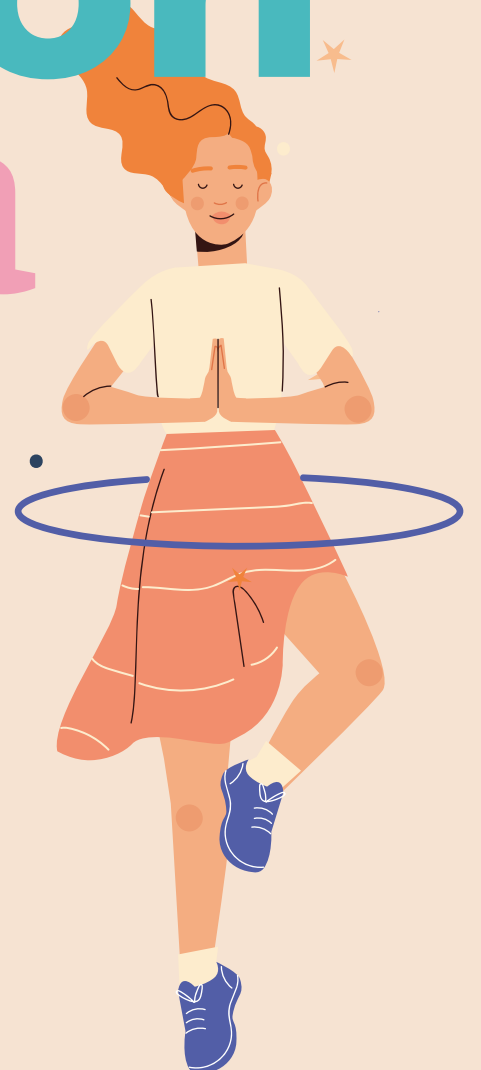


MATERIAL DIDÁCTICO  
ATENCIÓN PLENA - MINDFULNESS



taller **de**  
atención  
plena  
**con FLOR LAGOS**



FUNDACIÓN  
*Norma y Leo  
Wertheim*

**Edades  
sugeridas**

**5**

**12**

**Salud,  
bienestar  
y cuidado  
personal**

**Áreas de  
Aprendizaje**

**Educación  
física**

---

## ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA, PARA QUÉ SIRVE Y POR QUÉ PRACTICARLA?

---

La atención plena es una práctica que consiste en estar presente en el momento, sin juzgar ni interpretar lo que se siente o percibe. También se conoce como mindfulness.

Las técnicas de atención plena sirven para aprender a observar el momento presente sin juzgar, con aceptación y apertura. Se busca incentivar la práctica en maestros y alumnos para lograr una vida más plena.

### Estas técnicas ayudan a:

- Reducir el estrés activando el sistema parasimpático, sistema que se encarga de promover la relajación, la conservación de energía y la regulación del cuerpo.
- Mejoran la concentración.
- Aumentan el bienestar emocional.
- Mejorar la autoestima.
- Aumentan el autoconocimiento y autocontrol.
- Aumentar la capacidad de relajarse.
- Reducir la ansiedad y la depresión.

---

## ¿A QUIENES ESTÁN DESTINADAS ESTAS TÉCNICAS?

---

### PARA DOCENTES.

Ustedes pueden utilizar estas técnicas para sus vidas personales y también aplicarlas con los y las estudiantes cuando lo consideren necesario.

### Momentos donde se puede utilizar las técnicas en alumnos:

- Al iniciar el día de adultos y niños.
- Luego de una actividad de movimiento.
- En la transición de materias y recreos.
- Antes de un acto escolar.
- Ante un momento de angustia.
- Ante un momento de ansiedad.

## Ejercicios para niños, niñas y adultos

- Tomar conciencia de la respiración. Observar la respiración
- Identificar los pensamientos que surgen y volver al momento presente. Dejar pasar los pensamientos como nubes que no me dejan ver el Sol. No detenerse ni rumiar en ningún pensamiento, no juzgarlos y dejarlos ir desde el amor. De esta manera las vibraciones mentales se irán reduciendo, es decir, cada vez habrá menos pensamientos.
- Disfrutar de un paseo, prestando atención a los sonidos, olores y vistas.
- Practicar la alimentación consciente percibiendo de una manera consciente la textura, temperatura y sabores de la comida.
- Meditar sentado en un lugar tranquilo. La meditación requiere practicar y para lograr la meditación se necesita concentrar la mente en un punto.

---

## LA RELAJACIÓN

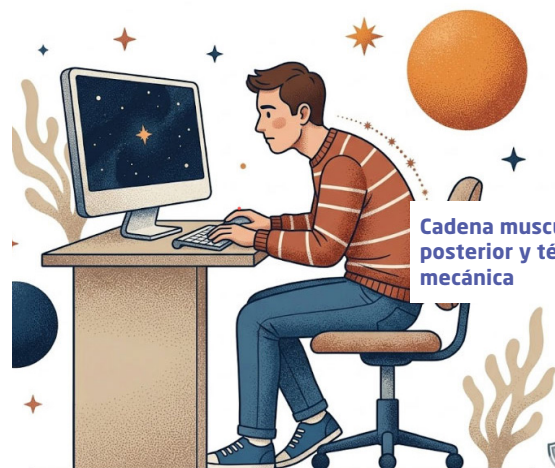
En situaciones de peligro, el nivel de tensión aumenta y es esperable que esto suceda. También es esperable que al cesar el peligro se da lugar a la relajación.

El problema aparece cuando hay exceso de tensión y cuando esta se hace crónica. Muchas veces, aun cuando la situación de estrés ha desaparecido, las tensiones persisten y se manifiestan en alguna parte del cuerpo, o en un grupo de músculos.

Hay además un aspecto más sutil, que contribuye a la creación de tensiones y que tiene que ver con nuestra manera de pensar y de afrontar la vida. Muchas veces la tensión tiene su origen en miedos que no sabemos que tenemos, peligros que se encuentran en nuestra fantasía, emociones y conductas reprimidas, etc. y en estos casos la reacción corporal sigue siendo la misma.



Cadena muscular posterior y tensión psico-emocional



Cadena muscular posterior y tensión mecánica

Ante una misma situación dos personas pueden reaccionar distinto dependiendo su forma de pensamiento. Se desarrolla entonces, una manera estereotipada de funcionar que no solo tiene que ver con la tensión muscular o con una actitud postural, sino que también condiciona nuestro comportamiento interno y externo.

## EJERCICIOS QUE FAVORECEN LA RELAJACIÓN

### Observación de la llama de una vela

Para este ejercicio vamos a necesitar que te sientes sobre el suelo, preferentemente en postura de meditación (piernas cruzadas, espalda recta pero no tensa). También podés hacerlo sentado en una silla. Luego, tendrás que encender una vela blanca nueva y colocarla a un brazo de distancia de tu cuerpo.

- Tendrás que quedarte mirando por un mínimo de cinco minutos la llama de la vela.
- Tratando simplemente de mirar la llama de la vela sin pensar en si se mueve, en sus colores, ni en nada. Solo inténtalo y, pasados los cinco minutos, o bien si en algún momento tu vista se cansa, cerrá los ojos y observa.

### Técnica: Gesto del León

- Sentarse con las piernas cruzadas y ubicar las palmas sobre las rodillas, dejando los hombros relajados.

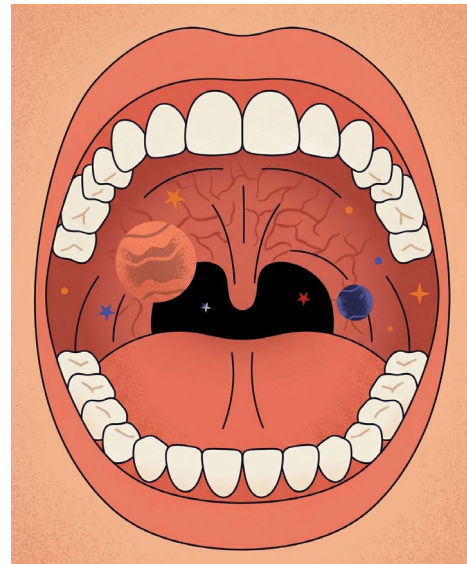


- Inhalar por nariz y exhalar todo el aire fuertemente por la boca exageradamente abierta sacando la lengua todo lo posible hacia la barbilla y abriendo exageradamente los ojos, dirigiendo la mirada a la nariz. Presionar las rodillas con las manos extendiendo los codos con firmeza. También estirar y abrir los dedos de las manos.
- El énfasis está puesto en el gesto de la boca y lengua.

Este ejercicio se puede combinar con cara de ratón de la siguiente manera. Primero inhalar, retener el aire y contraer todos los músculos de la cara. Cuando necesite exhalar lo hace con el **Gesto del León**.

### Técnica: La llave de la lengua

- Sentados en postura cómoda.
- Llevar la lengua hacia el paladar, la punta cerca de los dientes.
- Bajar la mandíbula manteniendo la lengua en el paladar, de modo que se estira el frenillo (la posición es la misma que cuando se juega a hacer el sonido del galope del caballo).
- Inhalar profundamente.
- Retener la respiración con pulmones llenos, manteniendo el gesto.
- Deshacer al exhalar.



Nota: se puede mantener el gesto mientras se respira profundamente.

## EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO



- Colocarse en una postura cómoda con espalda recta pero no tensa, de pie o de sentado.
- Aflojar los hombros.
- Cerrar los ojos.
- Llevar el mentón hacia el hombro derecho y empujar la mejilla derecha con la lengua hacia atrás. Esperar 5 respiraciones profundas o sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver la cabeza al centro.

- Llevar el mentón hacia el hombro izquierdo y empujar la mejilla izquierda con la lengua hacia atrás. Esperar 5 respiraciones profundas o sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver con la cabeza al centro.
- Llevar levemente la cabeza hacia atrás, la lengua en el paladar y la mirada con ojos cerrados en la punta de la nariz. Observar el toque del aire en las fosas nasales y observar la densidad del aire que entra y sale. Esperar 3 respiraciones profundas o sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver con la cabeza al centro.
- Llevar el mentón hacia el pecho, la lengua cae floja. Esperar 5 respiraciones profundas o sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver la cabeza al centro

---

### Estiramiento músculos de cara

---

- Llevar los labios hacia la oreja derecha. Contar tres respiraciones profundas o hasta sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver los labios al centro.
- Llevar los labios hacia la oreja izquierda. Contar tres respiraciones profundas o hasta sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver los labios al centro.
- Llevar la lengua entre labio y diente superior. Contar tres respiraciones profundas o hasta sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver los labios al centro.
- Llevar la lengua entre labio y diente inferior. Contar tres respiraciones profundas o hasta sentir cuando está listo para desarmar.
- Volver los labios al centro.
- Inflar las mejillas de aire y llevar todo ese aire hacia la mejilla derecha y hacia arriba. Luego repetir hacia el otro lado.

---

### LA OBSERVACIÓN

---



La **observación consciente** es una práctica fundamental dentro del mindfulness y tiene numerosos beneficios tanto a nivel físico como mental. Observar de manera atenta y sin juicios mejora la conexión con el presente, fomenta la atención plena y tiene un impacto positivo en la salud general.

★ **Ejercicios para practicar la observación consciente:**

- ★ **Ejercicio de los 5 sentidos:** Observa tu entorno y concédele atención a lo que puedes ver, oír, oler, tocar y saborear. Este ejercicio te ayudará a estar más presente y consciente de los estímulos que te rodean.

**Observación de la respiración:** Focaliza tu atención en el ritmo y la sensación de tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire sin tratar de controlarlo.

**Observación de objetos:** Elige un objeto y obsérvalo detenidamente. Intenta identificar todos los detalles visuales, texturales y emocionales que surgen mientras lo miras.

**Mindful walking** (caminar consciente): Durante una caminata, observa cómo cada paso toca el suelo, cómo se mueve tu cuerpo y todo lo que te rodea.

★ **Ejercicio 1:**

- Ponte de pie.
- Junta los pies, uno al lado del otro.
- Cierra los ojos.
- Observa los movimientos involuntarios del cuerpo.
- Observa cómo el cuerpo siempre tiende al equilibrio.

la temperatura al exhalar. Observa el aroma del aire. Observa el movimiento del cuerpo, como se expanden las paredes en tu abdomen al inhalar y la retracción al exhalar. Observa las pausas naturales en la respiración.

- Observa tus pensamientos. Como vienen y van. No te aferres a ninguno de ellos, no te quedes rumiando simplemente observarlos sin juzgarlos. Déjalos ir como nubes que pasan y que no te dejan ver el Sol.
- Ahora vas a bucear dentro tuyo observando la emoción que prevalece hoy.
- Vas a observar si esa emoción la puedes sentir en alguna parte del cuerpo y te vas a quedar respirando en ese lugar. Imagínate que el aire entra y sale por ese espacio.

★ **Ejercicio 2:**

- Ponte en una postura cómoda con la espalda recta pero no tensa.
- Cierra los ojos.
- Observa el apoyo de tu cuerpo.
- Sin nada que cambiar observa tu respiración. Observa hacia donde va el aire, parte alta media o baja de tu abdomen. Observa el flujo del aire. Observa la densidad del aire y el toque de este en tu nariz. La temperatura del aire al inhalar y

---

## RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN

---



La respiración larga y profunda se puede utilizar en cualquier momento que necesites. Solo se debe ir a un lugar tranquilo, y respirar llevando el aire hacia la parte baja del abdomen, exhalar todo el aire. La exhalación debe ser más larga que la inhalación. Respeta las pausas naturales que existen entre la inhalación y la exhalación.

### ★ ¿Por la nariz o por la boca?

- Cuando el aire entra por la nariz, es entibiado, humedecido y purificado. Es transformado en aire de alta calidad.
- Se estimulan las terminaciones del nervio olfatorio responsables de las sensaciones sutiles del aire en la nariz
- La velocidad de entrada y salida del aire es mucho menor por la nariz que por la boca, con lo cual el aire entra y sale más lentamente. Esto va a favorecer la expansión y la retracción de los pulmones en su máxima capacidad y de manera suave y progresiva. Mejorando la elasticidad del tejido pulmonar. La ventilación será más eficiente.

**La visualización es una herramienta poderosa dentro de la práctica de mindfulness, ya que puede ayudar a enfocar la mente, reducir el estrés y fomentar una mayor conexión con el presente.**

---

### Técnicas comunes de visualización en mindfulness:

---

- ★ **Visualización de un lugar tranquilo:** Imaginar un entorno sereno, como una playa, un jardín o un bosque, con todos los detalles sensoriales (sonidos, colores, texturas, olores) para inducir calma.
- ★ **Visualización de la respiración:** Imaginar que la respiración es como una ola que entra y sale del cuerpo, promoviendo relajación y enfoque.
- ★ **Visualización de una luz sanadora:** Imaginar una luz cálida que rodea y sana el cuerpo o la mente, liberando tensiones y pensamientos negativos.
- ★ **Visualización de la autorreflexión:** Visualizarse a uno mismo enfrentando una situación difícil con calma y confianza, lo que refuerza la resiliencia emocional.

## Ejercicio 1:

- Acomódate acostado boca arriba, en una postura cómoda con la espalda recta pero no tensa.
- Cierra los ojos.
- Conecta con tu respiración.
- Haz un escaneo del cuerpo observando que no haya tensión y permitiendo que el suelo te sostenga.
- Imagina como toda tu pierna izquierda se relaja, luego tu pierna derecha se relaja. Inhala y exhala. Tu abdomen y los órganos en tu abdomen se relajan. Inhala y al exhalar tus manos, los dedos de tus manos se relajan. Tus muñecas, antebrazos y todo tus brazos hasta los hombros están relajados. Tu pecho se relaja, tu cuello y los músculos de tu cara se relajan. Por último el cuero cabelludo se relaja y todo tu cuerpo está relajado.
- Inhala profundo en máxima capacidad, lleva el aire bien hacia la parte baja y exhala todo el aire, hasta la última gota. Trata de mantener esta respiración larga y profunda a lo largo de todo el ejercicio.
- Inhala y exhala todas las tensiones del cuerpo. Repito tres veces.
- Inhala y exhala todas las tensiones de la mente. Repito 3 veces.
- Inhala y exhala todas las tensiones emocionales. Repito 3 veces.
- Ahora imagina un lugar. El que quieras, puede ser la montaña, la playa, un grano de arena, el fondo del mar o una estrella; lo que quieras. En ese lugar no hace frío ni calor. No hay peligros, es un lugar seguro y pacífico. Imagínate dentro de ese lugar. Imagínate respirando en ese lugar. Imagina el aroma en el aire, los sonidos, la textura del aire. Imagínate a vos en ese lugar sin obligaciones, problemas ni juicios.
- Imagina que comienzan a caer gotas de agua cristalina y purificadora. Esas gotas caen por tu mejilla recorriendo tu cara. Y caen por todo tu cuerpo. Sé consciente que estas gotas están limpiando todo aquello que no te suma, todo aquello que ya no eliges para tu vida. Esas gotas de agua se llevan todo eso para dejar lugar a lo que quieres.
- Finalmente imagina que ese lugar está dentro tuyo. Dentro de tu cuerpo.

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



La respiración diafragmática, es una técnica de respiración que tiene varios beneficios tanto físicos como mentales. La respiración diafragmática es una herramienta eficaz para reducir el estrés, mejorar la salud física y emocional, y fomentar la calma y la concentración. Es una técnica que se puede utilizar en cualquier momento del día, especialmente en momentos de tensión o ansiedad.

La respiración diafragmática es muy parecida a la respiración larga y profunda. Para esta respiración se recomienda acostarse boca arriba. Debes ir a un lugar tranquilo, y respirar llevando el aire hacia la parte baja del abdomen, retener el aire y hacer un empujoncito con tu abdomen para llevar el aire hacia la pelvis cuando necesites exhalar lo haces de manera lenta. Exhalando todo el aire hasta la última gota. La exhalación debe ser más larga que la inhalación. Respeta las pausas naturales que existen entre la inhalación y la exhalación.

---

## CONTROL DE LA RESPIRACIÓN



---

**Veremos 3 tipos de respiraciones:** la cuadrada, la gutural y la respiración de la abeja. Las dos primeras respiraciones se pueden realizar en cualquier momento y lugar, son herramientas que podemos utilizar ante cualquier circunstancia. Todas estas respiraciones estimulan el sistema parasimpático.

---

### ★ Ejercicio RESPIRACIÓN CUADRADA

- Siempre por nariz
- Inhala contando 4 (el tiempo de conteo lo va a marcar la retención sin aire, a veces 4 puede resultar mucho y lo podremos hacer toda la respiración cuadrada contando 3 o 2)
- Retener el aire contando 4.
- Exhalar contando 4
- Retener sin aire contando 4
- Repetir mínimo 10 vueltas.

### Ejercicio RESPIRACIÓN GUTURAL ★

- Siempre por nariz
- Llevar la lengua al paladar e imaginar que al inhalar y al exhalar empañamos un vidrio. También podemos imaginarnos que el aire entra y sale por un agujerito en la garganta.
- Tomar conciencia del sonido que producimos al practicar esta respiración.
- Repetir mínimo 10 vueltas.
- Si podemos agregar una respiración profunda.

---

### ★ Ejercicio RESPIRACIÓN DEL SONIDO DE LA ABEJA

- Postura de sentado con la espalda recta pero no tensa.
- Cerrar los ojos.
- Pronunciar la palabra KING y mantenerse en NG. Observar el sonido al pronunciar NG y alargarlo.
- Inhalar y al exhalar pronunciar solo la NG y alargar la NG.
- Escuchar el sonido y observar la vibración.

---

## OBSERVACIÓN DE OBJETO EXTERNO



---

Observar un objeto externo con atención puede tener varios beneficios tanto para la mente como para el cuerpo. Esta práctica, que se puede integrar en ejercicios de mindfulness o atención plena, tiene efectos positivos sobre la concentración, la regulación emocional y el bienestar general.



### Técnicas para observar un objeto de forma consciente:

**Mirada enfocada:** Escoge un objeto, puede ser algo cercano o en tu entorno, y obsérvalo durante unos minutos. Trata de notar todos sus detalles: colores, formas, texturas, y cualquier otro aspecto que normalmente no verías.

**Ejercicio de los sentidos:** Aparte de verlo, puedes tocar el objeto, olerlo (si es posible), escucharlo o incluso saborearlo (si es adecuado), para activar todos tus sentidos.

---

## SONIDOS



---

Escuchar sonidos de manera consciente en el contexto de mindfulness tiene numerosos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. El acto de enfocar nuestra atención en los sonidos puede ayudarnos a conectar más profundamente con el presente, reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Aumenta la empatía y la presencia en las interacciones sociales. Escuchar activamente en conversaciones o al interactuar con otras personas en el contexto de mindfulness puede mejorar la empatía. Al estar completamente presentes y atentos a lo que la otra persona está diciendo, se fomenta una mayor comprensión y conexión emocional. También la escucha consciente de sonidos, especialmente música o sonidos ambientales, puede estimular la creatividad. Al estar en un estado de mayor atención, el cerebro puede hacer conexiones más innovadoras, lo que mejora la resolución de problemas y el pensamiento creativo.



### Técnicas para incorporar la escucha en mindfulness:

**Escucha atenta:** Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Escucha los sonidos que te rodean, sin juzgarlos ni etiquetarlos. Simplemente obsérvalos y sé consciente de su presencia.

- ★ **Sonidos de la naturaleza:** Escucha grabaciones de sonidos de la naturaleza, como lluvia, viento, olas o canto de pájaros, para inducir un estado de calma y conexión con el entorno natural.
- ★ **Meditación con sonidos:** Usa música suave o sonidos de la naturaleza como apoyo durante una sesión de meditación mindfulness para centrar la mente y fomentar la relajación.
- ★ **Práctica de sonidos en movimiento:** Durante una caminata, enfócate en los sonidos del entorno mientras te mueves, como los pasos sobre el suelo o el sonido del viento.

---

### Ejercicio 1

---

- Postura cómoda
- Cierra los ojos
- Inhala y exhala profundo un par de veces.
- Lleva tu atención a los sonidos de los más lejanos a los más cercanos durante unos minutos.
- Lleva tu atención de los sonidos más cercanos a los más lejanos durante unos minutos.
- Intenta escuchar tus propios ruidos internos.
- Intenta percibir el silencio que sostiene el sonido.
- Abre los ojos.

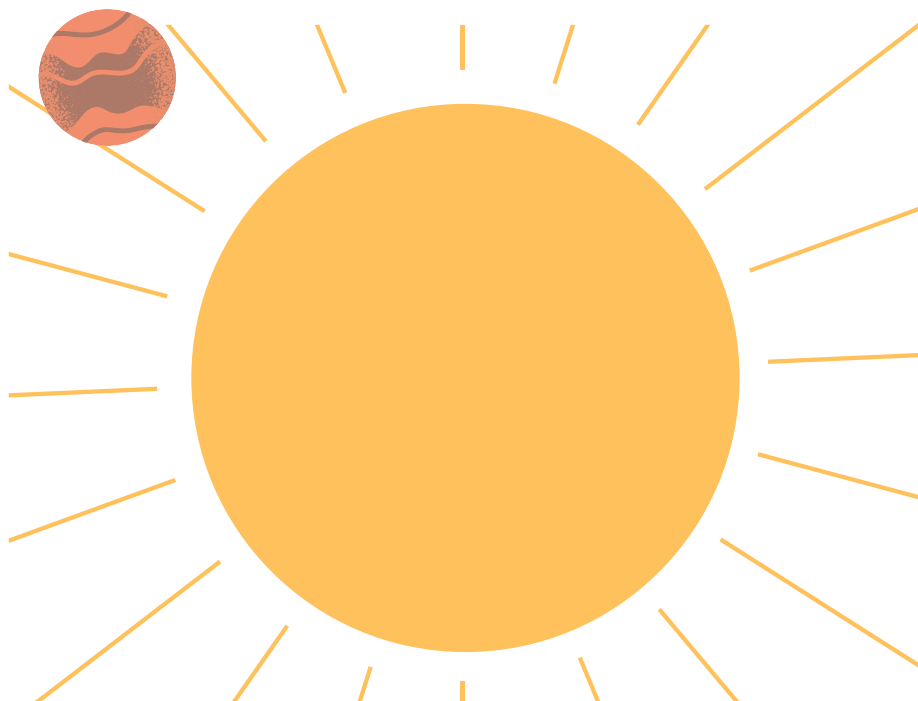
---

### Ejercicio. 2

---

Para este ejercicio vamos a necesitar de un ayudante y de una campana.

- Elige una postura cómoda
- Cierra los ojos.
- Pídele a tu ayudante que toque la campana y tú lleva la atención al sonido de esta hasta que se desvanezca.
- Repite.
- Abre los ojos.



The background is a solid blue color. It features several orange planets with wavy patterns, some with a stippled texture. There are also several yellow stars of different shapes and sizes, some with multiple points. A white cloud-like shape is in the center, containing the text. There are also some dark blue circles and a yellow outline of a planet or ring.

**ejercicios** <sup>de</sup>  
**atención**  
**plena** PARA NIÑOS Y NIÑAS

---

## EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA PARA NIÑOS Y NIÑAS

---

- Como ya hemos visto previamente algunos de los momentos donde se puede utilizar la atención plena en las escuelas son:
- Al iniciar y terminar la jornada escolar.
- Luego de una actividad de movimiento como gimnasia o algún deporte.
- En la transición de materias y recreos.
- Previo a un acto escolar.
- Ante un momento de angustia.
- Ante un momento de ansiedad.



### Algunos de los ejercicios fáciles de realizar con niños y niñas:

- Dar un paseo por el patio o el vecindario
- Imaginar un paseo y describir lo que se ve, oye y siente
- Elegir colores que representen las emociones actuales y colorear
- Dibujar de manera inconsciente antes de comenzar una actividad relacionada con la memorización
- Hacer burbujas. Inspirar profundamente y lentamente, y luego exhalar haciendo una burbuja



### Ejercicios de respiración

- Respirar profundamente y largamente, tres veces
- Imitar el sonido de las abejas, el zumbido (zzzzzz)



### Otros ejercicios

- Saltar y pausar, y luego notar cómo late el corazón
- Observar cómo sube y baja un muñeco, colocado sobre el abdomen, al respirar
- Adivinar qué suena, y luego describirlo
- Quedarse muy quietos como una rana
- Concentrarse en un objeto de la habitación durante un minuto, y luego describirlo
- Mirarse a los ojos con un compañero
- Trabajar el soplo, por ejemplo, soplar una pelota a través de una pajita
- Prestar atención a los sentidos al comer

### ★ La respiración del globo:

- Pide al niño que se imagine que su estómago es un globo.
- Cuando inhala, debe imaginar que el globo se infla, y cuando exhala, el globo se desinfla.
- Este ejercicio les ayuda a concentrarse en la respiración y a calmarse.

### ★ El sonido de la campana:

- Usa una campana o cualquier instrumento que haga un sonido suave.
- Pide al niño que cierre los ojos y preste atención al sonido de la campana mientras se desvanece, hasta que ya no lo escuche.
- Este ejercicio entrena la capacidad de estar presentes y escuchar con atención.

### ★ El juego de los colores:

- Pide al niño que observe su entorno y trate de encontrar 5 objetos de un color específico (por ejemplo, cinco cosas rojas o azules).
- Este ejercicio les ayuda a desarrollar su capacidad de observación y concentración en el presente.

### El cuerpo quieto:

- Pide al niño que se acueste o se siente cómodamente y cierre los ojos.
- Que se concentre en cada parte de su cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza, notando cómo se siente cada parte.
- Esto les ayuda a desarrollar conciencia corporal y a relajarse.

### El paseo consciente: ★

- Salgan a caminar lentamente, pidiendo al niño que se concentre en lo que ve, escucha y siente en su entorno.
- Deben prestar atención a sus pasos, el sonido de sus pies tocando el suelo y cualquier otro detalle que les llame la atención.
- Este ejercicio fomenta la conexión con el momento presente.

### La caja de pensamientos: ★

- Pide al niño que imagine que tiene una caja donde puede colocar todos sus pensamientos.
- Cuando empiece a pensar en algo que lo distraiga, debe imaginar que lo coloca en la caja y lo guarda hasta que sea momento de sacarlo.
- Este ejercicio les ayuda a observar sus pensamientos sin dejar que los dominen.

### La fruta de la atención plena:

- Proporcionales una fruta (una naranja, una manzana, etc.) y pídeles que la miren, huelan, toquen y prueben con total atención, como si fuera la primera vez que la ven o sienten.
- Este ejercicio les ayuda a enfocarse en sus sentidos y a disfrutar de los pequeños detalles.
- Estos ejercicios son ideales para que los niños desarrollen habilidades de atención plena, ayudándoles a mejorar su concentración, reducir el estrés y promover una mayor paz interior.





**Gracias**

**taller** de  
**atención**  
**plena**  
con **FLOR LAGOS**

Escuela Plus agradecer a **Florencia Lagos** por este material



FUNDACIÓN  
*Norma y Leo  
Werthein*



## ★ ¡Mindfulness en el Aula! ★

Los maestros, tienen el poder de transformar el ambiente de aprendizaje. El mindfulness, junto con el yoga, son herramientas poderosas para fomentar la calma, el enfoque y el bienestar en las personas y en los estudiantes.

✦ Soy **Flor Lagos**, profesora de Yoga desde hace más de 13 años y hoy te he compartido un Manual de Mindfulness con herramientas de yoga para Maestros. Sencillos ejercicios que podrás aplicar en tu aula o en cualquier lugar, tanto para ti como para tus alumnos.

🌱🧘🏠 **Beneficios:** Mejora la concentración, reduce el estrés, promueve un ambiente positivo en el aula y fomenta el bienestar emocional.

@florlagosyoga#Mindfulness #YogaEnElAula  
#MaestrosConscientes #EducaciónEmocional  
#AulaConsciente #BienestarEscolar #YogaParaNiños

