

Kit de Compasión

Para las Familias

La concienciación, o sentirse totalmente presente, es una manera de practicar el cuidar de sí mismo y la compasión. Dentro de este Kit de Compasión hay varias actividades para ayudarte a ti y a tu familia a aumentar un sentido de calma y bienestar a través de la concienciación.

Muchísimas gracias a Healing Hearts of Southeastern Wisconsin por su ayuda en desarrollar muchas de estas actividades.

Respirar con Burbujas

Se necesita: un contenedor de burbujas

Observa el contenedor, siente el contenedor en tus manos, fíjate en el color del contenedor y observa cómo se sienten en tus manos al abrir el contenedor. ¿Cómo se siente meter la vara de burbujas en el líquido? ¿Cómo se siente en tus labios, garganta, pulmones, panza y brazo mientras levantas la vara para soplar una burbuja? Inhala profundamente y exhala lentamente para soplar varias burbujas. Fíjate en las burbujas que soplaste—¿qué tan largas o pequeñas son? Sigue soplando burbujas lentamente por la cantidad de tiempo que quieras. ¿Cómo se siente después de terminar?



Dulces Conscientes

Se necesita: un dulce

Pon el dulce en la palma de tu mano y obsérvalo. ¿Cómo es su forma? ¿Cómo está envuelto? Lentamente desenvuelve el dulce. ¿Cómo suena cuando lo desenvuelves? ¿Cómo huele? Pon el dulce en tu lengua y muévelo por tu boca. Trata de no morderlo. ¿Cómo sabe el chocolate mientras se derrite lentamente en tu boca? Pasa unos minutos pensando en como sabe y huele y cómo te hace sentir. ¿Esto cambia cómo te sientes acerca de comer comida? Intenta comer otra comida conscientemente—una pasa, un plátano, o cualquier tipo de comida.



Palitos anti-estrés

Se necesita: un limpiapipas, un palito de una paleta, cuentas, cinta

Dobla un lado de un limpiapipas alrededor de un palito de una paleta y pégalo con cinta. Crea una sarta de 6-8 cuentas en el limpiapipas. Con cuidado, dobla la parte floja del limpiapipas alrededor del palito de paleta y pégalo con cinta. ¡Decora el palito de paleta como quieras! Fíjate en cómo se sienten las cuentas cuando las mueves por el limpiapipas.



Escribiendo un diario de una manera reflexiva

Escribir en un diario puede ser una herramienta muy útil para la autorreflexión y la curación. Escribir en un diario no está limitado a escribir palabras. Siéntete libre de incluir dibujos, pinturas, fotos, fotos de revistas—¡no hay límites al llevar un diario! Aquí hay unos temas para ayudarte a empezar:

- Me siento...
- Aquí están algunas de las cosas que me gusta hacer...
- Aquí hay maneras que practico para cuidarme...
- Aquí hay algunas cosas que me dan esperanza...
- Describe un tiempo en tu vida cuando te sentiste poderoso.
- Alista 10 cosas que te encantan acerca de ti o tu comunidad.

