

Adviento de Bienestar

24 ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Coloca este calendario en tu espacio favorito y compártelo con tu familia.

1

Saludo al Sol consciente, tranquilo y si es compartido con alguien, mejor.

2

Escribe tu carta de deseos poniendo aquello que desees para tí y para cada miembro de tu familia.

3

Escribe o dibuja tres cosas sin las que no podrías vivir en este momento.

4

Colorea una mandala utilizando tus pinturas favoritas.

5

Haz la respiración de la taza de chocolate caliente: Inspira su aroma y sopla, ¡¡que quema!!



6

Con un rotulador especial decoramos las ventanas de casa

7

Pedimos a nuestra familia que nos ayude a preparar galletas o un bizcocho de Navidad.

8

Busca a una persona de tu familia y dale un abrazo grande. Siente su calor y disfruta de su amor.

9

Pensamos en los tesoros que poseemos: Familia, Amigos, Profes...

10

Hacemos nuestra secuencia de poder: "No tengo miedo (querrero I), muy valiente (II) soy (III)"



11

Prepara un frasquito vacío y conviértelo en el bote de los deseos, metiendo papelitos con deseos por realizar en familia.

12

Disfruta de la música, elegid vuestras canciones favoritas, subid el volumen... ¡y a bailar!

Damos un bonito paseo en familia y nos agarramos fuertemente las manos.

13

Camina despacio notando los pasos y la respiración.

Después, trata de hacerlo con los ojos cerrados

Escribe un mensaje bonito

a alguien a quien quieras agradecer algo. Ocúltalo entre sus cosas para que se lleve una bonita sorpresa.

15

Sacamos las acuarelas, ponemos música tranquila y disfrutamos de un ratito de paz.

16

17

En la cena familiar, pensamos y expresamos nuestro momento favorito del día.

Potencia tus sentidos encontrando cosas con cada uno de tus cinco sentidos.

18

Da un masaje agradable a alguien que necesite un ratito de desconexión.

19

Prepara un desayuno especial a tu familia. Algo sencillo que les dé una grata sorpresa.

20

21

Buscamos uno de nuestros libros favoritos, y disfrutamos de la lectura.

Decora una bolita de Navidad con un mensaje muy especial para tu familia.

22

23

Acurrúcate en tu sofá con buena compañía y disfruta de una peli familiar.

Ha llegado la noche más especial del año, disfrútala y haz felices a los que te rodean.

24

25

¡Feliz Navidad!

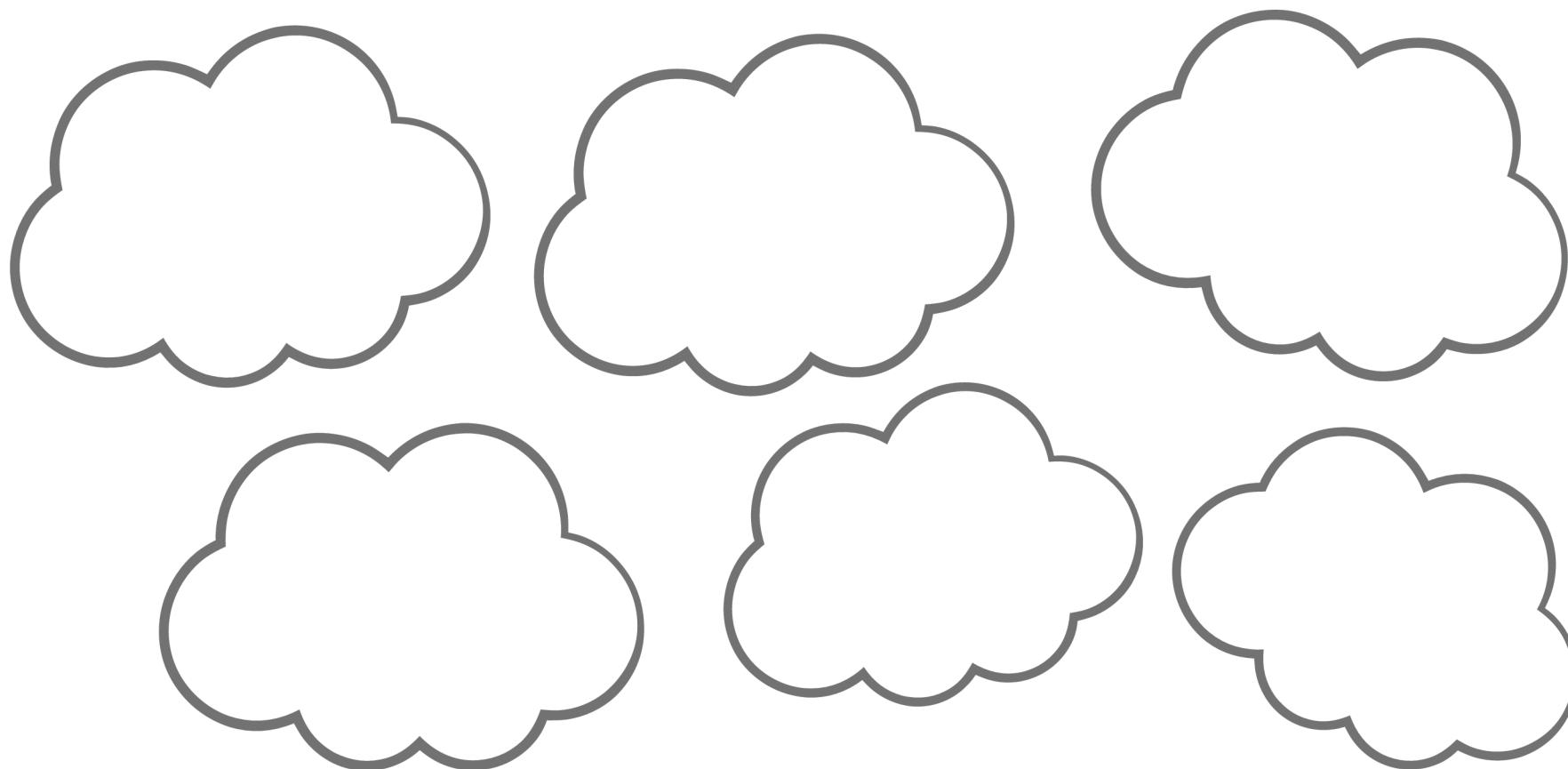
Saludo al Sol

PROPUESTAS MUSICALES SENCILLAS PARA ACOMPAÑAR LAS POSTURAS

1. “Saludo al sol para niños” de Macaco Yoga.
2. “Saludo al sol cantado” de Paula Acuña.
3. “Marandina saludo al Sol” de Marandina.
4. Y nuestra favorita: “Saludo al Sol” de Yoga Seeds of Love.

Carta de deseos

¿QUÉ DESEO PARA CADA UNA DE MIS PERSONAS FAVORITAS?

Six cloud-shaped boxes arranged in two rows of three, intended for writing wishes for favorite people.

Mis imprescindibles

AQUELLO SIN LO QUE NO PUEDO VIVIR



Galletas de Navidad

RECETA SENCILLA PARA DAR A LA NAVIDAD UN AROMA ESPECIAL

300gr. harina, 200gr. de mantequilla a temperatura ambiente, 100gr. de azúcar glas, 1 huevo talla L, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

1. Mezclar la Mantequilla y el Azúcar en un bol grande, hasta obtener una mezcla pálida y esponjosa. Puedes usar una batidora eléctrica o varillas manuales.
2. Añadir el Huevo y la Vainilla: Incorpora el huevo y la esencia de vainilla. Batir hasta integrar.
3. Incorporar la Harina: Agrega la harina de trigo tamizada (pasándola por un colador) poco a poco.
4. Forma una bola con la masa, envuélvela en film transparente y refrigera al menos 1 hora.
5. Estirar y Cortar: Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Saca la masa de la nevera y estírala sobre una superficie ligeramente enharinada con un rodillo, dejándola de un grosor de unos 5mm.
Usa cortadores navideños (estrellas, árboles, hombres de jengibre, etc.).
6. Hornear: Coloca las galletas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornea de 10 a 15 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados.
7. Enfriar: Deja que las galletas se enfríen completamente en una rejilla antes de decorarlas.

Para decorar puedes hacer un glaseado sencillo con 250 gr. de azúcar glas y 2 o 3 cucharadas de zumo de limón. Mezcla bien hasta que no queden grumos y decora tus galletas con manga pastelera o con un pincel.

Mis tesoros

YA LOS POSEO, ¡SOY AFORTUNADO!



"No tengo miedo, muy valiente soy"

SECUENCIA GUERRERO I, GUERRERO II, GUERRERO III



NO TENGO MIEDO



MUY VALIENTE



SOY

Potencia tus sentidos

VISTA: Escribe tres cosas que puedes ver en este momento:



OLFATO: Anota tres aromas que puedas distinguir:



TACTO: Toca tres cosas agradables:



OÍDO: Afina tu oído y distingue tres sonidos por tenues que sean:

GUSTO: Recuerda tres sabores que te evoquen grandes recuerdos:



