



Semana 2

Empezamos una nueva semana y con ella nuevas propuestas para que hagas estos días.

Espero que hayas hecho ese tarro con pensamientos positivos y que lo estés usando si te hace falta.

Durante esta semana te propongo:

- Una meditación que puedes hacer al empezar el día, y otra que puedes hacer en aquellos momentos en los que te sientas inquieto, inseguro, preocupado.
- Esta semana te voy a proponer que cada día escribas en un documento (que yo llamo “calendario emocional”), qué emoción/es has sentido cada día y si no es una emoción que tú quieras sentir saca un papel de ese tarro que tienes hecho. Leer una frase positiva siempre ayuda.
- Te propongo una actividad para que hagas con aquellas personas con las que estás pasando estos días.
- Ejercicios que puedes hacer, uno cada día si así lo deseas.

Te recuerdo que puedes ponerte en contacto conmigo cuando quieras a través de mi correo electrónico:

Laura.navas@colegiosma.com



MEDITACIÓN PARA EMPEZAR EL DÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=U2dnwLuHE6w>

MEDITACIÓN DEL LUGAR SEGURO

Podemos escuchar la meditación en el siguiente link o la puede leer algún familiar con música relajante de fondo.

- **Escuchada:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>

- **Lectura:**

Buscamos una postura cómoda.

Comenzamos a tomar consciencia con nuestra respiración. Tomamos aire lentamente..... 3 veces

Vamos a ir recorriendo mentalmente nuestro cuerpo lentamente... empezando por la cabeza, frente, ojos, nariz... vamos bajando poco a poco.... Hasta los pies.

Vamos a fijarnos en la tensión que tenemos en nuestro cuerpo.. mandíbulas, espalda, lumbares... y la soltamos con una expiración.

Ahora vas a pensar en un lugar que te transmita paz, tranquilidad y seguridad. Puede ser un lugar en la naturaleza, como una playa, el mar, la montaña, un campo, un río, puede ser un pueblo o un lugar en la ciudad. Puede ser un lugar que conoces o un lugar en tu imaginación.

Una vez has elegido el lugar... lo que te haya venido está bien, si te ha venido un paisaje, ese paisaje es el correcto.

Te voy a pedir que lo transformes en un lugar imaginario, perfecto, idílico, vas a quitar aquello que no encaja en ese paisaje y vas a dibujar sobre él todo aquello que desees.

**ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN**

Este lugar va a ser un lugar sagrado, lleno de paz, tranquilidad, seguridad... es un lugar en el que no hay ninguna persona, la temperatura siempre es agradable, hay un sol en el cielo iluminándote pero que no llega a darte demasiado calor. La temperatura es muy agradable y te sientes muy muy agusto en este lugar.

Te voy a pedir que recorras este sitio de paz, de tranquilidad y de seguridad.. pon atención en todos los detalles que puedas... siente la temperatura en tu piel, los rayos del sol que llegan a ti, siente tus pies al caminar, las formas, los colores... ¿cómo huele este lugar? ¿Qué se escucha en este lugar?

Poco a poco, ve recorriendo y recorriendo, conociendo cada milímetro... y respira esta sensación de paz, de tranquilidad, de seguridad... aquí todo está bien, estás protegido, estás en un lugar seguro... y siente cómo esta paz y tranquilidad se va expandiendo por tu cuerpo... haciéndose cada vez más grande y más grande... tu cuerpo va relajándose y fundiéndose con esta paz y esta tranquilidad en este lugar tan maravilloso.

Siente la luz del sol, siente la plenitud.

Aquí y ahora todo está bien.

Y una vez has recorrido este lugar mágico y has disfrutado y sentido esta tranquilidad y esta armonía, pregunta al lugar qué nombre tiene, ¿qué nombre podrías darle a este lugar en tu imaginación, a este lugar seguro que siempre va a ir contigo?

Una vez le has puesto un nombre das las gracias a este lugar por existir en tu imaginación, este lugar al que podrás ir siempre que lo necesites, este lugar que siempre va a ir contigo.

Y una vez que te has despedido del lugar y dado las gracias

Vas volviendo al espacio físico en el que estás, aquí y ahora, haces una respiración profunda cogiendo aire por la nariz, y vas sintiendo tu cuerpo en una segunda respiración

Y una tercera respiración...

Y cuando estés preparado vas moviendo tu cuerpo poco a poco...

Esta meditación te pone en contacto con una paz que habita en ti. Este lugar es un lugar muy poderoso, si te comprometes contigo a conectar con este lugar, vas a ver cómo cada vez esa sensación de seguridad y armonía se hace más fuerte, y cuando tengas unos momentos en los que pases nervios, angustia, preocupación, puedes cerrar los ojos e ir a este lugar. Cuando tengas interiorizado este lugar puedes ir a ese lugar estés donde estés, conectando con todas las sensaciones que sientes allí.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

Calendario emocional

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

ACTIVIDAD EN FAMILIA

Te propongo que te sientes con los tuyos y habléis de aquellas cosas que habéis hecho juntos y que os gustará recordar (un viaje, un cumpleaños, alguna anécdota...)

Seguro que esto os saca a todos más de una sonrisa y pasáis un rato maravilloso.



EJERCICIOS DIARIOS

SUENA LA CAMPANA

En el día de hoy, programa la campana de tu móvil para que suene al menos dos veces al día. Cuando la oigas, toma unas respiraciones conscientes y date cuenta de si estabas presente o estabas entre recuerdos, anticipaciones...

Deja que la alarma te traiga de vuelta al aquí y al ahora, para poder ser consciente del momento presente y entrenar tu atención.

EL TERCER SORBO

En el día de hoy, cuando comas o bebas algo, no importa lo que sea, presta especial atención al tercer bocado o sorbo: saboréalo, siente , percibe cada pequeña sensación que lo acompaña.

Deja que el sentido del gusto te traiga de vuelta al “aquí y ahora”.

Respira y continúa con tu comida o bebida.

ME QUIERO

Hoy escribe en un posito o en un papelito un adjetivo, una cualidad que te defina, mírate en un espejo y repítetela tres veces ;)

SE ESCUCHAR

Hoy dedica 5min del día a escuchar a alguien de tu familia, seguro que necesita sentirse apoyado, querido. Luego proponle tú que haga lo mismo contigo, a todos nos gusta sentir que alguien nos presta atención y nos quiere.

ME PROPONGO...

Hoy escribe tres propósitos que te gustaría cumplir la próxima semana.