

Poner los pies sobre la tierra

FINALIDAD //

- Que los estudiantes practiquen el enraizar (poner los pies sobre la tierra), lo que ayuda a conectar con el aquí y ahora al igual que ayuda a concentrarse en su entorno.

OBJETIVO //

- Reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes.

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Hoja de trabajo impresa para el aula o los pasillos.
- Tarjetas impresas para los estudiantes

Aplicación

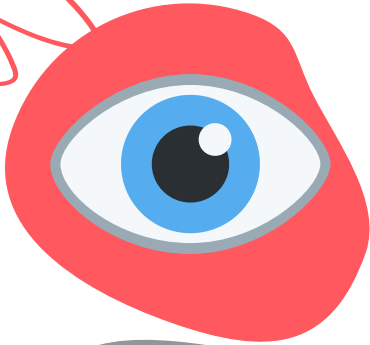
- Imprima la hoja de trabajo completa y colóquela en una pared o puerta para que los estudiantes la vean.
- Imprima las tarjetas, córtelas y distribúyalas a los estudiantes para que las tengan consigo cuando las necesiten.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

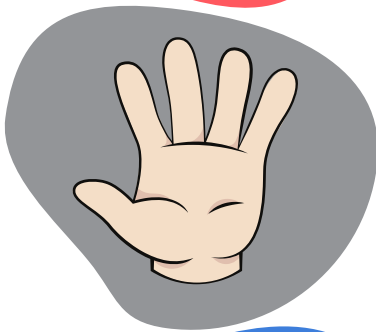
Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



La Próxima vez que te sientas ansioso/a respira e intenta nombrar lo siguiente



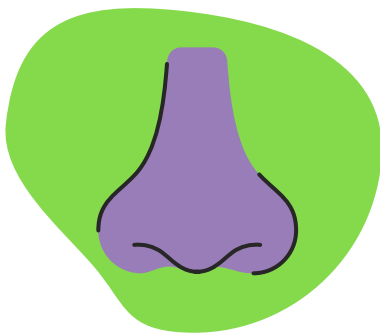
5 COSAS QUE PUEDES VER



4 COSAS QUE PUEDES TOCAR



3 COSAS QUE PUEDES ESCUCHAR



2 COSAS QUE PUEDES OLER



1 COSA QUE PUEDES SABOREAR

La próxima vez que te sientas ansioso/a respira e intenta nombrar lo siguiente



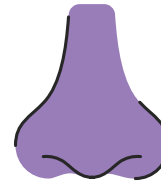
5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear



La próxima vez que te sientas ansioso/a respira e intenta nombrar lo siguiente



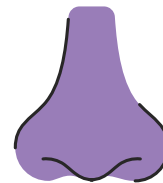
5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear



La próxima vez que te sientas ansioso/a respira e intenta nombrar lo siguiente



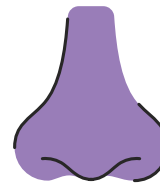
5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear



La próxima vez que te sientas ansioso/a respira e intenta nombrar lo siguiente



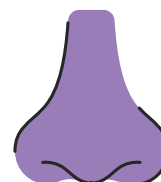
5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear