Vamos a esperar la Navidad con emociones agradables #AdvientoEmocional

24 días, 24 acciones. ¿Te unes?





1. Hoy daré 6 abrazos de 6 segundos cada uno



2. Hoy miraré a los ojos de las personas cuando hable con ellas



3.Hoy seré el mejor compañero/a de clase



4. Hoy seré amable con todas las personas con las que trate



5. Hoy es el día de escribir una nota secreta a alguien con sus 5 cualidades positivas



@elenabernabeu

 Hoy es el día de la sinceridad. Ni excusas, ni mentiras.



7. Hoy haré caso a la primera



8. Hoy regalaré tiempo a alguien que me quiere



 Hoy prohibido que jarme



10. Hoy respiro
profundamente, si me
siento nervioso/a



11. Hoy haré una pregunta en clase para entender mejor lo que aprendo



12. ¡Hoy reciclo todo!



13.Hoy hablo con alguien sobre mi mayor miedo



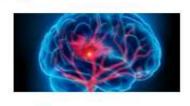
14. Hoy escribo las cosas que me producen rabia y enfados



15. Hoy, soy Jedi Gestiono mis impulsos respirando ¡Yo Controlo!



16. Hoy les diré "te quiero" a los que me importan



17.Hoy estaré muy centrado en clase



18. Hoy haré una buena acción con alguien que necesite ayuda



23. Hoy escribo 5 cosas positivas que me ha traído seguir el Calendario de Adviento



24. Elige una de ellas y repítela cada día durante 2019. ¡Feliz Navidad!



19. Hoy respiramos en clase durante 5 minutos antes de empezar



20.Hoy durante el recreo, bailamos



21.Hoy cocinamos juntos y cenamos en familia y sin pantallas



22. Hoy regalaré un buen deseo a alguien querido