



Prácticas para la mente y el cuerpo

La integración de prácticas mentales y físicas como el yoga, los ejercicios de respiración y la atención plena en las escuelas es una estrategia eficaz para promover el bienestar físico de los niños. Estas prácticas mejoran la flexibilidad, la fuerza y la coordinación, al tiempo que reducen el estrés y mejoran la concentración. Crean una conexión positiva entre el movimiento y la salud mental, ayudando a los niños a desarrollar la conciencia corporal y las habilidades de autorregulación. Al incorporar estas actividades en la jornada escolar, los educadores pueden fomentar el bienestar integral, promover hábitos saludables para toda la vida y crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y propicio..



Si desea obtener más información

LINKS

- Intervenciones basadas en la atención plena y la relajación: esta estrategia utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes, incluyendo ejercicios de respiración, meditación y relajación muscular. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36096110/>
- Esta estrategia promueve intervenciones mente-cuerpo en niños en edad preescolar para mejorar su bienestar emocional, cognitivo y físico. Las prácticas clave incluyen la atención plena, el yoga, los ejercicios de respiración, las artes expresivas, las actividades al aire libre, la biblioterapia y el auto-modelado en vídeo (VSM) para apoyar la autorregulación y el desarrollo: <https://digitalcommons.pace.edu/perspectives/vol5/iss1/10/>



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]