



BUENOS DÍAS

3ra. semana

1. Nivel energético y estado emocional

- Diferenciamos del estado emocional; decimos un número del 1 al 10 según cuanta energía física se tenga.
- Diferenciamos si estamos en un estado emocional PLACENTERO (tranquilidad, alegría, motivación, esperanza, confianza etc.) o si más bien es DISPLACENTERO.

Junto al número que refiere al nivel energético vamos a pedirles que nos respondan "Placentero" si su estado emocional es más bien agradable o "Displacentero" si es más bien displcentero. Las emociones se sienten en el cuerpo y cada una tiene una función que cumplir.

(Sensacion fisica "normal feo" es apatía o aburrimiento y sensacion fisica "normal agradable" es tranquilidad)

Sugerencia: Es oportuno caminar por el aula, ser autorreferenciales (contar como nos sentimos nosotros) si conocemos el nombre de los chicos decirlo o preguntarles.

2. Descansos cerebrales y emocionales de activación. Movimientos de coordinación o estiramiento.