

Estimadas familias,

Dende o noso colexio, estamos a levar a cabo un programa que ten como obxectivo traballar a intelixencia emocional dende os 3 anos ata os 12 anos (programa RETO) que podedes consultar no seguinte enlace :

<https://es-es.facebook.com/educar.las.emociones>.

Na escola, a través de este programa os nenos e nenas comezaron por unha parte a: descubrir diferentes recursos para saber xestionar os diferentes estados emocionais que se presentan no seu día a día. E por outra banda, a identificar, empatizar e axudar aos demais.

Comentar que os recursos que ofrece este programa poden axudarlle ás familias a xestionar os diferentes estados emocionais dos seus fillos, como por exemplo: rabietas, medos, celos... Adxuntamos diferentes propostas de materiais:

- * Yo descubro emociones
- * Aprendo en positivo
- * Memory de emociones
- * 52 Posturas Yoga para niños
- * Emotio
- * La oca de las emociones
- * Robot emociones
- * Audios de visualización

RECUNCHO EMOCIONAL



RECUNCHO DA CALMA

O recuncho da calma non se debe empregar como espazo de castigo.

É un espazo persoal para os nenos e nenas pero ao principio necesitará da nosa compañía. Escoitaremos ao neno e estaremos pendentes das súas necesidades. Neste recuncho podemos incorporar os seguintes elementos:

➤ **Peluches , coxíns e mantas** (dos monstros de cores, peluches desestresantes, peluches favoritos...).

➤ **Pelota depresora** (para manipulala mentres me tranquilizo).

➤ **Botellas da calma.** <https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>

➤ **Contos:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1kwpY7qw-xju7RlIdyZ8u2uIclxloy4ON>

➤ **Papel de burbullas**

➤ **Mandalas das emocións para debuxar**

<https://crearpararegalar.com/mandalas-de-las-emociones-para-colorear/>

➤ **Follas en branco** para expresar a súa rabia e que o está sentindo o neno ou nena

➤ **O tarro dos berros** (frustración e enfado).

➤ **Serie de números** para contar e relaxarse.

➤ **Debuxos da técnica da árbore.** Respira como unha árbore.

<https://teatrodeconciencia.org/en-sus-zapatos/?cn-reloaded=1>

➤ **Yoga e meditacións guiadas:**

Infantil:

<https://drive.google.com/drive/folders/1VrTZx9MRG7SovUh0uo5uAlt6TcTbuY3P>

Primaria:

https://drive.google.com/drive/folders/1YCPSgc_SIBsK_6ywbpTGZLN3B9iSu-wG

https://drive.google.com/drive/folders/1YCPSgc_SIBsK_6ywbpTGZLN3B9iSu-wG

https://drive.google.com/drive/folders/1YCPSgc_SIBsK_6ywbpTGZLN3B9iSu-wG

Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

