

REGULACIÓN EMOCIONAL

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

kinder a 3° Básico

Orientación

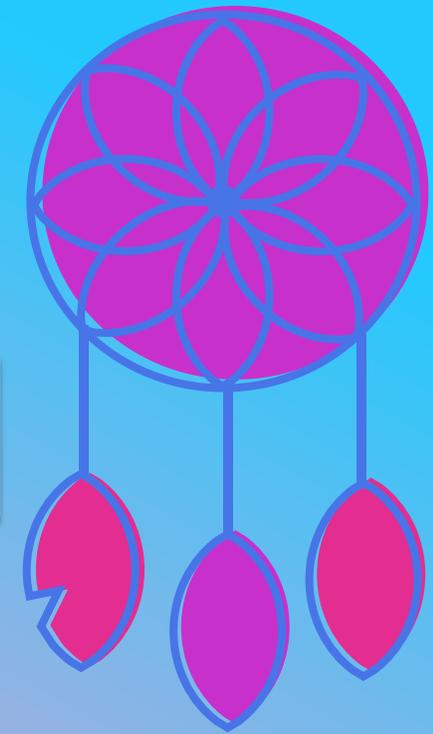
Colegio Santa María de Maipú

Para esta clase necesitas:

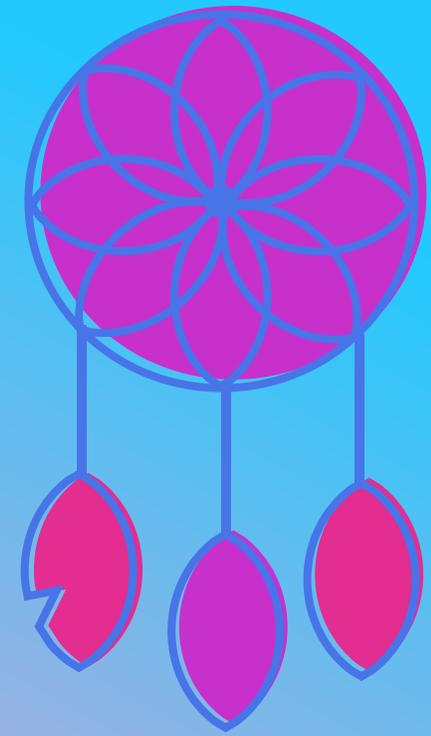
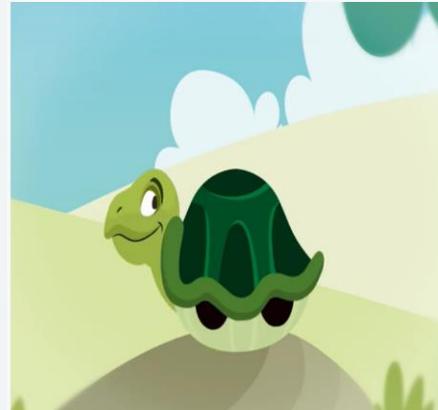
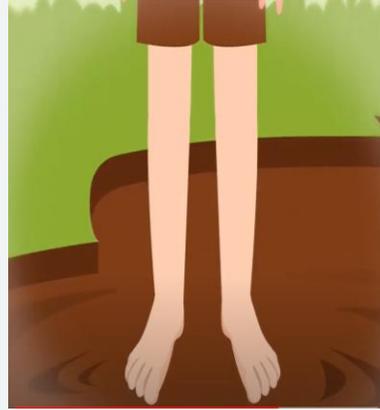
1. Si tiene, utiliza un Mat de yoga o una frazada



2. Ropa cómoda



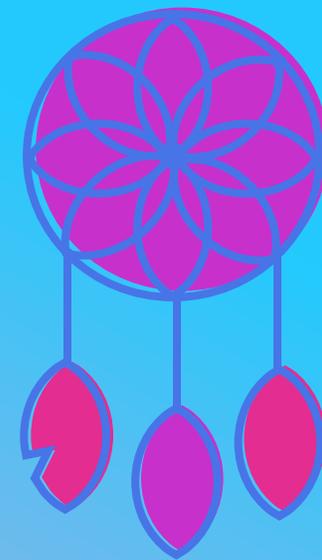
Recuerdan las clases anteriores...





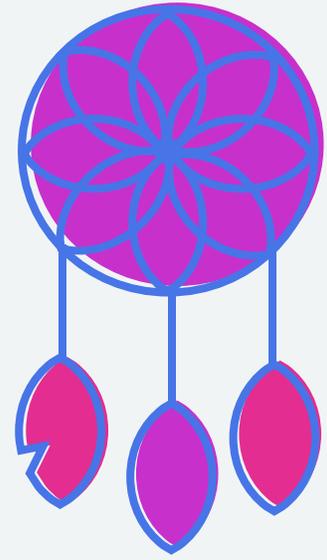
Hoy trabajaremos con una canción

I´am Happy, I´m Good



Mediante la repetición
de una canción, nos
llenamos de fuerza y
energía. Así podemos
liberar tensiones de
manera divertida.





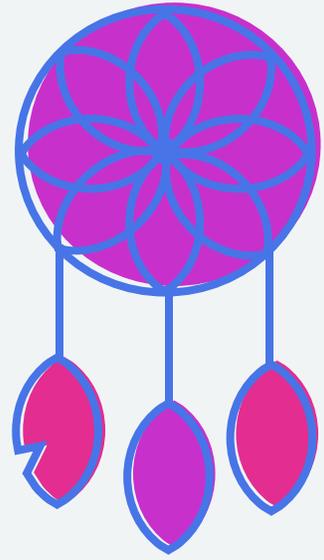
Actividad:



1. Ubícate en un lugar cómodo.

3. LUEGO DE ESTA actividad, REFLEXIONAREMOS.

2. Presta atención, sigue la canción e imita los movimientos.



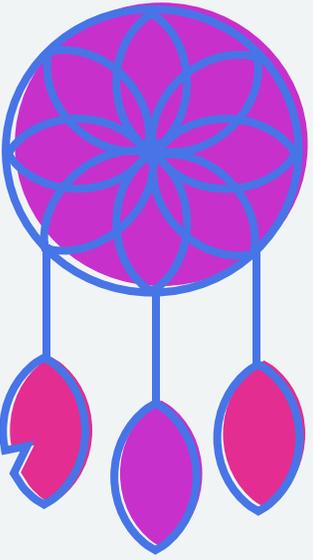
Ahora veamos el video.



Regulación emocional

ORIENTACIÓN
COLEGIO SANTA MARÍA DE
MAIPÚ

ntro Kinder- 3°básico (1)



Repitamos la canción



I am Happy, I am Good

I am happy

I am good

I am happy

I am good

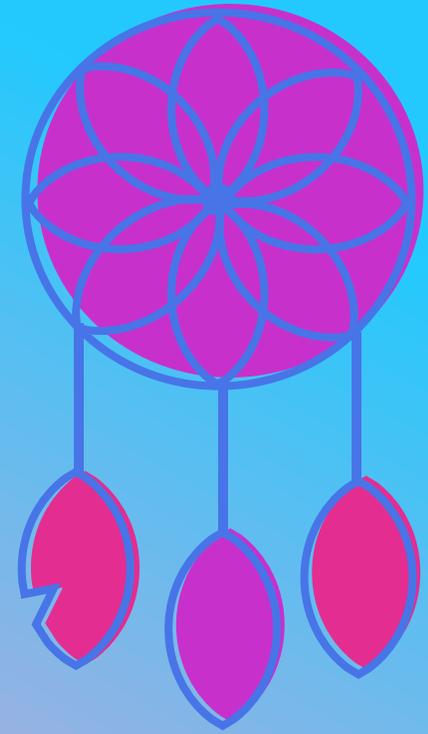
Satnam, satnam, satnam -ji

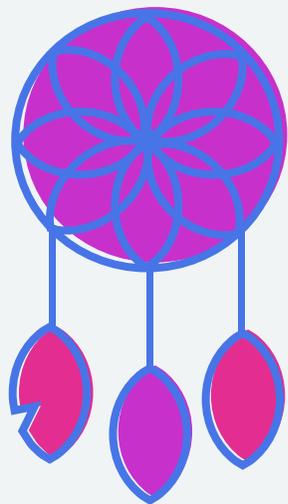
Wahe guru wahe guru wahe guru ji

Respondamos las siguientes preguntas...



1. ¿Qué otras estrategias de relajación conoces?
2. ¿Al repetir la canción?, ¿Qué sentiste ?
3. De todo lo que hemos aprendido hasta ahora, ¿Qué es lo que más te ha gustado?





¡Felicitaciones!

Te invitamos esta semana a colorear junto a tu familia, un lindo Mandala. Puedes escoger alguno de los que te mostraremos a continuación o alguna que tengas en casa.

