

Podemos decidir el modo de presentar la actividad al alumnado, por ejemplo, ganar su interés explicándoles que la respiración con atención plena puede **ayudarles a prestar atención y facilitarles el aprendizaje**.

Otro planteamiento es guiarlos para que experimenten la práctica y **debatir después el valor de la experiencia**: es posible que oigamos a los alumnos decir que la respiración con atención plena los relajó o que los ayudó a calmarse; puede ser también que otros hagan comentarios y que digan que ha sido un aburrimiento y que ¡casi se quedan dormidos!.

Es importante que **se sientan cómodos** sentados en sus sitios y mirando hacia el frente podemos decirles que decidan si mirar hacia abajo o cerrar los ojos.

Lo que importa es **que sepan que controlamos** la situación, que estamos acompañándoles en una actividad normal y segura.

Podemos decirles que se concentren en cómo le sube y les baja el tórax a medida que el aire les entra y le sale de los pulmones.

Es posible que después de la práctica, algunas/os alumnas/os sigan respirando profundamente con calma durante un rato, y eso es sano.

Podemos usar un instrumento musical para iniciar la práctica.

Respiración con atención plena (para alumnado)

1.-Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio.

2.-Traslada tu atención y concéntrate en tu respiración.

3.-Respira con normalidad atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.

4.-Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.

5.-Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.

6.-Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu conciencia al aula.