

INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

Sesión 2

¡Estamos conociendo nuestras emociones!

En esta nueva sesión vamos a conocer y poner nombre a nuestras emociones. Esto es el primer paso para una buena gestión de nuestro mundo interior, puesto que, no podremos aprender de ellas y lo que nos vienen a mostrar si no las conocemos y entendemos.

Es importante que los pequeños budas entiendan que todas las emociones son válidas para que puedan permitirse sentir las y expresarlas con libertad y amabilidad. Aunque hay emociones que nos resultan un poco desagradables todas cumplen una función y, por consiguiente, vienen a darnos un valioso mensaje sobre nosotros/as mismos/as.

Sí, en esta sesión las grandes estrellas serán las emociones. Además de hablar largo y tendido sobre ellas, vamos a hacer un ejercicio de arteterapia llamado "mi paisaje interior" donde ellos podrán representar cómo se sienten en forma de dibujo. También hay preparado algún ejercicio de movimiento.

Recomendación para casa

Si a tu buda le resulta complicado mostrar o lo que siente o simplemente no sabe cómo hacerlo, invítale a parar y recuérdale, ¿Cómo está tu paisaje interior hoy?

También puedes ayudarlo con otras preguntas como:

- ¿Dónde se siente en el cuerpo?
- ¿Es fuerte o suave?
- ¿Si eso que sientes hablara qué crees que te diría?

Dale un espacio amable y valida lo que esa pequeña personita siente, sea lo que sea. Dale un espacio seguro, simplemente, pudiendo mostrarle que estás ahí en ese momento para escucharle.

Los ejercicios de movimiento como el yoga suelen ser muy beneficiosos puesto que ayudan a mejorar la conciencia corporal y eso, ayuda a que puedan detectar con mayor facilidad las sensaciones y emociones en el cuerpo.

El cuerpo es un gran mensajero de nuestro mundo interior.

Si te gustaría tratar conmigo algo o mandarme los avances/ejercicios de tu peque, puedes escribirme a hola@emocionconsciente.es