



Caminem Junts

coaching infantil

PROYECTO "Mi pequeño Padawan"

MINDFULNESS

(Hacer consciente de nuestro entorno)

Objetivo: Ayuda y aumenta la concentración.



EJERCICIO: GALLINITA CIEGA

Un miembro de la familia se tapa los ojos y otro hace de guía por toda la casa...

Durante ese tiempo le dirá que ruidos ha escuchado y que Olores ha detectado.

(Este ejercicio se practica en el interior de casa o exterior)

CÍRCULO DE SENTIDOS

Toma de conciencia (Dar y recibir)

EJERCICIO:

Hacemos que un círculo con los miembros de la familia y se colocaran uno detrás del otro.

Apoyaremos las manos en la cabeza de la persona que tenemos delante nuestro y haremos un masaje empezando en la cabeza y pasaremos por la cara , cuello, hombros , espalda hasta llegar a la cadera.

Aquí haremos movimientos laterales de la cintura.

Bajaremos lentamente por las piernas hasta los tobillos.

Luego volveremos a repetir el ejercicio con la persona que teníamos detrás.



OBJETIVO: AGUDIZAR SENTIDOS.

- *Reconocimiento facial : la familia y hermanos.*
- *Reconocimiento de emociones: Alegría, tristeza, rabia, miedo primero de forma Visual y después solo con el tacto y los ojos cerrados deberíamos identificar la emoción que han escogido.*

