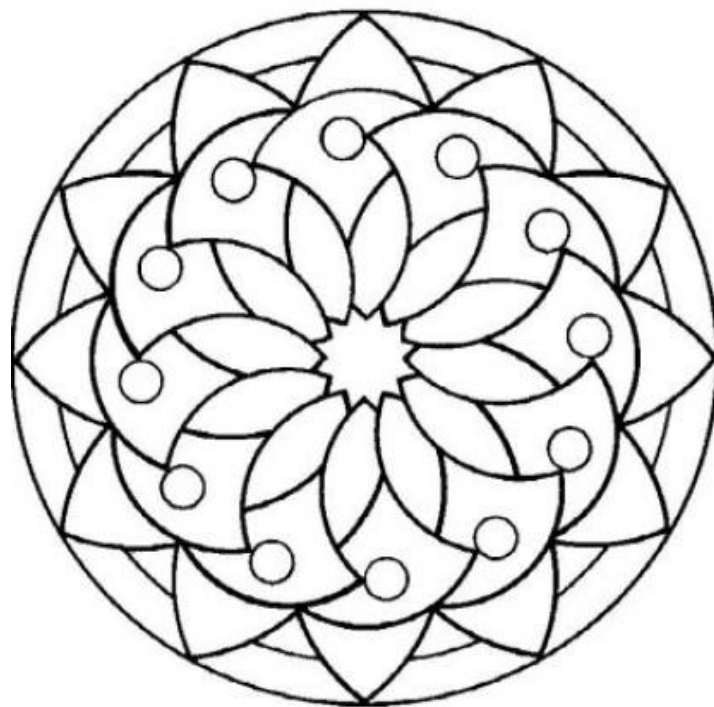




5°  
**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°8**



**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

Contacto Psicóloga PIE: [paula.vmora@gmail.com](mailto:paula.vmora@gmail.com)



*PARA TI Y TU APODERADO...*

## **MANDALAS**

### **ORIGEN DE LOS MANDALAS**

Su origen proviene de la India. Su nombre viene del sánscrito y significa "rueda o círculo", siendo por ello que generalmente, los mandalas tienen una forma circular conocida. No obstante, actualmente los podemos encontrar con formas geométricas de todo tipo.

Los mandalas han servido como ayuda para mejorar nuestra atención y concentración. Concentrar la mente al crear y pintar mandalas nos permite conectarnos con nosotras mismas, pudiendo expresar nuestras emociones de forma creativa. Por lo tanto, podemos decir que pintar o dibujar mandalas puede resultar una terapia para crecer como personas.

### **SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN LOS MANDALAS**

A continuación, te ofrezco un listado de algunos de sus significados:

- **Blanco:** Optimismo e humildad.
- **Negro:** Independencia, pero también tristeza y desánimo.
- **Azul:** Sinceridad, paz, tranquilidad y serenidad.
- **Verde:** Esperanza y amor por la naturaleza.
- **Amarillo:** Simpatía, alegría, diversión y felicidad.
- **Rosado:** Dulzura, delicadeza, amistad, gratitud y sensibilidad.
- **Rojo:** Fuerza, pasión, energía, impulsividad y rabia.
- **Morado:** Sensibilidad y espiritualidad,
- **Gris:** Paciencia, seriedad y orden.
- **Naranja:** Energía,, entusiasmo, calidez, creatividad y éxito.





## ❖ ¡USA TU CREATIVIDAD!

### **Pinta tu mandala siguiendo las instrucciones:**

1. Debes tener sobre la mesa, lápices de colores y el mandala enviado (si no puedes imprimirlo, puedes ocupar uno que tengas en casa o utilizar uno de los mandalas ubicados en las portadas de guías anteriores. Elige tú favorito).

2. Busca un lugar tranquilo para que puedas trabajar con tu mandala.

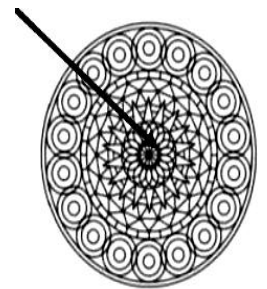
3. Una vez sentada cómodamente, observa el mandala de forma minuciosa y detalladamente, respirando en todo momento por la nariz, de manera calma. 

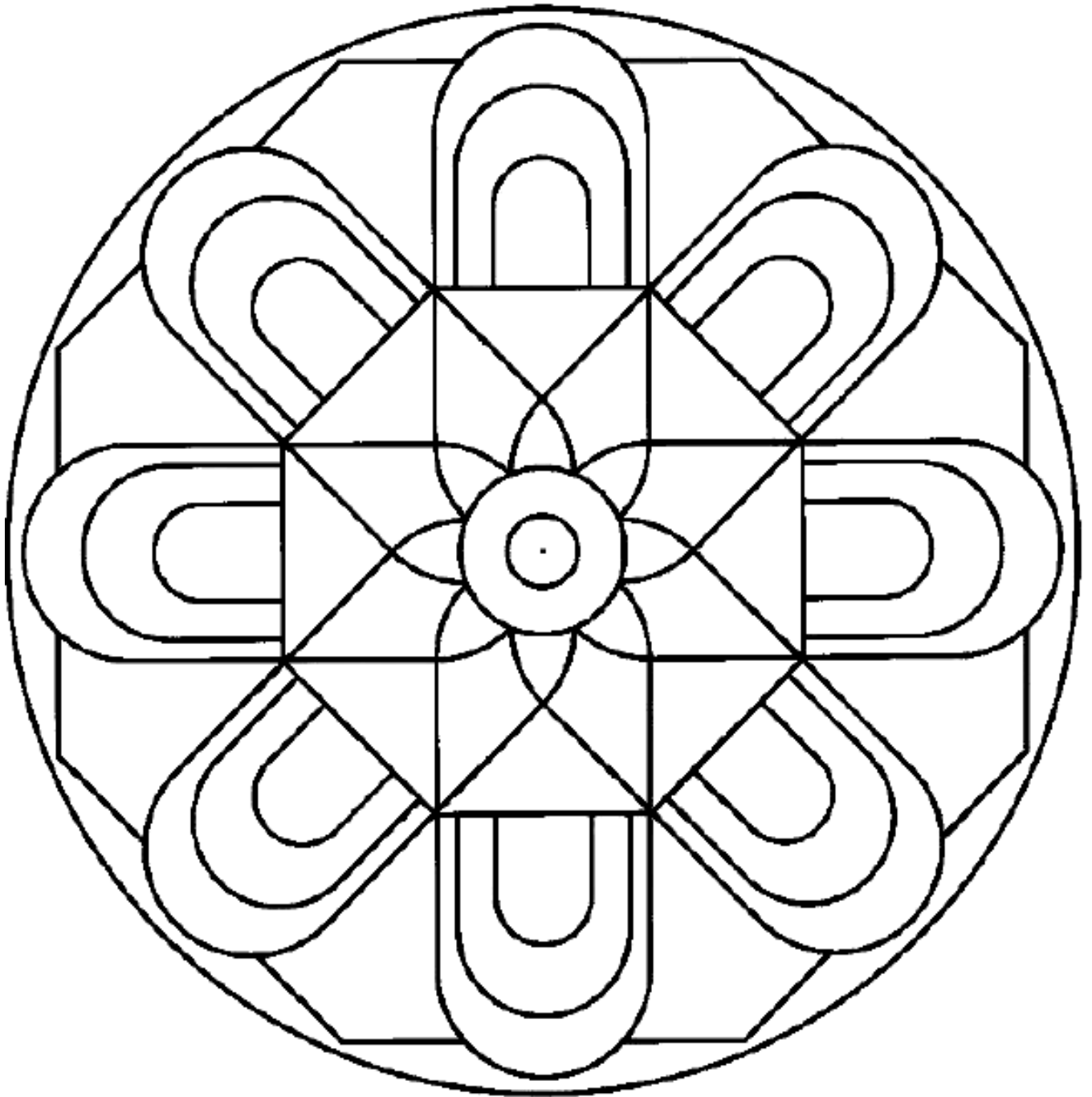
4. Haz esto, al menos por 3 minutos. Es una bella manera de llevar la mente a la tranquilidad. 

5. Luego, vas a elegir 1 lápiz de color para pintar al centro del mandala.

6. Debes ir avanzando por cada grupo de figuras del mandala, empezando de adentro hacia afuera.

7. En cada grupo de figuras, debes ir cambiando de color y observando cómo cambia el mandala al estar pintado.







## ❖ ¡MIS EMOCIONES!

Ahora que ya has conocido con mayor profundidad la Alegría, en esta ocasión conoceremos una emoción que tal vez has podido sentir a menudo durante la cuarentena.

Lee con atención el siguiente texto:



### TRISTEZA

*Cuando estás triste, te escondes y quieres estar sola... y te dan ganas de hacer nada. La tristeza siempre está echando de menos algo. Es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.*

**¿Qué causa la tristeza?:** No a todas las personas sienten tristeza por las mismas cosas. Sin embargo, es habitual sentirla cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo que era importante para nosotros. Imagina que debes mudarte a otra ciudad. Conocer un lugar y personas nuevas pueden despertar tu curiosidad, pero sentirás tristeza al pensar en los amigos que dejas atrás.

*El remedio para la tristeza, es el consuelo.*

#### 1. Encierra las palabras que asocias con tristeza:

tranquilidad	lágrimas	pérdida	vacío
sobresalto	deseo	pena	sueño

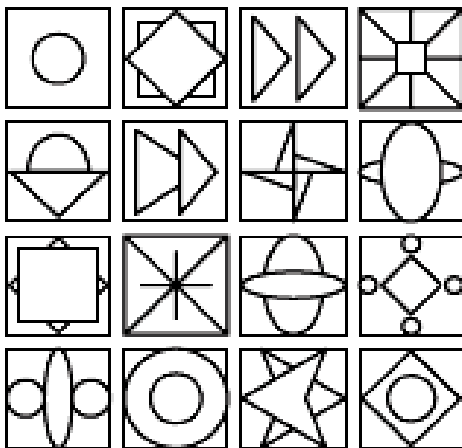
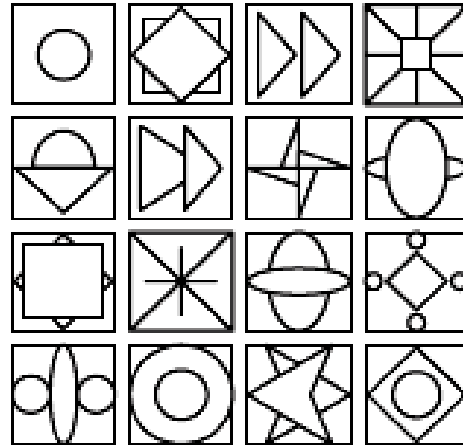
#### 2. Ordena las letras para averiguar cuál es el remedio para la tristeza.

ONSULCOE → \_\_\_\_\_



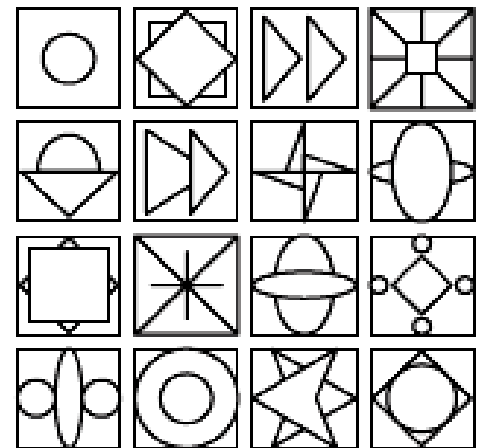
## ❖ ¡PONE A PRUEBA TU ATENCIÓN!

- Indica los grupos que son iguales al modelo:



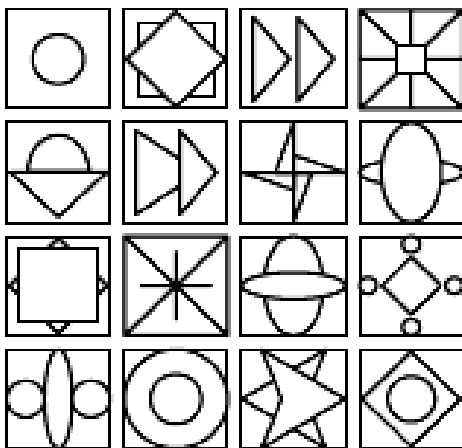
Si

No



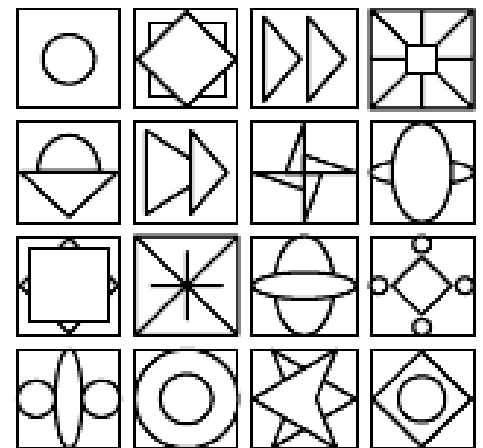
Si

No



Si

No



Si

No