juego", [aquí](#). Un montón de recursos para jugar con la piel.

## 11 Baile para tomar conciencia de nuestro cuerpo

---

El baile es una de las mejores experiencias para conectar con nuestro cuerpo y expresarnos, podemos utilizar este momento para que los niños/as experimente la variedad de posibilidades que nuestro cuerpo nos de convertirnos en aquello que imaginamos.

Podemos bailar como si fuéramos un animal en concreto, como un árbol que estira sus rama al sol y hunde sus raíces en la tierra, como distintos deportes, accidentes geográficos o expresando emociones de alegría, tristeza o sorpresa o simplemente como nos apetezca o sintamos en ese momento.

## 12 Emocion meteorológica

---

Este juego tiene como finalidad descubrir el estado interno emocional del niño. Adaptado, puede usarse en todas las edades usando las analogías que se consideren apropiadas.

Primero buscamos el sentarnos cómodamente y invita a los niños a que cierren los ojos. Recuérdales la forma de respiración y realiza unas cuantas respiraciones profundas.

Pregúntales: «¿Qué tiempo está haciendo por dentro? ¿Hace un sol radiante y estás relajado, o por lo contrario hay nubes y te sientes triste? ¿Tal vez hay tormenta y estás experimentando rabia?

Pídeles que observen de forma amable, curiosa y compasiva lo que les sucede, indicándo que al igual que el tiempo atmosférico, este estado es pasajero y igual que viene se va.

Si así lo deseas, ves ahondando y preguntando mediante analogías como se siente.

### 13 Superpoderes

---

Antes de empezar, presenta este ejercicio al niño/a tu hijo como una forma de trabajar sus sentidos y adquirir “superpoderes” como los que tienen los superhéroes. (Si sabes de un superhéroe que le guste podéis llamar la práctica de esa forma.)

Uno de los superpoderes más común entre los superhéroes es poder escuchar pequeños sonidos. Para trabajar este superpoder, le pediremos que se siente en una posición relajada con los ojos cerrados y coloque sus manos en las rodillas. Haremos sonar la campanilla o el objeto que hayamos elegido. El niño/a hijo sigue el sonido hasta que no pueda oírlo más, y levanta sus manos para avisar cuándo esto suceda. Lo repetiremos hasta 3 veces.

Al concentrarse en el sonido, se reduce la intensidad de todos sus pensamientos. Con la práctica, le ayudará a mejorar su capacidad de concentración y de relajación.

# 14 La visualización contada

---

La visualización la capacidad de representar mentalmente un objeto o una situación real ficticia con voluntad y cuando nos referimos a contada es que buscamos que los niños visualicen es algo en concreto.

Y si esta visualización contada es un cuento, es mucho más sencillo y podemos utilizar un cuento conocido o creado por nosotros como

“Imagina que hoy el cielo es de color blanco. En la calle hace mucho frío. Comienza a nevar y todo lo que ves a tu alrededor se cubre de blanco. Unos pequeños y fríos copos se posaron dulcemente en tu cara, en tu nariz, en tus orejas, en tus manos, pero tú te sientes calentito. El frío no entra en tu cuerpo. Cada frío y suave copo está lleno de una luz brillante y parpadeante. Parece que una estrella se haya caído del cielo. Abres los brazos, miras hacia arriba y pequeñas y frías estrellas caen sobre ti, frías y parpadeantes...”

Las pautas para realizar este tipo de meditaciones son sencillas:

- La duración, dependerá del momento del día en el que se quiera realizar este tipo de ejercicio. Si para el día escogido los niños están muy cansados o estresados, es mejor elegir un cuento cortito, de unos 5-10 minutos. Cuando veas que la marcha del grupo es más fluida y los niños están cargados de energía, prueba con un cuento más largo, de unos 10-15 minutos.
- Utiliza un tono de voz relajado, pausado, deteniéndote en cada frase para que la visualización mental del niño sea posible. Es más sencillo si bajamos la voz, hablamos más despacio y nuestra entonación tiene un carácter tranquilizador.

## 15 Con la atención de una rana

---

Practicar con la atención de una rana es una forma sencilla para que las niñas y los niños se concentren en su respiración. Lo suelen encontrar fácil de comprender y agradable de realizar.

Para practicar puedes seguir el siguiente orden:

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, y también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma.

Así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriga se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra.

Nosotras también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad

## Juegos regalo de grandes personas

Como parte de los cambios de esta nueva edición, decidimos preguntarles a diferentes compañeras, amigas y grandes profesionales que trabajan en el Universo del Yoga Infantil y familiar sobre el juego en el aquí y ahora. Además, nos brindaron la magia de regalarnos regalos en forma de juegos para este Ebook.

Gracias a todas y cada una de ellas. Ponemos de quién es cada juego y su perfil de Instagram.

Si las sigues, nunca te arrepentirás.

### 16 Canción y relajación de la mariposa

---

Hacemos la postura de yoga de la mariposa.

Sentados frente a nosotros juntamos nuestras plantas de los pies, una planta unida a la otra y nuestras piernas y rodillas se abren y tienden a ir hacia fuera.

Quedan abiertas en forma de alas de mariposa y cantamos la siguiente canción:

“Mari mari-posa, mari mari-posa, súper linda y hermosa,  
mari mari-posa, mari mari-posa, súper linda y hermosa,  
vuela, vuela (aleteamos nuestras piernas),  
mari, mari- posa, se estira, se estira,  
(levantamos los brazos queriendo tocar el cielo)  
mari, mari-posa, se posa, se posa,  
(y nos plegamos hacia nuestros pies) mari, mari-posa”.

Nos quedamos respirando y disfrutando de la relajación.

**Delia.** @hippykidsyoga

<https://www.hippykidsyoga.com/>



### 17 Recordando

---

Una hermosa experiencia para disfrutar la atención a los 5 sentidos, la respiración, las emociones y potenciar la habilidad de habitar el presente. Desarrolla la atención y la memoria.

Invita a los niños a desplazarse por el espacio, observando todo lo que hay a su alrededor. Después de un minuto, les pides que se detengan y cierren los ojos. Con los ojos cerrados, les preguntas qué elementos recuerdan haber visto, motivando que los describen con el mayor detalle posible. De esta forma, se promueve la atención de los niños en lo cotidiano y se trabaja la memoria.

**Carla.** @yogaeduom  
[www.yogaeduom.com](http://www.yogaeduom.com)

### 18 Dibujar respirando

---

Trazando una forma con el dedo en el aire y a la vez respirando profundamente podemos "dibujar respirando".

Es un juego muy bonito para hacer en parejas: uno traza una forma en el aire respirando y el otro tiene que adivinar qué forma es. Más grande haces la forma, más profundo vas a respirar! :)

**Nataly.** @yogaseedsoflove  
[www.yogaseedsoflove.com](http://www.yogaseedsoflove.com)

# 19 “Me siento...” (un objeto)

---

El juego trata de que en familia, cada uno vamos a buscar varios objetos por toda la casa, que nos ayuden a conectar y a expresar una emoción, sensación y/o pensamiento que en estos días (por una situación concreta, como la del confinamiento) estemos teniendo.

Podemos poner un tiempo, o una canción bonita como límite de tiempo, si queremos. Pondremos también el número de objetos que elijamos. A mí me gusta dar la elección de 3 objetos:

- OBJETO 1. Corresponderá a la emoción más desagradable que esté teniendo estos días.
- OBJETO 2. El segundo objeto a la emoción más agradable y positiva que esté teniendo estos días.
- OBJETO 3. Y el tercer objeto a la emoción que sentí cuando esta situación acabe o cambie.

(Pero este se puede adaptar a la situación, a la edad, etc).

Les ponemos un ejemplo, ya que si es la primera vez que hacen algo así, igual les cueste entenderlo y abrirse. Y después iremos todos a buscar con calma y atención, nuestros objetos.

Ejemplo de mamá: A mí la goma de borrar me ayuda a conectar con la rabia y la frustración que siento con este confinamiento, ya que si pudiera, me gustaría borrar todo lo que está pasando y que todo volviese a ser como antes. Por eso he elegido la goma, porque se asemeja a mis sentires estos días.

Cuando acabemos, todos traemos los objetos y los colocamos juntos sobre una mesa, una tela, una alfombra o cualquier otro lugar. Como si crecemos entre todos un altarcito. De hecho, podemos encender una vela en el centro. Y de

ahí, los adultos empiezan a expresar sus sentires a través del objeto, y luego los niños.

Y algo muy importante, cuando cada uno acabe de compartir sus sentires, les damos las gracias a los objetos por ayudarnos a conectar con nuestro mundo interior y comprendernos mejor, y a los demás por escucharnos con amor y respeto. Nos validamos entre todos. Se trata de crear un espacio de libertad de expresión sin juicios, para ayudar a soltar todo lo que estemos sintiendo interiormente.

**Yaiza.** @yaiyoga

<https://www.facebook.com/espacioyaiyoga/>

## 20 El calcetín mágico

---

Consiste en meter en un calcetín todo lo que se te ocurra: borragoma, lápiz, pila, nuez, moneda, llave, objetos blandos, duros, distintas texturas,....

De uno en uno meten la mano y a través del tacto adivinar qué están tocando. Cuando lo tengan claro lo dicen y lo sacan para averiguar si han acertado. También puedes decirles que buscar. Siempre piden segunda y tercera ronda!

**Anita.** @yogui\_hiperactiva

### 21 ¿Qué has visto/ oído?

---

Paseando por la calle, camino de la escuela, asomados a una ventana, sentadas en un parque, ... durante un minuto, observar todo lo que les rodea. Cerrar los ojos y decir 5 cosas que han visto.

Cerrar los ojos y durante un minuto escuchar los sonidos de casa, calle, patio,.... ¿Qué habéis oído?

**Anita.** @yogui\_hiperactiva

### 22 Pompas de jabón

---

De pie, nos imaginamos que somos una pompa de jabón, podemos inflar los mofletes y abrir los brazos para sentirnos como pompas enormes, así nos movemos por el espacio caminando como pompas. Suave y grácil como pompas.

Cada vez nos vamos quedando más quietos hasta pararnos en el sitio. También nos podemos tumbar.

Nos imaginamos que hacemos una pompa de jabón muy grande, y la vamos a soplar despacio para no explotarla. Lo hacemos continuado para enviarla bien lejos. Nos vamos imaginando la pompa que se aleja y se aleja, y cuando ya no la vemos, hacemos otra y repetimos.

**Adriana Budnik.** @adriana\_budnik

<https://www.youtube.com/user/adriychandra>



Hasta aquí las 22 actividades para relajarnos e iniciarnos en el mundo del yoga y el mindfulness. Esperamos que te gusten y las disfrutes. A las ranitas nos encantaría que compartieras con nosotros las tuyas.

Gracias a Delia, Carla, Nataly, Yaiza, Adriana y Anita por sumarnos a esta petición y regalarnos vuestros juegos. De corazón, GRACIAS.

Te recordamos que tenemos [cursos](#) de juegos, cuentos, pinturas y mucho más en nuestra web.

Puedes seguirnos en Facebook (Froggies), Instagram (Froggies\_Kids) y Youtube (Froggies TV) para encontrar más recursos divertidos.

¿Te ha gustado?

# ¡Gracias!