FUNDACIÓN EDUCATIVA
Sofía Barat

## MIRA: MONSTERBOX

En estos días de confinamiento nuestras relaciones han sido muy intensas y variantes. Hemos podido compartir y experimentar diferentes estados de ánimo con las personas que tenemos al lado, incluso nos hemos comunicado por vídeo llamadas con nuestros familiares transmitiéndoles nuestro cariño y apoyo. Y también hemos echado en falta ese amigo o amiga con el que compartimos espacios y tiempos. Son días que estamos aislados, separados de aquellas personas que nos dan calor y que nos entienden. Pero dentro de poco nos volveremos a encontrar con todos ellos: amigos, seres queridos, compañeros …

Por ello, os queremos poner un cortometraje que nos habla de la amistad entre un anciano y una niña que tiene unos amigos tan movidos como ella. El objetivo es ofrecer una visión sana y divertida de la amistad y el amor entre las personas, independientemente de la edad. Además, también nos muestra como la paciencia es un valor esencial para relacionarnos con los demás. La amistad, como las plantas, hace falta cultivarla, poner un poquito de nuestra parte para que florezca.

Monsterbox

## HABLA: TODO LO QUE ME GUSTA DE TI

Ahora os proponemos que os sentéis por parejas uno delante de otro. Durante treinta segundos os miraréis sin decir nada y, después, durante un minuto, uno dirá al otro todo aquello que le gusta de él/ella. Después, se cambian los papeles. Al acabar os pedimos que hagáis un gesto de agradecimiento entre vosotros: darse un abrazo, una sonrisa, darse la mano, etc.

## RESPIRA: MEDITACIÓN DE LA BONDAD

Durante unos minutos os invitamos a hacer una relajación. Para ello es importante que adoptéis una postura cómoda: puede ser sentado, estirado, posición de yoga y escuchéis el siguiente audio.

Meditación de la bondad