

Estimados apoderados: Durante esta semana tendremos tiempo para estar con nuestra familia y realizar diversas actividades que nos permitirán disfrutar de un tiempo junto a nuestros seres queridos. ***Te invitamos también a fotografiar alguna de estas actividades y a compartir con tus tías educadoras las fotografías.***

Actividad 1.

“Arcoíris todo estará bien”

Objetivo. Regular la ansiedad y el miedo, fortalecer la confianza, por medio de pensamientos positivos.

Consiste en que los niños dibujen, pinten o realicen con algún material un arcoíris, y lo cuelguen en la ventana de su hogar. “La idea es recordar que pronto todo pasará y podremos salir a pasear y jugar bajo el sol con nuestros amigos”.

Pinta un hermoso arcoíris y con ayuda de tus padres escribe la frase **“TODO ESTARÁ BIEN”** y comparte la fotografía de tu arcoíris en la ventana con tu tía.



Actividad 2.

“todo sobre mí” Actividad de Autoconocimiento

En esta actividad puedes dibujar, pegar recortes o fotos de tu familia y las cosas que más te gustan, tú escoges el material a utilizar.

Debes describir todo sobre ti, para conocerte mejor y que los demás te puedan conocer.

Recuerda Compartir tus actividades con tu profesor o profesora jefe.





¡Lee Todo Sobre Mi!

¡Estoy Aquí!

Por: _____

3 COSAS:
Yo soy...

¡Solo los hechos!

- Tengo ____ años y estoy en el ____ grado.
- Mi maestro/a se llama _____.
- Mi materia favorita es _____.
- Algunos de mis amigos son: _____.



Mis Pasatiempos

- Tengo ojos _____.
- Tengo el pelo _____.
- Llevo puesto _____.

¡Esta es mi familia!

Los miembros de mi familia son...

cuando sea adulto...

Algunas de mis cosas preferidas son:

Color	Animal	Comida	Libro
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 80px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 80px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 80px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 80px;"></div>

Mi Héroe

La persona quien me inspira...

Actividad 3 "Árbol de Vida" Actividad Autoconocimiento

Instrucción: En esta actividad deberás pensar muy bien sobre ti, analizar y explorar tu "yo interior" para contestar las preguntas del árbol.

6. ¿Qué personas importantes hay en mi vida? (Pajaritos)



6. Pajaritos: _____

4. ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? (Flores)

4. flores: _____

4. Frutos: _____

3. ¿Qué metas tengo? (Ramas)

3. Ramas: _____

5. ¿Cuáles han sido mis logros? (Frutos)

7. parásitos: _____

2. ¿QUÉ ME SOSTIENE EN LA VIDA? (TRONCO)

2. Tronco: _____

7. COSAS DE LAS QUE DEBO DESPRENDERME. (PARÁSITOS)

1. ¿Cuál es mi origen? (Raíces)

1. Raíces: _____



SESIÓN: "RESPIRA Y CALMA" OBJETIVO: IDENTIFICAR Y REGULAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

PASO 1: En momentos difíciles, ante la incertidumbre, muchas emociones pueden visitarnos, sobre todo aquellas relacionadas con el miedo y la angustia. Para conseguir estados de calma, los invitamos a identificar y regular sus emociones a través de la respiración.

ETAPA 2: ACTIVIDAD "RESPIRACIÓN CUADRADA" / A: Posición de meditación y Respiración cuadrada

PASO 1: Busquen un lugar tranquilo, pongan música relajante y tomen asiento en el suelo en posición de meditación (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgar unidos).

PASO 2: Cierren los ojos para comenzar la respiración cuadrada: inhalen durante cuatro segundos. Luego sostengan el aire durante otros cuatro segundos. Exhalen el aire durante cuatro segundos. Y para finalizar vuelvan a sostener el aire durante cuatro segundos.

PASO 3: La dinámica se repite un mínimo de cuatro veces para alcanzar el estado de calma deseado.

PASO 4: Finalmente, todos llevan las dos manos sobre el pecho y respiran a ritmo normal con ojos cerrados para identificar la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo.

ETAPA 3: REFLEXIÓN

PASO 1: Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo? ¿por qué?, ¿cómo se sintieron luego del ejercicio de respiración? ¿quiénes lograron encontrar la calma?, ¿qué otras actividades, además de la respiración, nos ayudan a mantener la calma?, ¿de qué manera podemos apoyarnos como familia para sobrellevar las crisis?

ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

1. RESPIREN: Cuando se sientan invadidos por una emoción desagradable como el miedo, la angustia o el estrés lleven la atención a su respiración, inhalando y exhalando profundo varias veces.

2. IDENTIFIQUEN: Busquen un lugar tranquilo y reflexionen sobre las sensaciones y emociones que están sintiendo.

3. APÓYENSE: Busquen apoyo en personas de confianza y cuéntenles cómo se sienten.

4. RELÁJENSE: Realicen actividades que te relajen y produzcan placer como dibujar, cantar, bailar, jugar, entre otras.

Recibirás un video guía para realizar esta actividad. Puedes enviarnos una fotografía, o un video realizando esta actividad al whatsapp de tu profesor jefe o al correo convivencia.mac@gmail.com