

# ATENCIÓN PLENA

19-mayo-2017

*“Un día sin reír es un día perdido”.*

# RETO 22

## ATENCIÓN A LAS EMOCIONES

**22ª SEMANA:** En clase, esta semana los niños y niñas van a jugar a un juego que se llama el árbol de la risa. Es un juego que consiste en imaginarnos que somos árboles cuyas hojas, al mecerse con el viento, suenan como la risa. Si el viento es huracanado se oyen carcajadas y si es como de brisa se oyen apenas sonrisitas.

Os invitamos a probar el juego con ellos en casa para llevar la atención a reírnos juntos un poco cada día. También podemos jugar al juego de mirarnos a los ojos y contener la risa.

Para ponernos en situación os dejamos el link de unas risas muy contagiosas:

<https://www.youtube.com/watch?v=PC0XkjPCZG4>

Según un estudio, la risa disminuye progresivamente a partir de los 3 años. El reto de esta semana es poner la atención a aumentar la media de risas al día. ¡Qué disfrutéis!

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**