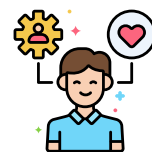




# Estación de afrontamiento



## ATENCIÓN PLENA

### EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN 4-7-8

#### [4-7-8 Breathing Video on GoZen](#)

La respiración **4-7-8** implica inhalar contando hasta 4, contener la respiración contando hasta 7 y exhalar contando hasta 8. Puede ajustar la velocidad de cada respiración en función de qué tan rápido cuente. Cuando una persona hace esto por primera vez, debe hacerlo sentada o acostada y sólo durante unas cuantas respiraciones, ya que puede hacer que algunas personas se sientan un poco mareadas o aturcidas.



# Estación de afrontamiento



## RELAJACIÓN PROGRESIVA

### Video de YouTube

Meditación

### Aplicaciones

Calm

Smiling Mind

### Relajación

Técnicas de relajación infantil



# Estación de afrontamiento



## ORGANIZACIÓN/LISTAS DE TAREAS PENDIENTES

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



# Estación de afrontamiento



## HABLA CON UN MAESTRO / ADULTO DE CONFIANZA

UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE AFRONTAR LOS MOMENTOS ESTRESANTES ES TENER ALGUIEN CON QUIEN HABLAR.

**¿CON QUIÉN TE SIENTES CÓMODO HABLANDO CUANDO TE SIENTES ESTRESADO?**

PODRÍA SER ALGUIEN DE LA ESCUELA, DE TU FAMILIA O DE TU COMUNIDAD.

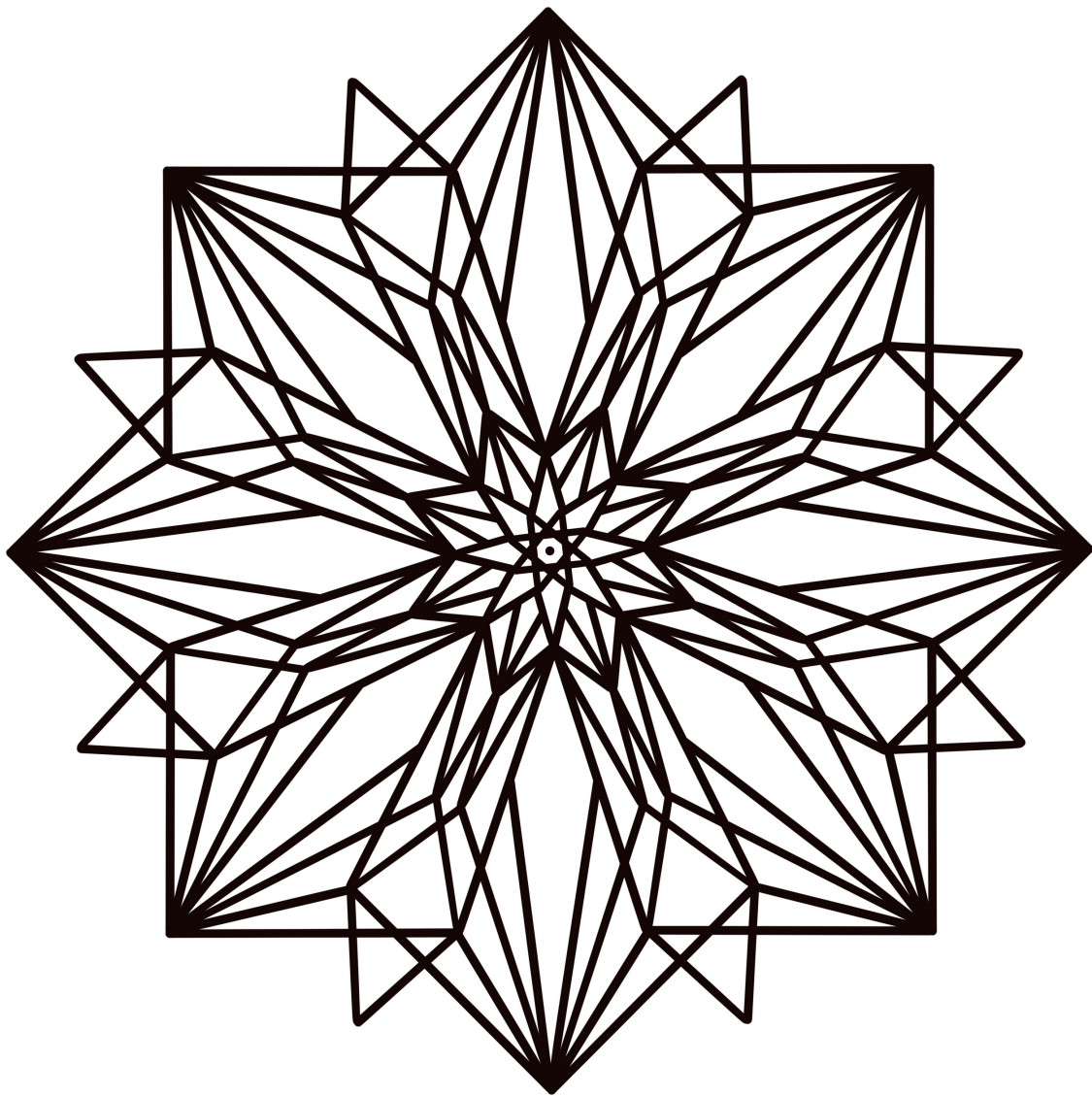


# Estación de afrontamiento



## COLOREA

### MANDALAS PARA COLOREAR



Credit: Jennifer Schmid-Fareed, [www.jenniferanandayoga.com](http://www.jenniferanandayoga.com)



# Estación de afrontamiento

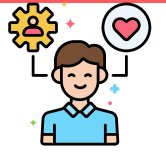


## ESCRIBIR EN UN DIARIO

- *ESCRIBE SOBRE TU DÍA/TU VIDA.*
- *ESCRIBE SOBRE TU COSA/PERSONA FAVORITA.*
- *¿CUÁL ES TU RECUERDO FAVORITO DEL AÑO PASADO O DE ESTE AÑO?*
- *¿QUÉ ES ALGO QUE NUNCA QUERRÁS OLVIDAR?*
- *ESCRIBE SOBRE LO QUE QUIERAS... ¡EN EL ESTILO QUE QUIERAS! SOLO ESCRIBE.*
- *¿CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO? ¿POR QUÉ?*
- *¿QUÉ ES ALGO QUE ESPERAS CON ANSIAS?*
- *¿DE QUÉ ESTAS AGRADECIDO?*
- *¿QUÉ PROBLEMA(S) TE GUSTARÍA RESOLVER? ¿POR QUÉ?*
- *¿QUE ES REALMENTE IMPORTANTE PARA TI?*



# Estación de afrontamiento



## COME UNA MERIENDA SALUDABLE

IDENTIFICA Y ENLISTA MERIENDAS/REFRIGERIOS SALUDABLES



# Estación de afrontamiento



## MOVIMIENTO

CAMINA POR EL AULA O POR LA ESCUELA  
HAS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO  
PRACTICA UN JUEGO DE GONOODLE