



**BOGOTÁ**  
Secretaría de Educación

COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL

P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA

Reconocido oficialmente según Resolución 2565 del 28 de agosto de 2002  
Código DANE N° 11127900169 Carrera 112 # 23-05 teléfono: 4 21 46 46/47  
ORIENTACION ESCOLAR J.M.



# El monstruo de colores

Conversemos después de ver el cuento:

## El monstruo de colores

En este enlace: <https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=c58la6l635&attid=0.3&permmmsgid=msg-f:1664733804684030621&th=171a529341c6b29d&view=att&disp=safe> (solo debes dar clic)

¿Por qué es importante identificar nuestras emociones?



## ACTIVIDAD

Invita a los miembros de la familia a prepararse para realizar la actividad de meditación. Pueden usar una música instrumental de fondo.

Identifica un espacio libre en casa, asegúrate que esté limpio y desinfectado según medidas de la pandemia.

El reto consiste en cerrar tus ojos y caminar descalzo sintiendo la frescura del piso en tus pies. Luego, respira profundo sintiendo cómo tus pulmones se llenan de aire y al mismo tiempo el aire toca tu cara.

"Sin la meditación, la vida carece de perfume y de amor". Cuando meditamos, aunque nuestra meditación no sea muy clara, estamos realizando una acción mental y virtuosa.



**Félix y Susana**

Programa de la Fundación SURA