



¡Hola Familia!

PARA PADRES DE FAMILIA CURIOSOS



# MINDFULNESS

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA

### ACTIVIDAD

1. Conocer más sobre el Mindfulness
2. Empezar un diario de gratitud.

### MATERIALES

- Tablet y/o computadoras con acceso a Internet y a BrainPOP.
- Un diario o libreta.

### PROCEDIMIENTO

1. Mostrar la película de Mindfulness de BrainPOP Español y resolver junto con tus hijos las actividades del tema.
2. En la actividades de BrainPOP Español hay varios ejercicios de Mindfulness, permite que tus hijos elijan uno y lo realicen.
3. Pregunta a tus hijos qué significa “gratitud” y asegúrate de que entiendan que tiene que ver con reconocer y apreciar lo que está en nuestras vidas. El Mindfulness ayuda a poner una pausa y a notar por lo que estamos agradecidos y apreciarlo.
4. Pide a los alumnos que lleven un diario de gratitud, da cinco minutos al día para que los alumnos anoten algo por lo que están agradecidos, después de realizar un ejercicio de Mindfulness.

### \*NOTA

\*Esta actividad es para todas las edades, ¡pequeños y adultos!