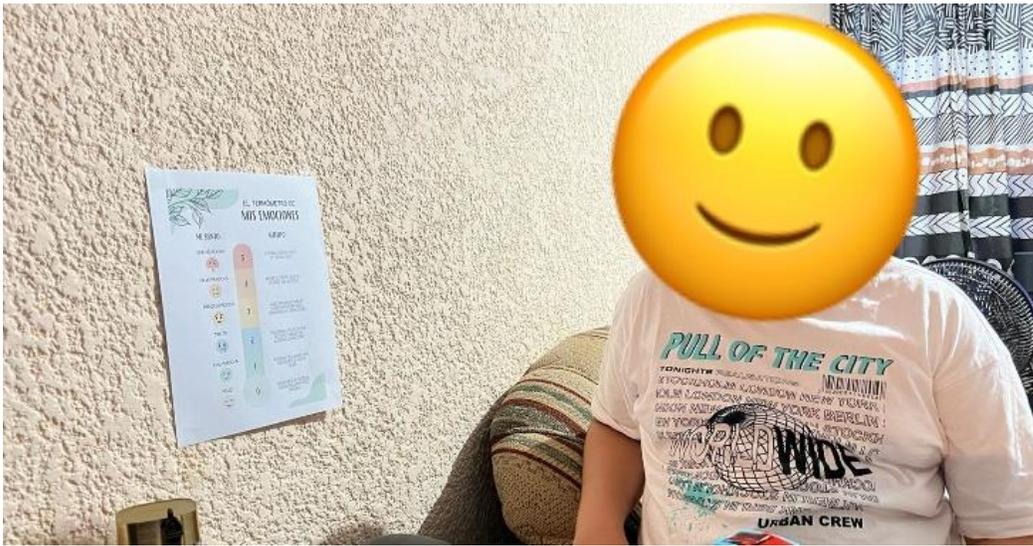


Respiración sintiente

Los niños de la casa, cuándo están enojados o llorando, por situaciones que no le salen en sus juegos o no pueden hacer su tarea, tratan de usar la respiración de la calma, está la recuerda mejor el niño de nueve años, poniendo música relajante con la bocina de Alexa y cerrando sus ojos. Al pequeño de cuatro años hay que recordársela y se hace la actividad con mi ayuda de manera personal. Pero en otras ocasiones ya usamos la respiración sintiente, se trata de buscar un espacio tranquilo, cómodo y con buena iluminación. Tratamos de estar unos momentos sin interrupciones ni ruidos externo, platicando antes el motivo de la actividad, recuperar la calma alejandonos de dispositivos electrónicos meditando para centrar la mente en el presente.



Los rostros que comunican

Observamos las caras y que emociones hacen. Las dibujamos y platicamos cómo se muestran en nuestro cuerpo y en los demás.



Hablando el mismo idioma

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

