

INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

¡Me conozco y conozco a mis compañeros!

En esta sesión trabajaremos el autoconcepto, es decir, la imagen que perciben de sí mismos. El objetivo de esta sesión es crear una imagen positiva que potencie su valía personal o autoestima, además de fomentar la cohesión grupal.

Primero pasaremos a realizar una actividad creativa que promueva la introspección y el autoconocimiento (buscar características, valores o aspectos de mí con las letras de mi nombre). También haremos uso de la ayuda de los compañeros para completar el ejercicio.

Además, e harán juegos que ayuden a establecer relaciones sociales desde la empatía, la comprensión y la escucha activa. Los pequeños budas se pondrán en parejas y ganará la pareja que más similitudes encuentre entre ellos. De esta forma harán el esfuerzo de encontrar cosas en común que les unen desde la diversión y la escucha.

Recomendación para casa

¿Qué tal si seguimos fomentando esto en casa?

Hoy te traigo el cofre de las cualidades. En casa, con una caja podéis crear algo parecido a un cofre del tesoro y decorarlo cómo más os guste. En esta caja iremos metiendo de diferentes colores (un color por cada miembro de la familia) esas cualidades, valores o cosas positivas que queremos guardar para rescatar en otro momento.

Por ejemplo, María es altruista porque hoy ha ayudado a Carlos a terminar su tarea.

Estaría genial si además de la cualidad o característica añadiéramos la situación como en el ejemplo, así les es más fácil identificar y recordar.

Podéis rescatar estas hojas en esos momentos en los que el pequeños buda o alguien de la familia necesite recordar quién es y esas cosas que de verdad y de corazón hace bien.

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