Emociones:
LA CALMA



1.- Pincha en la imagen para ver el video sobre la respiración y la calma.

2.- ¿Cómo te sientes cuando estás en calma? Marca la opción correcta.

Siento tranquilidad. Respiro lento y me siento en paz.

Noto mucho calor por dentro. Tengo ganas de explotar.

Me siento como una hormiguita y siento que no puedo hacer nada.

3.- ¿Quién crees que está en calma? Marca la opción correcta.









4.- Crea tu rincón de la calma en casa. Pincha en la imagen para ver el video con tu familia.

5.- Recuerda alguna situación en la que estabas muy nervioso/a o enfadado/a y conseguiste relajarte y sentir calma. ¿Qué puedes hacer en esas situaciones para sentir calma?

_____

_____