



REGULACIÓN EMOCIONAL

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

Kindergarten a 3° Básico



Orientación

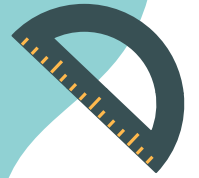
Colegio Santa María de Maipú

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 ...

