

BINGO de Conciencia Plena

<p>8 Colorear un dibujo</p>	<p>2 Toma 5 respiraciones de barriga. Como respira por dentro, imagínate oliendo una flor. Como respira por fuera, sopla las velas de cumpleaños</p>	<p>16 Huele una flor</p>	<p>15 Camina por la naturaleza y escucha por una canción de pájaro</p>	<p>5 Nombra una cosa que puede saborear ahorita</p>
<p>6 Tensa tus músculos como un robot, y después suéltalos como un muñeco de trapo</p>	<p>19 Escucha una canción que de hace sentir calmado/a</p>	<p>1 Nombra 4 cosas que puede escuchar ahorita</p>	<p>9 Escriba o dibuja 3 cosas que eres muy bueno/a en hacer</p>	<p>10 Con consciente plena come un snack delicioso, ¿que fue tu parte favorita del sabor?</p>
<p>17 Toca 3 cosas que te trae comodidad</p>	<p>12 Sopla burbujas con solución de burbujas o jabón de platos, mira hasta que cada burbuja flota lejos o se revienta</p>	<p>Lugar Libre- Tu escribe algo _____</p>	<p>13 Practica la pose de yoga del árbol. Ponte en un pie y lentamente crece tus propias ramas</p>	<p>3 Báñate en la tina o dúchate, fijase como se escucha la agua</p>
<p>4 Nombra 2 cosas que huele ahorita</p>	<p>14 Has 10 saltos de tijera, y después pon tu mano a tu corazón y siente los latidos</p>	<p>11 De un cumplido a 1 persona</p>	<p>18 Cierra tus ojos y siéntate calladamente por 2 minutos</p>	<p>7 Nombra 3 cosas que puedes ver ahorita.</p>