



DÉJAME QUE TE CUENTE

Talleres para autoconocerse

Ixone Beisti Martinez
Telf.:606552823
www.fielatimismo.es

DÉJAME QUE TE CUENTE

OBJETIVOS:



CONOCER EL CUERPO



RECONOCER LAS EMOCIONES



POTENCIAR LA IMAGINACIÓN



FOMENTAR LA LECTURA



AUTOCONOCERSE



CONOCER EL CUERPO



CONOCIMIENTO: Mediante fichas para colorear, poder identificar las partes del cuerpo (el pie, la pierna, la pelvis, el tronco, la mano, el brazo, los hombros, el cuello, la cabeza)



AUTOMASAJE: Después de haber visto imágenes, reconocer la zona, sentirla, observarla (ejem. Masajear el pie tocando los dedos, observando el tamaño, la temperatura, la textura de la piel, hacer lo mismo con la planta del pie, el empeine, el talón y el tobillo).



ESTIRAMIENTOS: Siempre desde el filtro del EstirArte, trabajo corporal a través de estiramientos, observando las sensaciones y llevando la atención al cuerpo y a la mente a lo que nos decimos en cada instante. Observando cada ejercicio de estiramiento y aprendiendo a mejorar las posturas desde la consciencia corporal.

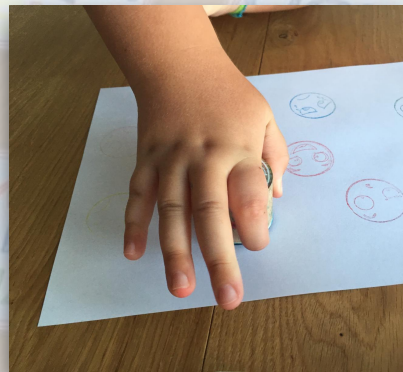
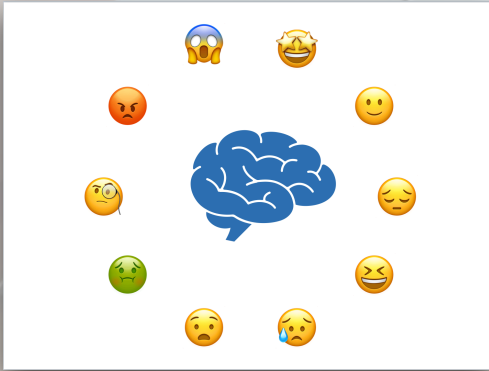




RECONOCER LAS EMOCIONES



A día de hoy la neurociencia estudia 10 emociones básicas. **Reconocerlas y aprender a manejarlas** es tan importante para nosotros los padres como para ellos. Si a nosotros muchas veces se nos hace complicado saber cómo nos sentimos, nos hemos preguntado ¿qué tiene que ser para una mente que está en pleno desarrollo?



Con distintos juegos, ejercicios de atención y lectura de cuentos, aprenderemos a reconocer nuestras emociones y las de nuestro entorno. Tanto las que calificamos como agradables (curiosidad, admiración, seguridad y alegría), la neutra (sorpresa), como las desagradables y al mismo tiempo muy necesarias (miedo, culpa, asco, tristeza, enfado-ira). Para observar que más que agradables o desagradables, son OPORTUNAS O INOPORTUNAS.





POTENCIAR LA IMAGINACIÓN



Realizaremos una relajación, llevando la atención a la respiración para partir de un estado de atención calmado. Y desde este estado de atención comenzaremos a leer el cuento del día, **sin ver las ilustraciones** para que la mente pueda viajar y crear sus propios personajes.



FOMENTAR LA LECTURA



TODOS LOS DÍAS LEEREMOS UN CUENTO, hablaremos sobre los personajes. Cómo se han sentido, cómo nos sentiríamos nosotros en su lugar, qué es lo que nos ha gustado y lo que no de la historia. Reconociendo las emociones en los personajes y en nosotros mismos y siendo así más conscientes de nuestros estados de ánimo para poder aprender a gestionarlos.



A través de estas lecturas, trabajaremos dos conceptos muy importantes el **COMPROMISO** y el **RESPECTO**. Primero con uno mismo para poder respetar y comprometernos con el medio ambiente y los demás.

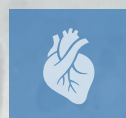
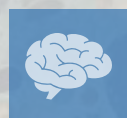
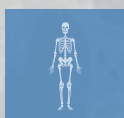


AUTOCONOCERSE



Las diferentes propuestas intentando que sean cortas y dinámicas (no más de 10 min.), nos llevarán a darnos cuenta de **cómo nos sentimos y cómo es y se expresa nuestro cuerpo. Aprendiendo a cuidar y respetar el cuerpo (físico) , la cabeza (mental) y el corazón (emocional). Un bonito trabajo de autoconocimiento para poder mejorar en el día a día.**

ATOMIA
ILUSTRACIONES PARA OBSERVAR EL CUERPO HUMANO
MAEVA young



DÉJAME QUE TE CUENTE

BENEFICIOS:

Los diferentes ejercicios de **autoconocimiento, relajación y atención plena**, ayudarán al niño a **disminuir el estrés y la ansiedad**. Permitiéndoles la habilidad de atender el presente, con una actitud amable y sin juicios. Aumentando la **capacidad de centrarse y concentrarse**.

Mejorando el **autocontrol**, siendo más conscientes de sí mismos, de su **cuerpo**, de sus **emociones** y **pensamientos**.

Aumenta la escucha entre ellos, al estar mas centrados en lo que sienten, esto les permite desarrollar una mayor empatía y mejorar sus relaciones tanto consigo mismos como con el entorno.

