# Meditación



## VISUALIZACIÓN El arcoíris mágico

**GRUPO 2** 

(recomendado para niños de 6 a 8 años)

## Introducción

Cómo puedes ayudar a tu hijo con esta técnica sobre visualización:

- Deja el teléfono móvil en otra habitación, o en caso de necesitarlo para reproducir la grabación, desconecta otros sonidos y avisos.
- Si quieres, puedes traducir a tu hijo algunos conceptos, pero intenta hablar lo menos posible y siempre en voz baja durante la sesión.

#### Presentación

¡Hola familia! Hoy vamos a hacer un ejercicio que se llama "el arcoíris mágico". ¿Estás listo?

En primer lugar, poneos cómodos. Nos tumbamos en el suelo.

#### Calentamiento

Vamos a mover los pies despacio. Bien. Ahora deja quietos los pies. Pon las manos sobre el suelo. Mueve los diez dedos de las manos, uno a uno, y cierra las manos.

Ahora abre las manos de nuevo. Deja que los brazos y las piernas se relaien.

¿Ya estás cómodo?

Cierra los ojos y respiremos juntos.

Vamos a empezar por la nariz. El aire entra por la nariz, y la barriga se vuelve grande.

Ahora el aire sale y la barriga se vuelve pequeña.

Respiremos juntos otra vez. Inspiramos... 1, 2, 3, y expiramos... 1, 2, 3.

¿Notas cómo la barriga se vuelve grande y se vuelve pequeña?

## El arcoíris mágico

"El arcoíris mágico" es una técnica que nos ayuda a tranquilizarnos y también nos hace sentir más felices.

Imaginemos que estamos sentados. Vemos un papel en blanco muy grande. Hay una caja de lápices de colores.

¿Te imaginas el papel y los lápices de colores?

Ves un lápiz de color rojo. Coges el lápiz de color rojo y dibujas una línea gruesa, en forma de arcoíris.

Cuando dibujas la línea roja, todo tu cuerpo se vuelve rojo. Rojo hermoso, como un corazón.

Siente el color rojo. El rojo es calor.

Ahora coge el lápiz de color naranja y dibuja una línea gruesa naranja, debajo de la roja.

Cuando dibujas la línea naranja, todo tu cuerpo se vuelve naranja. ¿Cómo te sientes? Naranja brillante, como una zanahoria. El naranja es divertido.

A continuación, coge el lápiz de color naranja y dibuja una línea gruesa amarilla debajo de la naranja.

Cuando dibujas la línea amarilla, todo tu cuerpo se vuelve amarillo. Amarillo brillante como el sol.

¿Sientes la luz del amarillo dentro de tu cuerpo? El amarillo es felicidad.

Vamos a detenernos a mirar el arcoíris.

Nuestro arcoíris ya tiene los colores rojo, naranja y amarillo. Nuestro arcoíris es hermoso.

Ahora vamos a dibujar la línea verde. ¿Te imaginas un lápiz de color verde?

Dibuja una línea gruesa verde debajo de la amarilla.

Cuando dibujas la línea verde, todo tu cuerpo se vuelve verde.

Verde fuerte, como un árbol de navidad. El verde es seguridad.

Seguimos con el azul. Dibuja una línea gruesa azul debajo de la verde.

Cuando dibujas la línea azul, tu cuerpo se vuelve azul.

Azul profundo, como el mar. El azul es fuerza.

¿Sientes la fuerza del azul dentro de tu cuerpo?

El último color de nuestro arcoíris es el morado.

Coge el lápiz de color morado y dibuja muy despacio una línea gruesa debajo de la azul.

Cuando dibujas la línea morada, todo tu cuerpo se vuelve morado. Morado profundo, como las uvas.

El morado es ¡mágico! ¿Sientes la magia del color morado?

### Mira el arcoíris.

¿Cuál es tu color favorito? Escoge un color de nuestro arcoíris y tócalo con los dedos de la mano. Sí.

Ahora respira tu color favorito... dentro y fuera.

Tu cuerpo es como una luz que brilla con ese color.

Respiremos de nuevo nuestro color... inspiramos. Ahora expiramos. Hoy, durante todo el día, respira tu color especial como ahora.

¿Te sientes tranquilo? ¿Te sientes feliz?

Ahora, mueve despacio los dedos de las manos y de los pies. Y abre los ojos despacio también. ¡Hola!

Volvamos a practicar de nuevo la respiración todos juntos.

Gracias por hacer un arcoíris mágico.

¡Hasta luego!