

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	<p>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.</p> <p>*SE ADJUNTAN EN LA PARTE INFERIOR ALGUNAS PARA IMPRIMIR Y COLOREAR.</p>	Colores Plumones Hojas
LA FLOR Y LA VELA	<p>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.</p> <p>Imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra.</p> <ul style="list-style-type: none">• Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.• Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela.• Repite al menos 5 veces.	Un lugar tranquilo Música para relajar
EL MONSTRUO DE COLORES	<p>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.</p> <p>Esta actividad ayuda al reconocimiento y manejo de las emociones.</p>	Hojas blancas o de colores Lápiz Colores Tijeras

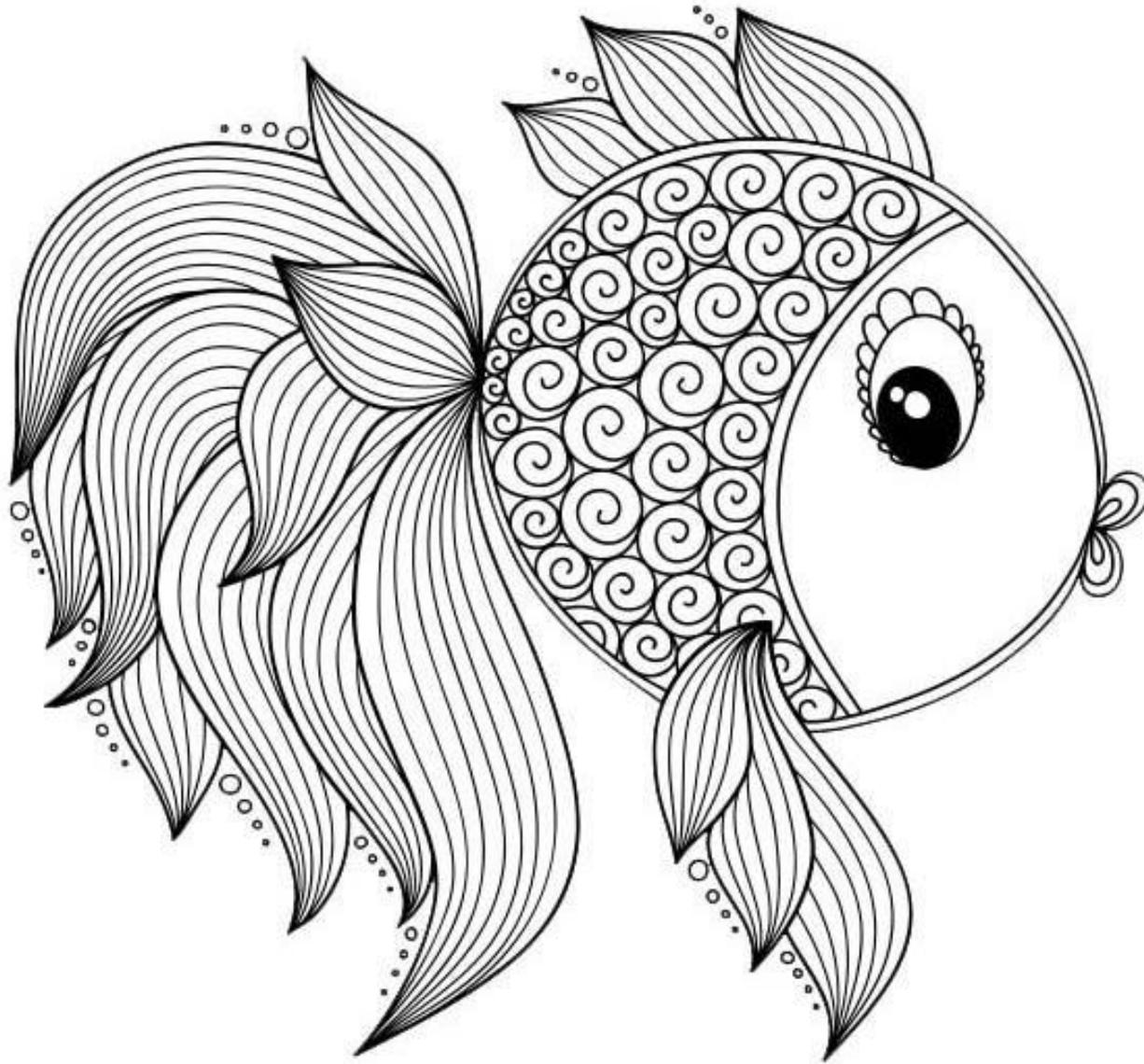
	https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g&t=113s	
JUEGOS DE MESA	Pueden utilizar los que tengan en casa y jugar por las tardes, favorecen atención, tolerancia a la frustración y concentración. Otra opción es jugar "BASTA" solo se necesita una hoja y un lápiz, ayuda a la memoria de trabajo y la atención.	Juegos de mesa Papel Lápiz
JUEGOS DE MOVIMIENTO O EJERCICIO	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. Se adjuntan algunas ligas de youtube donde pueden hacer yoga y ejercicio para niños. https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ https://www.youtube.com/watch?v=ScVq6jf3Hp8 https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0	Celular, televisión o Tablet.



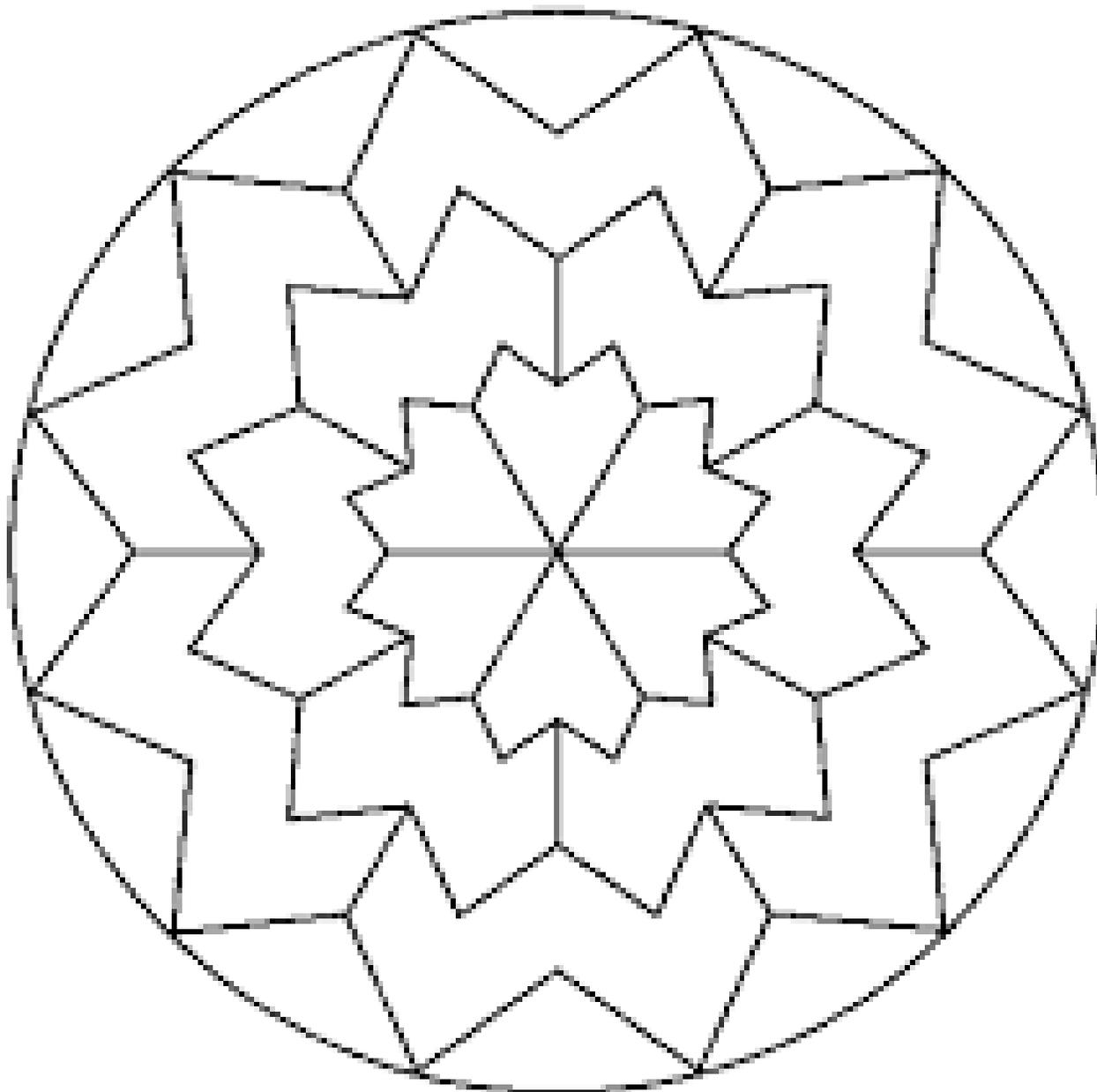
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fnovocom.top%2Fimage%2FOIP.oNj71tcpBfdWJxMf9hh1ggHalQ%2Fbe7d0886517ee6a99655d679263b5c4f.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnovocom.top%2Fview%2F0b7856-flores-faciles-bonitas-corazon-flores-faciles-bonitas-mandalas-para-colorear%2F&tbnid=WYQmEE6QW_xr-M&vet=12ahUKEwjWtvPk4p_qAhUKH6wKHdqAAQ4QMMyhWegQIARBy..i&docid=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%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>