

# ATENCIÓN PLENA

10-febrero-2017

*“Si deseas la felicidad de los demás, sé compasivo. Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo”*

# RETO 12

## ATENCIÓN A LA AMABILIDAD Y LA COMPASIÓN

**12ª SEMANA:** (En clase harán el sorteo y durante la semana intentarán hacer el día mejor a los compañeros. Pueden visionar el vídeo de la cadena de favores del enlace.

En este reto los niños comenzarán la semana siendo los “amigos invisibles” de un compañero. Su regalo será que la persona que les toque al azar tenga un buen momento a lo largo del día. Nosotros podemos ayudarles desde casa a pensar algún gesto amable que ayude al otro a pasar un día mejor, a sonreír. Os invitamos a que probéis a elegir a alguien con quién hacer lo mismo. En este caso direccionaremos nuestra atención hacia la inteligencia extrapersonal. Este ejercicio resulta muy útil ya que estimula la corteza cerebral prefrontal (área que al ser estimulada aumenta el autocontrol, los sentimientos positivos y disminuye la ansiedad).

Os dejamos este enlace en el que se ve el poder de los pequeños gestos.

[www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y](http://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y)

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!