



TOMA
UN
MOMENTO
PARA
CONECTAR
EN FAMILIA



+CORAZÓN[®]
ESCUELA EN LÍNEA PARA PADRES



Frasco de Agradecimiento

EN UN FRASCO ESPECIAL, CADA MIEMBRO DE SU FAMILIA ESCRIBA EN UN PAPELITO
ALGO POR LO QUE SE SIENTAN AGRADECIDOS.

PUDIERA SER AGRADECIMIENTO POR ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA O POR ALGÚN
ACONTECIMIENTO.

REALIZARLO POR LO MENOS UNA VEZ A LA SEMANA

LEER LOS PAPELITOS DESPUÉS DE UN DETERMINADO TIEMPO (1 MES, 6 MESES, 1 AÑO)

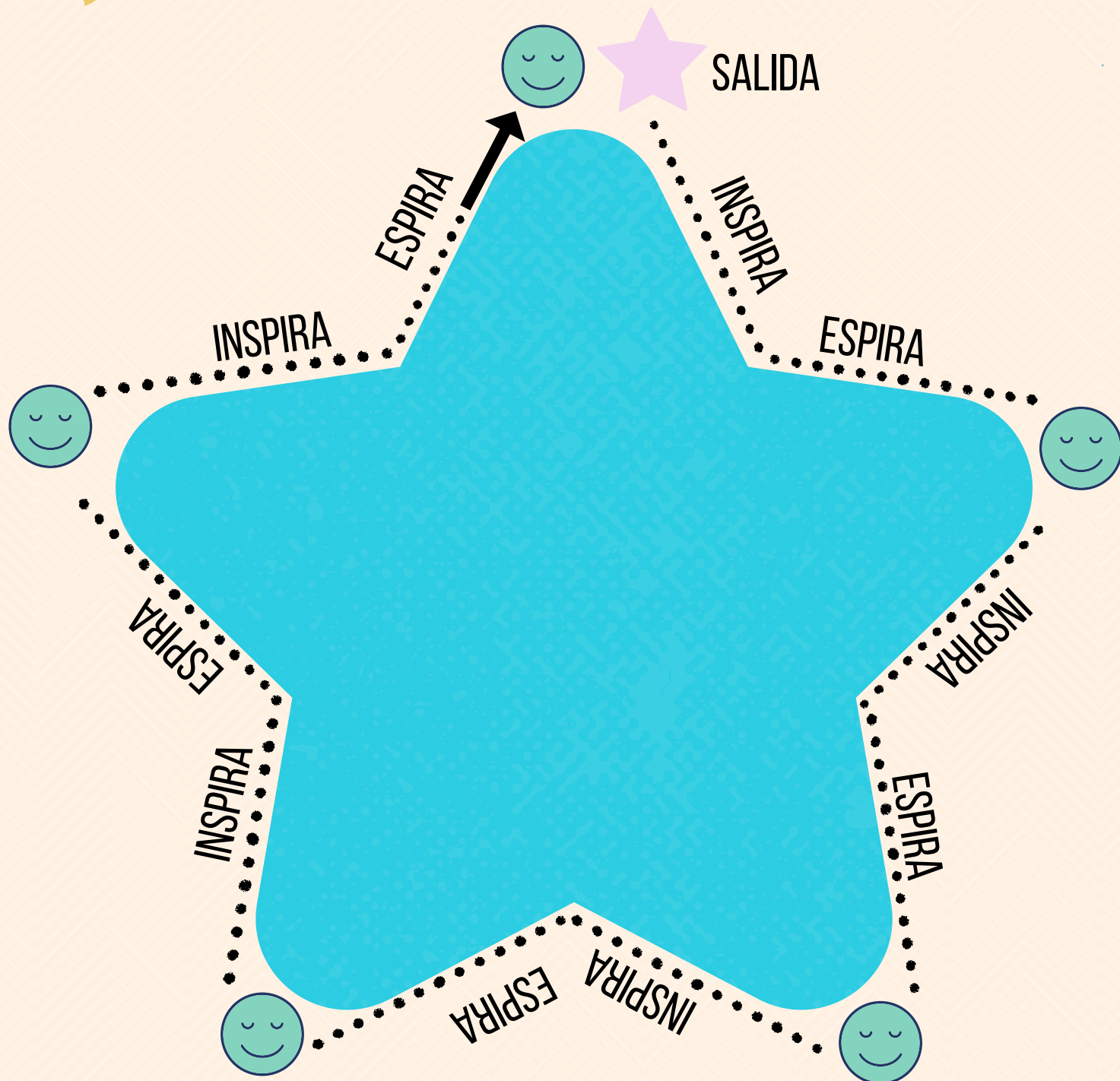


EN CADA RAYO DEL SOL, ESCRIBE EL PORQUÉ TE SIENTES CON
AGRADECIMIENTO

ME
SIENTO
AGRADECID_
POR



LA ESTRELLA DE LA CALMA



CONECTA DURANTE 1 MINUTO CON TU RESPIRACIÓN Y CUERPO.

COLOCA TU DEDO EN EL PUNTO DE SALIDA



EJERCITANDO LA CONCIENCIA

MENCIONA LO QUE



--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--



--	--



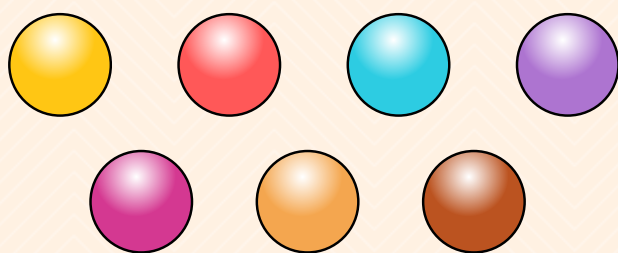
--

LA CONCIENCIA TAMBIÉN SE EJERCITA. CUANDO TENGAS OPORTUNIDAD MENCIONA
O ANOTA EN EL RECUADRO LO QUE PERCIBES A TRAVÉS DE TUS SENTIDOS.



ACEPTANDO MIS SENSACIONES Y SENTIMIENTOS

¿QUÉ COLOR ES TU SENTIMIENTO?



¿DÓNDE LO SIENTES?



¿QUÉ TAN GRANDE ES TU SENTIMIENTO?



COMO UNA MONTAÑA



COMO UNA SILLA



COMO UN BOTÓN

SI PUDIERAS TOCAR TU SENTIMIENTO, ¿CÓMO SE SENTIRÍA?



SUAVE



DURO



LISO



ONDULADO



GRUESO

¿QUÉ MÁS TE GUSTARÍA DECIR DE TU SENTIMIENTO?

MAPA DE MIS EMOCIONES

COLOREA DÓNDE PERCIBES LA EMOCIÓN:

A) RABIA

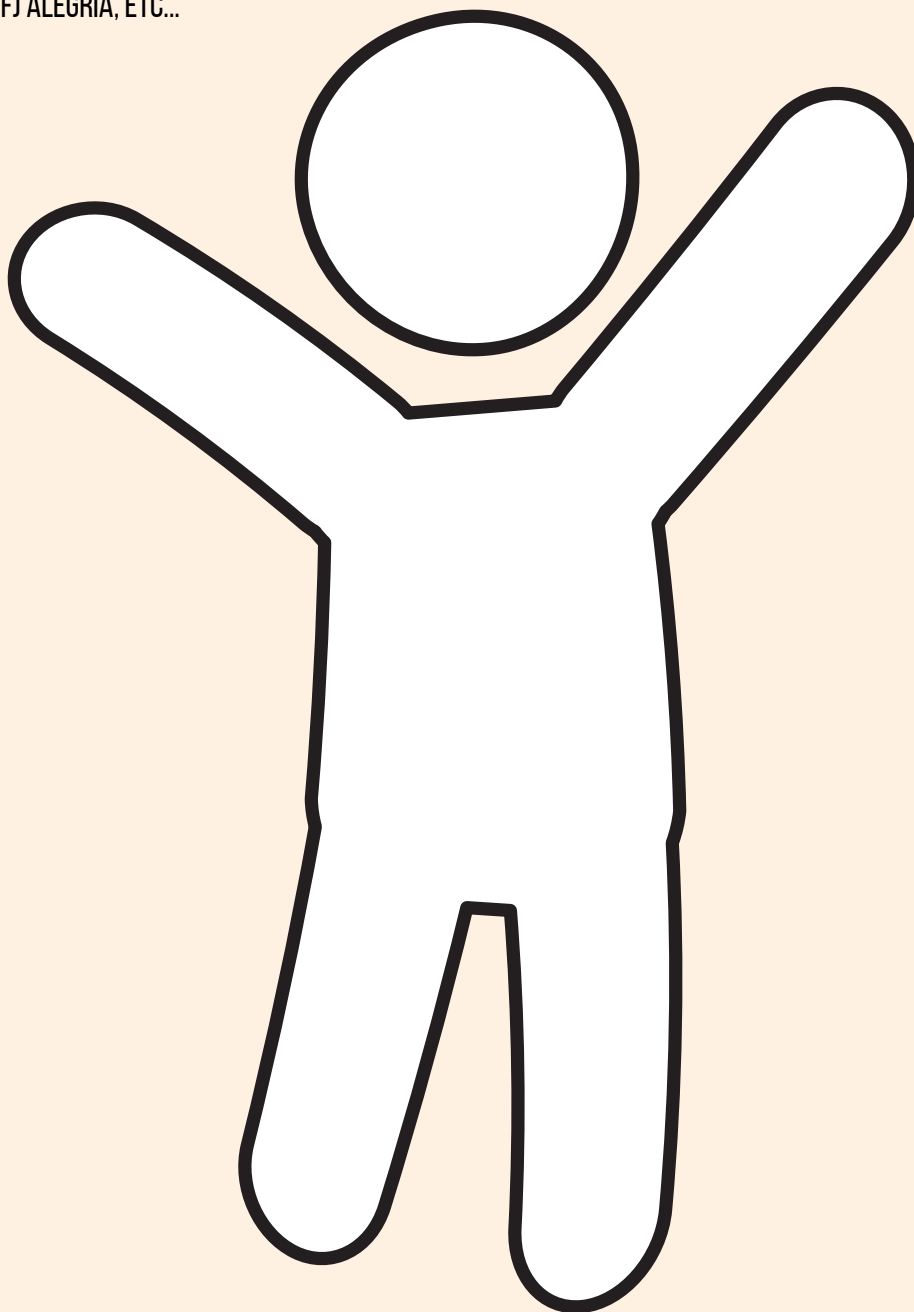
B) CARÍÑO

C) PENA

D) ASOMBRO

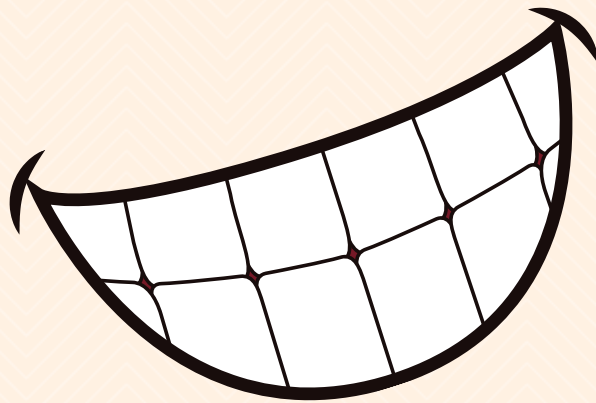
E) VERGUENZA

F) ALEGRÍA, ETC...



MI ALEGRÍA

ESCRIBE EN ESTA GRAN SONRISA QUÉ TE GENERA SENTIR EL HERMOSO
SENTIMIENTO DE LA ALEGRÍA



AL FINALIZAR COMPARTE CUÁL HASIDO EL MOMENTO
MÁS ALEGRE DE TU VIDA.



BASTA DE LAS EMOCIONES

1) POR TURNOS ELIGE ALGUNA EMOCIÓN (FELICIDAD SORPRESA ASCO TRISTEZA ENAMORAMIENTO MIEDO IRA ...) Y RELLENA LOS CUADRANTES.

2) LA PRIMER PERSONA QUIEN TERMINE, GRITARÁ "BASTA"

3) SI HAY QUIEN COINCIDA EN LA RESPUESTA EN ALGÚN CUADRANTE NO SE OBTENDRÁ PUNTAJE ALGUNO

4) AL FINAL SE SUMAN LOS PUNTOS Y QUIEN TENGA MÁS ES QUIEN GANA

TOTAL DE PUNTOS				
QUÉ PUEDO HACER AL SENTIRLA 25 PUNTOS				
QUÉ PENSAMIENTOS ME PRODUCEN ESTA EMOCIÓN 25 PUNTOS				
QUÉ COSAS ME PRODUCEN ESTA EMOCIÓN 40 PUNTOS				
DIBUJO EN QUÉ PARTE DE MI CUERPO LA SIENTO 10 PUNTOS				
ESCRIBO LA EMOCIÓN				



MIS EMOCIONES ME HACEN ÚNICO

ME ENOJA

ME ALEGRA

ME PREOCUPA

ME ENTRISTECE

NO TOLERO

ME ENTERNECE





CONECTICUBO

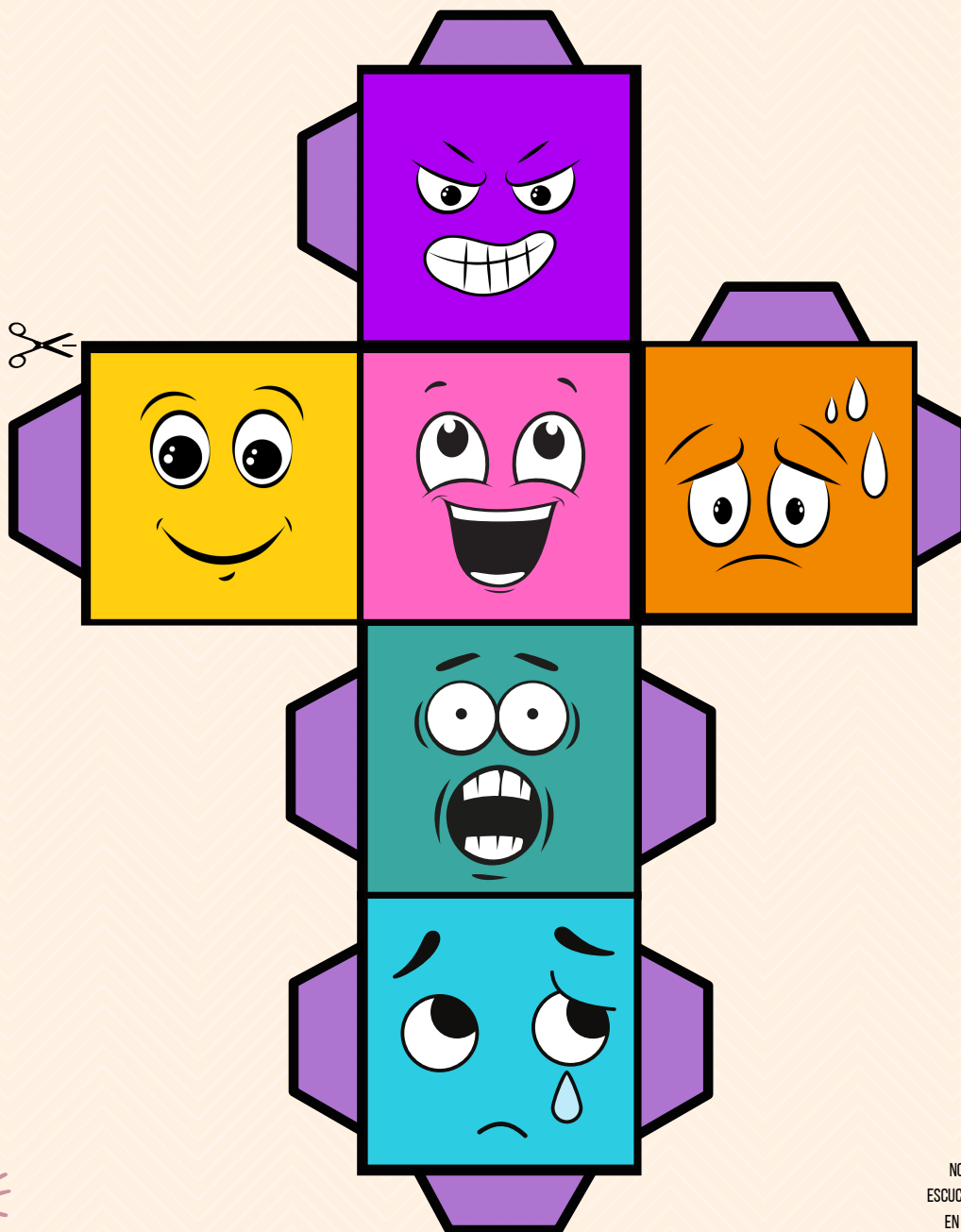
¡LLEGÓ EL MOMENTO DE COMPARTIR Y RECONOCER NUESTROS SENTIMIENTOS!

1) RECORTA LA IMAGEN JUNTO CON LAS PESTAÑAS

3) PEGA LAS PESTAÑAS EN LA CARA CORRESPONDIENTE PARA ARMAR EL CUBO

4) POR TURNOS LANZA EL CUBO Y COMPARTE CON TU FAMILIA ALGUN EVENTO DE TU VIDA DONDE TE HAYAS SENTIDO DE LA MANERA EN QUE CAYÓ LA CARA DEL CUBO

5) DIVIERTETE, CONECTA Y COMPARTE.



NOTA: APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD PARA ESCUCHAR SIN JUICIO Y COMPARTIR QUE TU TAMBIÉN, EN OCASIONES TE HAS SENTIDO DE ESA FORMA