



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Amabilidad

(EMOCIONES)

- El alumnado cierra los ojos y conecta con su respiración.
- Piensa y visualiza gestos amables que se puedan realizar para con los demás, como ayudar a un/a compañero/a, ayudar a una persona mayor a cruzar la calle, etc...
- El alumnado se imagina realizándolos, sintiéndose bien, estando feliz por ayudar y sembrar felicidad.
- Se pueden decir frases como:
 - *"Ofrece amabilidad y eso será lo que recibirás".*
 - *"Abre los ojos y proponte ser amable durante el día de hoy".*
- Se pueden dedicar unos minutos a la reflexión y puesta en común de las consecuencias de ser amables.

