

mis primeras actividades de

calma y concentración

¡Con mandalas
para tocar!



edebé

De 3 a 6 años

relajación

concentración

estimular los sentidos

Título original: *Mes premières activités pour être calme et concentré*

© 2015 Éditions NATHAN, SEJER, Paris - France.

© 2016 de la edición española: Grupo Edebé
Paseo de San Juan Bosco, 62. 08017 Barcelona. España.

© de la traducción: Raquel Solà

Directora de Publicaciones Generales: Reina Duarte

Editora: Marta Sans

Primera edición: septiembre 2016

ISBN: 978-84-683-1915-5

Depósito legal: B. 8608-2016

Impreso en China-*Printed in China*

mis primeras actividades de

calma y concentración



Texto de Madeleine Dery
Ilustraciones de Etsuko Watanabe

edebé

Índice

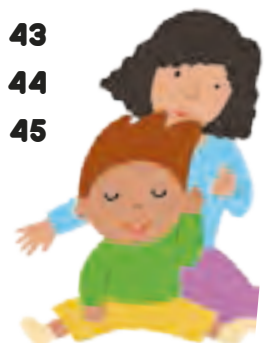


<i>relajación</i>	8
¡Aire puro! (juego de respiración)	10
Juego de espiral... y te calmas (juego de relajación).....	12
Viaje por las nubes (juego de visualización)	14
Hago burbujas y me calmo (juego de respiración)	16
Escucho a mi peluche (juego de respiración)	17
Masaje suave (automasaje)	18
Gimnasia de dedos (gimnasia de dedos)	19
Un minuto de tranquilidad (ritual para calmarse)	20
¡Hola, pequeño yogui! (miniyoga)	21
Ahuyenta el cansancio (puesta en forma)	22
Grande y fuerte como un árbol (miniyoga)	23
¿Te calmas fácilmente? (vuelta a la calma)	24



<i>concentración</i>	26
¿Dónde está el país de las flores? (atención visual)	28
¡Mosquita, te he visto! (gimnasia visual)	30
Laberintos difíciles (juego espacial)	32
La ruta de los soles (atención visual)	34
Mandala de sal	36
Mandala de cielo	37

<i>estimular los sentidos</i>	38
Adivinanzas en la mano (tacto)	40
El calcetín misterioso (tacto)	41
Bingo de olores (olfato)	42
Mandala de plastilina (vista)	43
Bingo de sonidos (oído)	44
Bingo de gustos (gusto)	45



Sencillos juegos tranquilos



Soplo una pluma para que vuele en el aire.



Masaje con una pelota haciéndola rodar bajo mis pies descalzos.



Hago sombras en la pared con los dedos.



Con los ojos cerrados, alzo las manos para atrapar mariposas imaginarias.

¡Aire puro!



Con el dedo sigue el trazo de la montaña. Cuando subas a la cima inspira muy fuerte. Cuando tu dedo descienda por la bajada, espira.



Inspira y espira siguiendo el trazo de las tres montañas.
Después haz lo mismo siguiendo el contorno de la estrella.