in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Title: Círculos de Compasión

Meta:
Conectar y verse reflejado en un interés compasivo comenzando por unx mismx y más allá del entorno inmediato.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:
Lápices/bolígrafos/crayones para colorear y escribir, Hoja de papel para cortar en tiras, Tijeras, Cinta adhesive, (opcional) pedazo de hilo o cuerda para atar anillos en un collar o decoración

Introducción:
La compasión nos da la capacidad de comprender la situación de otra persona y el deseo de actuar para mejorar sus vidas. Dado que cada persona que habita la tierra depende de la ayuda y apoyo de los demás, practicar la compasión significa que reconocemos y honramos esta interdependencia, y también significa que siempre podemos tomar medidas para apoyar acciones que mejoren no solo nuestras vidas y más allá de nuestro hogar, sino de la comunidad y el mundo entero.

Instrucciones:
Preparemos nuestros materiales. Corta una tira de papel, comenzando por la parte inferior del lado largo de la hoja. La tira debe ser de aprox. 1 pulgada (2,5 cms) de ancho por 11 pulgadas (28 cm) de largo. Repite dos veces más para tener 3 tiras de papel listas para la actividad.
Ahora, respiremos juntos durante 10-20 segundos. Pueden estar sentados o de pie en una posición cómoda. Aflojen los hombros. Inhala y exhala por la nariz. Evita usar la boca y mantente con los ojos cerrados si es posible.
1. Con los ojos cerrados, escanea cómo te sientes. ¿Te sientes cansado o con energía? ¿Es difícil quedarte callado? ¿sientes la necesidad de rascarte? Mientras mantienes el ritmo en tu respiración, visualiza el área de tu pecho, incluso puedes poner tu mano en el corazón. ¿Qué te están diciendo tus sentidos? ¿y tus sentimientos? ¿qué pensamientos te están visitando? ¿qué necesitas ahora mismo?
Abre los ojos. Toma una tira de papel y escribe o dibuja acerca de tus sentimientos y necesidades ahora mismo. Pregunta: Si pudieras pedirle algo a un amigo o familiar muy querido, ¿qué apoyo o ayuda le pedirías en este momento? Cuando termines de escribir o dibujar, pega la tira en un anillo – conecta los dos extremos de la tira con cinta adhesiva formando un círculo.
(Página 1 de 2)

Discusión:

6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Title: Círculos de Compasión

Meta:
Conectar y verse reflejado en un interés compasivo comenzando por unx mismx y más allá del entorno inmediato.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:
Lápices/bolígrafos/crayones para colorear y escribir, Hoja de papel para cortar en tiras, Tijeras, Cinta adhesive, (opcional) pedazo de hilo o cuerda para atar anillos en un collar o decoración

Introducción:
La compasión nos da la capacidad de comprender la situación de otra persona y el deseo de actuar para mejorar sus vidas. Dado que cada persona que habita la tierra depende de la ayuda y apoyo de los demás, practicar la compasión significa que reconocemos y honramos esta interdependencia, y también significa que siempre podemos tomar medidas para apoyar acciones que mejoren no solo nuestras vidas y más allá de nuestro hogar, sino de la comunidad y el mundo entero.

Instrucciones:

2. A continuación, volvemos a respirar profundamente durante 10 segundos más. Pon tu mano sobre el corazón y vuelve a conectar con tu respiración. Ahora, nos entraremos en alguien que no eres tú, si no alguien especial que a ti te importa. Esta persona puede ser un familiar, un amigo, un maestro o un vecino. Imagina que ves a esa persona frente a ti, riendo o jugando contigo. ¿qué se siente estar con esa persona especial? Abre los ojos y toma una nueva tira de papel. Pregunta: ¿qué puedes hacer para ayudar o apoyar a esta persona? Cuando hayas terminado de escribir, pasa a la nueva tira por el primer anillo de papel. Conectan los extremos de la segunda tira en forma de anillo y asegúralos con la cinta adhesiva.

3.Finalmente, volvamos a nuestra respiración. Ahora, puedes mantener tu mano sobre el corazón o colocar ambas manos sobre tu pecho. Piensa en el mundo, en todos sus habitantes de todos los lugares, lugares por los que has viajado y lugares que te encantaría visitar. Piensa en los animales, las plantas y todas las criaturas vivientes. Piensa en el agua de los arroyos en la montaña que alcanza el cielo. Piensa en el aire y las nubes y los bosques que se mueven con el viento. Abre los ojos, toma una tercera tira de papel y escribe. Pregunta: ¿Qué puedes hacer para ayudar a que la Tierra siga viva y vibrante? Una vez que hayas terminado, puedes pasar la nueva tira a través del segundo anillo de papel. Conectan los extremos de la tercera tira en forma de anillo y asegúralos con la cinta adhesiva. Ahora deberías tener tres anillos formando una cadena.(Página 2 de 2)

Discusión:

- **¿Cómo te sentiste al darte un poco de compasión? ¿Cómo se sentiría hacer eso a diario?**
- **¿Cómo te sentiste apoyando o dando compasión a alguien que amas? ¿Qué crees que significó para esa persona recibirlo?**
- **¿Cómo te sentiste al dar compasión a la Tierra? ¿Con qué frecuencia puedes practicar algo que apoye al planeta?**

Extensións
Esta actividad no necesita adaptación para trabajar online / virtualmente.
Los participantes también pueden dibujar 3 círculos grandes en un papel, o este puede ser un juego que se realice con tiza dibujando los círculos en el suelo. Pueden hacer dibujos y escribir sentimientos, pensamientos y acciones dentro de cada círculo.
Además, al usar tiras de papel, pueden poner las 3 tiras en un hilo y colgarlos en un lugar visible que les recuerde sus

6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL