EMOCIÓNATE EN EL COLE.

Aprovechamos la recta final del grupo de trabajo, y con la llegada del buen tiempo, vamos a realizar las actividades fuera del aula, en la medida de lo posible.

Para el mes de abril, vamos a conocer y trabajar el yoga, como medida para profundizar en nuestra respiración, a relajar nuestro cuerpo.

**Abril: Regulación emocional.**

La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado, así quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones, tanto las negativas como las positivas, son personas menos propensas a desarrollare trastornos psicológicos.

Para trabajar los **objetivos** propuestos:

**Aprender a dirigir las emociones adecuadamente.**

Os recomiendo el libro de las abecemociones, os lo paso para que lo veáis y lo vamos usando cuando lo trabajemos en clase.

Con este libro aprenderemos y/ o repasaremos el alfabeto relacionando cada letra con una emoción diferente.

**Aprender a relajar nuestro cuerpo.**

Iniciamos a nuestros niños y niñas en el conocimiento y práctica del yoga.

Tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el yoga ayuda a canalizar la energía y a mejorar la autoestima.

Os mando poster para la clase y distintos vídeos, para que lo pongáis en práctica.

Cualquier sugerencia o duda, lo hablamos.

Cuento recomendado:

Vosotras ya manejáis un montón, pero aquí lleváis uno más.