

ALGUNAS IDEAS PARA ESTA SEMANA

(SEMANA DEL 23 DE MARZO 2020)

Buenos días familias y alumnado, dado que seguimos en casa y parece que esto se va a alargar, he pensado dejaros cada semana alguna propuesta de actividad para trabajar sobre todo las emociones y la mente.

Esta semana os planteo dos actividades que podéis realizar a nivel individual o en familia, a vuestra elección.

TAREA 1

En primer lugar, os animo a hacer una *lista de los buenos recuerdos*. Se trata de rescatar todas aquellas cosas, momentos y personas que os hacen poner una sonrisa cuando las recordáis, que os alegran. Así podréis hacer un listado de recuerdos bonitos. Os pongo un ejemplo de lista:

Quando era recién nacido/a.....
Me hace gracia una foto mía dónde.....
Aún recuerdo.....
Un acontecimiento especial para mí fue.....
Todos dicen que soy.....
Mis cualidades son....
Una cosa que me encanta es.....
Soy una persona que.....
Lo más importante para mí es

Puedes elegir 4 o 5 frases como estas o poner otras que te apetezcan. Para que quede más bonito, puedes decorar cada frase con un dibujo que la represente. Es una tarea que se puede hacer de forma individual o en familia. Se puede hacer por escrito o simplemente hablando de ello. Si la escribís en un folio, la podéis incluso guardar en una caja de los recuerdos.

Espero que disfrutéis mucho recordando esos bonitos momentos.

TAREA 2

La segunda tarea que os propongo es para iniciaros en el *Mindfulness*, una filosofía de vida basada en la meditación. Mindfulness significa “atención consciente y plena”, de modo que centramos nuestra atención en algo concreto (un objeto, un sentimiento, una actividad...). Sirve para “parar nuestros pensamientos”, tanto de los adultos como de los más pequeños.

Para iniciaros podéis crear una ‘cabaña de meditación’. Un lugar especial donde reunirnos para respirar y hacer este tipo de actividades.

El primer ejercicio mindful que os propongo es el de la rana, que consiste en concentrarnos en la respiración con la atención de una rana. Os sentáis o tumbáis en un

lugar tranquilo, podéis poner música relajante de fondo y seguís estas pautas:

“Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. **La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad**”.

(Obtenido del libro “Tranquilos y atentos como una rana”, de Eline Snel).

Por último, incluyo este enlace de interés **para padres y madres**. Se trata de un artículo sobre los efectos del confinamiento en los menores, escrito por el psicólogo Álvaro Bilbao. Espero que os resulte útil.

<https://alvarobilbao.com/efectos-psicologicos-cuarentena-en-ninos>

¡Ánimo y buena semana!

Loreto Izquierdo Velasco
Orientadora del Colegio Virgen de la Cerca