

"El Rincón de la Calma"



El rincón donde podrás aprender manejar tus emociones!
¡Contiene 5 páginas!



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud

¿Cómo te sientes?

Contento



Triste



Aburrido



Enfadado



Risueño



Sensible



Sorprendido



Dudoso



Mis Herramientas

Respiro



*Me tomo unos minutos
a solas*

Escribo cómo me siento



*Me pongo en el lugar
del otro*



*Juego con
la bola
antiestrés*



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud

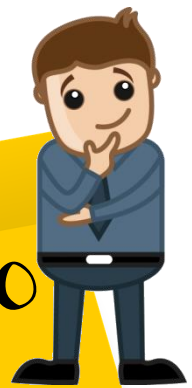
Ficha de Reflexión

¿Qué ha pasado?

¿Qué he pensado?

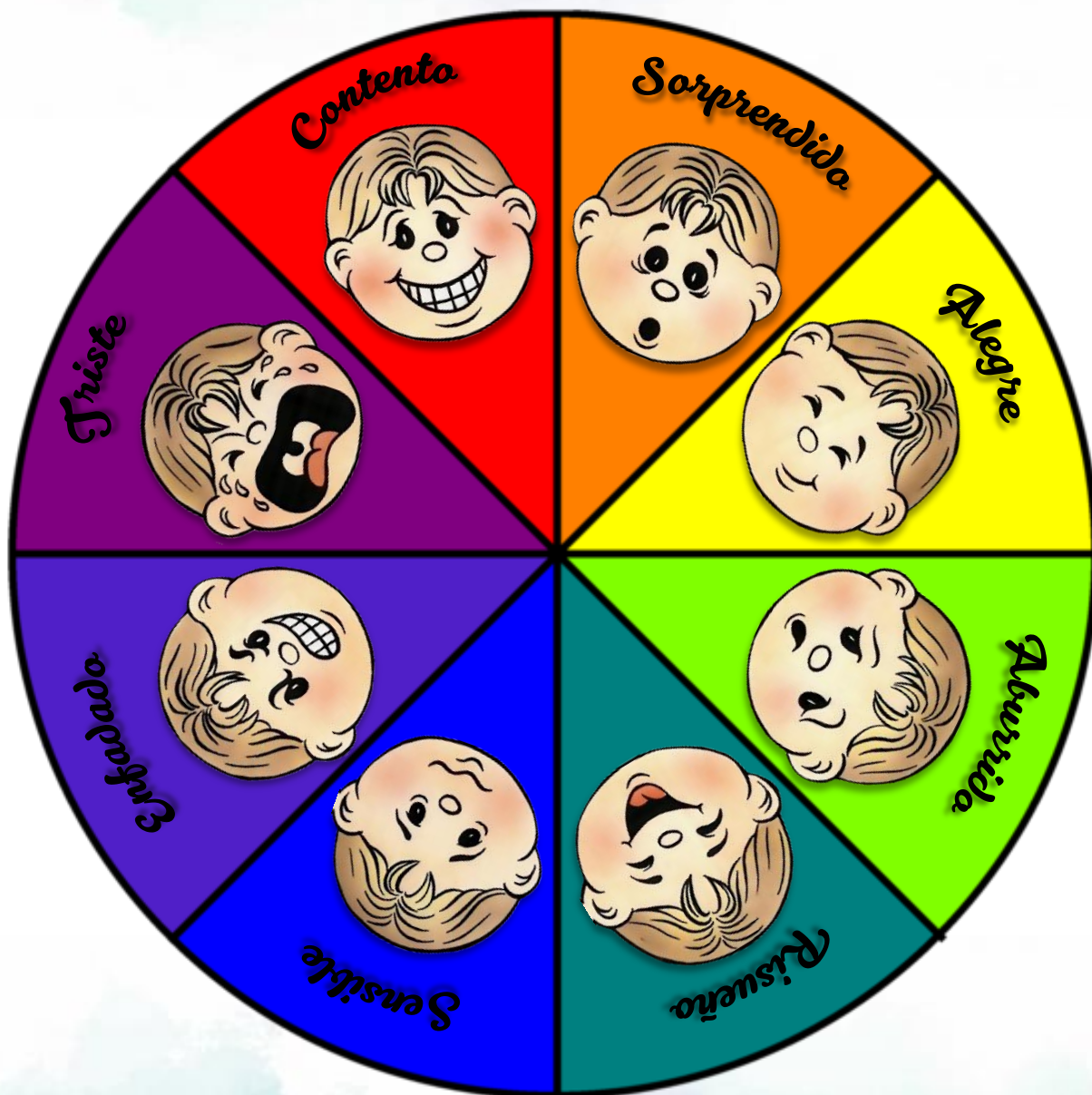
¿Qué he sentido en mi cuerpo?

¿Qué puedo hacer la próxima vez?



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud

Rueda de las emociones



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud

Practicamos Yoga



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud