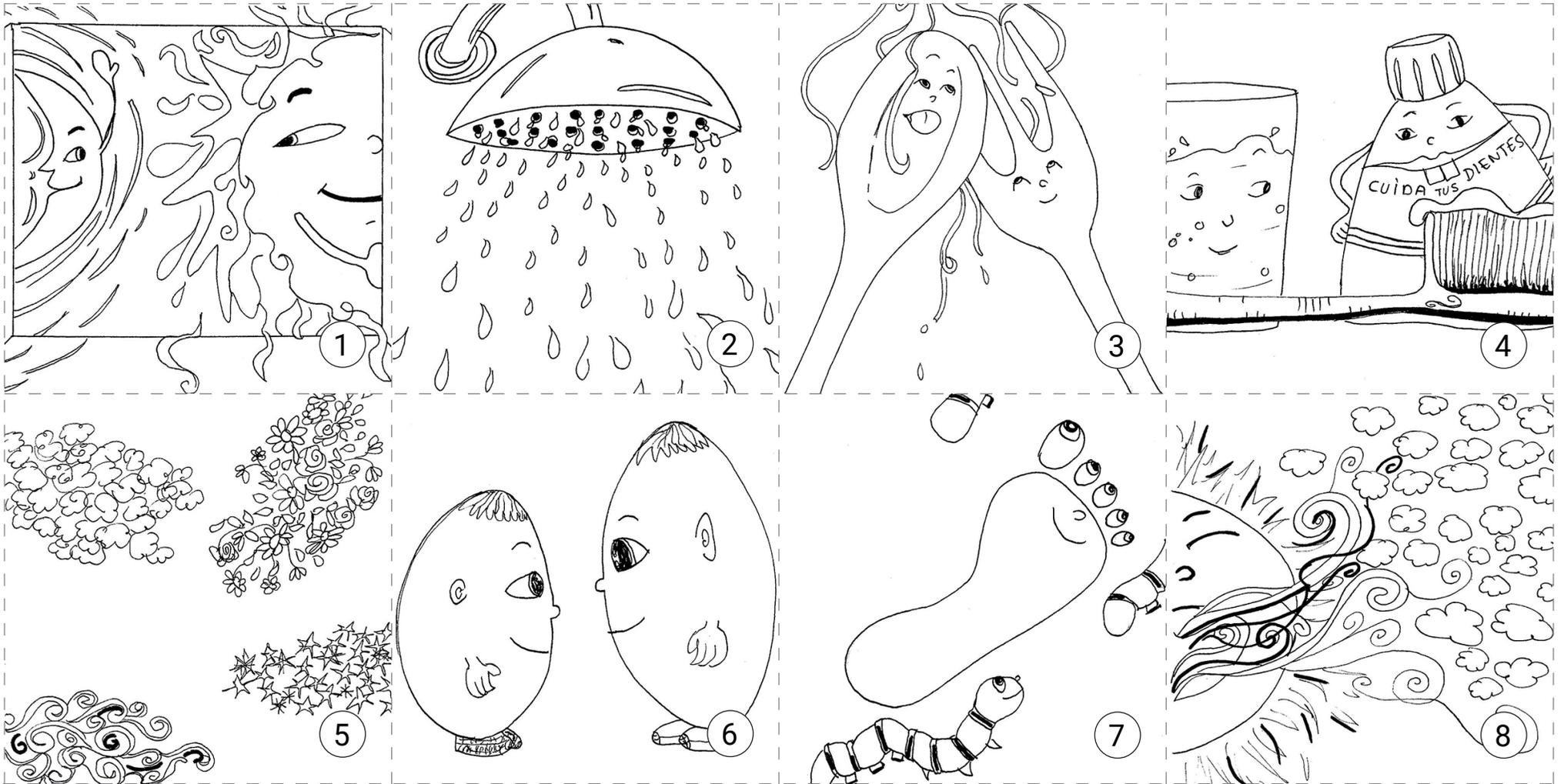


mindfulness jugando en vacaciones

Cada dibujo corresponde a una actividad de mindfulness para niños. Las pautas y los recursos multimedia están en gemmasanchez.com/vacaciones. Ponerlo en un lugar visible para elegir una cada semana y repetirla varias veces. Colorear el dibujo cuando lo consigáis y hablar sobre la experiencia. Estas vacaciones vais a crecer jugando juntos. Comparte tus dibujos y sigue el diario de Carlota en [@gemmasanchezr](https://www.instagram.com/gemmasanchezr) y [#mindfulnessjugando](https://twitter.com/mindfulnessjugando)



Cuando colorea todo, recórtalo y tendrás el juego de cartas, que puedes ampliar con mi curso online en gemmasanchez.com

Gemma Sánchez