



AVENTURA:

El peluche que respira

Vamos a jugar juntos con tu peluche o muñequito preferido



¿Qué haremos?

Busca tu peluche favorito y recuéstate en el suelo o en la cama, sobre tu espalda, de una forma que sientas comodidad. Pídele a la persona que te cuida que se siente justo a tu lado y que coloque el peluche sobre tu pancita.

1. Haciendo respirar al muñeco de peluche



Cierra tus ojos. Toma aire despacito por la nariz... 1, 2, 3... ¡siente cómo al respirar, tu pancita sube y baja y mueve a tu peluche despacito



Toma aire y guardalo un momento dentro de tu cuerpo. Ahora, suelta el aire suavemente por la boca... 3, 2, 1... y siente como se mueve tu peluche muy relajado.



Siente la compañía de quien te cuida a tu lado. Con cada respiración, tu peluche sube y baja de forma tranquila. Tu respiración es la brisa suave de la naturaleza que mece a tu amiguito. Hagan tres olas más juntos: sube la pancita... baja la pancita.





AVENTURA:

El peluche que respira

4

Ahora, cruza tus brazos sobre tu pecho, poniendo la mano derecha cerca de tu hombro izquierdo y la mano izquierda cerca de tu hombro derecho. Como si tus manos fueran alas de mariposa.

5

Da cariños suaves en tu pecho, como el aleteo de una mariposa (tap, tap, tap). Siente todo el cariño, la seguridad y el amor que hay para ti en este momento. Siente cómo el amor te envuelve.

Abre tus ojos despacito, dale un gran abrazo a tu peluche y otro fuerte a quien te acompaña.



2. Dibujamos la experiencia

Al final, dibuja el abrazo de mariposa, como lo hayas sentido.

- Usa cualquier material a su alcance
- Acompañense en la actividad
- Guarda tu dibujo para compartirlos posteriormente en una sesión de Zoom

