



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD EL “cariñograma”

OBJETIVO:

- Conectar con nuestras emociones agradables
- Comunicar nuestras emociones agradables
- Compartir experiencias con los demás

MATERIAL:

- Pos-it de colores
- Bolígrafos o rotuladores de colores

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La dinámica consiste en crear un espacio común en el hogar en donde se deje un taco de post-it y rotuladores o bolígrafos de colores.

Cada miembro del grupo familiar y durante un periodo de tiempo previamente determinado, podrá acercarse a ese espacio, coger uno o varios post-it y escribir o dibujar en ellos un mensaje cariñoso para el resto del grupo familiar. Los post-it se podrán colocar por diferentes espacios de la casa. Se pueden poner tantos mensajes como se desee.

Una vez finalizado el tiempo asignado para escribir o dibujar sobre los post-it, se reúne el grupo familiar y se comparten los mensajes.

Tras compartir los mensajes se puede dejar unos instantes de silencio para, con los ojos cerrados, interiorizar lo compartido y agradecerlo.