

## **1º Ed. Primaria**

**Valor:** Autonomía

**Visualización creativa:** "Primeros pasos".

**Música sugerida:** "Canon en Re mayor". Autor: Johann Pachelbel.

**Finalidad:** Para que sientan la necesidad y el gusto por ser más autónomos.

Mientras descanso, cierro los ojos, me voy relajando y hago tres respiraciones lentamente. Y ahora voy a imaginar o recordar cuando era muy pequeño. Imagínate que puedes entrar en una habitación de tu casa donde solías jugar. Recuerda cómo eran las paredes, los cuadros que cuelgan de las paredes, los juguetes, cómo huele...Nadie te ve, pero tú

puedes verte gateando por el suelo, llevándote los juguetes a la boca, riéndote... Alguien te está cuidando y te vigila. No puede dejarte solo pues eres muy pequeño.

Ahora imagina que ese niño que eres tú, se pone en pie y logra dar sus primeros pasos. La persona que está junto a ti (tu madre, tu padre, quien tu quieras) se sorprende y se pone muy contento. Puedes verte dando esos primeros pasos. Es fantástico ver cómo puedes moverte a tu gusto por donde quieras. Ahora imagínate que ya puedes correr, o cuando comenzaste a poder comer solo, a vestirse... Cada vez están más orgullosos de ti, estás creciendo y por eso, cada vez puedes hacer más cosas solo. Imagínate ahora haciendo algo que no sabes hacer, como tocar un instrumento musical, cocinar o jugar al tenis. Imagínate haciéndolo estupendamente. Siente lo agradable que es poder hacer algo por ti mismo... ¡qué bien! ... eso es crecer. Disfruta recordando todas las cosas que ya sabes hacer solo (dejar unos segundos)... y disfruta imaginando las que aprenderás (dejar unos segundos). Siéntete feliz, orgulloso, alegre... y ahora te sentirás muy alegre, mientras poco a poco vamos volviendo para estar muy despiertos y contentos, mientras cuento hasta cinco: Uno, dos...

Anotaciones:

---

---

---