



REGULACIÓN EMOCIONAL

Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expresar las emociones de manera adecuada.

Kindergarten a 3° Básico



Orientación

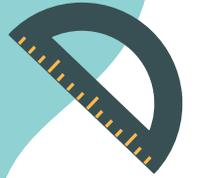
Colegio Santa María de Maipú

Para esta clase necesitas:

Respetar las
reglas y normas
de la clase



Un lugar tranquilo
y un cojín

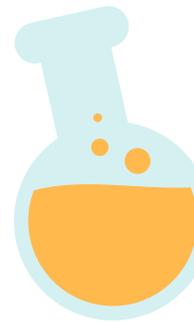


ABC

Recuerdan la clase anterior...

el monstruo de colores

Coronavirus 



hoy trabajaremos la relajación:

**Mediante la
relajación, podrás
controlar la tensión y
relajar tus manos, la
cara, el cuello, el
abdomen y tus
piernas...**





“

Ahora veamos el video

”

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>



Pasos para lograr la relajación...

1



3



2



4



Actividad:



1.

La profesora pedirá a los niños y niñas que ubiquen un lugar cómodo para poder realizar los ejercicios

2.

Los estudiantes podrán imitar las situaciones presentadas en el video.

3

Una vez terminada la actividad, deberán reflexionar sobre lo vivido en la clase



Respondamos las siguientes preguntas:



1. ¿Cómo te sentías antes de hacer la actividad?
2. ¿Cómo te sientes ahora luego de meditar?
3. ¿Cómo podemos relajarnos?
4. ¿Para qué nos sirve relajarnos?

Felicitaciones!!

Te invitamos esta semana a enseñarle a tu familia, los diferentes ejercicios de relajación que aprendiste y contarles que de esta forma pueden estar tranquilos y calmados.

Como el monstruo de color verde ...

