

Actividades abordadas en el espacio de Psicología. Pueden usarse, cambiarlas y buscar más en internet sobre relajación que sean CORTAS y CONCRETAS.

Soplar y atrapar burbujas	Practicar habilidades tales como autocontrol, autorregulación y límites.	Realizar burbujas y realizar desafíos. p.41
----------------------------------	--	---

Una pluma flotando en el aire	Habilidad de respirar	Soplar la pluma y ver cuánto tiempo la puede mantener en el aire.
--------------------------------------	-----------------------	---

Inflar Globos	Habilidad de respirar. Práctica de inhalación y exhalación.	Inflar el globo y soltarlo para ver cómo vuela. No atarlo para practicar inhalación y exhalación.
----------------------	---	---

¡Alto! ¡Respira!	Enseñar autocontrol (alto) y respiración consciente (respira)	Un juego para cualquier momento, durante cualquier actividad, se interrumpe al niño y se le dice “¡Alto!” y “¡Respira!” (quieto en el lugar respirar hondo 3 veces)
-------------------------	---	---

Esculturas con papel de aluminio	Estímulos sensoriales para superar la frustración, ayuda a liberar tensiones.	Armar esculturas con papel de aluminio
---	---	--