



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

ANEXO 1

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA ENTRETENIDA

SEXTO BÁSICO

RECURSOS DE RELAJACIÓN

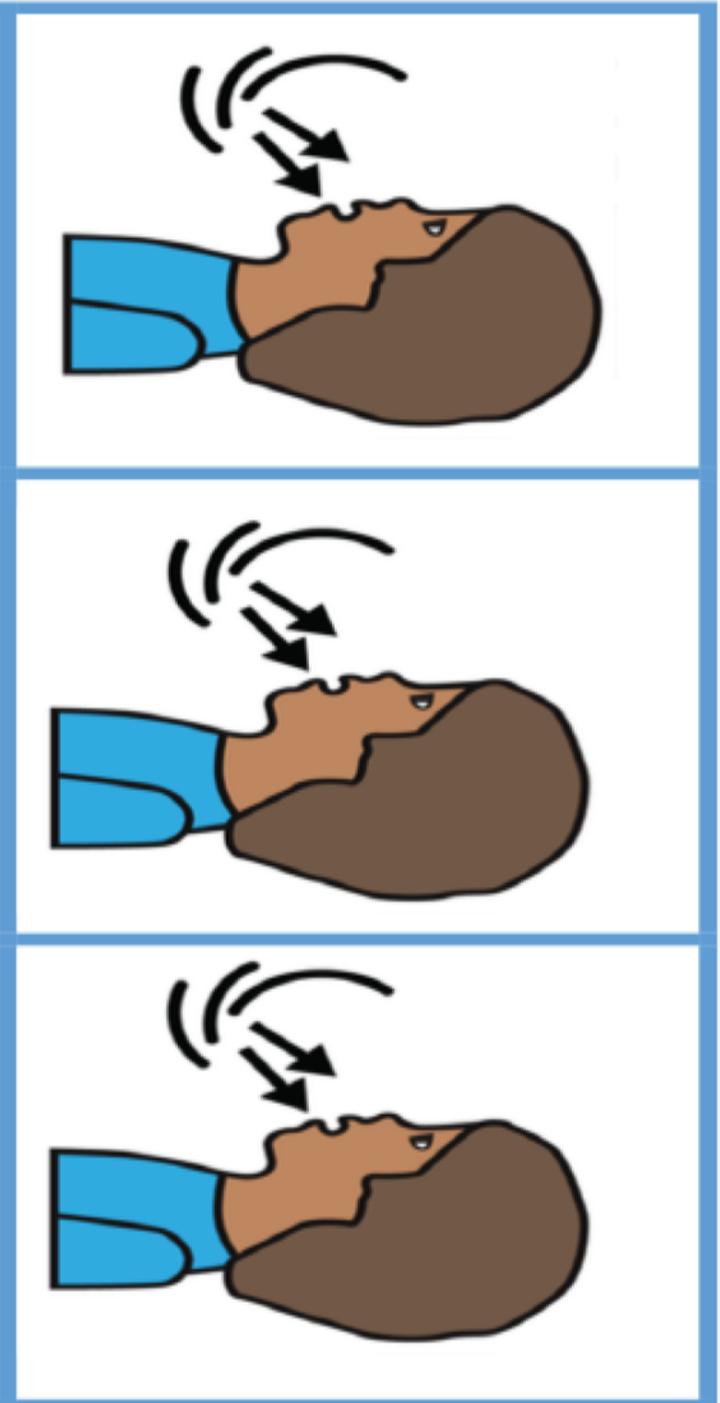


Junto con las directrices antes mencionadas y como un tema transversal en cada una de nuestras clases de Taller de lectura y escritura entretenida, al inicio de cada sesión puedes tomar un momento de relajación, entraremos en contacto con nuestras emociones mediante algunos ejercicios, juegos o actividades... es por ello que adjunto dos páginas que tienen como finalidad enseñarte a respirar adecuadamente y meditación, puedes imprimir y pegar o dibujar las imágenes en tu cuaderno de Taller de Lectura y Escritura Entretenida” para que tengas estos recursos siempre a mano.



RESPIRACIONES

Coger aire (INSPIRAR) por la nariz y sacar aire (EXPIRAR) por la boca lo más despacio posible



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 5 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.

