

# JUEGO DE SENTIDOS USANDO MINDFULNESS

## ENCUENTRA TU BURBUJA PERSONAL

Encuentra un lugar en el que puedas sentarte cómodamente en el piso, donde no estés cerca de nadie o nada. Siéntate en el piso y relájate. Imagínate en un círculo esta es tu "burbuja" personal. Respira lentamente a través de la nariz durante 5 recuentos y luego exhala lentamente por la boca durante 5 recuentos.



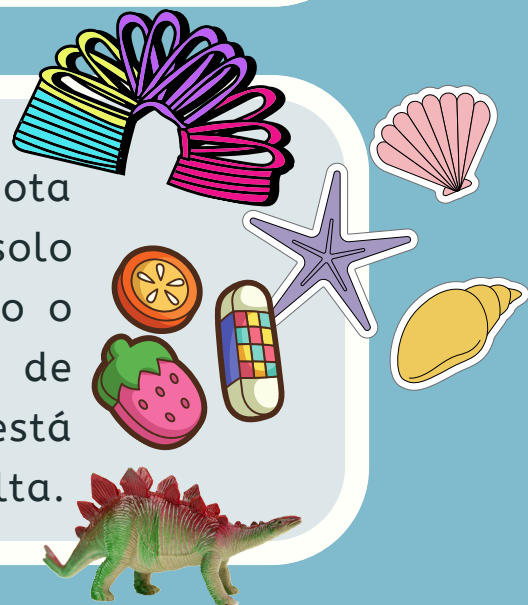
## PREPÁRATE

Coloca tus manos (una arriba de otra con las palmas abiertas) detrás de la espalda para que no puedas ver qué objeto coloca tu pareja en ellas. Puedes cerrar los ojos o mirar hacia abajo. Una vez que el objeto se coloca en sus manos, cierra tus manos y empieza a sentir y tentar el objeto.



## HACER OBSERVACIONES

Mueve el objeto en sus manos. toma nota mental de cómo se siente objeto, usando solo tu sentido de tacto. Pregúntate: ¿Es ligero o pesado? ¿Pequeño o grande? ¿Qué tipo de forma es? ¿Qué tipo de textura? ¿De qué está hecho? Comparte una observación en voz alta.



## MIRALO EN TU MENTE

Crea una imagen en tu mente de cómo se ve el objeto que estás tocando. Trae tus manos en frente de ti y mira el objeto. ¿Es lo que imaginaste o es diferente? ¿tus observaciones táctiles se alinearon con sus observaciones visuales?



## FORTALECER NUESTRO CEREBRO

Este juego nos da la oportunidad de practicar el enfoque y fortalecer nuestros sentidos. Cuando somos conscientes de nuestros sentidos. Podemos usarlos para enfocarnos y aprender más de otros objetos, situaciones o nuestros sentimientos. ¡Usar nuestros sentidos para hacer observaciones nos permite practicar y aprender para ser buenos científicos de nosotros mismos y estudiar nuestros sentidos!

