EUCACIÓN EMOCIONAL

**Observá la siguiente imagen**



**¿Cómo se sienten los chicos?**

**Marcá por qué sabés cómo se sienten.**

**Por su forma de vestir.**

** Por su cara.**

**Por su postura.**

**Por otra cosa………………………………………………………………………………**

**Te invito a realizar lo que los chicos están haciendo para relajar**

**el cuerpo y liberar todas las tensiones.**

Pueden invitar a toda la familia a compartir este momento



Preparamos todo para comenzar

1. Buscamos un lugar en la casa para sentarnos y estar cómodos. Pueden poner un almohadón o colchita en el piso.
2. Ponemos un música tranquila. Hacer clic en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=Tvb0iK5aP3Y>
3. Llegó en momento de cerrar los ojos y pensar en cosas bonitas.
4. Cuando pasa un determinado tiempo lentamente comenzamos abrir los ojos, pueden compartir que sintieron en ese momento, en qué pensaron y cómo se siente el cuerpo luego de hacer este ejercicio.

Para copiar en el cuaderno luego de escribir la fecha y el título “educación Emocional”.

¿Cómo me sentí luego de realizar el ejercicio?

Marcá las actividades que te hacen sentir bien o tranquilo.

 Escuchar música. Pensar algo agradable

 Pintar Cantar

 Descansar Bañarse

 Leer Escribir

*Es muy importante sentirse tranquilo y en calma en determinados momentos. Por eso te invito realizar este ejercicio para relajar en cuerpo y la mente.*