

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE



ACTIVIDAD: EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

Escucha con atención la historia que te contará tu profesor/a, apoyándote en los dibujos.

1



2



3



4



PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

✓ Cuando sientas una emoción que te incomode, fíjate en cómo se encuentra tu cuerpo, tus pies, tus manos, trata de relajar tus músculos y de volver a respirar tranquilamente. Piensa en lo que estás sintiendo. ¿Es rabia, tristeza, miedo, acaso alegría? Todo tiene su propio nombre. Siente tu cuerpo y toma aire nuevamente para hablar de lo que estás sintiendo con alguien en quien confíes.

¡NO LO OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu padre, madre o apoderados acerca de cómo sienten la rabia en el cuerpo. Luego, escribe o dibuja sus respuestas.

