

**FINALIDAD** //

- Haga que su hijo practique la conexión a tierra, lo que le ayudara a volver al presente y volver a concentrarse a su entorno.

OBJETIVO //

- Reducir el estrés y la ansiedad

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- Hoja de ejercicio impresa para la pared, pizarra, nevera, dormitorio, etc.

Aplicación

- Imprima la hoja del ejercicio completa y colóquela en algún lugar de su casa donde esté a la vista.

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH

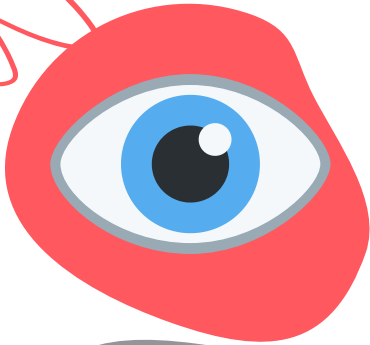


erikas.lighthouse

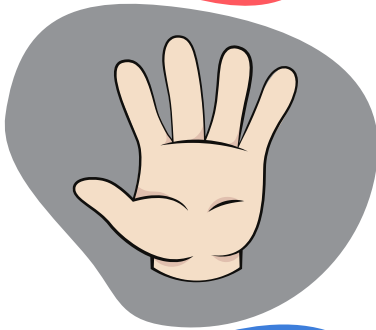


@Erika's Lighthouse

La Próxima vez que te sientas ansioso/a,
respira y nombra lo siguiente



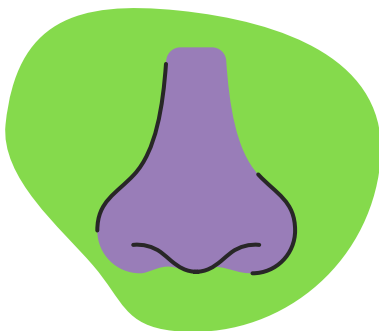
5 COSAS QUE PUEDES VER



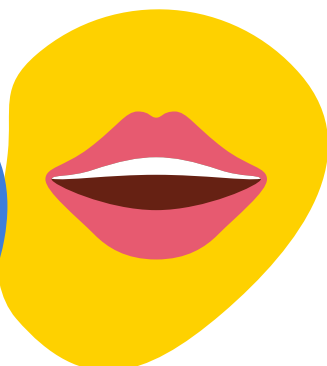
4 COSAS QUE PUEDas TOCAR



3 COSAS QUE PUEDas ESCUCHAR



2 COSAS QUE PUEDas OLER



1 COSA QUE PUEDas SABOREAR