

EDICIÓN DE LAS AUTORAS
2026



GUÍA DIDÁCTICA

10 estrategias de Mindfulness



BY:
KAREN FRANCO & GABRIELA MOREIRA

REGISTRO ISBN 978-9942-580-50-4



CÁMARA
ECUATORIANA
DEL LIBRO



ISBN: 978-9942-580-50-4



9 789942 580504



Google Play
Books

GUÍA DIDÁCTICA

10 estrategias de Mindfulness

EDICIÓN DE LAS AUTORAS
2026

GUÍA DIDÁCTICA

10 estrategias de Mindfulness

BY:
KAREN FRANCO & GABRIELA MOREIRA

Créditos

Karen Franco

CORREO: karen.francoj@ug.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9575-0658>

María Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3396-9719>

CORREO: maria.moreiraga@ug.edu.ec

Indexación

Dirección y Coordinación Editorial: Sara Díaz Villacís

Revisión de contenido Amor Lalama PhD

Revisión pedagógica: Fabrizzio Andrade PhD (c)

© ® Derechos de Copia y Propiedad Intelectual

Libro bajo revisión técnica y didáctica de pares

Guayaquil - Ecuador

Marzo del 2026

Descarga:

<https://liveworkingeditorial.com/product/978-9942-580-50-4/>

Enlace del DOI:

<https://doi.org/10.63792/978-9942-580-50-4>

Índice

Introducción	5
Técnica mindfulness	7
Respiración Caracol	10
Ejercicio 1	11
Planificación	12
Respiración Arco Iris	14
Ejercicio 2	15
Planificación	16
Respiración Estrella	18
Ejercicio 3	19
Planificación	20
Respiración Infinito	22
Ejercicio 4	23
Planificación	24
Respiración Cuadrado	26
Ejercicio 5	27
Planificación	28
Respiración Flor	30
Ejercicio 6	31
Planificación	32
Respiración Flor y vela	34
Ejercicio 7	35
Planificación	36
Respiración Corazón	38
Ejercicio 8	39
Planificación	40
Respiración de los animales	42
Ejercicio 9	43
Planificación	44
Respiración Mariposa	46
Ejercicio 10	47
Planificación	48
Bibliografía	50

Introducción

La presente Guía de 10 Estrategias de Mindfulness nace en el marco del proceso de tesis realizado por Karen Franco y Gabriela Moreira, como resultado de la reflexión, la observación y la experiencia directa durante nuestro trabajo académico.

A lo largo de este proceso, nos dimos cuenta de la enorme importancia que tiene la regulación emocional en la vida de las personas, especialmente en el ámbito educativo. Comprendimos que cuando no se desarrollan herramientas para regular emociones, pensamientos y conductas, esto puede afectar no solo el bienestar personal, sino también el rendimiento académico y la convivencia diaria.

El mindfulness se presentó ante nosotras como una herramienta poderosa, accesible y efectiva, capaz de ayudar a niños, jóvenes y adultos a tomar conciencia del momento presente, gestionar sus emociones y responder de manera más consciente ante las dificultades cotidianas.

Por esta razón, elaboramos esta guía con el propósito de ofrecer estrategias prácticas, sencillas y didácticas, que puedan ser aplicadas fácilmente en contextos educativos y en la vida diaria. Nuestro deseo es que este material sea de gran ayuda, aporte bienestar y se convierta en un apoyo significativo para quienes lo utilicen.

Esperamos sinceramente que esta guía sea de su agrado y que contribuya positivamente a su proceso personal y educativo.

OBJETIVO

Brindar a los docentes estrategias prácticas y sencillas de respiración y mindfulness que les permitan promover la calma, la autorregulación emocional y la concentración en los estudiantes, favoreciendo un clima de aula positivo y el bienestar integral durante las actividades educativas.

INSTRUMENTO

Para implementar la técnica de mindfulness se propone crear un espacio relajado y tranquilo, donde los niños puedan sentirse seguros y cómodos. Este ambiente puede acompañarse con música suave que favorezca la calma y la concentración. El docente guiará la actividad de manera pausada, invitando a los niños a observar y seguir las indicaciones.

- Imágenes impresas de cada técnica de respiración, diseñadas con formas simples y llamativas.
- Guía visual con el dedo, donde el niño sigue el recorrido de la imagen (por ejemplo, subir y bajar, inflar y desinflar) mientras regula su respiración.
- Espacio físico adecuado, libre de distracciones y con iluminación suave.
- Música relajante, como sonidos de la naturaleza o melodías tranquilas, para acompañar la actividad.

Estos instrumentos permiten que los niños practiquen mindfulness de manera visual, concreta y accesible, favoreciendo la atención plena y la autorregulación emocional.

¿QUÉ ES LA TÉCNICA DE MINDFULNESS?

La técnica de mindfulness se basa en el desarrollo de una atención consciente y deliberada hacia el momento presente, aceptando pensamientos, emociones y sensaciones sin emitir juicios. De acuerdo con Kabat-Zinn (1994), esta práctica permite fortalecer la calma, la concentración y la autorregulación emocional, lo que la convierte en una estrategia valiosa para el bienestar y el aprendizaje en el ámbito educativo.

Esta guía es importante porque, basada en el concepto de mindfulness como atención consciente al momento presente, ofrece a los docentes herramientas prácticas para favorecer la calma y la autorregulación emocional en el aula. Al incorporar ejercicios de respiración guiados mediante imágenes, se facilita que los niños desarrollen la capacidad de reconocer sus emociones, disminuir el estrés y mejorar su concentración de manera gradual y respetuosa con su edad.

Además, al realizarse en un espacio relajado y acompañado de música suave, la guía contribuye a crear un clima emocional positivo que favorece el aprendizaje significativo. De este modo, la aplicación del mindfulness en el contexto educativo no solo promueve el bienestar integral de los niños, sino que también fortalece las prácticas pedagógicas del docente al responder a las necesidades emocionales y atencionales del grupo.

¿QUÉ PASARÍA SI PRACTICAR MINDFULNESS FUERA MÁS SIMPLE DE LO QUE TU MENTE CREE?

Las técnicas mindfulness en los niños es una forma de enseñarles y ayudarles a sentirse bien y llevarse bien con otros. Se utiliza actividades divertidas y fáciles que coinciden con su edad y les ayuda a notar lo que está sucediendo ahora mismo, cómo se sienten, qué piensan y qué hace su cuerpo. Pueden hacer esto sin ser malos o actuar por impulso. Estos métodos ayudan al niño a comprender y manejar sus emociones, pensamientos y sensaciones en su cuerpo, mejorando gradualmente su capacidad de controlar sus emociones y comportamiento.

Cuando los niños practican esta técnicas, pueden prestar más atención y concentrarse mejor en la escuela, porque les ayuda a enfocarse en el momento presente e ignorar las distracciones. También los hace más interesados y motivados para aprender cosas nuevas. Las técnicas de mindfulness ayudan a los niños a calmarse, relajarse y lidiar con el estrés, la frustración o el enojo. Las técnicas del mindfulness también ayuda a la familia, porque pueden usar lo que han aprendido para tratar con su vida diaria, y para llevarse mejor con sus padres y cuidadores, y para estar más tranquilos, atentos y reflexivos.

Se podría decir que, las técnicas de mindfulness es una herramienta útil para enseñar a los niños, ya que les ayuda a aprender mejor, sentirse mejor y llevarse mejor con otros y estos son importantes para su formación integral y bienestar a largo plazo

¿EN QUÉ CONSISTE SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO?

La aplicación de la técnica de mindfulness en el ámbito educativo consiste en integrar de manera intencional actividades que fomenten la atención plena y la conciencia del momento presente dentro de la rutina escolar. Estas prácticas se adaptan a la edad y características de los estudiantes, utilizando estrategias sencillas como ejercicios de respiración consciente, seguimiento de imágenes con el dedo, observación atenta de estímulos visuales, escucha de música suave o sonidos de la naturaleza y breves momentos de silencio guiado.

En el aula, el docente cumple un rol fundamental como guía, creando un espacio tranquilo, seguro y libre de distracciones, donde los niños puedan relajarse y conectar con sus emociones y sensaciones corporales. A través de estas actividades, los estudiantes aprenden a reconocer y expresar sus emociones, regular su conducta, disminuir el estrés y mejorar su capacidad de concentración y atención.

Asimismo, la práctica constante del mindfulness contribuye a fortalecer el bienestar emocional, la convivencia escolar y el clima del aula, favoreciendo aprendizajes más significativos. En educación inicial, su aplicación resulta especialmente valiosa, ya que apoya el desarrollo integral del niño, promoviendo habilidades socioemocionales esenciales para su crecimiento personal y académico.



La respiración caracol emerge como un recurso valioso para el bienestar emocional infantil, pues invita a los niños a respirar con calma y atención, activando su sistema nervioso de manera positiva y aliviando el estrés, la ansiedad o la agitación que suelen acompañar sus días.

A través de esta práctica, los más pequeños aprenden a darle nombre a lo que sienten, a entender por qué se enojan o se frustran y a encontrar formas más saludables de responder cuando la tensión aparece. Al mismo tiempo, centrar su atención en el ritmo de la respiración les ayuda a concentrarse mejor, favoreciendo los procesos de aprendizaje de forma natural.

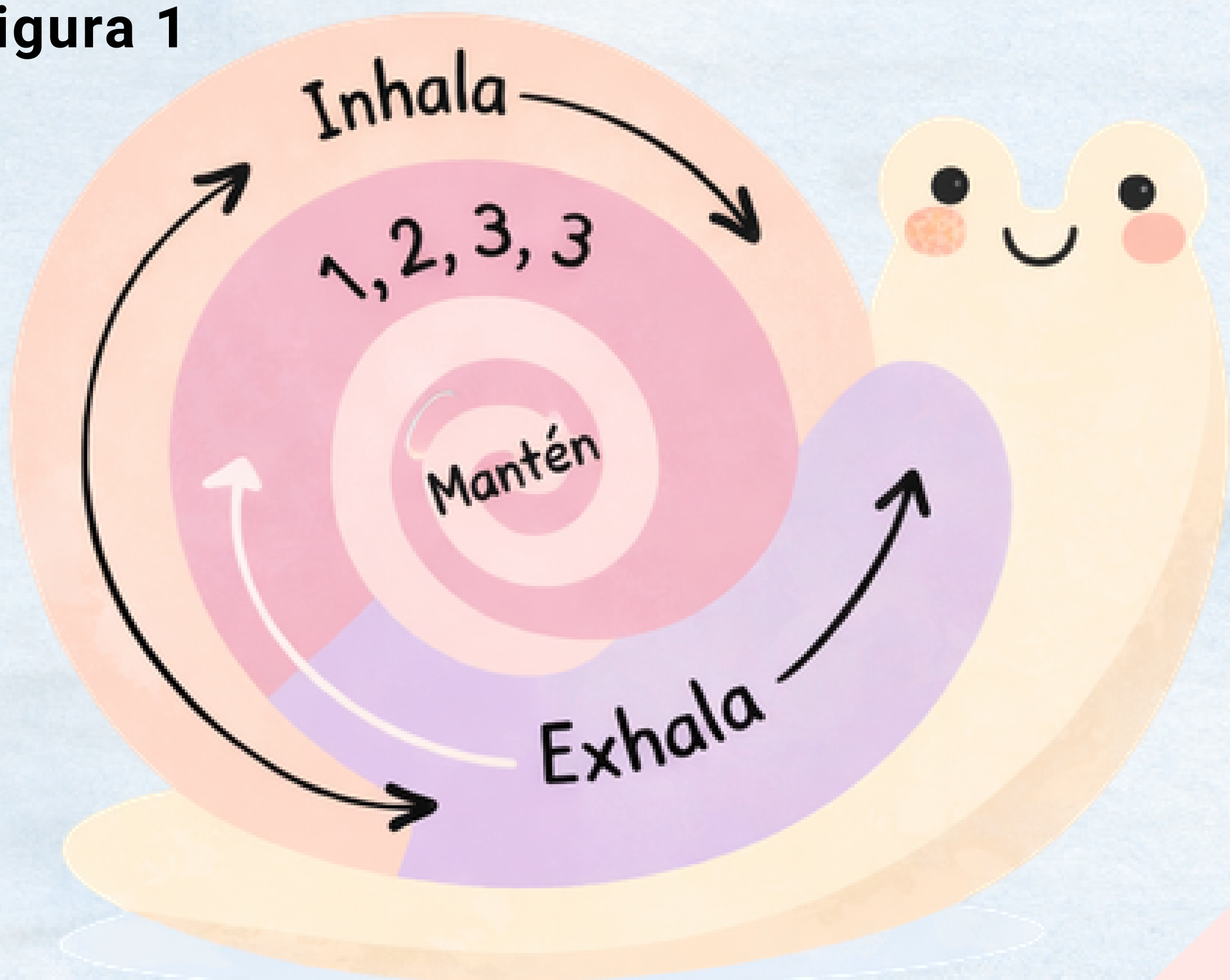
Esta conexión con la respiración también les permite escuchar su cuerpo, reconocer qué sensaciones hay detrás de cada emoción y tejer un puente más consciente entre lo físico y lo emocional. En el aula o en casa, esta sencilla estrategia tiende un manto de tranquilidad que no solo mejora la convivencia, sino que prepara el terreno emocional para que el aprendizaje florezca.

Ejercicio 1

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración del caracol es un ejercicio simple y efectivo para favorecer la calma. Coloca el dedo al inicio de la espiral e inhala lentamente por la nariz mientras lo deslizas hacia el centro, contando hasta siete. Luego, exhala suavemente por la boca mientras recorres la espiral hacia afuera, contando hasta dos. Repite el ejercicio varias veces, manteniendo un ritmo tranquilo y constante, para ayudar al cuerpo y la mente a relajarse.

Figura 1



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana (o cuando el grupo lo requiera)

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional y la conciencia corporal en los niños y niñas mediante un ejercicio guiado de respiración consciente.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente mediante la metáfora del caracol.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente invita a los niños a sentarse cómodamente y presenta la imagen del caracol, explicando con palabras sencillas que el caracol se mueve lento y respira tranquilo.

Desarrollo

El docente guía la respiración:

Inhalar lentamente por la nariz (el caracol saca su cabecita).

Exhalar suavemente por la boca (el caracol se esconde en su casita).

Se repite de 3 a 5 veces, manteniendo un tono de voz calmado y pausado.

Cierre

Se invita a los niños a expresar cómo se sienten después de respirar y se refuerza que pueden usar esta respiración cuando se sientan enojados, tristes o cansados.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la actividad.

Sigue la respiración guiada.

Muestra mayor calma al finalizar.

Arco Iris



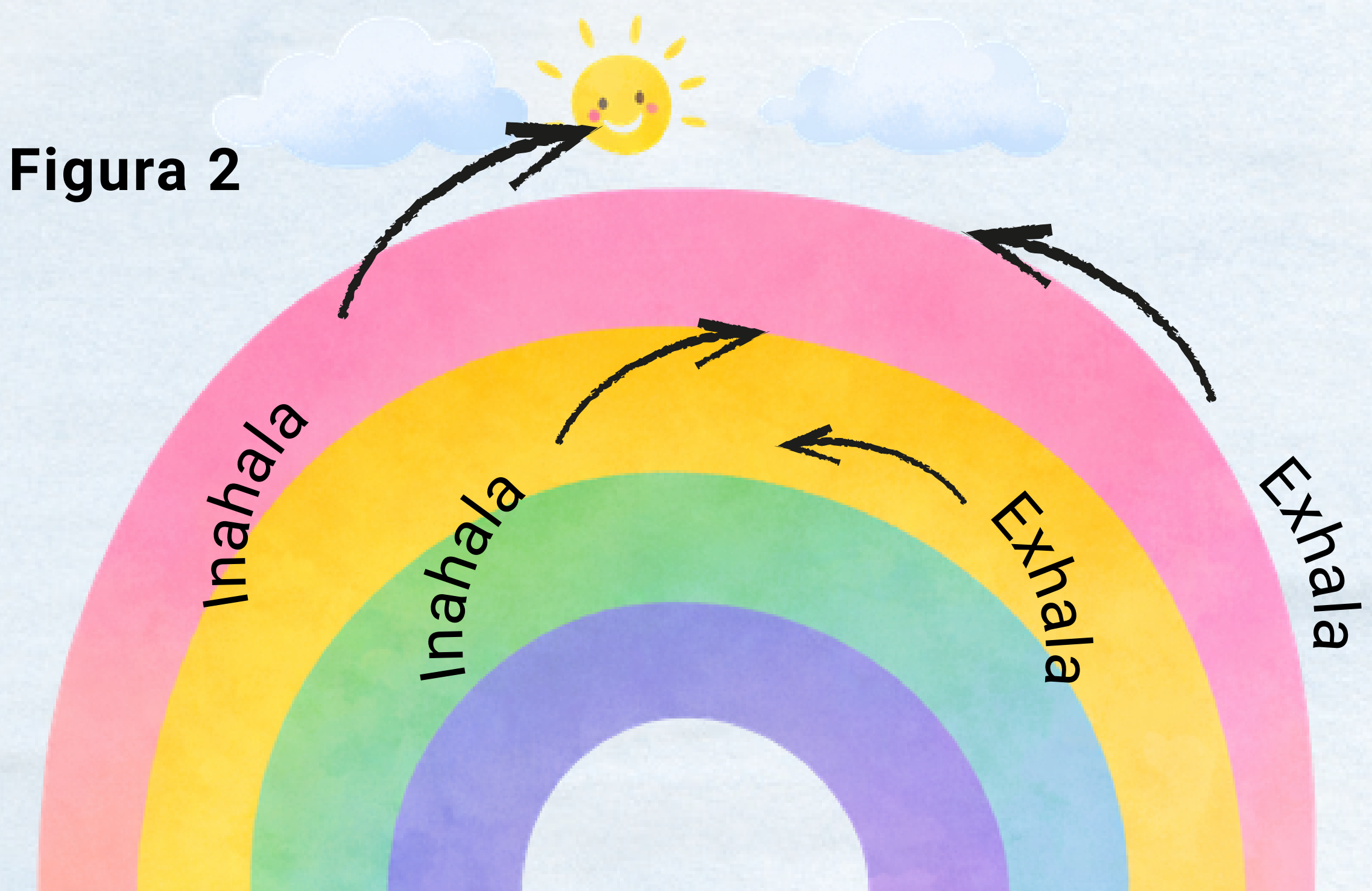
La respiración arco iris abre un espacio donde la respiración consciente se encuentra con la imaginación infantil, permitiendo que cada inhalación y exhalación se tiña de colores que disuelven el estrés y la ansiedad. Al visualizar esos tonos mientras respiran lento y profundo, los niños aprenden a nombrar sus emociones y a darles forma, equilibrándolas de forma más lúdica y positiva.

Este ejercicio, al mismo tiempo, ancla su atención en el momento presente, fortaleciendo la capacidad de concentrarse en la escuela o en casa. Al estimular la creatividad, la técnica también los conecta con las sensaciones de su cuerpo, creando una red de calma y bienestar que atraviesa su experiencia emocional. Así, el arco iris se convierte en un puente hacia ambientes más seguros y armoniosos, donde la actitud frente al aprendizaje se torna más abierta y esperanzadora.

Ejercicio 2

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración del arco iris es un ejercicio guiado y visual que ayuda a regular la respiración y la atención. Comienza inhalando lentamente mientras recorres el primer arco con el dedo, siguiendo la dirección indicada. Luego exhala suavemente en el siguiente arco, manteniendo un ritmo tranquilo. Continúa alternando inhalaciones y exhalaciones en cada color. Este ejercicio favorece la calma, la concentración y la conexión con la respiración.



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana (o cuando el grupo lo requiera)

Objetivo: Promover la calma emocional, la atención plena y la conciencia corporal mediante un ejercicio guiado de respiración y visualización del arcoíris.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Expresa emociones básicas a través de gestos, movimientos y palabras.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente acompañada de visualización guiada del arcoíris.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente invita a los niños a sentarse o acostarse cómodamente y presenta la imagen del arcoíris, conversando brevemente sobre sus colores.

Desarrollo

El docente guía la actividad:

- Inhalar por la nariz imaginando que entra un color del arcoíris.
- Exhalar lentamente por la boca soltando tensiones.

Se mencionan colores de manera pausada (rosa, amarillo, verde...), realizando de 3 a 5 respiraciones.

Cierre

Se pregunta a los niños cómo se sienten y qué color les gustó más, reforzando la sensación de calma y bienestar.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.

Estrella



La respiración de la estrella ofrece a los niños una forma concreta de encontrar calma: al deslizar el dedo por los puntos de una estrella mientras inhalan y exhalan con cuidado, el estrés, la ansiedad y la tensión emocional se desvanecen poco a poco.

Este movimiento guiado les enseña a regular impulsos y a manejar emociones grandes como el enojo o la frustración, dándoles herramientas sencillas pero efectivas para autorregularse.

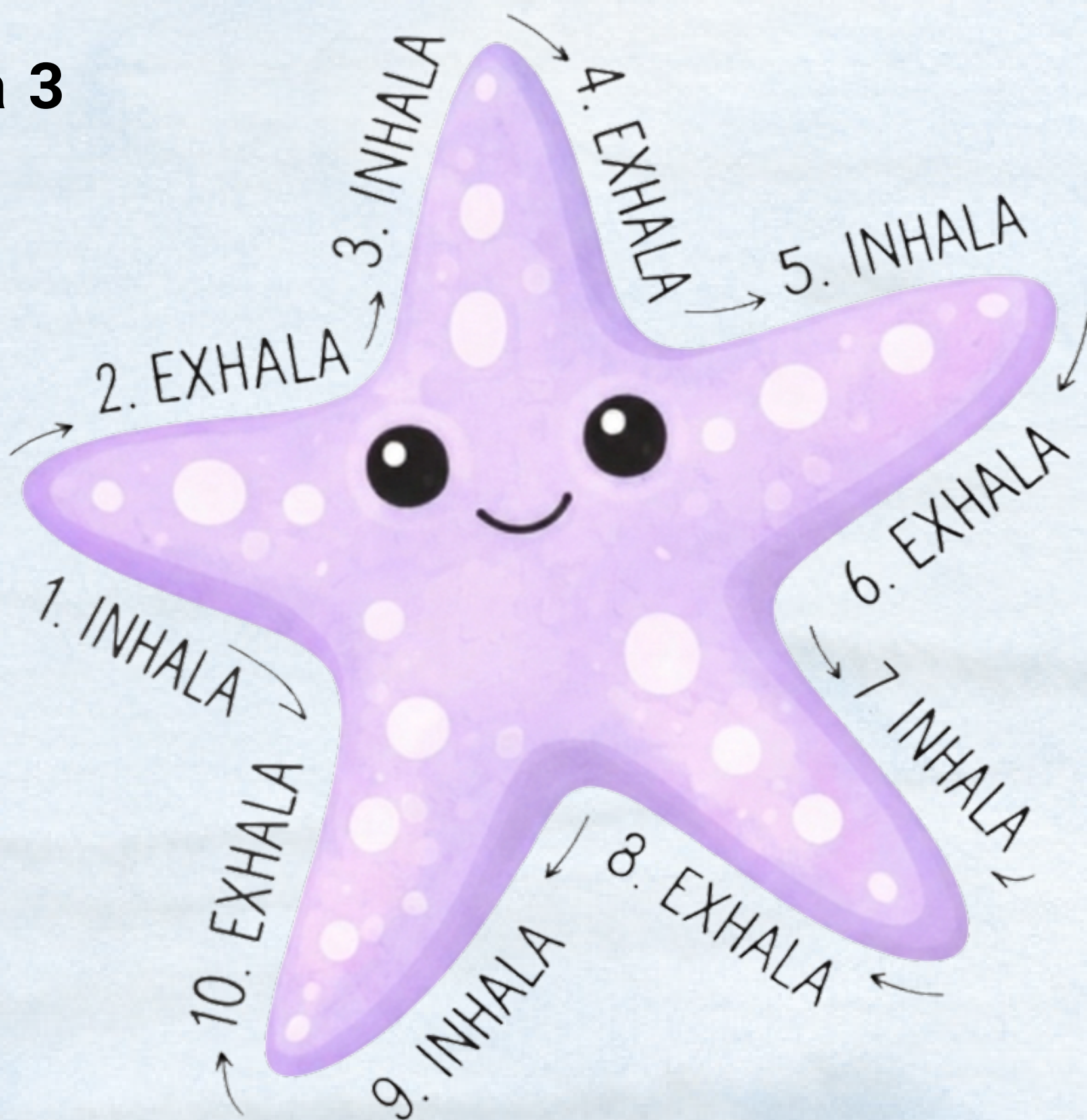
Al coordinar movimiento, respiración y observación, la técnica también afina la atención y la concentración en actividades escolares o en casa. Además, fortalece la conexión con el propio cuerpo, mejora la coordinación motriz fina y sembra una sensación de seguridad interna. Así, la estrella se transforma en un refugio que abre espacios de bienestar integral donde el aprendizaje fluye con mayor facilidad y confianza.

Ejercicio 3

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración de la estrella es un ejercicio guiado que ayuda a calmarse y concentrarse. Coloca el dedo en la punta inicial de la estrella e inhala lentamente mientras recorres un lado, luego exhala al bajar por el siguiente lado, siguiendo el orden indicado. Continúa así alrededor de toda la estrella, alternando inhalaciones y exhalaciones. Este ejercicio favorece la relajación, la atención y el control de la respiración.

Figura 3



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Estrategia: Respiración del caracol

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana (o cuando el grupo lo requiera)

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional, la calma y la atención plena mediante un ejercicio guiado de respiración y visualización de la estrella.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente acompañada de visualización guiada de una estrella.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente invita a los niños a colocarse cómodamente y presenta la estrella, explicando que brilla suave y transmite tranquilidad.

Desarrollo

El docente guía la respiración:

- Inhalar lentamente por la nariz mientras subimos el contorno de la estrella.
- Exhalar suavemente por la boca mientras bajamos por los lados de la estrella.

Se repite de 3 a 5 veces, con voz pausada y ritmo lento.

Cierre

Se invita a los niños a expresar cómo se sienten y se refuerza la idea de que la estrella puede ayudarlos a calmarse cuando se sientan inquietos o tristes.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

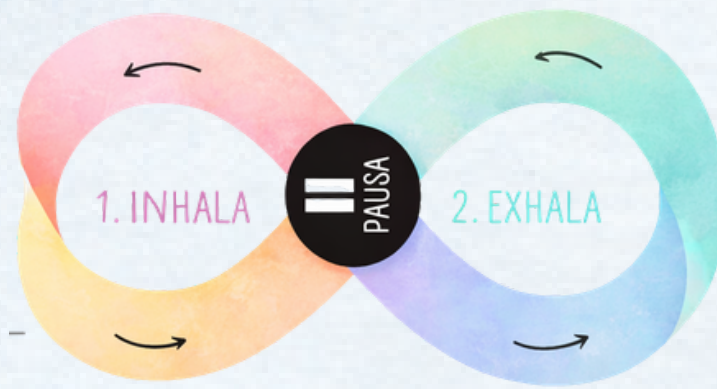
Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.

Respiración

Infinito



La respiración infinito invita a los niños a trazar con el dedo el lazo sin fin del símbolo mientras respiran despacio, tejiendo entre movimiento y aire un espacio de relajación y equilibrio emocional.

Este gesto repetido reduce el estrés, la ansiedad y la inquietud, mientras enseña a regular emociones con calma y paciencia. Al coordinar respiración, movimiento y mirada, la técnica también afina la atención y sostiene la concentración en el aula o en casa. A su vez, fortalece la conexión con el cuerpo, puliendo la motricidad fina y sembrando una sensación de continuidad que tranquiliza.

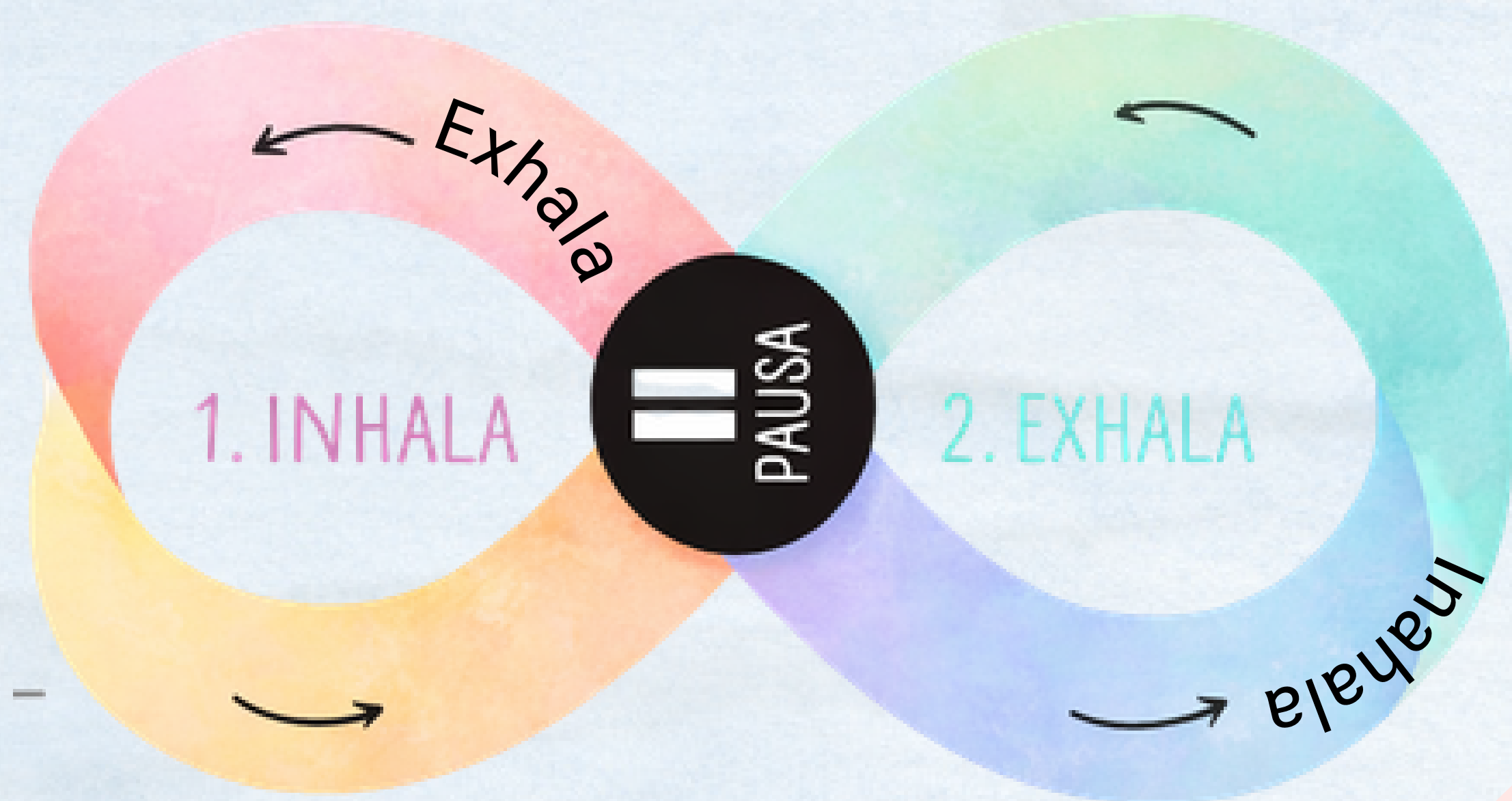
Así, el infinito se convierte en un camino circular hacia el bienestar integral, donde el aprendizaje encuentra un terreno más sereno tanto en la escuela como en la familia.

Ejercicio 4

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración infinito es un ejercicio suave que ayuda a generar calma y equilibrio. Coloca el dedo en el inicio del símbolo e inhala lentamente mientras recorres una mitad del infinito. Al llegar al centro, haz una breve pausa, y luego exhala mientras recorres la otra mitad. Repite el movimiento de forma continua y tranquila, permitiendo que la respiración fluya y ayudando a relajar la mente y el cuerpo.

Figura 4



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional, la atención plena y la conciencia corporal mediante un ejercicio guiado de respiración y movimiento consciente en forma de infinito.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente acompañada de movimientos suaves siguiendo la forma del infinito.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente muestra el símbolo del infinito y explica con lenguaje sencillo que es un movimiento suave que no se termina y ayuda a calmarnos.

Desarrollo

El docente guía el ejercicio:

- Con el dedo, la mano o el cuerpo, los niños siguen lentamente la forma del infinito en el aire.
- Inhalan al recorrer un lado del símbolo.
- Exhalan al pasar al otro lado.

Se repite el movimiento de 3 a 5 veces, manteniendo un ritmo lento y constante.

Cierre

Se invita a los niños a detener el movimiento, colocar las manos sobre el cuerpo y sentir la calma, compartiendo cómo se sienten si lo desean.

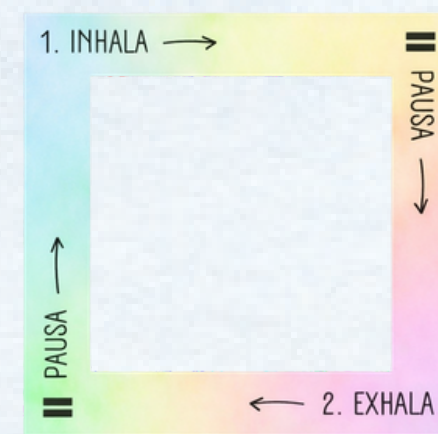
Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

- Participa en la visualización.
- Mantiene la atención durante la actividad.
- Muestra señales de relajación.



Cuadrado

La respiración del cuadrado guía a los niños por cuatro pasos que encierran calma: inhalar, mantener, exhalar, pausar—trazando con la respiración los lados de una figura que regula el sistema nervioso y reduce el estrés, la ansiedad y la impulsividad. Al repetir esta secuencia, el niño aprende a gestionar emociones intensas con mayor control y a responder con más serenidad ante situaciones difíciles.

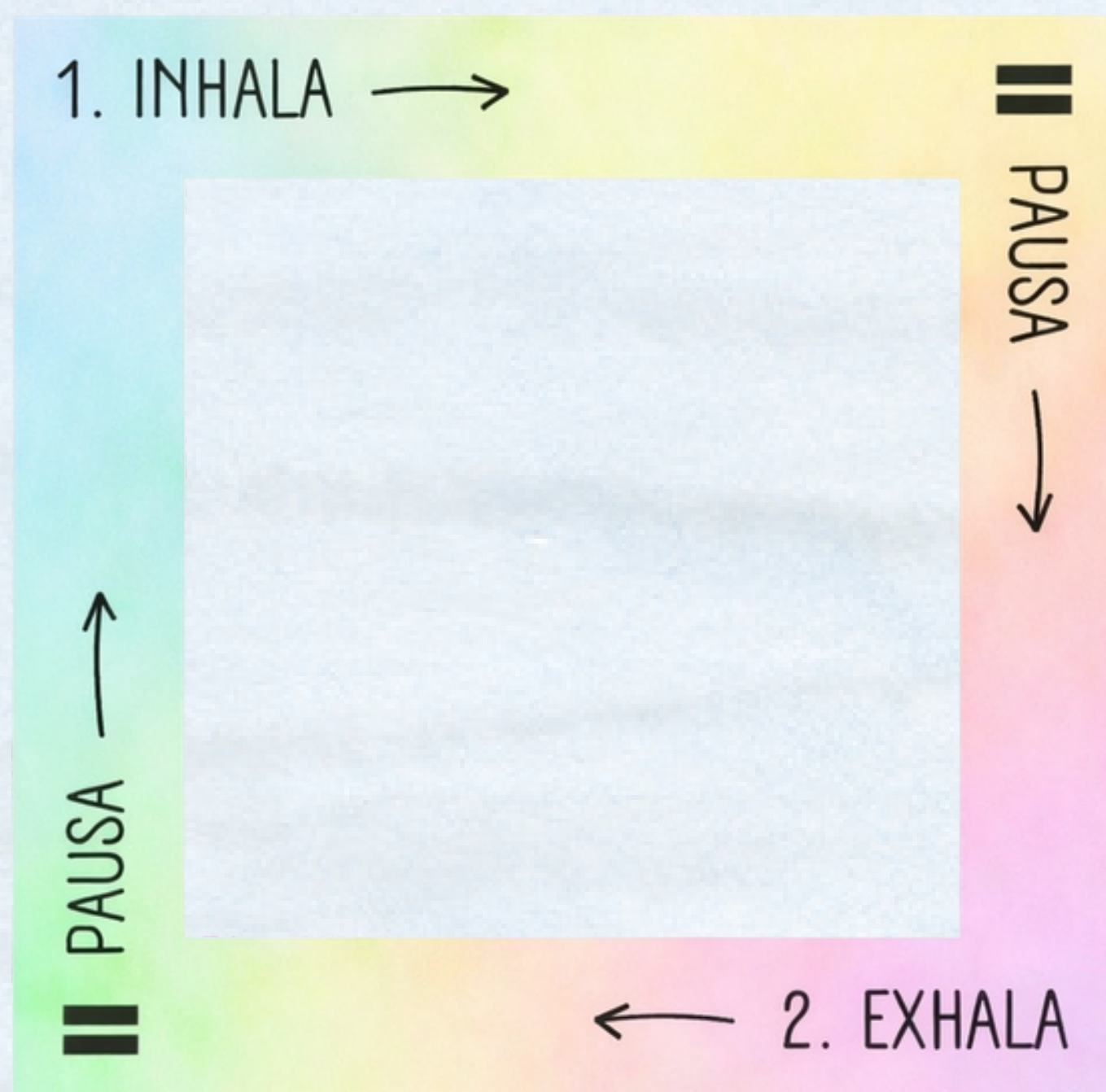
La atención que cada fase requiere también fortalece la concentración, mientras que la conexión con su propio cuerpo desarrolla la conciencia corporal y una sensación de seguridad emocional. De esta forma, el cuadrado se vuelve un espacio de tranquilidad que nutre el bienestar integral y crea las condiciones para que el aprendizaje florezca tanto en el aula como en casa.

Ejercicio 5

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración del cuadrado es un ejercicio guiado que ayuda a concentrarse. Coloca el dedo en una esquina del cuadrado e inhala lentamente mientras recorres el primer lado, luego haz una pequeña pausa al llegar a la esquina. Al continuar por el siguiente lado, exhala despacio y vuelve a pausar en la siguiente esquina, siguiendo el orden indicado. Continúa así alrededor de todo el cuadrado, alternando inhalaciones, pausas y exhalaciones. Este ejercicio favorece la relajación, la atención y el control de la respiración.

Figura 5



Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional, la atención y la sensación de seguridad mediante un ejercicio guiado de respiración consciente siguiendo la forma del cuadrado.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente guiada a través del recorrido visual y corporal del cuadrado.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente muestra el cuadrado y explica que tiene cuatro lados y que cada lado nos ayudará a respirar despacio y tranquilos.

Desarrollo

El docente guía el ejercicio:

- Subir por un lado del cuadrado: inhalar lentamente.
- Recorrer el lado de arriba: mantener la respiración unos segundos.
- Bajar por el otro lado: exhalar suavemente.
- Recorrer la base: descansar.

El recorrido se realiza de 3 a 5 veces, adaptando el ritmo a la edad.

Cierre

Los niños colocan las manos sobre el cuerpo y se refuerza la sensación de calma y orden interior, expresando cómo se sienten si desean.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.



La respiración de la flor invita a los niños a imaginar el aroma suave que inhalan y el aire sereno que exhalan, favoreciendo una respiración profunda que disuelve el estrés y la ansiedad. Al conectar con esta imagen, el niño aprende a calmarse y a gestionar emociones como el enojo o la frustración desde un lugar más sereno.

La práctica también centra su atención en el ritmo respiratorio y en la visualización guiada, fortaleciendo la capacidad de concentración. A su vez, desarrolla la conciencia corporal, estimula la imaginación y sembra sensaciones de calma y bienestar.

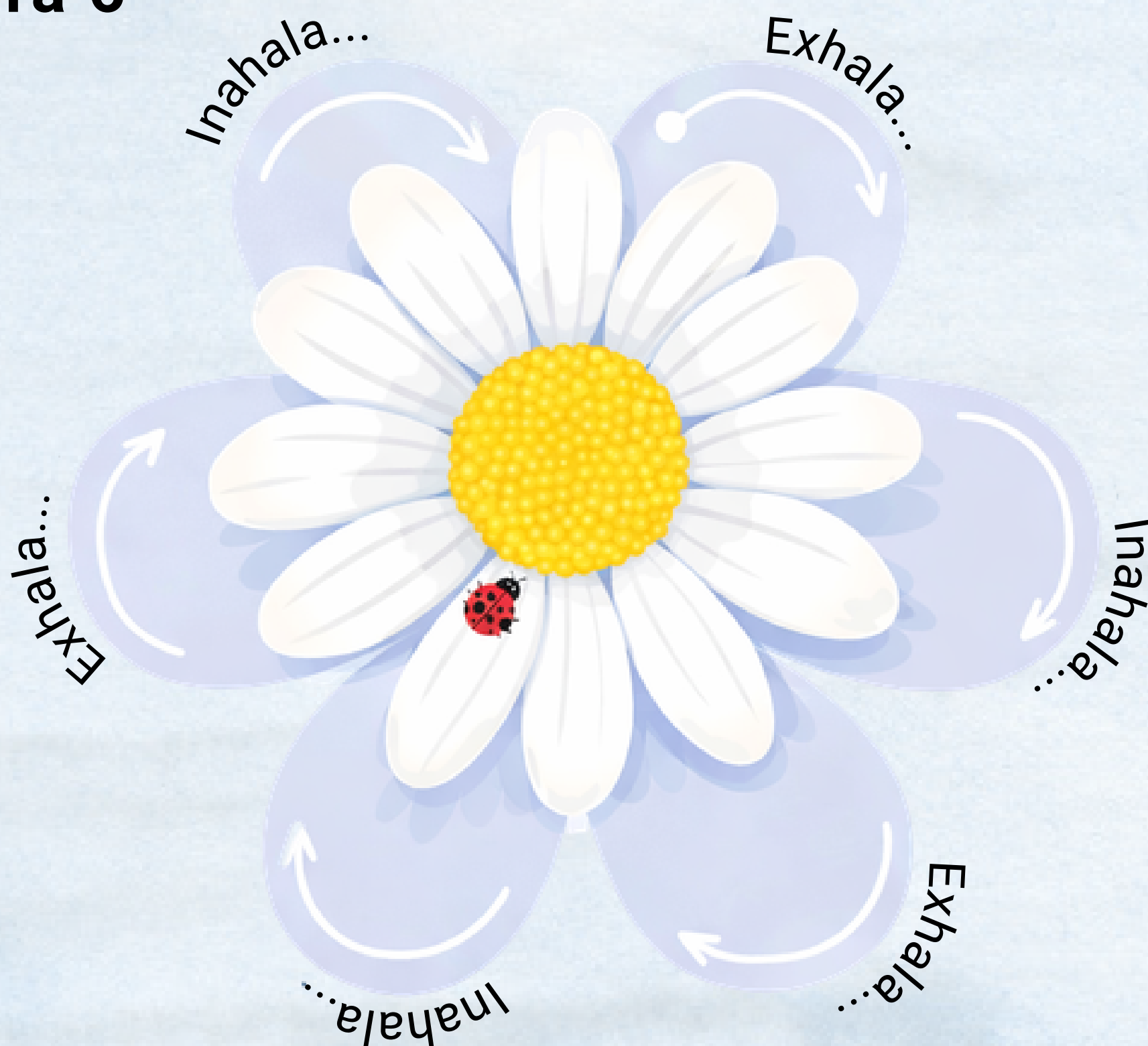
Así, la flor se convierte en un espacio emocionalmente seguro que mejora la convivencia y prepara el terreno para que el aprendizaje florezca tanto en la escuela como en el hogar.

Ejercicio 6

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración de la flor es un ejercicio guiado que invita a respirar de forma lenta y consciente. Coloca el dedo en uno de los pétalos de la flor e inhala lentamente mientras recorres el primer pétalo, luego exhala al pasar al siguiente, siguiendo el orden indicado por las flechas. Continúa así alrededor de toda la flor, alternando inhalaciones y exhalaciones mientras recorres cada pétalo. Este ejercicio ayuda a sentir más calma, claridad y bienestar en el cuerpo y la mente.

Figura 6



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional, la calma y la conciencia corporal mediante un ejercicio guiado de respiración consciente inspirado en la flor.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente acompañada de la metáfora de la flor que se abre y se cierra.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente presenta la flor e invita a los niños a observarla, explicando que las flores se abren despacito y necesitan aire para crecer.

Desarrollo

El docente guía la respiración:

- Inhalar lentamente por la nariz imaginando que la flor se abre.
- Exhalar suavemente por la boca imaginando que la flor se cierra y descansa.

Se repite de 3 a 5 veces, con voz suave y pausada.

Cierre

Se invita a los niños a tocar suavemente su pecho o barriga y expresar cómo se sienten después de respirar como la flor.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.

Flor y vela



La respiración flor y vela guía a los niños por un ciclo de calma: inhalan profundo como si captaran el aroma de una flor y exhalan suavemente como si apagasen una vela, favoreciendo una respiración controlada que disuelve el estrés, la ansiedad y la agitación emocional.

Al repetir esta secuencia, el niño aprende a reconocer y gestionar sus emociones desde un lugar más sereno y equilibrado. La práctica también centra su atención en la coordinación entre inspiración y espiración, fortaleciendo la capacidad de concentración.

A su vez, desarrolla la conciencia corporal, el autocontrol y una sensación de seguridad interna. Así, la flor y la vela se convierten en un refugio que genera un ambiente propicio para el bienestar emocional, la convivencia armónica y una disposición positiva hacia el aprendizaje tanto en la escuela como en el hogar.

Ejercicio 7

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración de la flor y la vela es una forma sencilla y divertida de practicar la respiración. Imagina que tienes una flor en una mano y una vela en la otra. Primero, acerca la flor a tu nariz e inhala lentamente, como si estuvieras oliendo su aroma. Luego, sopla despacio hacia la vela, como si quisieras apagar su llama. Continúa alternando inhalar por la flor y exhalar hacia la vela varias veces. Este ejercicio ayuda a crear una respiración más tranquila y equilibrada.

Figura 7



Huele la flor



Sopla la vela

Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Desarrollar la autorregulación emocional, la conciencia de la respiración y la calma, mediante un ejercicio guiado de inhalación y exhalación consciente.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente a través de la metáfora “huelo la flor, soplo la vela”.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente muestra la flor y la vela y explica con palabras sencillas:

“Olemos la flor despacito... y soplamos la vela suavemente”.

Desarrollo

El docente guía el ejercicio:

- Inhalar por la nariz como si se oliera una flor.
- Exhalar lentamente por la boca como si se soplara una vela sin apagarla fuerte.

Se repite de 3 a 5 veces, manteniendo un tono de voz calmado.

Cierre

Se invita a los niños a colocar una mano en el pecho o barriga y notar cómo se sienten después de respirar.

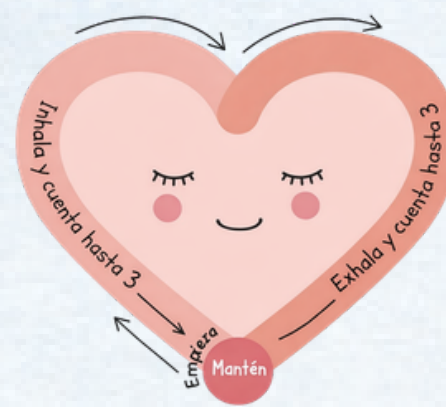
Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

- Participa en la visualización.
- Mantiene la atención durante la actividad.
- Muestra señales de relajación.



Corazón

La respiración corazón invita a los niños a posar sus manos sobre el pecho y a respirar despacio, imaginando que el aire llega directamente al centro de las emociones, favoreciendo una calma que disuelve el estrés, la ansiedad y las emociones intensas.

Al conectar con este gesto sencillo, el niño aprende a reconocer y expresar sus sentimientos con mayor tranquilidad, fortaleciendo así su capacidad de autorregulación. La práctica también centra la atención en el propio cuerpo y en las emociones, potenciando la conexión interna y la empatía consigo mismo.

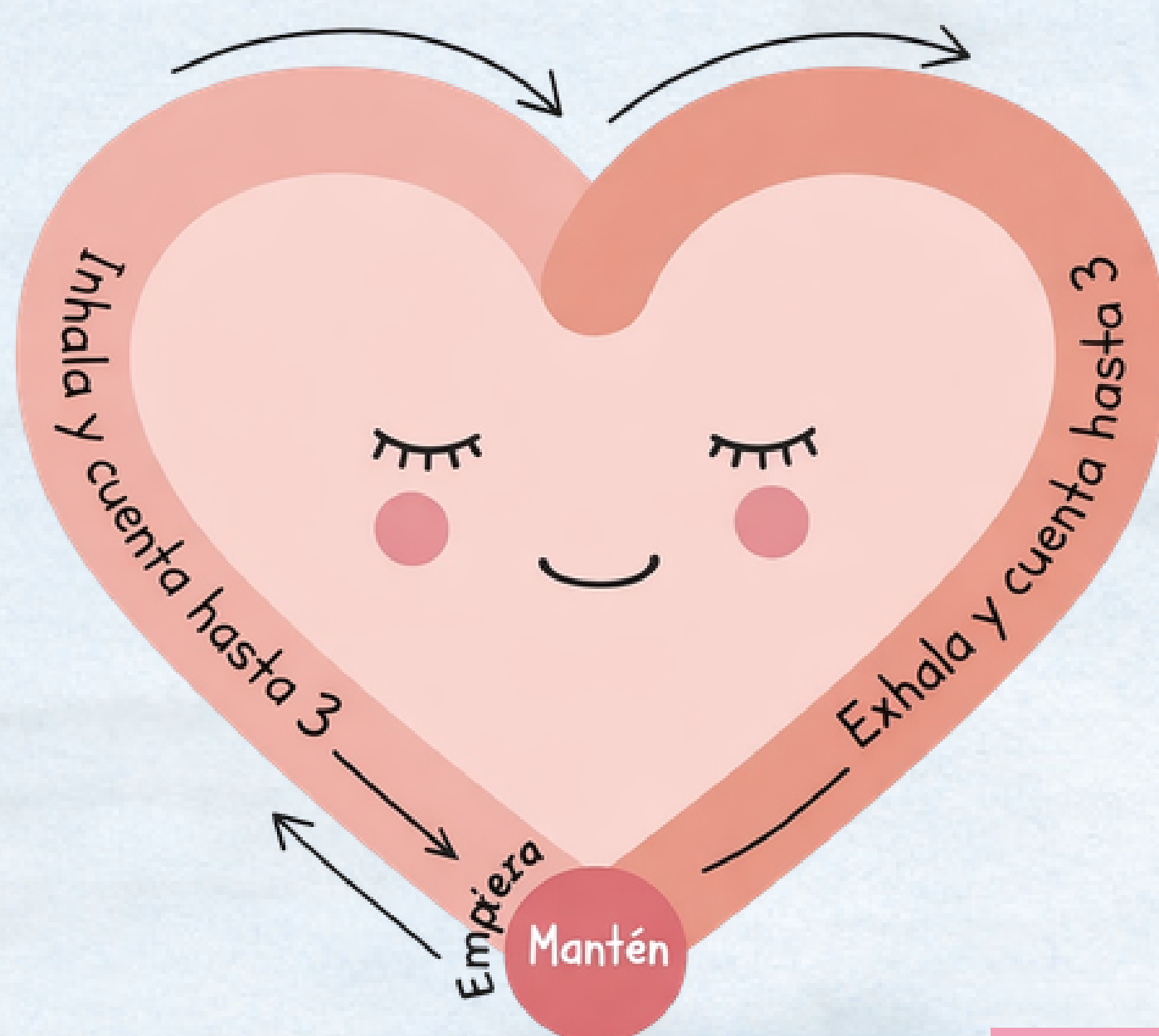
A su vez, desarrolla un bienestar emocional basado en la seguridad y la confianza. Así, el corazón se convierte en un punto de referencia que genera un ambiente propicio para la convivencia armónica y una disposición positiva hacia el aprendizaje, tanto en la escuela como en el hogar.

Ejercicio 8

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración del corazón es una forma suave y especial de practicar la respiración. Coloca el dedo en la parte superior del corazón e inhala mientras recorres un lado, contando hasta tres. Al llegar al centro inferior, haz una pequeña pausa. Luego continúa por el otro lado del corazón mientras exhalas lentamente, también contando hasta tres. Sigue el recorrido del corazón varias veces, imaginando a alguien que quieres mientras respiras. Este ejercicio ayuda a generar una sensación de calma, cariño y bienestar.

Figura 8



Piensa en alguien que amas mientras **respiras**.

Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional, la calma y la conciencia corporal, promoviendo sentimientos de bienestar y seguridad a través de la respiración consciente del corazón.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente con atención en el corazón y emociones positivas.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente invita a los niños a colocar una mano en el pecho y otra en la barriga, explicando que respiraremos despacito contando hasta tres.

Desarrollo

El docente guía el ejercicio:

- Inhalar por la nariz contando 1–2–3 (el corazón se llena de calma).
- Exhalar por la boca contando 1–2–3 (soltamos el aire despacito).

Se repite de 3 a 5 ciclos, con voz suave y pausada

Cierre

Se invita a los niños a notar cómo se siente su cuerpo y su corazón después de respirar.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.

Animales



La respiración de los animales ofrece a los niños un camino lúdico hacia la calma: al imitar los sonidos y la respiración de distintas criaturas, descubren una forma profunda y consciente de liberar tensiones. Este juego les permite canalizar emociones como el enojo o la ansiedad de manera positiva, fortaleciendo su capacidad de autorregulación.

Al integrar escucha, movimiento e imaginación, la técnica también afina la atención y la concentración. A su vez, desarrolla la conciencia corporal y la expresión creativa, tejiendo un ambiente de confianza y disfrute.

Así, el reino animal se convierte en un aliado que favorece el bienestar emocional, la convivencia armónica y una disposición abierta hacia el aprendizaje, tanto en el aula como en el hogar.

Ejercicio 9

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración de los animales es una forma divertida de practicar la respiración. Inhala como una oveja y exhala como una oveja, luego haz lo mismo como una jirafa, un gato y un pulpo. Mientras imitas a cada animal, respira lento y profundo. Este ejercicio ayuda a sentir el cuerpo más tranquilo y con mejor energía.

Figura 9



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional, la conciencia corporal y la atención, mediante ejercicios de respiración consciente inspirados en animales.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente a través de la imitación de animales.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente presenta imágenes de animales y conversa brevemente sobre cómo se mueven y descansan.

Desarrollo

El docente guía distintas respiraciones (elegir 2 o 3):

- **Tortuga:** inhalar lento, esconder la cabeza; exhalar lento, relajarse.
- **Perro tranquilo:** inhalar por la nariz, exhalar suave por la boca.
- **Gato dormido:** inhalar profundo, exhalar lento como si ronroneara.

Cada respiración se realiza inhala 3 – exhala 3, repitiendo 2 a 3 veces.

Cierre

Los niños se quedan quietos unos segundos y comentan cómo se sienten después de respirar como los animales.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.



Mariposa

La respiración mariposa invita a los niños a desplegar los brazos con la suavidad del aleteo, favoreciendo una relajación que disuelve el estrés, la ansiedad y la agitación.

Al coordinar el movimiento corporal con la respiración, el niño aprende a expresar y gestionar sus emociones con mayor serenidad, fortaleciendo su autorregulación. Esta sincronía también potencia la atención y la concentración, mientras desarrolla la conciencia corporal y la coordinación motriz.

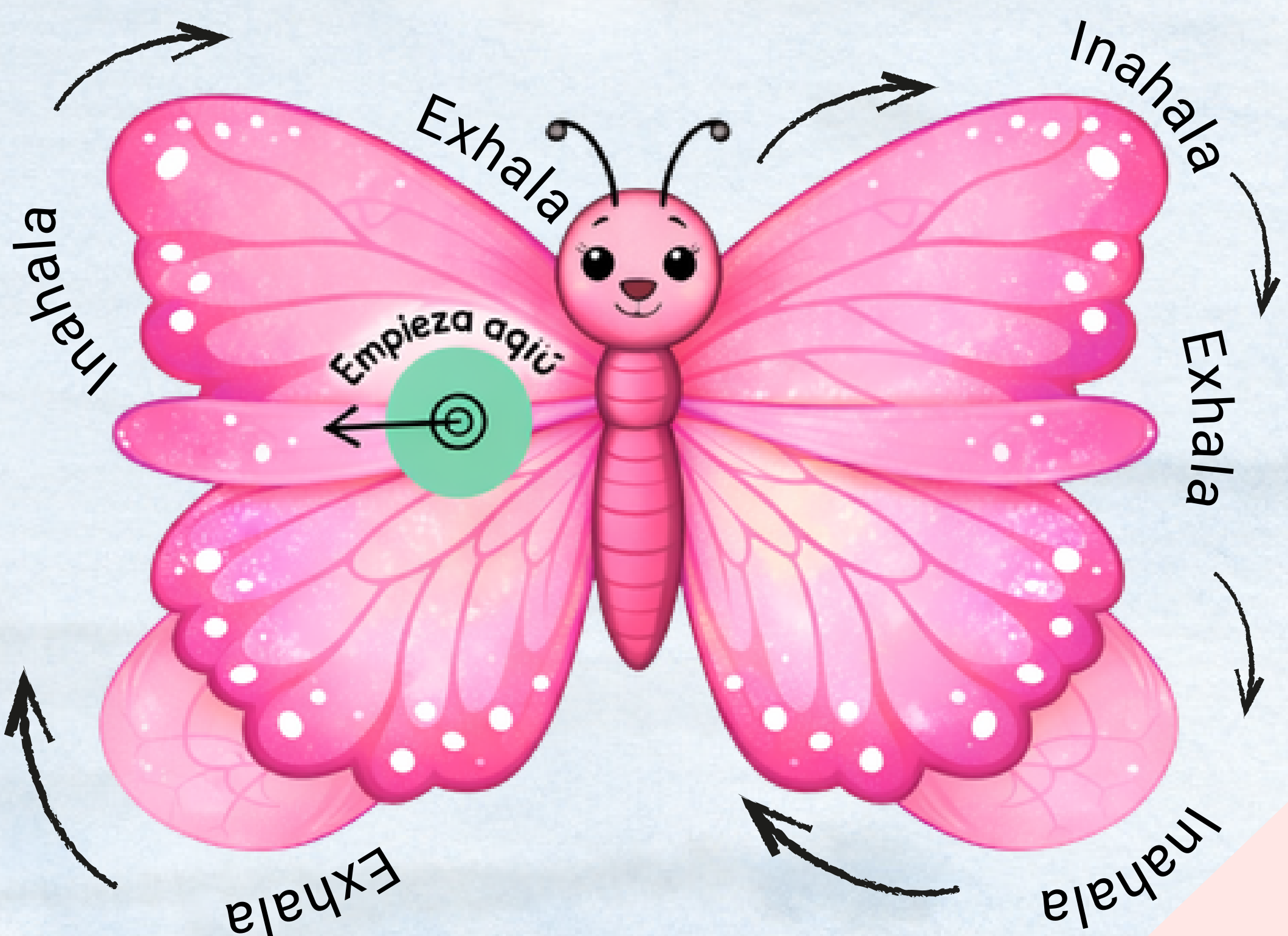
Así, la mariposa se convierte en un símbolo de bienestar que genera un ambiente armonioso, favoreciendo la convivencia y permitiendo que el aprendizaje se despliegue con naturalidad tanto en la escuela como en el hogar.

Ejercicio 10

¿Cómo practicarlo correctamente?

La respiración de la mariposa es una forma suave y creativa de respirar: coloca tu dedo donde indica el inicio y comienza a recorrer un ala, inhalando mientras subes por el ala y exhalando al bajar por la curva; haz una pequeña pausa en el centro antes de continuar hacia el otro lado y sigue el recorrido hasta sentir que tu respiración se vuelve lenta y armoniosa.

Figura 10



Nota. Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI), 2025.

Planificación Orientativa

Ámbito del currículo: Desarrollo personal y social

Duración: 5 a 10 minutos

Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana.

Objetivo: Favorecer la autorregulación emocional, la calma y la conciencia corporal, mediante un ejercicio guiado de respiración consciente inspirado en el movimiento de la mariposa.

Destrezas del Currículo de Educación Inicial

- Realiza acciones sencillas para tranquilizarse con el acompañamiento del adulto.
- Reconoce sensaciones de su cuerpo en actividades cotidianas.

Estrategia de mindfulness: Respiración consciente guiada a través del recorrido visual y táctil del contorno de las alas de la mariposa.

Recursos

- Imagen
- Música suave
- Espacio cómodo (alfombra o colchonetas)

Rol del docente

- Modela la respiración.
- Acompaña con voz calmada.
- Respeta los ritmos individuales.

Desarrollo de la estrategia

Inicio

El docente presenta la mariposa y explica que hoy respirarán siguiendo el caminito de sus alas, muy despacio.

Desarrollo

El docente guía el ejercicio:

- Con el dedo, el niño recorre el contorno de un ala mientras inhala contando 1–2–3.
- Al llegar al centro, cambia de ala.
- Recorre el otro contorno mientras exhala contando 1–2–3.

Se repite el recorrido completo de 3 a 5 veces, con voz calmada y ritmo lento.

Cierre

Se invita a los niños a dejar el dibujo, cerrar los ojos un momento y sentir cómo está su respiración.

Evaluación

Tipo: Cualitativa

Técnica: Observación directa

Indicadores:

Participa en la visualización.

Mantiene la atención durante la actividad.

Muestra señales de relajación.

Bibliografía

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.

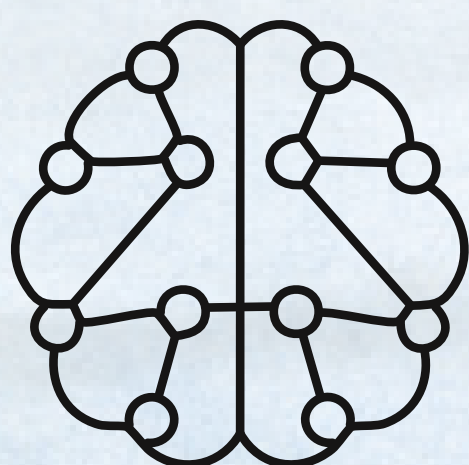
New York, NY: Hyperion.

OpenAI. (2025). *Caracol respirando tranquilamente para actividad de autorregulación infantil [Imagen generada por inteligencia artificial]*. ChatGPT (DALL·E).

“La respiración es el puente que
conecta la vida con la conciencia.”
Thích Nhất Hạnh

**Estas 10 estrategias de mindfulness
ofrecen herramientas prácticas para el
bienestar emocional**

**GRACIAS POR SU
LECTURA DE ESTA
GUÍA**



¿Y si la herramienta que puede transformar tu forma de aprender, sentir y vivir siempre hubiera estado contigo... en tu propia respiración?

Al finalizar este recorrido, esta guía deja una reflexión esencial: aprender a regularse es aprender a vivir con mayor conciencia. Las estrategias de mindfulness desarrolladas no buscan respuestas inmediatas, sino fomentar la respiración consciente, la pausa reflexiva y la atención plena como pilares del equilibrio emocional. Este libro representa el inicio de una práctica continua, orientada a fortalecer el bienestar interior y acompañar de manera positiva cada experiencia académica y personal

“Cuando aprendes a respirar con conciencia, comienzas a regular tus emociones y a darle prioridad a tu bienestar interior”



ISBN: 978-9942-580-50-4

