[**MI PROPIA CUEVA**](http://www.creandoelaula.com/2020/04/mi-propia-cueva.html)

Imagínate que estas en una cueva y que nadie te puede ver, oír tampoco pueden preguntar sobre lo que estás haciendo.

Coge una manta (la que más te guste) y una linterna que tenga pilas (necesitas que alumbre).

Busca un lugar donde puedas estar en silencio y que nadie te moleste (un buen sitio podría ser vuestra habitación).

Piensa en una persona a la que recuerdes especialmente y no tenga posibilidad de hablar con ella. Imagínate que la tienes delante. Es el momento de “hablarle “y decirle todo lo que queráis.

Lo haremos de una manera muy silenciosa o, si prefieres, sólo con el pensamiento.

Para ello, te tienes que sentar en el suelo con las piernas cruzadas. Cubrirte con la manta y dejar la linterna en el suelo entre las piernas. Encenderla con el fin de iluminar vuestra “cueva” y comienza a hablar con la persona que hayas escogido (un amigo/a, un primo/a, un  abuelo/a, un vecino/a...).

Aprovecha este momento para decirle todo lo que llevas dentro (lo bueno y lo malo). Nadie te oye por lo que será un buen momento para sacar de dentro todo lo que te venga a la cabeza.

Cuando termines puedes responder a estas preguntas:

¿Te gustaría que esa persona supiera lo que piensas de ella? ¿Por qué?

¿Qué crees que podría pasar si se lo dijeras?

¿Te sientes mejor ahora? ¿Te ha gustado hablar con esa persona en tu “cueva”?

Ahora que ya tienes tu propia “cueva” aprovéchala para hablar con todas aquellas personas que te apetezca y por el motivo que sea no puedes hacerlo.

Texto adaptado del libro "Educación Emocional. Programa para Ed.Primaria (6-12 años). Remón Plana, A. Ed: Wolters Kluwer.