



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO



ATENCIÓN PLENA

EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN 4-7-8

[Video de respiración en GoZen 4-7-8](#)

Respiración 4-7-8. Este método está basado en inhalar mientras contamos en nuestra mente hasta 4 y exhalar mientras que contamos en nuestra mente hasta 8. Puedes ajustar cuán rápido cuentas mientras que inhalas y exhalas. La persona debería estar sentada o acostada la primera vez que trata este ejercicio, y solo por unas limitadas repeticiones, ya que puede marearlo un poquito.



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO



RELAJACIÓN PROGRESIVA

Video de YouTube

Headspace Meditation

Aplicaciones

Calm

Smiling Mind

Relaxation

Guión para niños más
pequeños



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO

LISTAS DE TAREAS/ ORGANIZACIÓN

- ORGANIZA TUS CARPETAS / MOCHILA / ESCRITORIO
- HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE TIENES QUE HACER, DEBERÍAS HACER, QUIERES HACER



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO

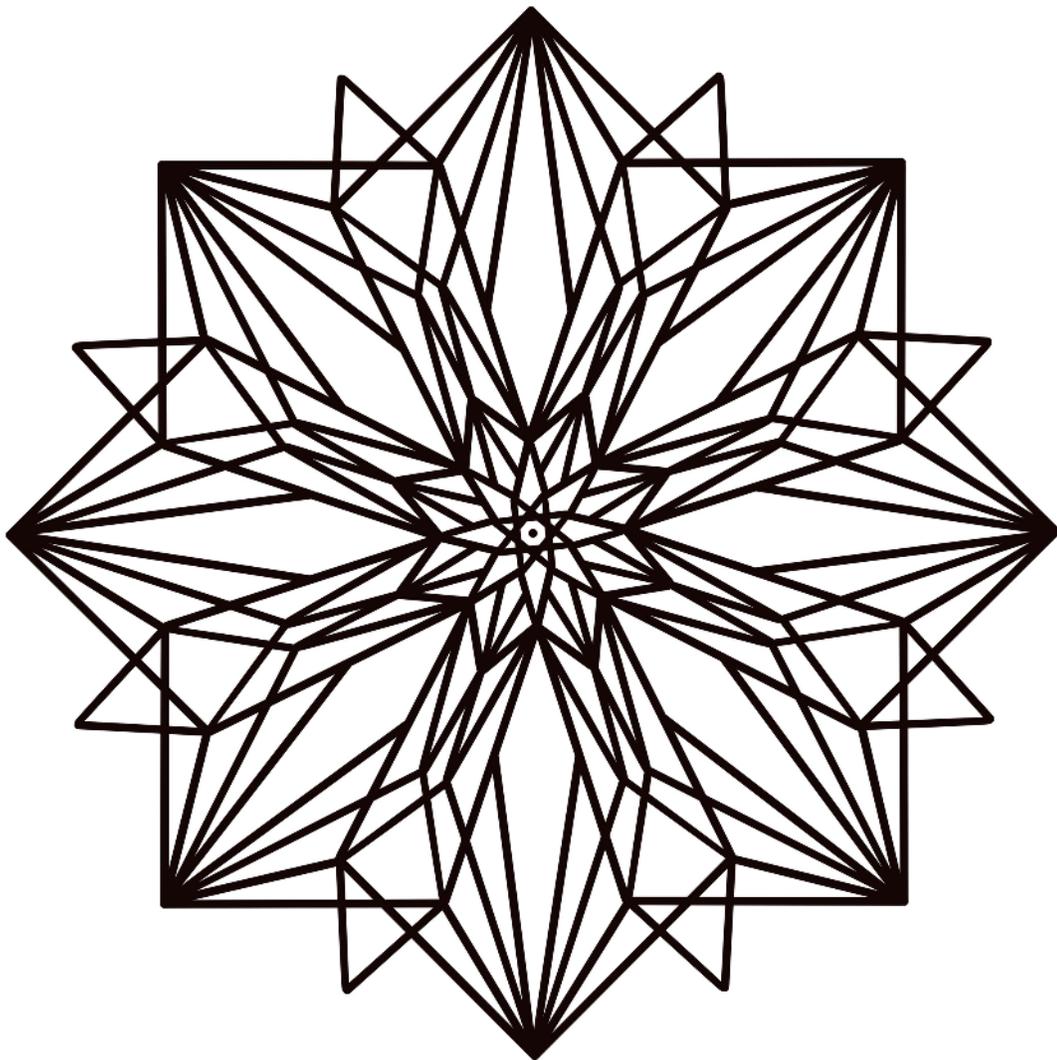
HABLA CON UN MAESTRO / UN ADULTO DE CONFIANZA

UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE ENFRENTAR Y AFRONTAR EL ESTRÉS ES TENER ALGUIEN CON QUIEN HABLAR. ¿CON QUIÉN PUEDES HABLAR CUANDO TÚ TE SIENTES ESTRESADO? ESTA PERSONA PUEDE SER ALGUIEN EN TU COMUNIDAD, ESCUELA, O EN TU FAMILIA



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO COLOREAR

DIBUJOS PARA IMPRIMIR Y COLOREAR



Credit: Jennifer Schmid-Fareed, www.jenniferanandayoga.com



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO

DIARIO

- ESCRIBE SOBRE TU DÍA/ TU VIDA.
- ESCRIBE SOBRE TU PERSONA / COSA FAVORITA.
- ¿CUÁL ES TU MEMORIA FAVORITA DEL AÑO PASADO O DE ESTE AÑO?
- ¿QUÉ ES ALGO QUE NUNCA QUIERES OLVIDAR? ESCRIBA SOBRE
- ESCRIBE SOBRE CUALQUIER COSA QUE QUIERAS ... ¡EN CUALQUIER ESTILO QUE QUIERAS! SOLO ESCRIBE.
- ¿CÓMO TE SIENTES AHORA? ¿POR QUÉ?
- ¿¿CUÁL ES TU ESPERANZA?
- ¿DE QUÉ ESTAS AGRADECIDO?
- ¿CUÁL PROBLEMA (S) TE GUSTARÍA RESOLVER? ¿POR QUÉ?
- ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO

MERIENDAS SALUDABLES

IDENTIFICA Y ENUMERA BOCADILLOS Y MERIENDAS SALUDABLES



ESTACIONES DE AFRONTAMIENTO

MOVIMIENTO/ACTIVIDAD FISICA

PASEA POR EL AULA / LA ESCUELA

ESTIRAMIENTO

JUEGOS GONOODLE