

EDUCANDO LAS EMOCIONES-EVA SOLAZ

Todos los días desde el domingo 15 de marzo Eva Solaz comparte un cuento y una meditación o relajación para los niños/as.

Ahora más que nunca es necesario dedicar un tiempo a la meditación, les ayudará a dormir mejor, disminuirá su ansiedad, se sentirán mejor y les ayudará a gestionar sus emociones.

HACED CLIC EN LAS IMÁGENES PARA ACCEDER A LOS CUENTOS Y A LA MEDITACIÓN

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 1	"EL CAZO DE LORENZO"	MEDITACIÓN DEL LAGO EN CALMA
		
SESIÓN 2	¿QUÉ LE PASA A UMA?	RELAJACIÓN PARA NIÑOS
		
SESIÓN 3	YO VOY CONMIGO (AUTOESTIMA)	PREPARAR LA BOTELLA DE LA CALMA
		

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 4	MARILUNA	MINDFULNESS PARA NIÑOS
		
SESIÓN 5	"TE QUIERO PAPÁ"	LA NUBE
		
SESIÓN 6	"UNA MAMÁ PARA OWEN"	ENVIANDO BUENOS DESEOS
		

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 7	"UN PUÑADO DE BOTONES"	MEDITACIÓN DE LA SONRISA
SESIÓN 8	"EL ABRIGO DE JANA"	APRENDEMOS A CENTRARNOS EN LA RESPIRACIÓN
SESIÓN 9	"POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA"	"TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA"