



ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369
COLEGIO ALCAZAR
Avda. Parque Central Poniente N° 600
Fono 5657304 – email: correo@colegioalcazar.cl



Imaginería

A continuación, se abrirá el espacio de conversación sobre los conflictos mediante una imaginería. Se recomienda leerla y/o escucharla sentado y apoyado en una silla para mantener la atención.

“Cierren los ojos e imaginen que están recostados sobre la arena en una playa desierta, es un día soleado y una agradable brisa marina los invita a respirar profundo: inhalar y exhalar en calma. Tomen conciencia del ritmo de su respiración. Respiren y sientan la brisa del mar entrando por su nariz, y exhalen suave y lentamente, sintiendo como su vientre se expande y contrae. Lleven una mano al vientre y sientan cómo sube y baja junto a la brisa del mar. Relajen cada parte de su cuerpo: desde sus pies hasta su cabeza. Con esta calma, piensen y visualicen los problemas más importantes de la familia, esos que nos inquietan. Desde el amor, escojan mentalmente un solo problema, que sea simple y sencillo, que pueda ayudar a la familia a aprender a trabajar la resolución de conflictos de forma pacífica y constructiva. Más adelante podrán trabajar conflictos más desafiantes, por ahora estamos recién aprendiendo. Cuando identifiquen el conflicto, obsérvenlo sin miedo. Recuerden que los conflictos son parte de la vida y que con cariño, calma y paciencia podemos resolverlos a través de la unión familiar. Lentamente, inhalen y exhalen conscientemente y, de a poco, vayan moviendo los dedos de las manos y activando sus pies, saliendo del estado de relajación para despertar, abrir los ojos y prepararnos para conversar”.