



Colegio María Montessori
"Para formar niños hoy, líderes del mañana"

MONTESSORI EN TIEMPOS DE CONVIVENCIA FAMILIAR

FELICIDAD

TODA LA FAMILIA NECESITA UNA "CAJA DE TESOROS DE LA FELICIDAD" A LA CUAL ACUDIR CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES, LLEGA EL MAL GENIO O EL ABURRIMIENTO., O NOS VEMOS EXPUESTOS A DIFICULTADES SOCIALES Y DE SALUD.



El concepto de contar con una "caja de tesoros" es muy potente porque enseña a los niños que la felicidad no es únicamente una persona, un lugar, una actividad, una cosa, sino muchas.

En este documento podrás encontrar actividades que potencian/estimulan la felicidad, proporcionando a usted y sus hijos un impulsor de ánimo, en cualquier momento principalmente en estos días que nos vemos en la necesidad de permanecer en el hogar.

EJERCICIOS PARA ESTIMULAR/FAVORECER LA FELICIDAD

EL JUEGO

Construya una especie de librería de juegos (organice las opciones que tiene a su alcance, disfraces, muñecas, peluches, etc.) para proponer juegos de roles (padres, abuelitos e hijos). También propongan opciones para que los niños puedan jugar por si solos.



MUEVA EL CUERPO

Mover el cuerpo tiene un potencial efecto antidepresivo y una postura recta y erguida favorece un estado de ánimo más positivo.

CONSTRUYA UNA SONRISA

Incluso si no tiene ganas de reír inicialmente - el cerebro no puede distinguirlo. Dibuje una sonrisa en su rostro y le ayudará a mejorar su estado de ánimo. Es más, busque un compañero en el hogar, siéntese frente a frente mirándose a los ojos y sonrían. Se producirá una sensación de conexión y afecto, y lo más probable, la risa.

CONSTRUYA UNA BIBLIOTECA DE LA FELICIDAD

Lean o miren algo gracioso, haga un libro de chistes o mire un video de cachorros en YouTube.



ARTE Y CREATIVIDAD

En este espacio el cielo es el límite. Pueden escribir una canción, hacer un libro, colorear o dibujar. Construya algo con la caja de algún deshecho .

CANTE O ESCUCHE MÚSICA

La música puede transformar los momentos que están cargados de estrés.



MEDITE /DISFRUTE EL MOMENTO PRESENTE

Puedes cerrar tus ojos y sentir la respiración, repetir en tu mente alguna frase positiva que te identifique o simplemente buscar algo a tu alrededor, el resplandor de la luz que entra por la ventana, color del cielo, sonidos, colores u otros detalles del ambiente. Saborear la comida de manera consciente cada vez que comemos también es un acto que nos invita a estar presentes.

Natalia Ahumada—Psicóloga encargada de Convivencia Escolar - Coordinadora ConSienteMente
Valentina Jorquera — Bailarina—Monitora ConSienteMente.