

## ❖ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ❖

### El bote de los agradecimientos

### (EMOCIONES)

- Se pide al alumnado que traiga un bote de casa decorado a su gusto. También pueden decorarse los botes en clase, si se estima oportuno.
- Cada día, se meten dentro frases por cosas o motivos por los que sentirse agradecidos/as.
- Se dedica un tiempo a pensar y reflexionar sobre cosas cotidianas, aparentemente insignificantes, por las que se puede sentir agradecimiento.
- Se deja el tarro en el aula (también se puede llevar a casa) para ir cogiendo, de vez en cuando, un papelito para leerlo y recordar por qué se siente dicho agradecimiento.

