



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

# ATENCIÓN PLENA

27-enero-2017

*“No somos responsables de  
nuestras emociones, pero sí  
de lo que hacemos con ellas”*

*(Jorge Bucay)*

# RETO 10 MEDIR LA TEMPERATURA

**10ª SEMANA:** A veces en el día a día se nos hace difícil darnos el momento para ver qué temperatura hace en nuestro interior, ¿hace sol, está nublado, hay tormenta? Este ejercicio simple nos hace ser conscientes de nuestro estado emocional y dedicarnos un momento al día a tomar conciencia de él. Os proponemos rellenar con los niños un registro de temperaturas durante la semana en la que nos permitamos ese hueco para reflexionar sobre cómo nos encontramos al final del día. El domingo sería un buen momento para ver cómo nos ha ido. A través de la película *“Home, hogar dulce hogar”* podemos explicar al niño cómo los “boov” cambian de color según la temperatura que sienten en cada momento. Feliz semana.

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!