

viernes, 27 de marzo de 2020

- **Norte: Alegría** ¿Qué cosas me hacen estar alegre? ¿Comparto esa alegría con los demás? ¿Qué hago cuando me siento así?
- **Sur: Tristeza** ¿Qué cosas me hacen sentir triste? ¿Cómo saben los demás que estoy triste? ¿Qué hago cuando me siento así?
- **Este: Enfado** ¿En qué momentos me enfado? ¿Cómo reacciono con los demás? ¿Cómo soluciono mi enfado?
- **Oeste: Miedo** ¿Qué me asusta? ¿Cuáles son mis miedos? ¿Qué hago cuando siento miedo?

En el resto de puntos podemos escribir otras emociones que creamos oportunas.

Lo importante es comunicarnos desde una visión positiva y **ejemplificar** lo máximo posible. Relacionando lo que sentimos **internamente**, con lo que **expresamos** y el **momento** en el que lo vivimos.

... **y ¿Dios?** ¿Cómo me ayuda en mi brújula? ¿Y en mi día a día?

Rezamos

“Gracias, Padre por este momento y nuestras emociones que nos ayudan a interactuar con el mundo. Ayúdanos a entender mejor y comunicar mejor nuestras emociones. También ayúdanos a reconocer todos los regalos en nuestras vidas, incluso los escondido detrás de las debilidades. Gracias por la comida, la casa, la salud, la familia, los amigos y amigas y te pedimos por todas esas personas que no son tan afortunadas.

Gracias Dios por nuestra familia, y todo nuestro amor. Danos los regalos de la paciencia, la comunicación, y la paz sobre nosotros en estos días.”

Finalmente, os dejamos algunas ideas de películas:

- ▶ **Del revés (inside out):** habla especialmente sobre las emociones.
- ▶ **Wall-e:** para poder trabajar la comunicación no verbal, así como el consumismo y la gestión de residuos.
- ▶ **Cómo entrenar a tu dragón:** sobre la experiencia la inteligencia emocional en la amistad y descubrir fortalezas.

Esperamos que os haya gustado este estilo de propuestas, y hayáis podido disfrutar en familia un buen rato, así como aprender sobre las emociones y tener un momento de espiritualidad y fe con Dios y la familia. Cualquier sugerencia que tengáis para mejorar será bienvenida. Un abrazo muy fuerte.

#quédateencasa

«El equipo de animadores y animadoras de amics 1 y 2»