



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION PLENA

9-diciembre-2016

*"No vivas en el pasado, no
imagines el futuro, concentra
la mente en el momento
presente."*

RETO 5 DUCHA CONSCIENTE

5ª SEMANA: esta semana vamos a darnos una ducha como si volviéramos de una isla desierta y fuera la primera vez en años que podemos darnos ese placer. Recomendamos que primero lo probemos nosotros para poder después direccionar la atención del niño en el baño del día o a la hora de lavarse las manos. Que se fije en el placer del agua caliente al contacto con la piel, en la agradable sensación de las gotas de agua resbalando por la cara, en el olor del jabón y en su textura suave. Que la experiencia de la ducha, dure lo que dure, sea con toda la plenitud que podamos. Dependiendo de las edades podemos proponer la actividad y que después nos comenten sus sensaciones, o vivirla con ellos al enjabonarles, aclararles el pelo, etc.

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!