

## **HO'OPONOPONO**

Su propósito es restablecer el equilibrio en las relaciones y en el mundo interno de las personas. En la actualidad Se practica como una herramienta de reflexión o meditación, muchas veces asociada a repetir frases como:

### ***Lo siento - Perdóname - Gracias - Te amo***

Estas frases buscan promover:

- La responsabilidad personal
- La liberación emocional
- El perdón (hacia uno mismo y otros)

Se invita a las y los participantes a crear su propio Hoponopono: Una breve secuencia de cuatro palabras o frases que les ayuden a conectar desde el amor y la presencia con un NNA que se encuentre atravesando una situación difícil.

Estas palabras funcionarán como un recordatorio interno para sostener una actitud de empatía, contención y comprensión frente a momentos de crisis o alta intensidad emocional.

Para esta actividad, las y los participantes se organizarán en grupos de cuatro personas.

**Ejemplo: Te veo, se que no es conmigo, estoy aquí, confía.**