



## *Departamento de Neuropsicorientación, Colegios Josefinos.*

### **Meditación:**

Practiquemos la meditación:

La meditación es una de las rutinas que efectuamos en nuestra escuela durante la jornada escolar diaria, es un espacio de relajación y conexión espiritual que nos ayuda a calmar nuestra mente y conectarnos con nuestro mundo interior. Te invitamos a que sigas practicando esta rutina en tu hogar, visitando las siguientes direcciones de youtube.



Pre kínder a 2° básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=vJVY714jyAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=9oY8-WiNQGc&list=PL0UByBB-qX3O0CKKD1mduQrJyv7iRtUTj>

[https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y)

3° a 5° básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>

<https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>

[https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX\\_4hg](https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX_4hg)

6° a 8° básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=xoO4UeSgz1l>

<https://www.youtube.com/watch?v=mwemmS-mXW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=8kmp5TA8tgU>



## ***Diario del Agradecimiento:***



### ***Diario de la gratitud***

Después de realizar todas las rutinas habituales, durante el día, te recomendamos una buena idea que puedes poner en práctica desde hoy mismo que es comenzar a escribir un **Diario de Gratitud**. En el momento en que esté toda la familia reunida, al finalizar el día, organiza un espacio en el que podamos recordar todo lo bueno que nos ha pasado a lo largo del día en que han compartido juntos, como por ejemplo preparar el desayuno juntos, regar las plantas, hacer las tareas en familia, contemplar la naturaleza que te rodea, dar de comer a las mascotas en el caso de que las tengamos, ocuparse de mantener limpio el espacio en el que vivimos, hacer las rutinas designadas, poder jugar o conversar con mis hermanos(as), abuelos(as), familiares, haber disfrutado el tiempo juntos para compartir, esto último que tristemente escasea en una sociedad en la que prima la cultura de la velocidad y de la inmediatez y que en el contexto de crisis que estamos viviendo podemos recuperar y valorar.

De esta manera se va creando una Bitácora diaria de las cosas buenas que nos pasan durante el día y que se puede ubicar en un lugar especial del hogar. (recuerda que el dar gracias es una rutina que destaca todo lo positivo que me ha sucedido en el día). Puedes ubicar esta bitácora en un lugar especial en tu hogar, por ejemplo en un altar de la familia.

Luego, culminas esta bitácora diaria con una oración en familia.



## ORACIÓN

San José

Hombre justo,

Protector de las familias,

Hombre de Fe.

Intercede ante Dios

Por todos nosotros:

En el compromiso

Por nuestras familias,

En nuestro empeño

Por ser personas justas,

En la esperanza y en la fe.



Amén