

## Postales autodiseñadas de atención plena para niños



### **¡No hay mayor felicidad que encontrar la paz interior!**

Las presiones del colegio, los problemas de concentración, el malestar interior o la tensión física son problemas que empiezan ya en la infancia. Colorear estas postales creativas de atención plena es una actividad que permite dejar volar la creatividad y desconectar del estrés de la vida cotidiana.

Colorear no solo es divertido, sino que potencia la concentración y permite alcanzar la paz interior. Esta actividad no solo es divertida, sino que también te permite usar la tarjeta como postal y enviarla directamente a alguien a quien aprecies. ¿A qué esperas? ¡Agarra los lápices y a colorear!

## Instrucciones



En primer lugar, imprime la plantilla y prepara los lápices Noris colour de tus colores favoritos.

¡Y ya puedes empezar a pintar! Colorea el motivo de la tarjeta a tu gusto, con colores vivos o adaptados al tema.

Si lo deseas, da rienda suelta a tu creatividad y usa muchos colores distintos o añade un diseño o un sombreado al motivo.



Cuando hayas acabado de colorear, puedes doblar la tarjeta por la mitad de la imagen que has creado, con cuidado.

Y ya has confeccionado tu propia tarjeta plegable. Si quieres, escribe unas palabras bonitas en el interior en blanco de la tarjeta.

Y con esto has acabado. Ya puedes enviar tu tarjeta de atención plena a esa persona especial.



## Material necesario



## ¡Necesitas!

También se necesita:

Tijeras, sacapuntas