



ESPACIO DESDE DENTRO ■ RUTINA DE INTERIORIDAD EL MANDALA FAMILIAR

OBJETIVO:

- Compartir un espacio de interioridad en familia
- Reconocer que todos tenemos algo valioso que aportar a los demás

MATERIAL:

- Un mandala para colorear
- Lápices, ceras o rotuladores de colores
- Música (se puede poner una suave música de fondo mientras se realiza el mandala)
- Un papel blanco
- Tijeras y cola para pegar papel

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En torno a una mesa, se divide el mandala en tantas partes como miembros de la familia vayan a participar. Se recorta y se entrega a cada uno su parte.

Cada persona coloreará su parte de mandala y una vez finalizado, se juntan las partes pegándolas sobre un papel blanco. Se contempla el resultado en grupo y se comparte, haciendo una valoración de lo que significa para cada uno la parte coloreada. Por último, se coloca en un espacio visible del hogar.

Dinámica alternativa:

En torno a una mesa, se divide el mandala en tantas partes como miembros de la familia vayan a participar. Se recorta y se entrega a cada uno su parte.

Cada persona empieza a colorear su parte de mandala. Pasado un tiempo, decidido con anterioridad, cada persona deja de pintar y le cede su dibujo a la persona que tiene a su derecha. A continuación, todos continúan dibujando la parte de mandala que han recibido. Se repite el proceso varias veces, asegurando que todos los miembros de la familia hayan participado en la confección de todos los trozos de mandala. Cuando se ha finalizado todo el mandala, se juntan las partes pegándolas sobre un papel blanco. Se contempla el resultado en grupo y se comparte, haciendo una valoración de lo que significa para cada uno la parte coloreada y valorando las aportaciones de cada uno al resultado final. Por último, se coloca en un espacio visible del hogar.