

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Comemos conscientes

(ATENCIÓN)

- Eligen un alimento sano y que les guste. Podría ser una fruta.
- Se comienza la actividad cogiendo el fruto y sintiéndolo en las manos. Se observa y toca la cáscara, su textura.
- Se lleva hacia la nariz para olerla. Lentamente, se pela, y observamos todos los detalles, los colores, las diferencias del fruto por dentro y por fuera.
- Luego se parte en trocitos y se lleva uno a la boca. Una vez dentro de la boca, se siente su textura, el sabor. Se mastica muy lentamente, sintiendo el contacto con nuestro paladar, los dientes, la lengua y nuestra garganta.
- Se continúa de esta manera con el resto de trozos, dando las pautas de observación mientras se desarrolla la práctica.

