

SEMINARIO MINDFULNESS 2019/2020
RECOPIACIÓN DE APPs PARA TRABAJAR CONCEPTOS DE MINDFULNESS CON ALUMNADO DE NEE

NOMBRE	IMAGEN	SISTEMA OPERATIVO	PRECIO	DESCRIPCIÓN	QUÉ TRABAJA	NIVEL
Respira, piensa, actúa		Android iOS	Gratuita	Actividades causa-efecto. Tocas la pantalla para ayudar al monstruo a calmarse.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Emociones ■ Respiración ■ Solución de problemas ■ Relajación ■ Atención plena 	Desde pequeños a mayores, con capacidad de imitación y control del toque en la tablet. Pueden usarlo los alumnos directamente.
Elefante Zen		Android	Gratuita	Aplicación con música relajante , sonidos de la naturaleza, canciones de cuna, mantras y meditaciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meditación ■ Mindfulness ■ Relajación ■ Autoestima infantil 	Usar por adultos para preparar sesiones de todos los niveles.
Meditación KIDS		Android iOS	Gratis la primera meditación De pago la app completa 2,39€	Aplicación con música relajante y meditaciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meditación ■ Relajación ■ Respiración ■ Control de enfado o frustración ■ Solución de problemas 	Uso por adultos para trabajar con alumnos con capacidad de entender y seguir instrucciones
Mood On - Sleep and Relaxing Sound, Meditation		Android	Gratuita	Aplicación con música relajante , sonidos de la naturaleza, canciones de cuna, mantras y meditaciones <u>Lo más interesante es que puedes diseñar tu propia música</u>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meditación ■ Mindfulness ■ Relajación ■ Atención plena ■ Control de emociones 	Desde pequeños a mayores, con capacidad de imitación y control del toque en la tablet. Pueden usarlo niños y adultos

SEMINARIO MINDFULNESS 2019/2020
RECOPIACIÓN DE APPs PARA TRABAJAR CONCEPTOS DE MINDFULNESS CON ALUMNADO DE NEE

NOMBRE	IMAGEN	SISTEMA OPERATIVO	PRECIO	DESCRIPCIÓN	QUÉ TRABAJA	NIVEL
Kids Meditation by Sada		Android	Gratuita la demo. Mensual, 5,49 euros.	Aplicación con música, sonidos y diversas meditaciones con pantallas atractivas. Magnífica en inglés. En español, sólo presenta audiciones con la misma pantalla fija.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabaja respiración. ■ Control emocional ■ Favorecer el sueño. ■ Atención. ■ Concentración. 	Da opción de idioma pero no está desarrollada en español. Presenta la misma pantalla fija, voz de varón poco modulada. Por el contrario, la opción en inglés, tiene multitud de pantallas monotemáticas. La voz es femenina y muy bien modulada.
Petit BamBou Infantil		Android iOS	Gratuita Posibilidad de ampliar con pago semestral.	Presenta: meditaciones de mindfulness libres y guiadas, relajación, melodías relajantes, sonidos de la naturaleza y programas sistematizados.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meditación libre ■ Meditación guiada ■ Respiración. ■ Escaneo corporal ■ Atención a las emociones ■ Concentración. ■ Equilibrio emocional. ■ Control de la frustración. ■ Empatía. 	Tiene 3 niveles: infantil, adolescencia y estudiantes También existe la versión para adultos que tiene un apartado infantil.
Pause		Android iOS 9.0 o posterior. Compatible con iPhone, iPad y iPod touch.	Gratuita	Aplicación muy estructurada con diferentes programas y actividades. Guarda el progreso del practicante.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autoafirmación ■ Plena consciencia ■ La meditación ■ La calma ■ El estrés ■ Programas concretos ■ Cientos de audiciones ■ Mente ■ Cuerpo ■ Sueño ■ Presencia 	A partir de 4 años. Preferible uso con adulto en la mayoría de las actividades. Idiomas: Español, Alemán, Francés, Inglés

SEMINARIO MINDFULNESS 2019/2020
RECOPIACIÓN DE APPs PARA TRABAJAR CONCEPTOS DE MINDFULNESS CON ALUMNADO DE NEE

