

⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Bolsa de piedras

(CALMAR)

- Cada alumno/a tiene una bolsa de piedras. Las saca para ponerlas a su derecha y la bolsa a la izquierda.
- Al inhalar, toma una piedra de la derecha y, al exhalar, la coloca dentro de la bolsa.
- Se comienza con pocas piedras (5~10) y, a medida que se vaya integrando la práctica, se pueden ir incorporando más piedras.
- Se puede hacer una actividad complementaria con las piedras: pedirles que las busquen en el campo o la playa y pintarlas para hacerlas más especiales.

