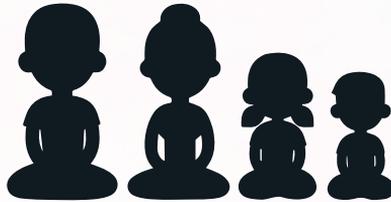




# CEM

*Creciendo en Mindfulness*



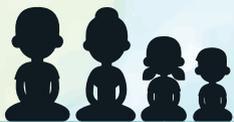
## Juego terapéutico para desarrollar la consciencia y la atención plena

---

M. Delgado-Ríos, A. M.º Pérez Millán, M. Ardoy del Hoyo, C. García Fernández,  
S. Pérez Ardanaz, G. M.º Luna Pedrosa y F. J. Campos Ojeda.

---





## ¿CÓMO FUNCIONA?



Sin tiempo límite



Sin límite de participantes



Sin límite de edad

## OBJETIVOS



Favorecer de forma atractiva la práctica de la **atención plena**.



Favorecer el incremento de la **regulación emocional, autoconocimiento y compasión**.

## ÁMBITO

Se puede utilizar tanto como **herramienta de relajación, lúdica** como de **intervención**.



## ¿CUÁL ES EL CONTENIDO DEL JUEGO?

- Tablero
- Dado
- 7 peones
- Reloj de arena
- Bolsa de piezas de colores
- 15 tarjetas de prácticas centradas en la respiración
- 15 tarjetas de prácticas centradas en los sentidos
- 15 tarjetas de prácticas centradas en el cuerpo y el movimiento
- 15 tarjetas de prácticas centradas en los pensamientos y la mente
- 15 tarjetas de prácticas centradas en las emociones
- 1 tarjeta para la práctica “Conectando con tu niñ@ interior”
- 1 tarjeta para la práctica “Meditación de la compasión”
- 1 tarjeta para la práctica “Gratitud”
- 1 tarjeta para la práctica “Pausa de la bondad amorosa”



### Juego terapéutico





## ¡RECUERDA!

La felicidad no está  
en el destino, sino en  
saber disfrutar  
cada instante del  
camino.



Diseñado para  
extrapolar los  
beneficios a la  
vida real



### MADRID

 912 705 000

 madrid@teaediciones.com

### BARCELONA

 932 379 590

 barcelona@teaediciones.com

### BILBAO

 944 163 032

 bilbao@teaediciones.com

### SEVILLA

 954 933 216

 sevilla@teaediciones.com

### ZARAGOZA

 976 218 306

 zaragoza@teaediciones.com