

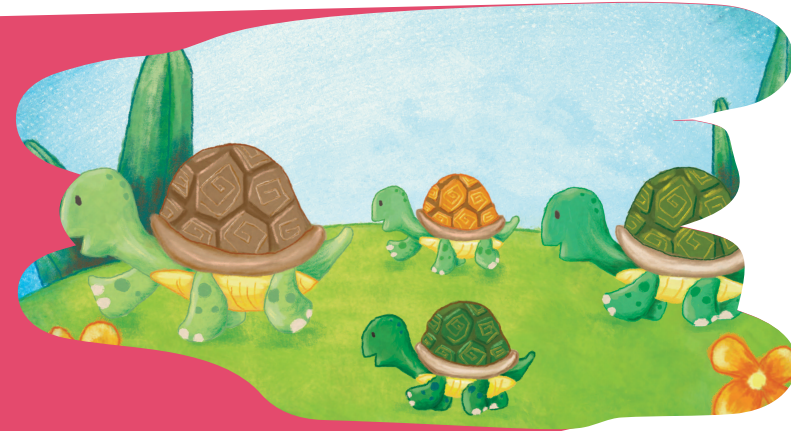
# Una caminata diferente

“Donde quiera que vayas, ahí estás”  
(Jon Kabat-Zinn)

PARA NIÑOS  
Y NIÑAS



# Una caminata diferente



## ¿CÓMO LO HACEMOS?



### Objetivo:

Tomar conciencia de los movimientos del cuerpo.



### Materiales:

Esta actividad no requiere materiales.



### Pasos a seguir:

- Caminen por la casa o departamento. Preparen un espacio que les permita caminar "haciendo un sendero". Luego de repetir dos veces este sendero, deténganse y respiren profundamente 3 veces. Ahora sigan caminando pero vayan cambiando las velocidades, más rápido, más lento, caminen como un elefante, como un conejo, como un gato, sobre una cuerda, etc.

- A continuación, pregunte al niño/a si conoce las tortugas y si sabe cómo se mueven. Entonces pídale que siga caminando lento, pero muy lento, como lo haría una tortuga, y que vaya sintiendo cómo los pies se apoyan en el suelo, el talón, los dedos, la planta del pie y cómo se mueven los brazos lentamente, "lento como una tortuga". Una vez que hayan transcurrido alrededor de tres minutos, pídale que pare y respire profundo tres veces.

### Cierre



- Finalmente, invítelo/a a conversar sobre cómo se sintió haciendo la actividad y agradezca su atención y participación.