

PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA



ESCANEO CORPORAL - CANCIÓN "RELAJACIÓN DE LA MARIPOSA" DE JULIANA ARIAS

1. NECESITARÁS PONER LA CANCIÓN DE BAMBOO KIDS "RELAJACIÓN DE LA MARIPOSA", LA ENCUENTRAS EN SPOTIFY 
2. PÍDELE A TUS NIÑOS QUE SE ACUESTEN Y ESCUCHEN LA CANCIÓN, PUEDES CON UNA PLUMA IR HACIÉNDOLE COSQUILLAS SUAVES EN CADA PARTE DEL CUERPO QUE LA CANCIÓN VAYA NOMBRANDO.

(EL ESCANEO CORPORAL FOMENTA LA CONSCIENCIA EN EL CUERPO Y NOS PERMITE BAJAR EL ESTADO DE ALERTA AL CULTIVAR LA ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE).

RECOMIENDAN ESTA ACTIVIDAD:

DUPLA
PSICOSOCIAL



Francisca Concha Lillo- Asistente Social

Lesly Henríquez Rubio- Psicóloga



CAJA DE LA CALMA

¿PARA QUE SIRVE?

Sirve para promover la gestión emocional, reducir el estrés, desarrollar la atención, fomentar la creatividad y aumentar el bienestar de los niños/as.

¿COMO SE CREA?

Debes elegir una caja y adornarla a tu gusto, luego debes meter objetos especiales en ella y que te ayuden a calmar y relajar.

¿COMO SE USA?

Cuando veamos que las emociones sobrepasan a nuestros hijos es el momento de usarla.

Al principio deberás orientar y recordarle que la use. Poco a poco ira obteniendo autonomía y aprenderá a identificar cuando necesita usarla.

Por supuesto, la caja siempre esta en evolución, siempre le puedes añadir objetos nuevos.

RECOMIENDAN ESTA ACTIVIDAD:

DUPLA
PSICOSOCIAL



Francisca Concha Lillo- Asistente Social

Lesly Henríquez Rubio- Psicóloga