



DIARIO Y CUENTOS MEDITATIVOS

COLORES DE LA VIDA

Florece en tu mundo interior utilizando
colores y emociones

Estos 4 pasos se puede seguir para inspirar a los niños y
adolescentes a empezar a trabajar con
Diario Colores de la vida y Cuentos Meditativos:

1

Empezar con imprimir una o mas de las siguientes páginas del pdf
Colores de la Vida Cuentos Meditativos, o de nuestra página web, y
colóquelas como decoración en el aula de clase/en casa visibles
para que los niños/adolescentes las vean/lean varias veces al día:

1. árbol con texto (página 5 en pdf)
2. afirmaciones (página 21 en pdf)
3. poema (página 22 en pdf)
4. 7 posturas de yoga (página 23 en pdf)

2

Muévase y respire antes de quedarse quieto:

1. Elija un buen momento durante el día para hacer de 3 a 5 rondas de respiración abdominal, siguiendo la descripción en la página 75 en el libro Colores de la Vida, Cuentos Meditativos o en la página 66 en el diario, o
2. si los niños/adolescentes están dispuestos a hacer más ejercicios, pase a hacer el "snack" del nervio vago en la página 50 del diario (pag. 77 en TEENS),
o
3. haga algunas rondas de la postura del Gato/Vaca en la página 56 del diario, también sale como una de las 7 posturas de yoga en la página 23 del libro Cuentos Meditativos.

3

Una forma ideal de comenzar con todo el proyecto y para que los niños conecten con los colores y las emociones, podría ser la siguiente:

1. imprima las mandalas de la página 24 y 25 en pdf/o página web,
2. reparta una hoja con las mandalas y crayones en los 7 colores a cada niño/adolescente,
3. lea en voz alta el cuento de los Colores de la Vida del libro de Cuentos, PERO antes de empezar a leer,
4. inspira a los niños/adolescentes a escuchar activamente invitándolos a colorear los mandalas con los colores que mencionas en la historia de esta manera: cada vez que mencionas un color, significa que deben usar ese color en ese momento y cambiar de color a medida que lees.
5. después de la historia:
 - a. pregúntales: "¿cuál de estos 7 colores te gusta más?" (deje tiempo para que respondan),
 - b. luego dígalos: "Todos los que más les gusta el color rojo, por favor levanten la mano",
 - c. luego diga: para el color ROJO, os invito a pensar en esta afirmación hoy: "ME SIENTO SEGURO", (de las afirmaciones en la página 21 del libro Cuentos Meditativos).
 - d. Continúe así con los 7 colores e invítelos a decir y pensar en la afirmación correspondiente a su color de elección.

4

Ahora puede comenzar a introducir el DIARIO. En lugar de hacer el diario de principio a fin, sugerimos comenzar con las siguientes páginas junto con los niños/adolescentes, antes de que continúen solos:

- Lea o hable con ellos sobre las páginas 3 y 4, y pídale que completen la página 5.
- Pase a la página 18 (pag. 21 en TEENS) sobre "YO SOY", lo que hará que los niños entren en un proceso de escritura sobre ellos mismos y quiénes son.
- Luego ir a la página 27 (pag. 28 en TEENS), la "letras desordenadas" en el diario, ya que esto podría llevarlos a la parte de "emociones", descifrando las letras para descubrir la emoción que esconden las palabras.

Ahora los niños/adolescentes han sido introducidos al material y pueden seguir en su ritmo.

