



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Preguntas curiosas"

### Propósito

Focalizar la atención en la pausa consciente.

 <b>Modalidad</b>	Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Colectiva
 <b>Duración</b>	3 a 5 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Identificar un momento en que el niño o joven está inquieto. Puede ser en cualquier momento.

#### Segundo momento

Preguntarle lo que se presente como invitación para saber/saborear su experiencia.

Ejemplos durante una merienda: ¿te sentís contento al comer (tal cosa)? ¿Cómo sabe tu cuerpo que estás contento?; ¿Podés hacerte una caricia en la parte del cuerpo que está contenta?, ¿Qué pasa cuando sos amoroso con esa parte del cuerpo y la mimás?



#### 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.