

Actividad 9

YOGA PARA NIÑOS

Manos a la obra

- ✓ Enciende el radio y baila una canción que te gusta como ejercicio de calentamiento.
 - ✓ Siéntate en el piso, colocando una toalla o tapete
 - ✓ Respira profundamente y saca el aire lentamente
 - ✓ Observa la hoja de posturas de Yoga
 - ✓ Comienza a realizar cada una de las posturas
 - ✓ Cuenta hasta 10 y realiza la siguiente postura
- Recuerda respirar lenta y profundamente

¿Sabías que...?

Practicar Yoga relaja y calma tu mente

Propósito

Relaje su cuerpo al realizar posturas de yoga

Materiales

- Lámina con imágenes de postura de yoga
- Toalla o tapete

Evidencias

Envía una foto de la posición de Yoga que más te gustó

Yoga para niños



armadillo



pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



arado



puente



leon



niño relajado



guerrero



árbol



montaña



perro



avión

Actividad 10

EL FRASCO DE LA FELICIDAD

Propósito

Identifique las cosas positivas que tiene en su vida

Manos a la obras

- ✓ Responde las siguientes preguntas
 - ¿Te has sentido feliz en estos días? ¿Por qué?
 - ¿Qué cosas te hacen sentir feliz?
 - ¿Qué haces para que otros se sientan felices?
- ✓ Busca un frasco o cajita que tengan en casa
- ✓ Decóralo como quieras
- ✓ Escribe en tiras de papel 10 cosas por las que tienes que dar gracias el día de hoy
- ✓ Léelas en voz alta , dobla la hoja y guárdala en el frasco o cajita
- ✓ Cada día escribe por lo menos 2 cosas por las cuales agradecer y estar feliz

Evidencias

Antes de guardar tus agradecimientos saca una foto y envíala a tu profesor

Materiales

- Hojas de papel
- Lápiz o bolígrafo
- Frasco o Caja

¿Sabías que...?

La gratitud es la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad

Actividad 11 Soy Yo

Materiales

- *Hojas de papel
- *Lápices de colores
- *Cinta Adhesiva

Propósito

Crear un espacio de diálogo entre miembros de la familia

Manos a la obra

- ✓ Busca un espacio para reunirte con tu Familia
- ✓ Cada participante se dibujará en una hoja
- ✓ Al terminar, cada uno, comparte su dibujo y explica ¿cómo se han sentido en la cuarentena?
¿Qué cosas les molesta al convivir en casa?
¿Qué pueden hacer para convivir mejor?
¿Qué cosas pueden planificar en familia?
- ✓ Elabora una lista respondiendo a cada pregunta y colócala junto a los dibujos en donde la puedan ver todos.

Evidencias

Envía una foto a tu maestro de los dibujos de tu familia y los acuerdos a los que llegaron

¿Sabías que...?

El diálogo es un mecanismo para resolver conflictos de convivencia

Pensamientos positivos

Actividad 12

Propósito

Favorecer el estado positivo de la mente

Manos a la obra

- Siéntate en un lugar cómodo
 - Repite esta frase “Cada día me siento mejor”
 - Responde estas preguntas ¿Te gustó esta frase y por qué? ¿Es un pensamiento positivo y negativo? ¿Qué le gusta más a tu cerebro?
 - Escribe o dibuja en una hoja de papel 5 afirmaciones positivas de algo que quieras mejorar
 - Léelas en voz alta y colócalas en un lugar visible para que las repitas todos los días.
- Después de varias repeticiones tu cerebro lo cree

Materiales

- * Hojas de papel o cuaderno
- * Lápiz y cinta adhesiva

Evidencias

Foto de tus frases positivas

“Me amo y me acepto”
“Estoy agradecido con la vida”
“La preocupación se ira”
“Todo esto, pasará pronto”
“Soy joven y fuerte”
“Elijo ser feliz siempre”
“Cada día me siento mejor”

¿Sabías que...?

Los pensamientos cambian la química de tu cerebro

Actividad 13

Actívate

Propósito

Fortalece lazos afectivos familiares a través del juego

Manos a la obra

¿Quién dice que no se puede jugar dentro de casa?

➤ Ponte ropa cómoda e invita a jugar a tu hermano, mamá, papá, abuelo-

Da clic y **Actívate**.

Quítale la cola al Zorro

<https://www.youtube.com/watch?v=030aYTTuwRI&t=9s>

Atrapa Botellas.

<https://www.youtube.com/watch?v=X45Qn7arrU&t=33s>

Materiales

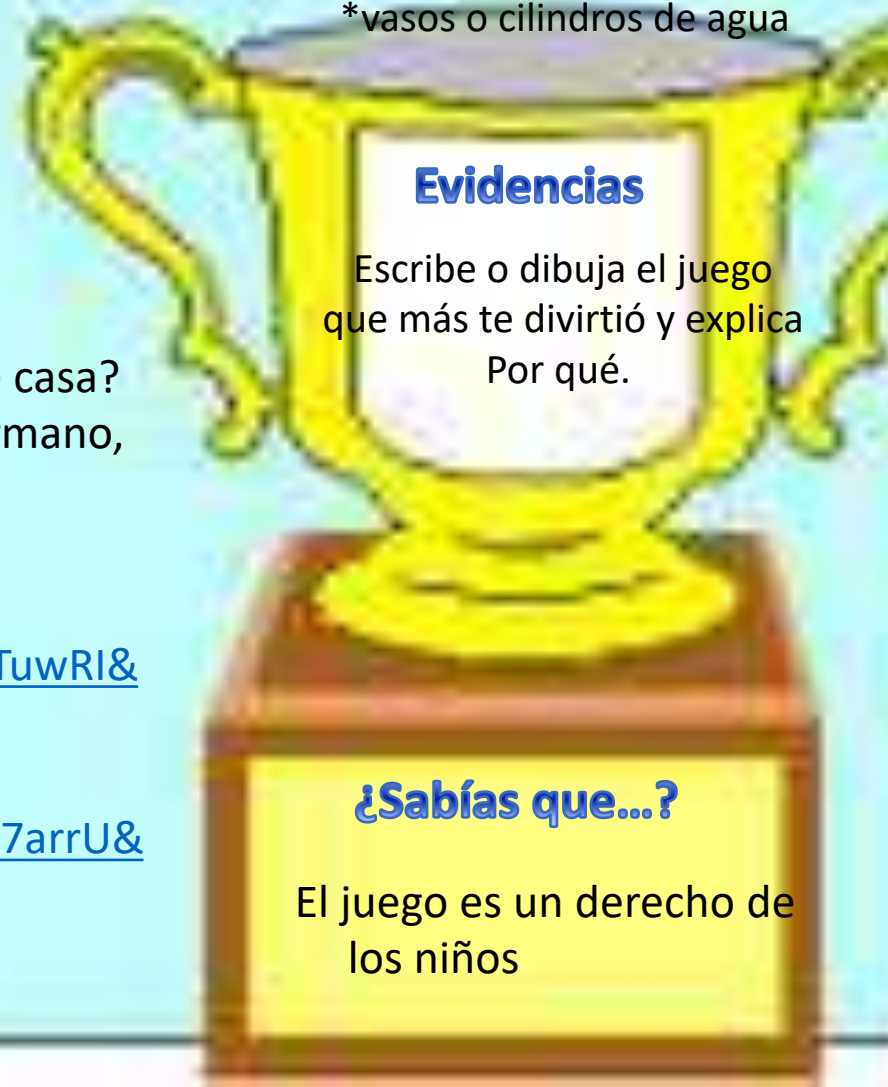
- *Globo o pelota
- *Servilletas de tela o papel
- *vasos o cilindros de agua

Evidencias

Escribe o dibuja el juego que más te divirtió y explica Por qué.

¿Sabías que...?

El juego es un derecho de los niños



Actividad 14 La técnica del semáforo

Propósito

Auto regule sus emociones de enojo utilizando la técnica del semáforo

Manos a la obra

✓ En un lugar cómodo, siéntate, mira y escucha el cuento “Así es mi corazón”

https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY

✓ Responde las preguntas

Todos tenemos muchos sentimientos
¿Cómo es tu corazón? ¿Cuáles emociones sientes en estos días? ¿Qué señales aparecen cuando te enojas?

✓ Dibuja un semáforo con los 3 colores que recordarás cuando te enojas

✓ ● PARA Cuento hasta 10

✓ ● PIENSA ¿Qué hago para calmarme?

✓ ● ACTUA Respiro profundamente

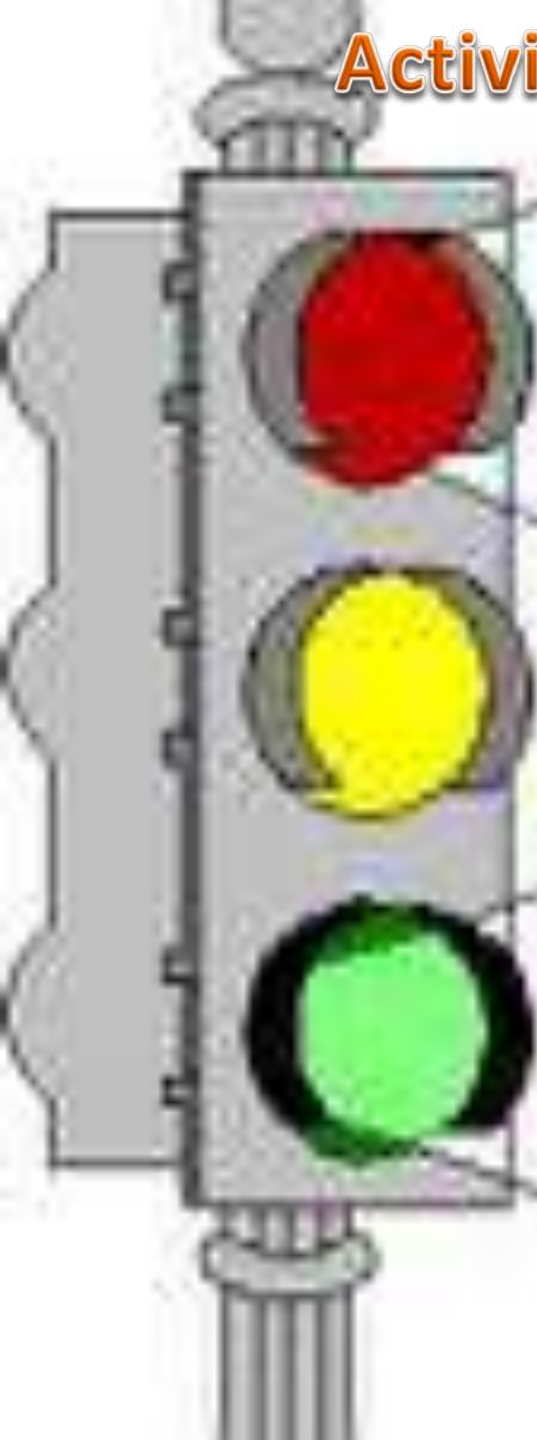
✓ Coloca tu semáforo en un lugar visible, te ayudará a detenerte y no lastimar a nadie.

Evidencias

Envía una foto de tu semáforo al maestro

¿Sabías que...?

La ansiedad puede ocasionar que te irrites con más facilidad



La rueda de soluciones

Actividad 15

Propósito

Identifique las posibles acciones que puede realizar para controlar el enojo

Manos a la obra

- ✓ Dibuja en una hoja de papel una rueda y la divides en 4 o 6 partes
- ✓ Colorea cada parte de un color distinto
- ✓ Escribe en cada parte una acción que puedes realizar para contener el enojo
- ✓ Colócala en un lugar visible para utilizarla cuando sea necesario

Materiales

- * Hojas de papel o cuaderno
- * Lápiz, colores, cinta adhesiva

RUEDA DEL CONTROL DE ENOJO



Evidencias

Tómale una foto a tu rueda de soluciones y envíala a tu profesor

Llenar el Vacío

ACTIVIDAD 16

Propósito: Desarrollar habilidades para identificar lo que sienten: tristeza, alegría .



Manos a la obra

✓ Lee el cuento " Vacío"

Vacío video cuento

<https://www.youtube.com/watch?v=VabTj50onAE>

Vacío cuento digital.

<https://es.slideshare.net/LisettAraujoPoclin1/cuento-vacio-ana-llenas>

✓ Al terminar , dibuja en una hoja blanca un círculo grande , que representará nuestro vacío, responde ¿Qué puede haber dentro de ese vacío?.

✓ Puedes pegar , recortar o pintar

✓ Ahora realiza otro círculo, donde , dibujes y escribas o pegues que te llena y te hace feliz.

materiales:

✓ Cuento Vacío.

✓ Hojas Blancas

✓ Recortes, colores, pegamento

Evidencia: Manda una foto con tu dibujo a tu maestra.

ANEXOS.

ACTIVIDAD 1.

Video Rosa contra el Virus.

https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo

Cuento digital.

[https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento Rosa contra el virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf)

ACTIVIDAD 5. Respiración consiente.

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

ACTIVIDAD 8. La magia en el Mar.

https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX_4hg&t=22s

Meditación: La magia en el mar.

Cierra tus ojitos, concéntrate en el latido de tu corazón, escucha su palpar. Siéntelo. Ahora empieza a observar en tu mente como tus pulmones se llenan de aire y se hacen más grandes cada vez que respiras.

Sigue escuchando tus latidos, siente como tu cuerpo hace su trabajo perfectamente. Ahora que tu cuerpo está más relajado vamos a comenzar este maravilloso viaje.

¡Muy bien! Imagina que estás en tu cama y de pronto todo tú alrededor se convierte en arena, te levantas de tu cama y comienzas a caminar por la arena. La arena más hermosa que has visto. Una arena blanca y brillante que cubre tus pies con su frescura, no tienes zapatos ni calcetines, puedes sentir su suavidad y esto te brinda mucha tranquilidad. Sigue caminando observa a tu alrededor, ahora voltea al cielo, puedes ver unas hermosas nubes parecen algodones de azúcar.

Recuerda que tú puedes crear el paisaje que gustes, tu imaginación no tiene límites, puedes hacer lo que desees, si tú quieres el cielo puede ser verde, morado o amarillo todo es posible. ¿De qué color ves el cielo? ¿De qué color ves las nubes? ¡Qué bonito es todo en este lugar! Tanta arena, ¿Escuchas? Te estas acercando al mar, sigue caminando por la arena, es increíble tanta frescura en tus pies, una sensación muy placentera. De pronto llegas a la orilla del mar, no es cualquier mar, es un mar mágico donde todo se hace realidad. El agua es completamente transparente y todo está en calma, entonces decides meter los pies al agua. Es el mar más tranquilo que has visto, la temperatura es perfecta, el agua no está fría ni caliente puedes disfrutar plenamente y decides meterte un poco más.

De pronto ves una tortuga nadando a tu alrededor, es una tortuga pequeña. Hay muchos destellos de colores en el agua como cristales, la tortuga se acerca y te dice: - ¡Hola! Te estaba esperando, que bueno que ya llegaste. Tú la saludas y sonrías. Entonces te dice: - Gracias por venir a visitarme es un día muy especial, me has hecho muy feliz, Te voy a regalar un paseo que jamás olvidarás, cuando cuente hasta tres vamos a sumergirnos y vas a poder respirar debajo del agua. ¿Comenzamos? Una, dos, tres.

Y comienzan a nadar y nadar, lo haces muy bien, es increíble que puedas respirar bajo el agua

De pronto ves una tortuga nadando a tu alrededor, es una tortuga pequeña. Hay muchos destellos de colores en el agua como cristales, la tortuga se acerca y te dice: - ¡Hola! Te estaba esperando, que bueno que ya llegaste. Tú la saludas y sonríes. Entonces te dice: - Gracias por venir a visitarme es un día muy especial, me has hecho muy feliz, Te voy a regalar un paseo que jamás olvidarás, cuando cuente hasta tres vamos a sumergirnos y vas a poder respirar debajo del agua. ¿Comenzamos? Una, dos, tres.

Y comienzan a nadar y nadar, lo haces muy bien, es increíble que puedas respirar bajo el agua. ¡Qué bonito lugar! Hay muchas estrellas de mar: grandes, pequeñas. Tú sigues nadando con tu nueva amiga y le das las gracias. Gracias por invitarme a nadar contigo. La tortuguita sonríe. Cuando de pronto unos hermosos delfines a parecen junto a ustedes, ellos comienzan a nadar dando giros y giros. Tu comienzas a imitarlos y das giros con ellos todos ríen al mismo tiempo es muy divertido. Los delfines se despiden y se van.

Tú continúas nadando, nadando y nadando. ¡Vamos a explorar! ¿Qué es lo que ves? Recuerda, que es el mar donde todo se hace realidad, un mar que te hace sentir mucha seguridad, mucha alegría, un mar donde todos somos amigos, ¡qué sensación tan agradable! ¿Qué es lo que ves? También hay muchos peces de colores y expandes todo tu amor, a cada partícula de agua del océano, amor, amor que ilumina a todos los animalitos que ahora comparten contigo su hogar, ballenas, pulpos, medusas incluso los tiburoncitos son tus amigos, aquí no existe el peligro, aquí reina el amor y sientes agradecimiento de poder vivir una experiencia tan agradable que te brinda paz, inteligencia, calma y alegría. ¡Sigán nadando! Eres sabiduría infinita, explora el fondo del océano, nadas hacia arriba y puedes ver los rayos del sol iluminando el agua, ahora nadas hacia abajo y puedes ver a mama ballena nadando con su ballena bebe ¡qué lindo!

Estas en equilibrio total y tomas consciencia de ser y puedes mirar desde cada una de tus partículas brillantes, miras desde todas simultáneamente, disfrútalo.

Ha llegado la hora de regresar, tú te sientes completamente feliz. Sabes que con el poder de tu imaginación no hay límites, entonces escuchas una vocecita: -Gracias por nadar conmigo, aquí estaré esperándote cuando quieras regresar. Podremos ir a donde tú quieras. Te quiero mucho, regresa pronto.

Tú te despides de tu compañera y comienzas a nadar de regreso y en cuanto menos lo esperas estas de nuevo en tu cama y sientes mucha paz, mucho agradecimiento porque sabes que el agradecimiento te brinda más cosas por la que estar agradecido o agradecida.

Gracias por estar aquí. Hasta pronto.

ACTIVIDAD 13. Actívate.

Quítale la cola al Zorro

<https://www.youtube.com/watch?v=030aYTTuwRI&t=9s>

Atrapa Botellas.

<https://www.youtube.com/watch?v=X45Qn7arrU&t=33s>

ACTIVIDAD 14. La técnica del semáforo.

Cuento así es mi Corazón.

https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY

ACTIVIDAD 16.

Vacío video cuento

<https://www.youtube.com/watch?v=VabTj50onAE>

Vacío cuento digital.

<https://es.slideshare.net/LissettAraujoPoclin1/cuento-vacio-ana-llenas>



MORELOS
2018 - 2024



MORELOS
ANFITRIÓN DEL MUNDO
Gobierno del Estado
2018-2024