

# INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

Sesión 3

## ¡Aprendemos a gestionar nuestras emociones!

En la sesión anterior conocimos y pusimos nombre a las emociones, ahora iremos un poco más allá y aprenderemos estrategias para poder gestionarlas. Hablamos de gestión y no autocontrol, porque lo que se pretende con estas sesiones es que los pequeños budas no descalifiquen las emociones sino que aprendan a observarlas, entenderlas y responder pero siempre desde la validación y aceptación.

En esta sesión nos adentraremos en situaciones cotidianas de los peques para ver cómo podríamos responder de una forma saludable. Explicaremos la técnica del semáforo para parar, pensar antes de actuar y buscar soluciones.

A través del juego y el movimiento iremos conociendo las emociones y cómo se expresan a través del cuerpo, algo súper importante para poder ponerles solución a tiempo.

También conoceremos una nueva respiración. La respiración de la abeja, la cuál reduce el ritmo e intensidad de nuestro mundo emocional y mental, ayudándonos a relajarnos.

### Recomendación para casa

¿Qué tal un día de película en familia?

Te propongo varias películas, por si hay alguna que y habéis visto en casa.

- Ferdinando el Toro, cargada de emoción y mindfulness. Ferdinando es un toro diferente a los demás, sólo quiere estar oliendo flores y descansando en el campo. Es un toro compasivo y delicado.
- Del revés. Una película dónde se muestra el mundo emocional de una niña que pasa por un cambio de ciudad y casa. Es muy buena para conocer las diferentes emociones y saber sus funciones
- El gato con botas 2. El gato con botas tiene miedo porque está viviendo su última vida, ese miedo le ayuda a darse cuenta de lo que realmente necesita. Se muestra el proceso interior que ha ido transitando a lo largo de sus vidas.

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