



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

11-noviembre-2016

“Sólo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva puede producirse el aprendizaje, la visión y el cambio”

RETO

COMER COMIENDO

1ª SEMANA: comenzamos poniendo la atención por lo menos una vez al día en disfrutar con los cinco sentidos de lo que comemos. Para ello podemos hacer varios juegos como hacer que los peques cierren los ojos y adivinen que es lo que estamos comiendo, invitarles a que averigüen los ingredientes de la comida, hacerles masticar despacio para que saboreen bien. Podemos hacer que prueben algo rico que no han probado nunca, lo saboreen y nos digan que han sentido. Esto mismo lo podemos hacer con la bebida. No hace falta salirse de la rutina familiar si no se tiene tiempo, únicamente habrá que direccionar nuestra atención a lo que comemos por lo menos en una de las comidas del día. Lo que queremos conseguir es que su sentido del gusto y el nuestro esté más alerta.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!