



# Frasco de Atención Plena

## FINALIDAD

- El frasco de atención plena ayuda a proporcionar una imagen sobre cómo las emociones fuertes pueden tomar el control y cómo encontrar la calma cuando las emociones fuertes están presentes.

## OBJETIVO

- Mejorar la atención plena
- Crear una herramienta en el hogar que pueda usarse para calmarse cuando experimentamos emociones difíciles

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Botella de agua vacía o frasco transparente
- Brillantina
- Pegamento
- Agua
- Colorante (opcional)

### Montaje

1. Llene la botella o el frasco casi hasta el tope con agua del grifo.
2. Agregue pegamento y brillantina al recipiente. Cuanto más pegamento agregues, más lento tardará la brillantina en llegar al fondo.
3. Vuelva a colocar la tapa en el recipiente.
4. Agite y observe cómo se asienta el brillo.

### Aplicación

- Para usar el frasco de atención plena como herramienta de enseñanza, puede decir algo como:

"Agita la botella, ¿ves cómo la brillantina hace que sea difícil ver a través de ella y parece un poco caótica? Bueno, la brillantina es como nuestras emociones, por ejemplo cuando estamos enojados, tristes o abrumados. Estas emociones grandes nos dificultan "ver" claramente y por eso podemos tomar malas decisiones cuando nos sentimos así.

- Deje que la brillantina se asiente en el frasco y diga:

"El asentamiento del brillo es como respirar profundamente o calmarse antes de reaccionar. Una vez que estamos tranquilos, es más fácil "ver" claramente y ser reflexivos sobre nuestras acciones y nuestras palabras".

### ¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales

