



Comer con consciencia *Actividad de atención plena*



1. Guarda silencio



2. Permanece sentado hasta que acabes



3. Disfruta la comida con tus cinco sentidos

Ejercicio de atención plena *

1. Huele la pasa y describe su olor: dulce, ácido...
2. Acércala a tu oído y apriétala para escuchar su sonido
3. Observa su color y su forma y descríbelos
4. Siente con tus manos como es: suave, tibia... Describe como es.
5. Dale una chupadita, luego una mordidita y saboréala. ¿Cómo se siente en tu boca?

* (Premio Nobel por la Paz Thich Nhat Hanh)

Experimentos opcionales:

1. Comer con los ojos vendados.
2. Comer con mucho ruido de fondo (las maestras tienen grabadoras)
3. ¿Qué diferencia notas si comes con las manos o con cubiertos?