

# RUEDA DE LA ATENCIÓN Y LA CALMA

LE PIDO A PAPÁ O MAMÁ QUE ELIJA VARIAS COSAS DE CASA QUE HUELAN MUCHO Y JUGAMOS A TAPARNOS LOS OJOS Y A ADIVINAR QUÉ ES CADA COSA QUE HUELO.

DIBUJA UN GUSANO LARGUÍSIMO EN UNA HOJA Y, MIENTRAS ESCUCHAS MÚSICA, RECORRE CON TU DEDO EL GUSANO, DE CABEZA A PIES, MUY MUY DESPACITO.

BUSCA UN OBJETO EN CASA, PONLO EN LA BARRIGA Y, TUMBADO Y CON MÚSICA, VAS RESPIRANDO MIENTAS SIENTES COMO EL OBJETO SUBE Y BAJA MIENTRAS COGES Y ECHAS AIRE.

LE PIDO A MAMÁ O PAPÁ QUE ME PONGAN UNA MANO EN LA FRENTE Y OTRA EN LA NUCA Y ME CUENTEN COSAS BONITAS MIENTRAS RESPIRO.

CIERRO LOS OJOS Y CUENTO Y ADIVINO LOS SONIDOS QUE ESCUCHO FUERA DE CASA.

ME BANO, RELATO LA CABEZA EN EL AGUA, SUMERIO LAS OREJAS Y ME IMAGINO QUE ESTOY EN EL MAR.

JUEGO CON ALGÓN FAMILIAR A PONERNOS LAS MANOS EN EL CORAZÓN Y SENTIR LOS LATIDOS.

JUGAMOS AL SILENCIO Y A RESPIRAR MIENTRAS ESCUCHO MÚSICA TRANQUILA.

ELIJO ALGO QUE ME GUSTE DE COMIDA Y JUEGO A COMERLO A CÁMARA LENTA, COMO SI FUERA UN OSO PEREZOSO.

Ilustraciones: Ana María Pérez