

# ATENCIÓN PLENA

12-mayo-2017

*“Si deseas amor,  
primero debes amarte a ti  
mismo”.*

# RETO 21

# CÓMO ME CUIDO

**20ª SEMANA:** Escáner corporal.

El escáner corporal es una visualización sencilla que lleva nuestra atención a lo que siente nuestro cuerpo, a si nos duele alguna parte del cuerpo, a si tenemos algo escondido que nos molesta. Con esta relajación podemos sentir y después comentar en familia como está nuestro cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ow9webCLFus>

Os proponemos además el juego de preguntar a los niños y preguntarnos cada día que habéis hecho hoy para cuidaros, si la respuesta es “nada” antes de que acabe el día tendremos que hacer algo por nuestro bienestar (darnos un masaje, comer un pedacito de chocolate, felicitarnos por algo que hemos hecho bien, respirar, cualquier cosa que nos haga sentir que nos estamos dedicando un momento). Los niños pueden sorprendernos mucho en este ejercicio. ¿Nos cuidamos?

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.  
¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!

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