

5 SENTIDOS

MINDFULNESS PARA NIÑOS

25 actividades para trabajar
los 5 sentidos

ATENCIÓN

CONCIENCIA PERSONAL

RELAJACIÓN

5 SENTIDOS

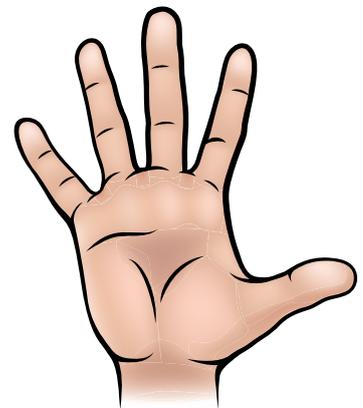
EXPRESIÓN



5 SENTIDOS

NUESTROS ÓRGANOS SENSORIALES

Nombra los cinco órganos sensoriales y los sentidos correspondientes.



5 SENTIDOS

SIN LOS CINCO SENTIDOS

Sin los cinco sentidos sería casi imposible vivir. Escribe una lista de todas las cosas que se pueden hacer si no tuviésemos ninguno de los cinco sentidos.

1

2

3

4

5

5 SENTIDOS

¿QUÉ SIENTES EN LA PLAYA?

Imagina que estás en la playa. ¿Qué te transmiten tus sentidos? ¿Qué ves, hueles, oyes, notas o saboreas?



5 SENTIDOS

¿QUÉ SIENTES EN LA MONTAÑA?

Imagina que estás en la montaña. ¿Qué te transmiten tus sentidos? ¿Qué ves, hueles, oyes, notas o saboreas?



5 SENTIDOS

¿QUÉ SIENTES EN LA JUNGLA?

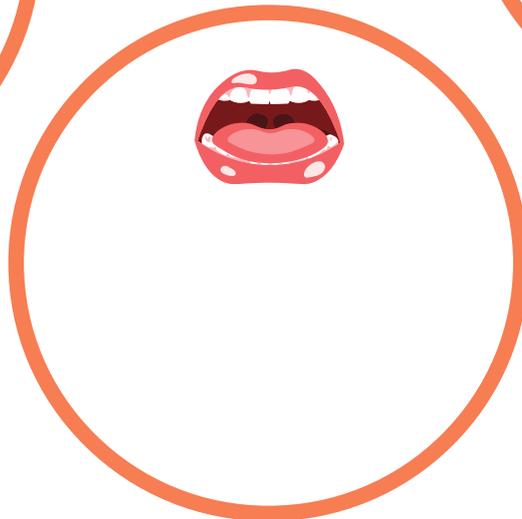
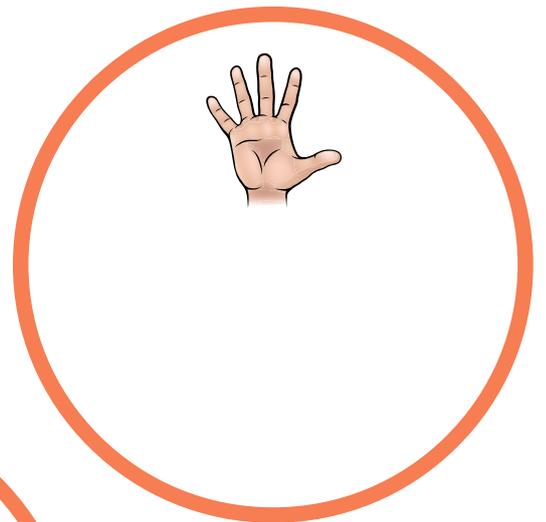
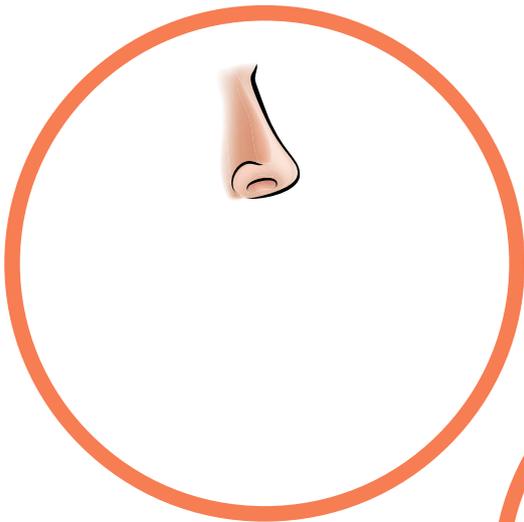
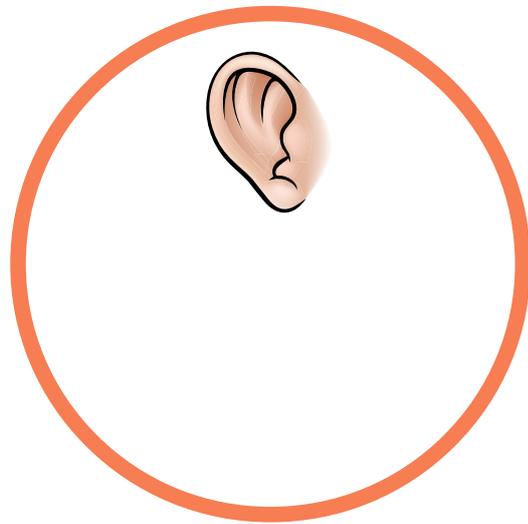
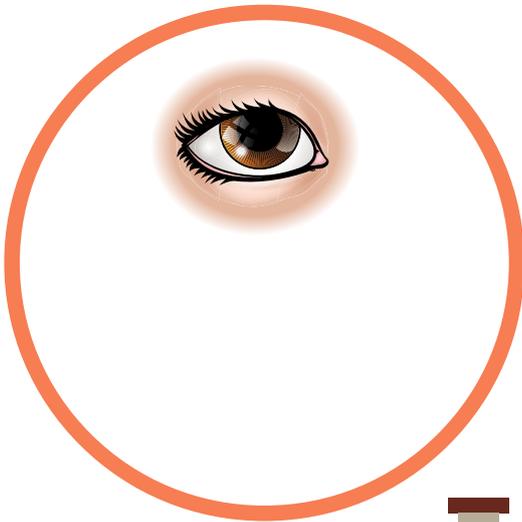
Imagina que estás en la jungla. ¿Qué te transmiten tus sentidos? ¿Qué ves, hueles, oyes, notas o saboreas?



5 SENTIDOS

¿QUÉ SIENTES EN TU CASA?

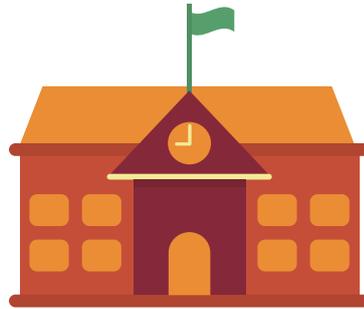
Imagina que estás en casa. ¿Qué te transmiten tus sentidos? ¿Qué ves, hueles, oyes, notas o saboreas?



5 SENTIDOS

¿QUÉ SIENTES EN EL COLEGIO?

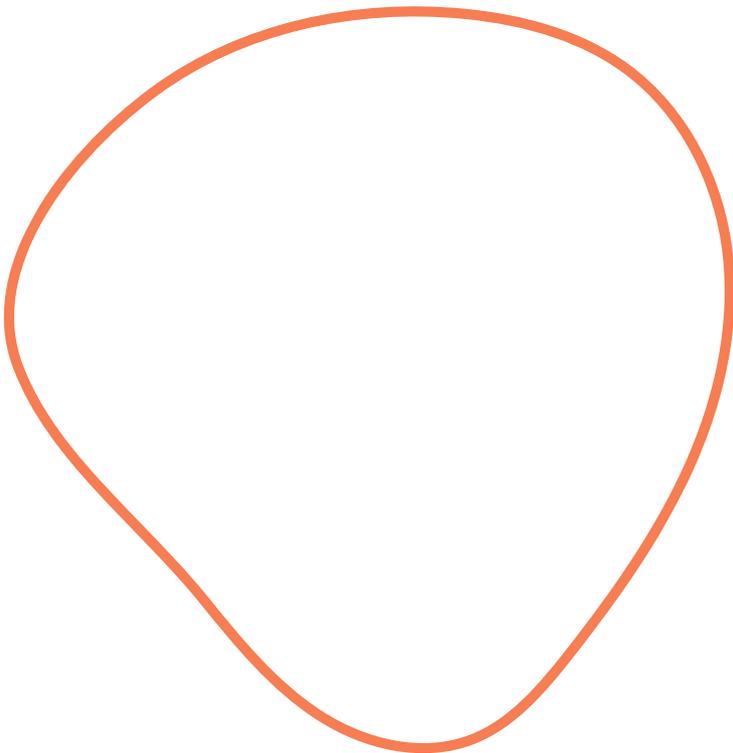
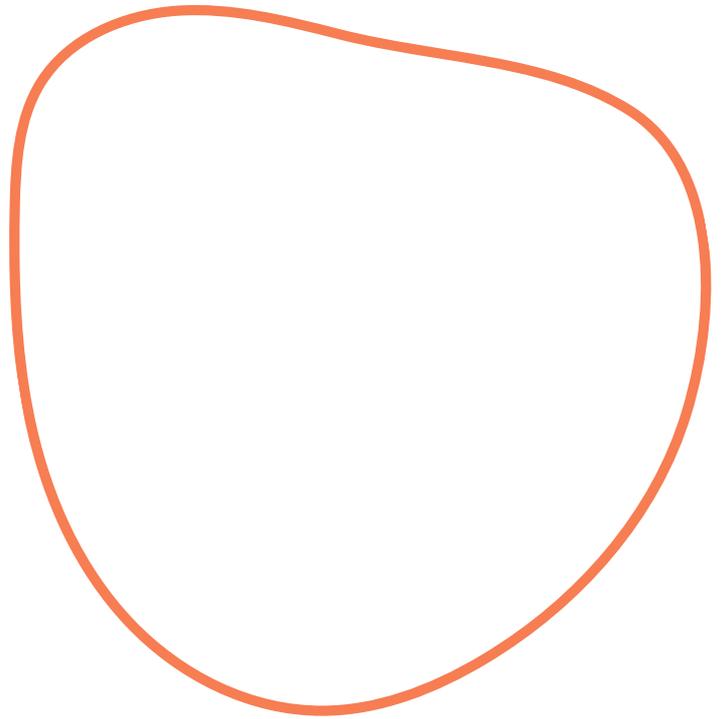
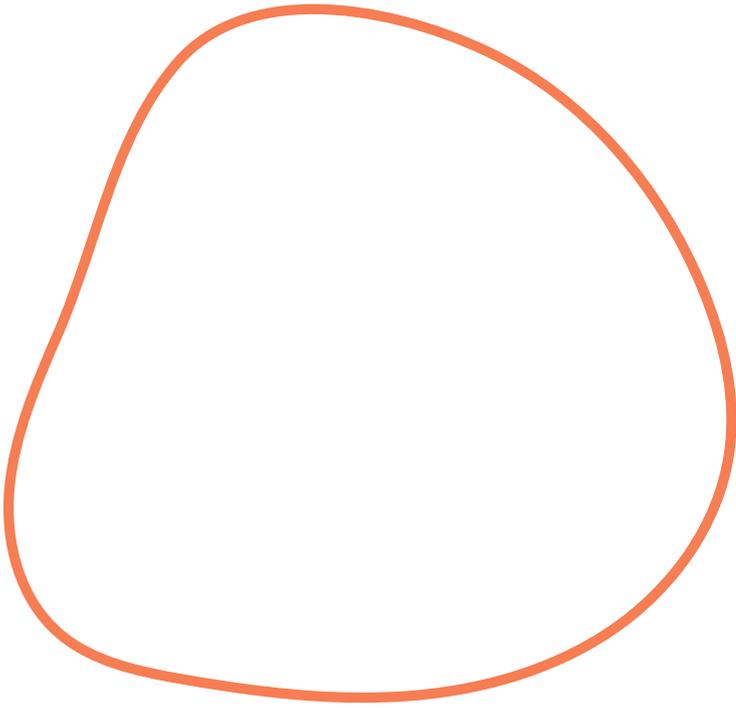
Imagina que estás en el cole. ¿Qué te transmiten tus sentidos? ¿Qué ves, hueles, oyes, notas o saboreas?



5 SENTIDOS

OLFATO

Dibuja tus tres olores favoritos.



5 SENTIDOS

OLORES

Los olores no siempre son buenos... ¡a veces también hay olores malos! Piensa en algo que huelga mal y dibújalo.



5 SENTIDOS

MI FLOR FAVORITA

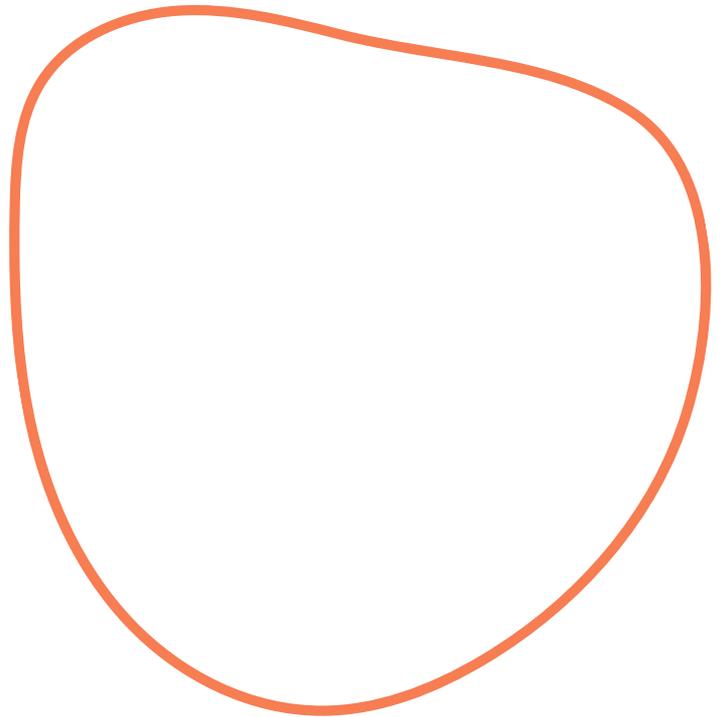
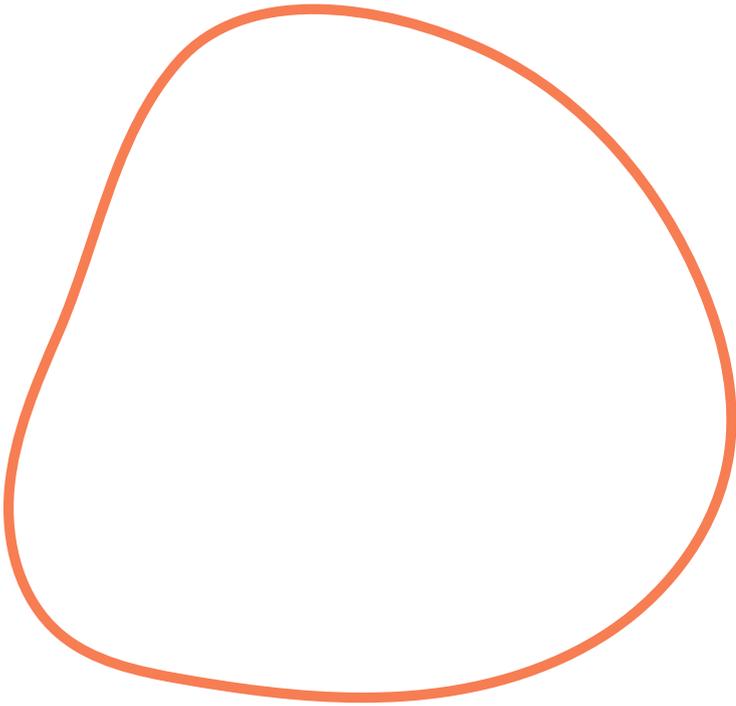
Piensa en tu flor favorita. Cierra los ojos e imagina como huele. ¿Cómo te hace sentir? Escribe al rededor de la flor los olores que puedes imaginar en tu cabeza.



5 SENTIDOS

GUSTO

¿Cuáles son tus sabores favoritos? Dibújalos.



5 SENTIDOS

GUSTO

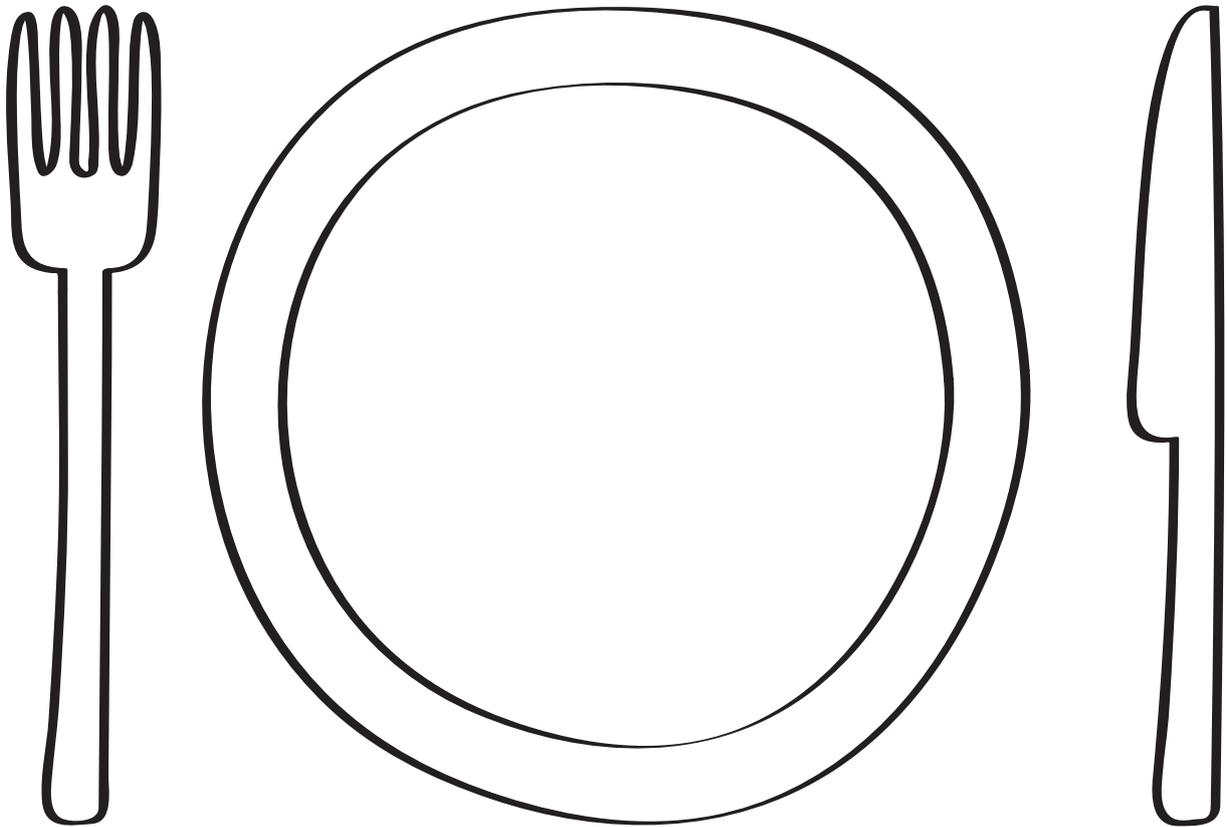
Piensa en los distintos sabores que podemos distinguir. ¿Qué cosas saben así?



5 SENTIDOS

MI COMIDA FAVORITA

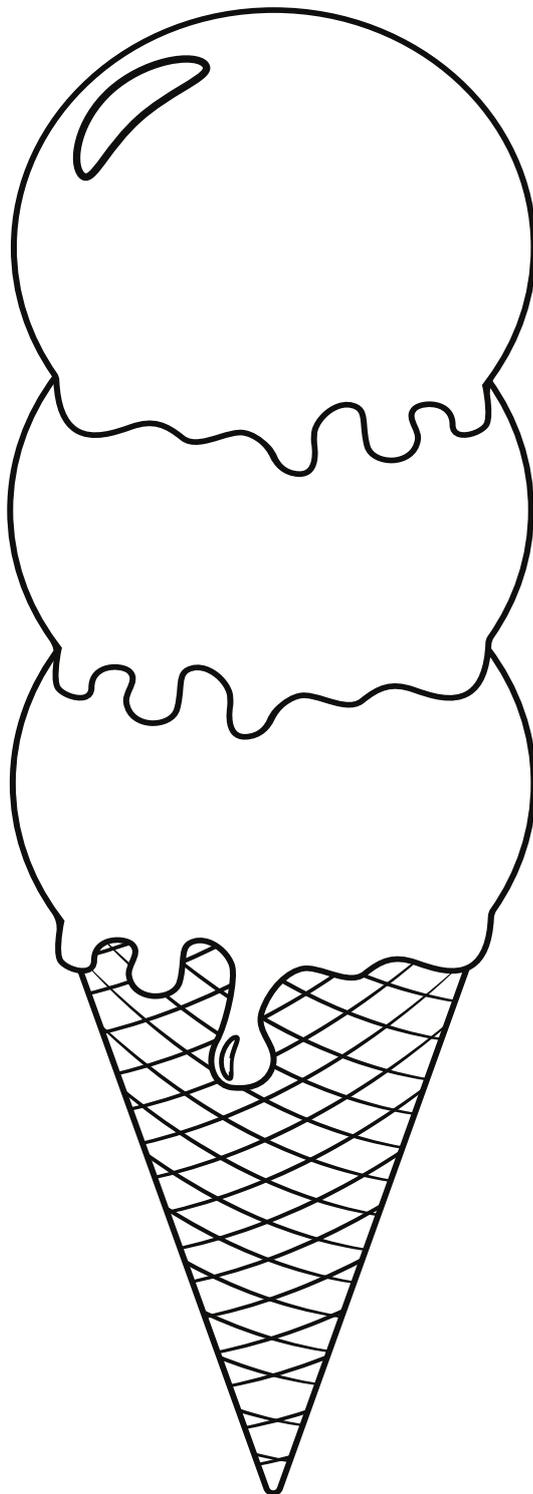
Dibuja tu comida favorita.



5 SENTIDOS

MI HELADO FAVORITO

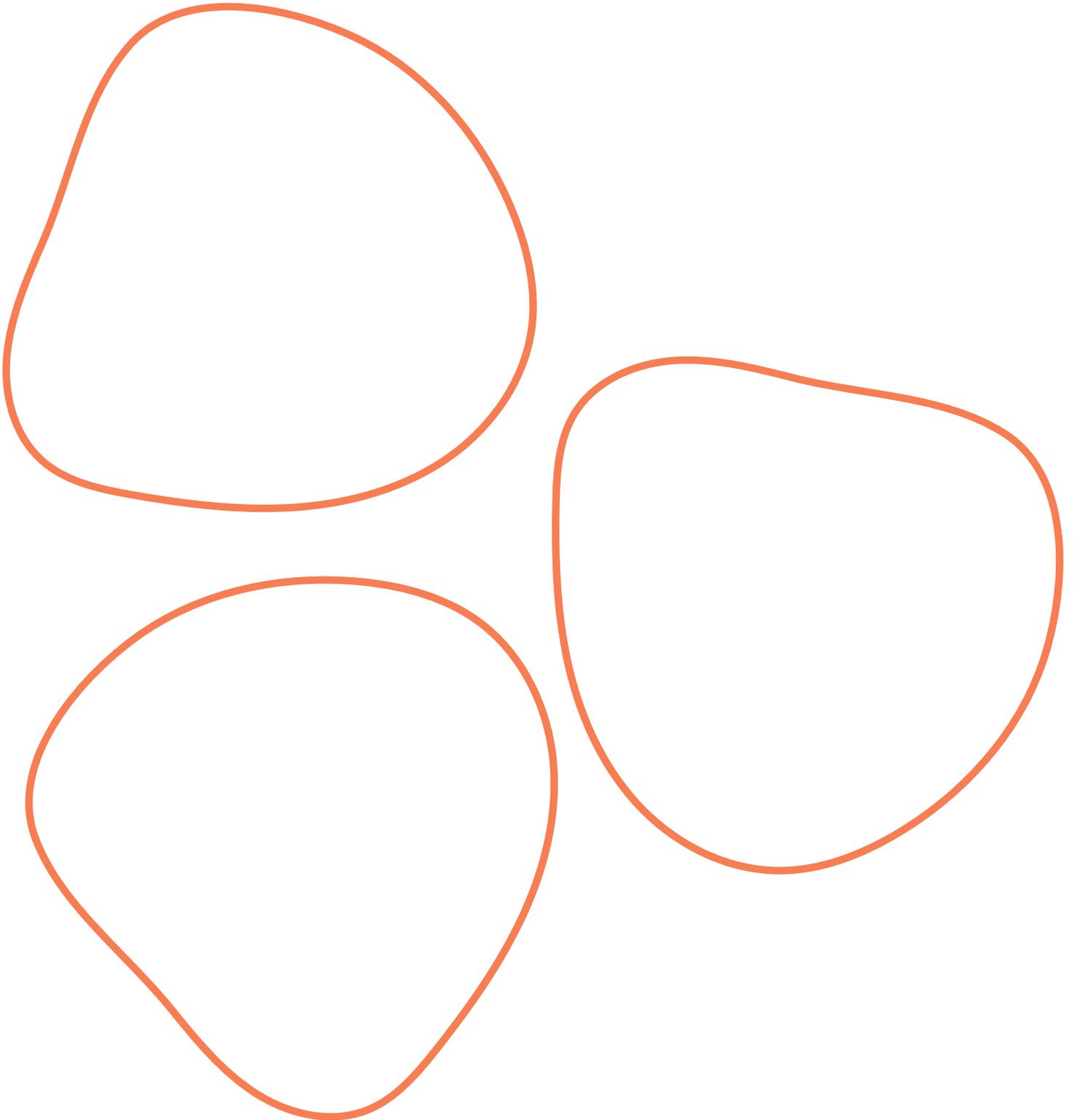
¿Cuál es tu helado favorito? ¿De qué sabor o sabores sería? Dibújalo.



5 SENTIDOS

TACTO

Piensa en tres texturas distintas. Intenta dibujarlas.



5 SENTIDOS

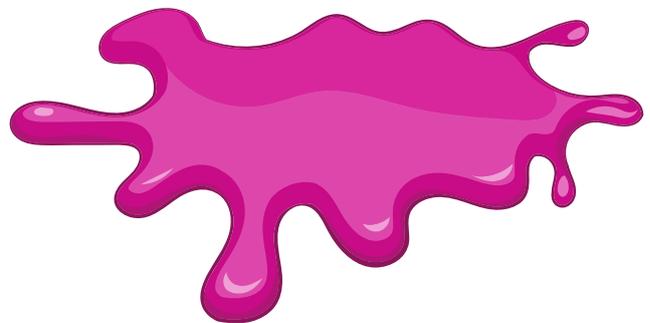
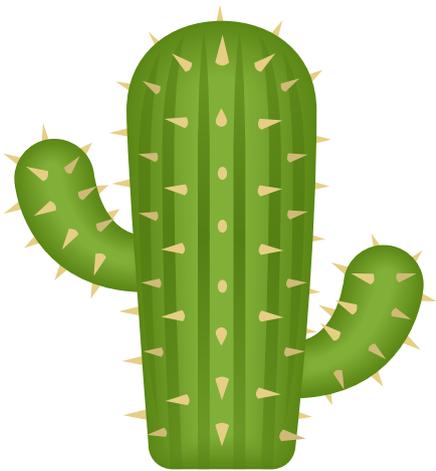
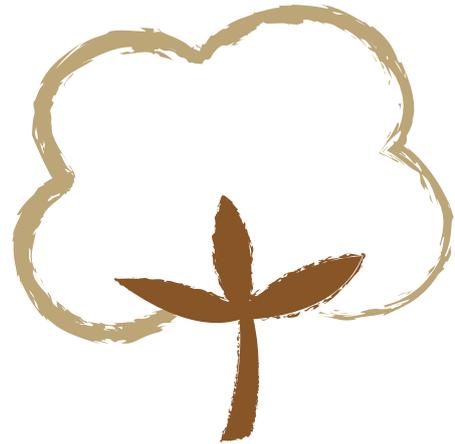
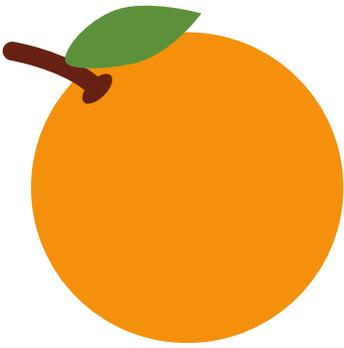
SUAVE,
RUGOSO Y
PUNTIAGUDO

¿Cuáles son las cosas de las que más te gusta su tacto? ¿Arena, slime, cactus?
Dibuja algo que te encante tener entre las manos.

5 SENTIDOS

DIFERENTES TEXTURAS

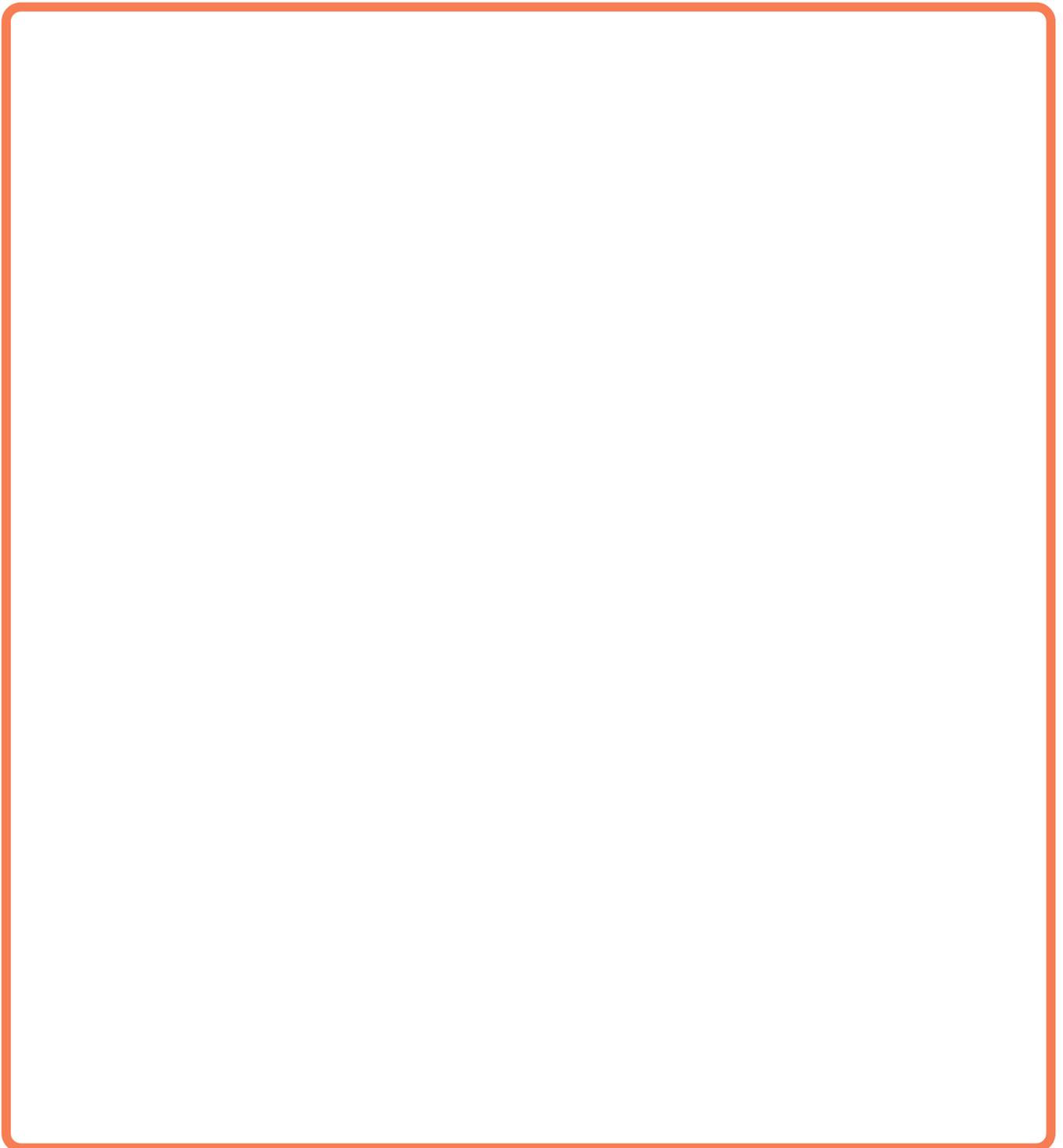
¿Qué textura tienen?



5 SENTIDOS

OIDO

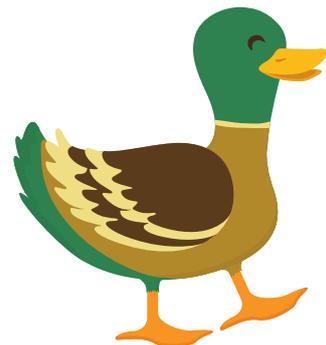
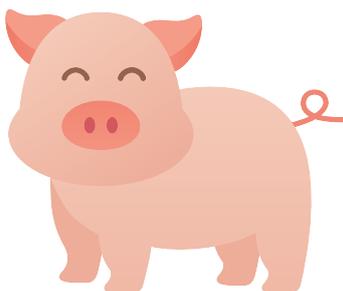
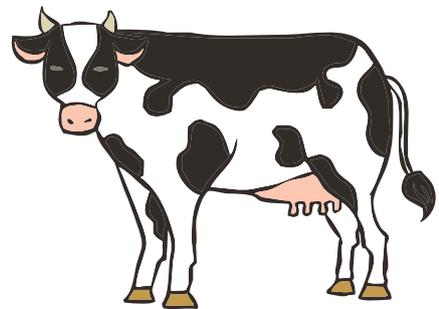
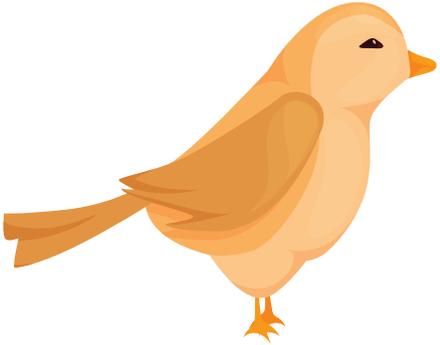
¿Cuál es tu canción favorita? Intenta dibujar esa canción. ¿Qué sientes cuando la escuchas?



5 SENTIDOS

OIDO

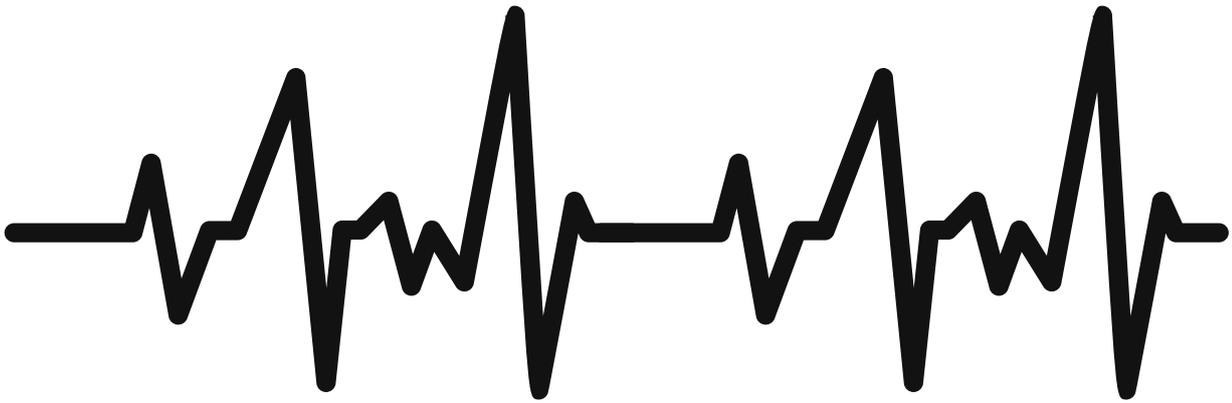
¿Qué sonidos hacen estos animales?



5 SENTIDOS

DIBUJA EL RITMO

Pon tu mano en el corazón. ¿Puedes sentir el ritmo de tu corazón? Intenta dibujarlo.



5 SENTIDOS

MÚSICA Y SENTIMIENTOS

¿Cómo te hace sentir la música? Escoge tres canciones que te gusten y describe cómo te sientes cuando las escuchas.

Canción

Me hace sentir...

Canción

Me hace sentir...

Canción

Me hace sentir...

5 SENTIDOS

VISTA

Dibuja las vistas / escena más bonita que hayas visto.



5 SENTIDOS

SI NUNCA VOLVIESE A VER

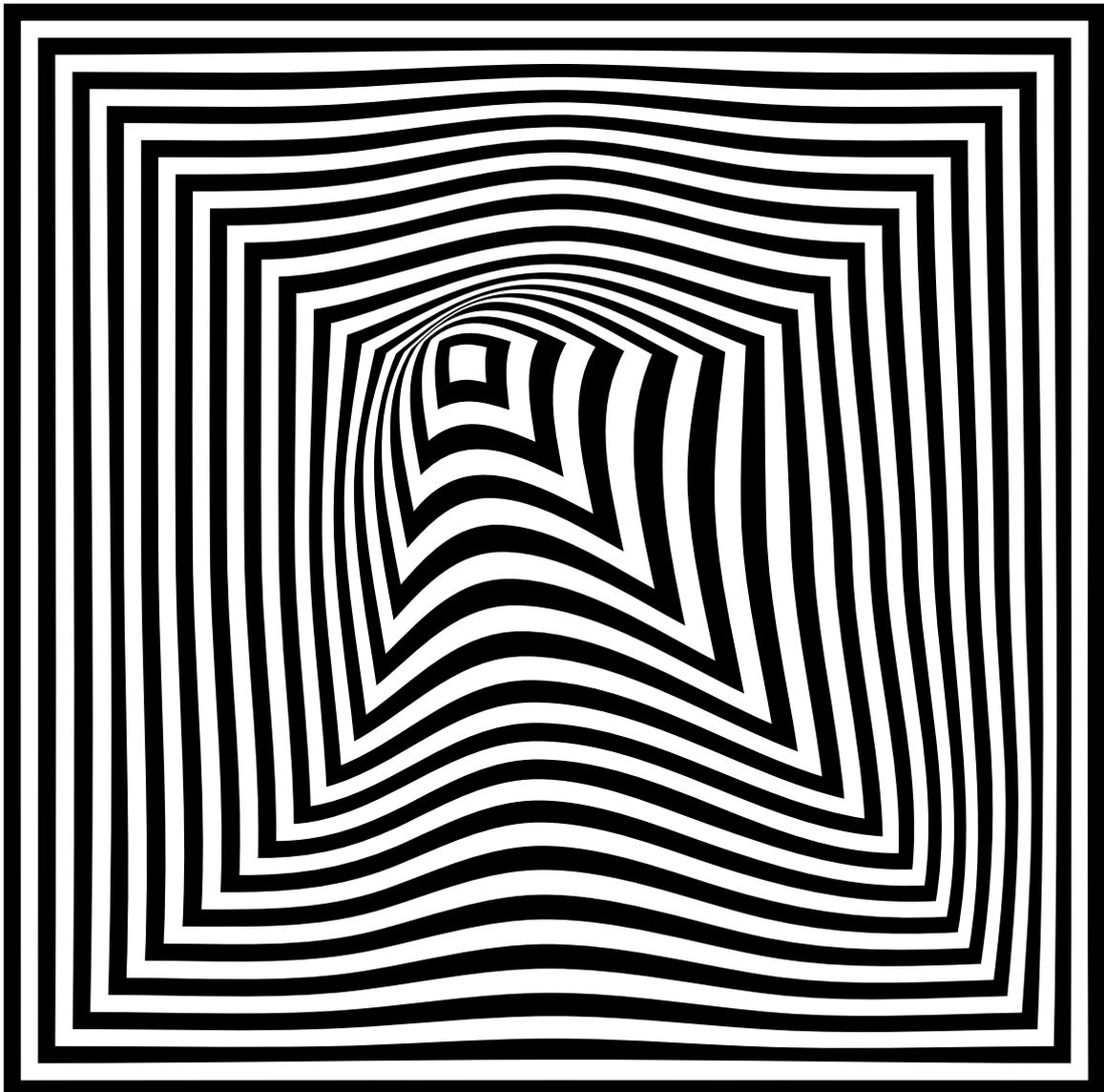
Si no pudieras ver nunca más, ¿qué cosas serían las que más echarías de menos? Dibújalas.



5 SENTIDOS

ILUSIONES ÓPTICAS

¿Qué puedes ver en esta imagen?



5 SENTIDOS

ILUSIONES ÓPTICAS

¿Qué puedes ver en la siguiente imagen?

