

Se dirige a la comunidad educativa en Educación Primaria con el objetivo de promover el desarrollo de **habilidades para la vida** en niñas y niños de Primer Ciclo. Hablamos de competencias psicosociales que facilitan el afrontamiento positivo de los desafíos de la vida cotidiana.

Para ello, pone a disposición de educadores y familias una colección de diez historias que facilitan el entrenamiento en otras tantas habilidades. En esta ocasión se centra en el **autoconocimiento**, que consiste en conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.



CORRE, CORRE

A las personas nos sucede lo mismo que a los coches: tenemos un acelerador y un freno. Pero algunas olvidan dónde está el freno y terminan estrellándose. Un perrito juguetón le enseña a Héctor a descubrir su freno para quitarle velocidad a su ajetreo diario con tantas extraescolares.



<https://goo.su/OSafRIC>

PARA PRACTICAR EN FAMILIA

Uno de los entrenamientos que puede empezar a practicarse desde la infancia para entrar en contacto con el propio mundo interior es la relajación. Es posible adquirir la disciplina de practicarla a diario en familia. Le proponemos una secuencia sencilla para ir abriendo boca.

Elija un lugar tranquilo de la casa y manténgalo en penumbra. Vistan ropa cómoda y siéntense apoyando la espalda en la pared. Con los ojos cerrados, céntrense en su respiración. Dígales que imaginen que son como globos que se llenan y se vacían con cada respiración. Cuando el aire entra por la nariz, hincha su «globo» a fondo. Cuando sale lentamente por la boca, lo va deshinchando. Anímeles a mantener su atención sobre ese proceso: inflar el globo, desinflar el globo... Sin prisa, sin esperar nada. Una y otra vez. Despacio, despacio, despacio. Al principio es probable que se distraigan. No se preocupe. Insista. Poco a poco irán teniendo mayor control sobre su respiración. Solo son los primeros pasos.

Sigan practicando. 10 minutos cada día. Considérenlo una cita diaria con su paz interior.

<https://www.cuentosparaconversar.net>

Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS