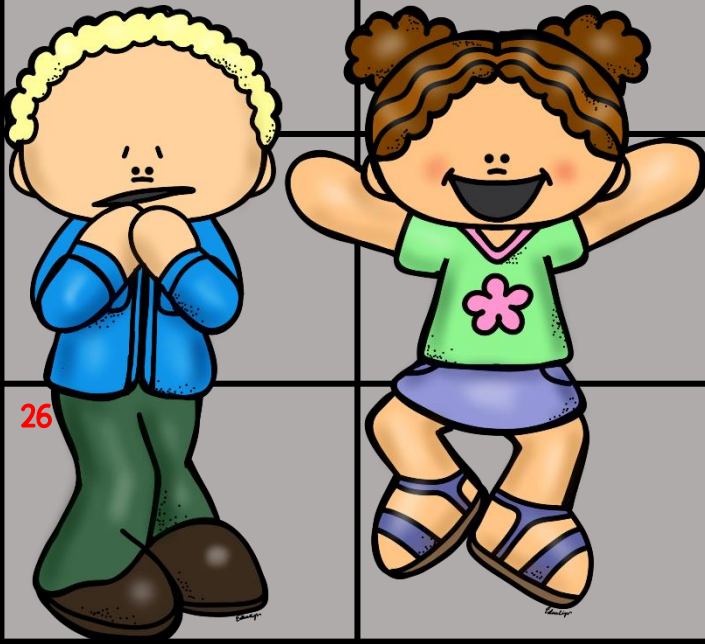


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Actividades de Infantil y Primaria 	1 Dibujar cómo te sientes hoy usando colores.	2 Hacer un “tarro de la calma” con agua, purpurina y pegamento.	3 Hablar de un momento en el que te sentiste feliz y por qué.	4 Crear una tarjeta de agradecimiento para alguien especial.	5	6
7 Jugar a hacer diferentes expresiones faciales frente a un espejo.	8 Practicar la respiración profunda para relajarse (inhalar y exhalar lentamente).	9 Leer un cuento sobre la empatía y hablar de cómo ayudar a los demás.	10 Escribir o contar tres cosas que te hicieron sentir bien hoy.	11 Dibujar un “mapa de emociones” que muestre diferentes sentimientos.	12	13
14 Hacer una lista de cosas que te hacen sentir nervioso y hablar sobre ellas.	15 Jugar al “semáforo de las emociones”: rojo para enfado, amarillo para tranquilidad, verde para felicidad.	16 Escribir una carta para disculparte con alguien si alguna vez te enojaste.	17 Hacer un dibujo de una persona que te hace sentir seguro.	18 Realizar una actividad creativa (pintar o modelar) para expresar una emoción.		
21 Cantar una canción que te haga sentir feliz.	22 Dibujar un corazón y escribir en él lo que te hace sentir amado.	23 Hablar sobre lo que significa la paciencia y cuándo es difícil ser paciente.	24 Practicar compartir algo que te guste con un amigo o familiar.	25 Crear un “sol de emociones” con rayos que representen diferentes sentimientos.		
28 Hablar sobre un momento en el que te sentiste triste y cómo lo superaste.	29 Inventar un cuento sobre un personaje que enfrenta sus miedos.	30 Dibujar un lugar donde te sientas en paz.	31 Meditar 5 minutos en silencio, concentrándote en tu respiración.	OCTUBRE		

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



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

Créditos

