



El frasco de atención plena

Necesitará:

- Un frasco transparente con una tapa hermética
- Agua
- Pegamento transparente o con brillantina
- Brillantina seca

Llene el frasco casi en su totalidad con agua, después añada algo de pegamento y de la brillantina seca. Note que entre más pegamento ponga, más tiempo le tomará al agua asentarse. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada por que tendrá que agitar el frasco. Finalmente, lea lo siguiente en voz alta al mismo tiempo que agita el frasco y ve cómo se arremolina la brillantina.

“Imagínate que la brillantina es como tus pensamientos cuando estás estresado, enojado o molesto. ¿Te fijas cómo se arremolina dificultando ver claramente? Es por esto que es muy fácil tomar decisiones equivocadas cuando estás molesto: porque no estás pensando claramente.”

Ahora, ponga el frasco sobre la mesa y observen cómo se asienta la brillantina. Fíjense cómo parece estar más clara y calmada. Hablen sobre la diferencia entre estar agitado y calmado.

Esta actividad les enseña a los niños cómo las emociones fuertes pueden arraigarse y cómo encontrar paz cuando surgen este tipo de emociones.

Watch the Mindful Jar video on the Children's Wisconsin YouTube channel.

childrenswi.org/schoolhealth
schoolhealth@chw.org

