

11/5/20

HOLA A TODXS!

QUÉ TAL ESTÁIS? ESPERO QUE OS ESTÉN GUSTANDO LAS ACTIVIDADES QUE OS ESTOY MANDANDO. INTENTO COMBINAR ACTIVIDADES CON JUEGOS Y COSAS DIVERTIDAS PARA QUE OS GUSTEN MÁS Y OS DIVIRTÁIS HACIÉNDOLAS ;-)

A CONTINUACIÓN OS PRESENTO UNA PROPUESTA PARA ELABORAR UN CALENDARIO DE EMOCIONES Y/O ACTIVIDADES QUE ESTÁIS HACIENDO CADA DÍA O CADA SEMANA DURANTE EL CONFINAMIENTO. NO TENÉIS QUE HACERLAS TODAS! SON SOLO IDEAS PARA QUE ELABORÉIS VUESTRO PROPIO CALENDARIO! Y OS QUEDE UN "RECUERDO" DE ESTA ETAPA VIVIDA ;-)




































TAMBIÉN OS DEJO UNAS PLANTILLAS Y UNOS "STICKERS" POR SI QUERÉIS USARLOS PARA HACER VUESTROS PROPIOS CALENDARIOS E IR PEGANDO Y COLOREANDO CADA UNO EN EL DÍA QUE CORRESPONDA.

ES UNA ACTIVIDAD QUE NO TIENE LÍMITE DE TIEMPO Y OS SIRVE PARA QUE, CUANDO TODO ESTO PASE, PODÁIS OBSERVAR TODO LO QUE HABÉIS HECHO CADA DÍA! ;-)
SEGURO QUE OS SORPRENDERÉIS CUANDO VEÁIS TODO LO QUE HABÉIS CONSEGUIDO!
COMO SIEMPRE OS DIGO, ME GUSTARÍA PODER VER Y RECIBIR DE VUELTA ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES, QUE OS MANDO CADA SEMANA, HECHAS, NO TIENEN QUE SER TODAS EH? ;-)
CON QUE ME MANDÉIS ALGUNA DE VEZ EN CUANDO Y QUE ME CONTÉIS QUÉ OS HA PARECIDO, SI OS HA GUSTADO, SI HA SIDO FÁCIL O DIFÍCIL, O LO QUE QUERÁIS CONTARME, A MÍ ME HARÍA MUCHA ILUSIÓN! ME LAS PODÉIS MANDAR A PRENSASOFAN@GMAIL.COM A LA ATENCIÓN DE SANDRA (AL), VALE?

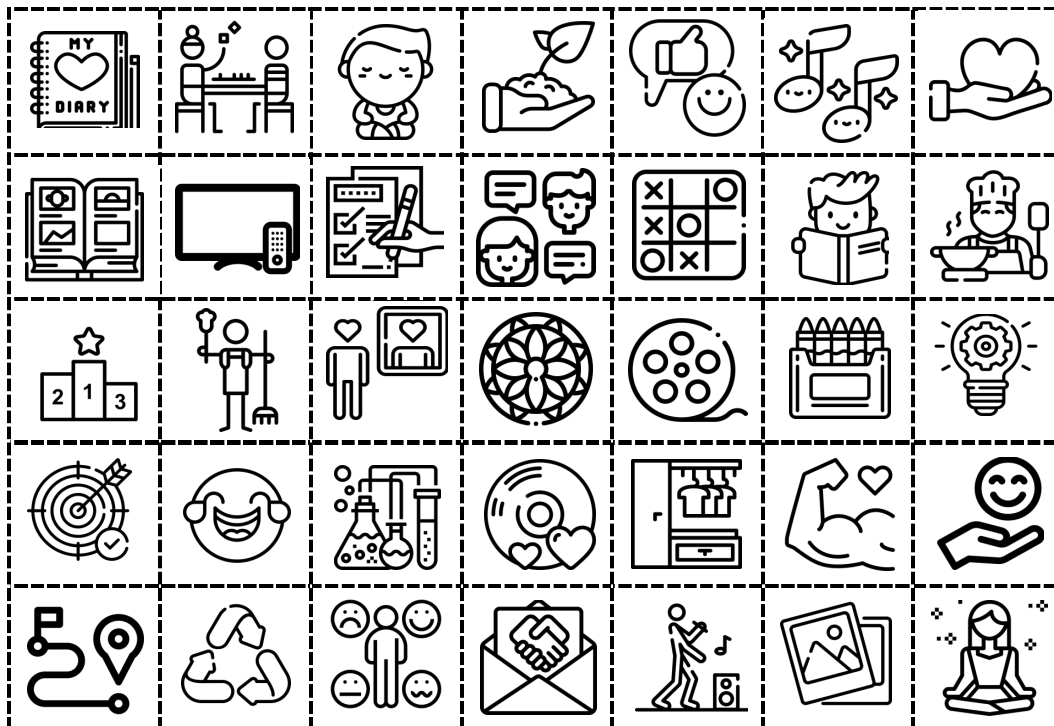
ASÍ QUE OS MANDO MUCHO ÁNIMO A TODXS QUE SEGURO QUE LO HACÉIS GENIAL!

;-) SANDRA.

CALENDARIO EMOCIONAL

1 Comienza a escribir un Diario 	2 Juega a juegos de mesa 	3 Practica 5m de respiración 	4 Planta una semilla y cultivala 	5 Piensa en tres aspectos positivos tuyos 	6 Escucha una de tus canciones favoritas 	7 Comienza el día con un acto amable 
8 Contempla un álbum de fotos 	9 Habla sobre el carácter de un personaje de tu serie favorita 	10 Escribe una lista de buenos propósitos 	11 Comparte tus ideas 	12 Juega al "Tres en raya" 	13 Lee un cuento 	14 Cocina en familia tu receta favorita 
15 Escribe en tu Diario el mejor momento del día 	16 Colabora en tareas de casa 	17 Completa 5 frases que empiecen por "Yo soy..." 	18 Colorea una mandala 	19 Elige una película divertida para ver en familia 	20 Dibuja un lugar real o imaginario bonito y agradable 	21 Escoge un objeto y dale un uso completamente diferente 
22 Proponte un objetivo semanal 	23 Haz una recopilación de chistes 	24 Realiza algún experimento en familia 	25 Escucha canciones que te generen alegría 	26 Ordena tu armario 	27 Completa 5 frases que empiecen por "Yo puedo..." 	28 Regala la mejor de tus sonrisas 
29 Prepara una gymkhana con tu familia 	30 Construye un objeto utilizando material reciclable 	31 Escribe en tu Diario las emociones que sientas a lo largo del día 	1 Escribe una carta a un amigo/a dándole las gracias 	2 Inventa letras de canciones rapeando 	3 Ordena tus fotografías 	4 Haz una lista con cosas que te relajen 

www.creandoelaula.com



www.creandoelaula.com

MI CALENDARIO Emocional

SEMANA: _____



LUNES

MARTES

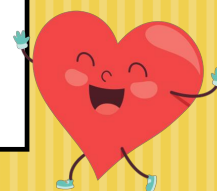
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Mi CALENDARIO Emocional



www.creandoelaula.com

Mi CALENDARIO

Emocional



SEMANA: _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	

www.creandoelaula.com