

**Queridos alumnos de 3º de la ESO** del programa **SER TU MEJOR AMIG@**, hoy ha sido nuestro primer encuentro y estoy **encantada de haberos conocido a tod@s** y comenzar a compartir y a vivir este viaje de la **AUTOCOMPASIÓN**.

Para el **próximo día cada uno que traiga por favor una piedra pequeña**, vamos, que quepa en la mano

Redordaros que **tenéis disponibles 2 prácticas esta semana**, que he grabado en AUDIO para que las podáis descargar y escuchar: **¡Lo mejor es hacer una práctica cada día! ¡Os animo a probar!**

*“Neurons that fire together, wire together” – La práctica es la clave*

- **Práctica del Tacto Tranquilizador** – una vez que la conozcáis podéis utilizar el gesto que más os sirva en momentos difíciles
- **Práctica de “Un momento para mí”** – escuchar en audio en un momento que os encontréis tranquilos, en un sitio tranquilo

Además, si no lo habéis hecho os recuerdo rellenar esta auto-reflexión que me ayuda a mí como instructora a saber cómo estáis al comienzo, y cómo os sirven estas sesiones. Enlace:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFKOiZnxcjUnLUMQuPnmL\\_9xmDT7Jxq\\_e\\_V1jzgOgwhiXtVw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFKOiZnxcjUnLUMQuPnmL_9xmDT7Jxq_e_V1jzgOgwhiXtVw/viewform)

La **AUTOCOMPASIÓN**, parece un “palabro”, pero ya hemos visto en “cómo tratarías a un amigo” que tiene tres elementos:

- Mindfulness (atención plena o consciencia plena) – “Me doy cuenta”
- Humanidad Compartida – “No estoy sol@”
- Y Bondad hacia un@ mism@ - “Puedo darme lo que necesito”

Esto lo vamos a practicar de muchas formas durante las 8 sesiones juntos.

¡Nos vemos la próxima semana! Olga