

LA CAJA DE LAS BUENAS NOTICIAS (aprender a enfocarnos en las cosas positivas)



En estos días de rutina espesa, tan parecidos unos a otros, tendemos a ignorar las cosas por las que somos afortunados, máxime cuando en los medios de comunicación no paran de transmitir noticias tristes y preocupantes. Este juego puedes proponérselo a tus niños y niñas para que lo hagan en casa durante la cuarentena.

Se trata de hacer un televisor con una caja de cartón. Va a ser la tele de las buenas noticias o la caja de las buenas noticias. En ella tendrán que ir metiendo aquellas cosas que le parezcan buenas noticias cada día, cada cosa escrita en un papelito. Cuando se llene la caja de papelitos, ¡cuántas buenas noticias ha dado esta tele!

También se puede hacer cuando todo vuelva a la normalidad: en el día a día escolar puede ser un cumpleaños, haber terminado la tarea antes de que suene la campana, que no haya habido peleas en el recreo ese día... incluso cosas más insignificantes que sepan apreciar. Cuando ponen su atención en sacar cosas buenas, caerán en la cuenta de muchas de ellas.

En casa, ahora mismo una buena noticia puede ser que hoy papá o mamá no hayan teletrabajado, o que hayan hecho un bizcocho, o que hayan visto una película o jugado a un juego de mesa todos juntos, o que hayan hablado por videoconferencia con un amigo, o que hayan hecho la cama y han recogido la habitación, o que se hayan terminado un libro...

