



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Deseos y cuidados"

Propósito

Practicar autorregulación y compasión.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	5 a 10 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

- Inhalamos sintiendo el cuerpo y exhalamos haciendo consciente nuestros apoyos.
- Inhalamos y observamos algún malestar.
- Exhalamos enviándole cariño a ese malestar.
- Luego inhalamos transmitiéndonos cariño, y exhalamos enviándole cariño a alguien que tiene un malestar.
- Repetimos varias veces.



Práctica inspirada en:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.