

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEPTIEMBRE

2 Escribe en un diario cómo te sientes hoy y por qué. Usa diferentes colores para representar cada emoción.

3 Dibuja cómo ha sido tu día hoy, mostrando con colores y formas las emociones que sentiste.

4 Practica la respiración profunda durante 5 minutos para relajarte y centrarte.

5 Crea una rueda de las emociones con palabras o caras que representen cómo te sientes y úsala para expresar tus sentimientos.

6 Crea un frasco de la calma llenando una botella de plástico con agua, purpurina y pegamento. Agítalo cuando te sientas inquieto y observa cómo la purpurina se asienta

9 Escribe una carta o un dibujo para alguien a quien le agradeces por algo especial que haya hecho por ti.

10 Crea una caja donde puedas guardar notas o dibujos sobre cómo te sientes cada día.

11 Juega con un amigo o familiar al "Teléfono Descompuesto" para practicar la escucha activa.

12 Comparte con tus amigos o familiares algo que te preocupe y escucha sus palabras de apoyo.

13 Organiza una sesión de baile con canciones relacionadas con la escuela.

16 Dibuja o escribe las cosas que te preocupan, luego imagina que las envías lejos con el viento.

17 Sal a dar un paseo y presta atención a todo lo que ves, oyes, hueles y sientes. Luego, describe cómo te hizo sentir la experiencia.

18 Juega frente a un espejo a hacer diferentes caras que representen emociones como alegría o tristeza y habla sobre cuándo las has sentido.

19 Designa un lugar en casa donde puedas ir a relajarte y sentirte seguro cuando lo necesites.

20 Haz una buena acción por alguien sin esperar nada a cambio y observa cómo se siente.

23 Dibuja un árbol donde cada hoja represente una emoción que hayas sentido en el día.

24 Imagina un lugar que te haga sentir feliz y seguro, y visualízate allí durante unos minutos.

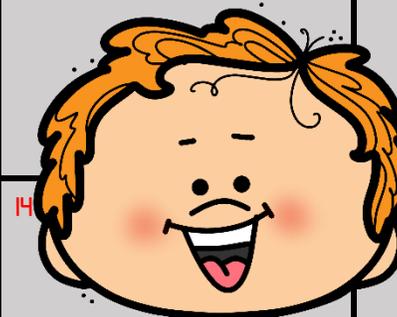
25 Aprende y practica el poder de un abrazo, ya sea con un familiar, un amigo o incluso contigo mismo.

26 Escucha una música tranquila y deja que te ayude a relajarte y sentirte en paz.

27 Reúnete con tu familia y comparte algo que te hizo feliz hoy.

30 Recorta imágenes y palabras de revistas que te hagan sentir feliz y crea un collage.

31 Escribe sobre un sueño que hayas tenido y cómo te hizo sentir.



Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por Actividades de Infantil y Primaria . Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©copyright

SÍGUENOS →



@adeiyp



Actividades de Infantil y
Primaria

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

