



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "El deseo cariñoso"



Propósito

Cultivar amor hacia uno mismo y los demás

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	15 a 30 minutos
 Recursos necesarios	Lápices, crayones, hojas

Desarrollo

Elegimos lápices o crayones y nos disponemos a un rato de dibujo.

En la hoja que cada uno tiene, dibujamos a alguien que queremos mucho. Alguien que vive con nosotros, algún familiar, alguien que nos cuida, alguna mascota.

Una vez que lo dibujamos, pensamos un deseo cariñoso para mandarle.



En otra hoja vamos a dibujarnos a nosotros mismos.

Una vez que nos dibujamos, pensamos en algo lindo que queremos que nos pase (si queremos, también podemos poner este deseo en el dibujo).



Práctica extraída de:

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