

## ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN Y ACTIVACIÓN PARA NIÑOS DE PRIMARIA

### USAER 6

La suspensión de clases, amigos y familiares enfermos, aislamiento en el hogar, clases en línea, tareas escolares y otros factores, pueden causar desmotivación, ansiedad y estrés en niñas y niños durante esta pandemia de Coronavirus

**ES IMPORTANTE NO SATURARLOS CON TAREAS ESCOLARES, TENER HORARIOS PARA REALIZAR ESTAS (POR LAS MAÑANAS DE PREFERENCIA) Y RESPETARLOS.**

| Nombre de la Actividad | Desarrollo  | Material  |
|------------------------|---|---|
| COLOREANDO MANDALAS    | Esta actividad consiste en que los niños colorean mandalas (las puedes imprimir o dibujar) utilizando plumones o colores; esta actividad es una técnica de relajación que ayuda a la atención, a la imaginación, a la ubicación espacial y a la percepción visual.<br>*SE ADJUNTAN EN LA PARTE INFERIOR ALGUNAS PARA IMPRIMIR Y COLOREAR.   | Colores<br>Plumones<br>Hojas                              |
| LA FLOR Y LA VELA      | Se puede realizar esta actividad varias veces al día, puede ser al despertar, antes de dormir, o cuando el estrés esté llegando a nosotros. Busca un espacio donde puedas sentarte cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados.<br>Imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra. <ul style="list-style-type: none"><li>• Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.</li><li>• Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela.</li><li>• Repite al menos 5 veces.</li></ul> | Un lugar tranquilo<br>Música para relajar                 |
| EL MONSTRUO DE COLORES | Ingresar a la siguiente liga, observar el cuento y dibujar al monstruo con cada una de las emociones (uno amarillo, azul, verde, rojo, café y rosa). Puedes recortarlos y pegarlos en algún lugar de tu casa , o puedes hacerlos en forma de marioneta para que puedas jugar con ellos.<br>Esta actividad ayuda al reconocimiento y manejo de las emociones.  | Hojas blancas o de colores<br>Lápiz<br>Colores<br>Tijeras |

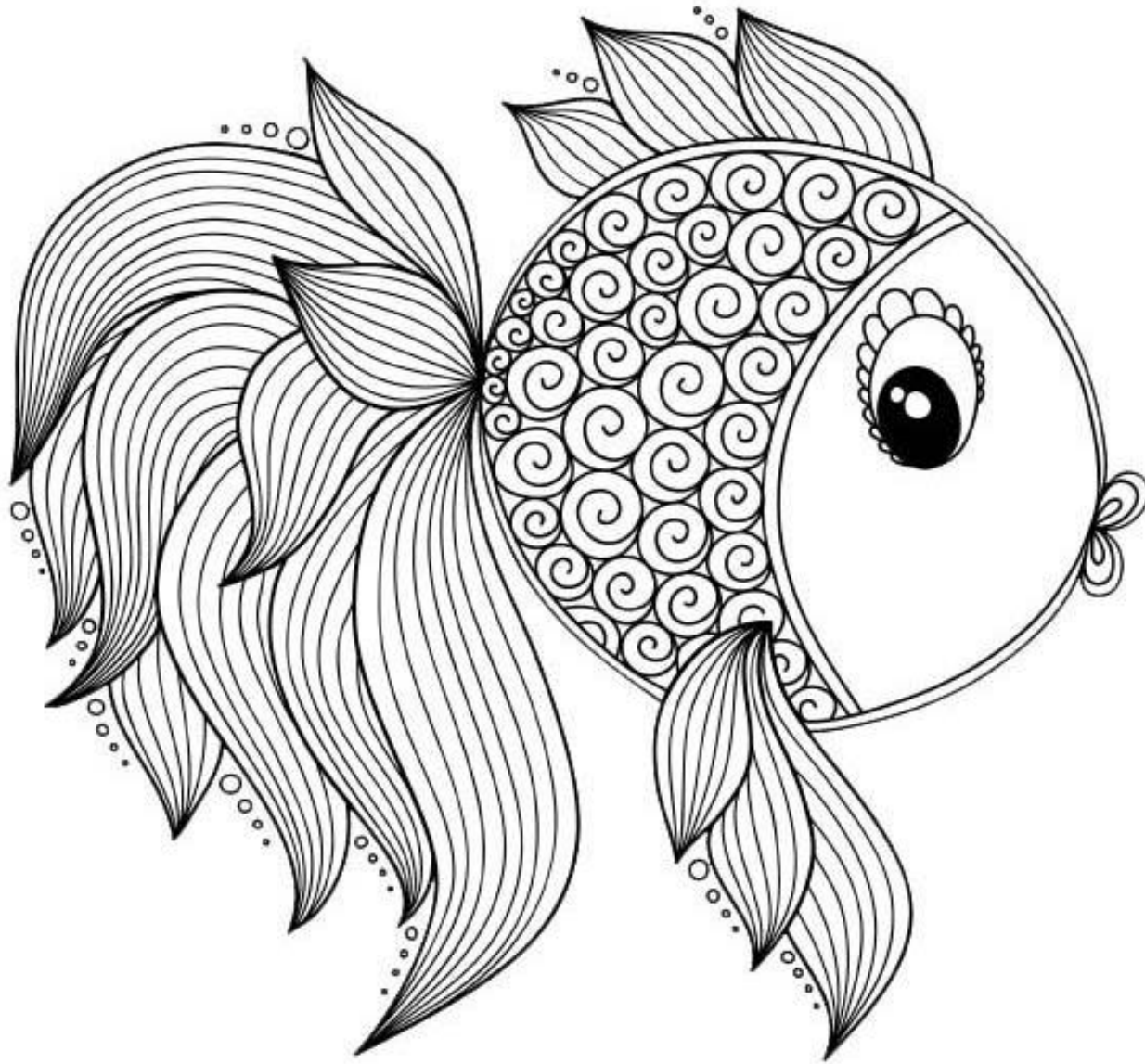
|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
|                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g&amp;t=113s">https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g&amp;t=113s</a>  |   |
| JUEGOS DE MESA                   | <p>Pueden utilizar los que tengan en casa y jugar por las tardes, favorecen atención, tolerancia a la frustración y concentración.</p> <p>Otra opción es jugar "BASTA" solo se necesita una hoja y un lápiz, ayuda a la memoria de trabajo y la atención.</p>  | <p>Juegos de mesa</p> <p>Papel</p> <p>Lápiz</p> |
| JUEGOS DE MOVIMIENTO O EJERCICIO | <p>El movimiento es importante para todos los niños, actividades como bailar, jugar a las escondidas, congelados, futbol, etc. ayudan a que saquen el estrés, sus músculos se muevan y se estiren.</p> <p>Se adjuntan algunas ligas de youtube donde pueden hacer yoga y ejercicio para niños.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScVq6jf3Hp8">https://www.youtube.com/watch?v=ScVq6jf3Hp8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok">https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0</a></p> | <p>Celular, televisión o Tablet.</p>            |



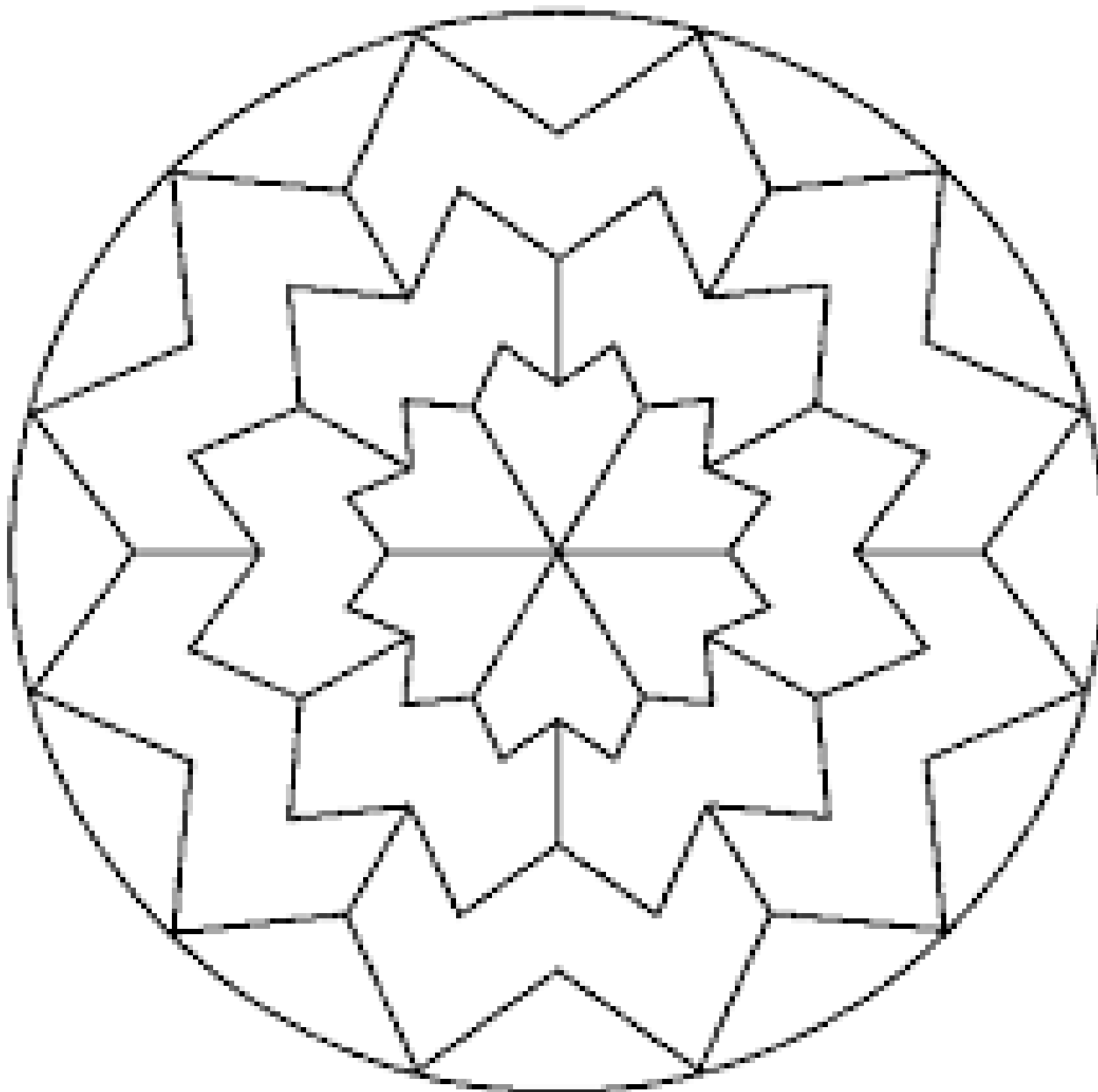
[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fnovocom.top%2Fimage%2FOIP.oNj71tcpBfdWJxMf9hh1ggHalQ%2Fbe7d0886517ee6a99655d679263b5c4f.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnovocom.top%2Fview%2F0b7856-flores-faciles-bonitas-corazon-flores-faciles-bonitas-mandalas-para-colorear%2F&tbnid=WYQmEE6QW\\_xr-M&vet=12ahUKEwjWtvPk4p\\_qAhUKH6wKHdqAAQ4QMMyhWegQIARBy..i&docid=buarZgnRZ3OQiM&w=179&h=200&q=flores%20mandalas%20faciles%20para%20dibujar&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjWtvPk4p\\_qAhUKH6wKHdqAAQ4QMMyhWegQIARBy](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fnovocom.top%2Fimage%2FOIP.oNj71tcpBfdWJxMf9hh1ggHalQ%2Fbe7d0886517ee6a99655d679263b5c4f.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnovocom.top%2Fview%2F0b7856-flores-faciles-bonitas-corazon-flores-faciles-bonitas-mandalas-para-colorear%2F&tbnid=WYQmEE6QW_xr-M&vet=12ahUKEwjWtvPk4p_qAhUKH6wKHdqAAQ4QMMyhWegQIARBy..i&docid=buarZgnRZ3OQiM&w=179&h=200&q=flores%20mandalas%20faciles%20para%20dibujar&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjWtvPk4p_qAhUKH6wKHdqAAQ4QMMyhWegQIARBy)



[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Farbolabc.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com%2Fdibujos\\_para\\_colorear%2Fmandalas%2Fthumbnails%2Fmandala300\\_9.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Farbolabc.com%2Fdibujos-paracolorear%2Fmandalas&tbnid=qOp3wuvL\\_lvJaM&vet=12ahUKEwjX1ZrE3p\\_qAhVKOK0KHckqDZcQMygUegUIARCCAg..i&docid=-D3hlQetx5bYkM&w=300&h=169&q=flor%20ni%C3%B1os%20mandala%20par%20colorear&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjX1ZrE3p\\_qAhVKOK0KHckqDZcQMygUegUIARCCAg](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Farbolabc.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com%2Fdibujos_para_colorear%2Fmandalas%2Fthumbnails%2Fmandala300_9.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Farbolabc.com%2Fdibujos-paracolorear%2Fmandalas&tbnid=qOp3wuvL_lvJaM&vet=12ahUKEwjX1ZrE3p_qAhVKOK0KHckqDZcQMygUegUIARCCAg..i&docid=-D3hlQetx5bYkM&w=300&h=169&q=flor%20ni%C3%B1os%20mandala%20par%20colorear&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjX1ZrE3p_qAhVKOK0KHckqDZcQMygUegUIARCCAg)



[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2Foriginals%2F77%2F19%2F5b%2F77195b74f9e9ac6a8325317fe08e9599.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Fpin%2F312859505348119794%2F&tbnid=\\_W7s9kf6dlohOM&vet=12ahUKEwjn-fGy35\\_qAhUROKwKHdQiA0AQMygAegUIARCnAQ..i&docid=Xh07Ym--aKhjaM&w=450&h=450&q=mandala%20para%20colorear%20animales&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjn-fGy35\\_qAhUROKwKHdQiA0AQMygAegUIARCnAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2Foriginals%2F77%2F19%2F5b%2F77195b74f9e9ac6a8325317fe08e9599.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Fpin%2F312859505348119794%2F&tbnid=_W7s9kf6dlohOM&vet=12ahUKEwjn-fGy35_qAhUROKwKHdQiA0AQMygAegUIARCnAQ..i&docid=Xh07Ym--aKhjaM&w=450&h=450&q=mandala%20para%20colorear%20animales&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=2ahUKEwjn-fGy35_qAhUROKwKHdQiA0AQMygAegUIARCnAQ)



<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn5.dibujos.net%2Fdibujos%2Fpintar%2Fmandala-9.gif&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmandalas.dibujos.net%2Fmandala-29.html&tbnid=dgihNziU5zkJkM&vet=10CD0QMyiDAWoXChMI8IDNxeCf6gIVAAAAAB0AAAAEAI..i&docid=v-mrztqWut91bM&w=505&h=470&q=infantil%20mandalas%20para%20colorear%20para%20ni%C3%B1os&hl=es-419&client=firefox-b-d&ved=0CD0QMyiDAWoXChMI8IDNxeCf6gIVAAAAAB0AAAAEAI>