



ACTIVIDADES VOLVAMOS + CERCANOS

INFANTIL		
Actividad	Observaciones	
Primer día	Buenos días	
	Nos cuidamos	
	Mis emociones y yo	
	Potenciamos las fortalezas	
	Dejando nuestros miedos	
	Volvemos a casa contentos	



NFANTIL			
Actividades			Observaciones
Seguimiento	Conciencia emocional	Panel emocional	
		Pompas que vienen y van	
	Autorregulación	Nos convertimos en globos	
		Relajación	
	Autoestima	Te regalo una caricia	



INFANTIL				
Actividades				Observaciones
Afrontamiento	Cómo afrontar los miedos	Reconocer la emoción	Qué ocurre cuando tenemos miedo	
			La emoción del miedo a través de los cuentos	
		Estrategias y técnicas	Respiración	
			Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
			Pensamiento positivo	
		Fortalecer la autoestima	Reforzar el autoconcepto y la autoestima	
		Cómo afrontar el nerviosismo	Bloque 1	Nos convertimos en globos
	Actividad de relajación			
	El masaje			
	Bloque 2		EL juego 1, 2, 3	
			Los contrarios	
	Bloque 3		Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
	Pérdida y duelo	Orientaciones Pérdida y duelo	Pensamiento positivo	
			Información	



PRIMARIA (1º, 2º, 3º y 4º)		
Actividad		Observaciones
Primer día	Bienvenida al centro	
	Nos cuidamos	
	Descubrimos Superpoderes	
	Pintamos a nuestro Superhéroe interior	
	Volvemos a casa contentos	



PRIMARIA (1º, 2º, 3º y 4º)			
Actividades			Observaciones
Seguimiento	Conciencia emocional	Dónde coloco mis emociones	
		Ponle color, forma y música a cada emoción	
	Autorregulación	El juego 1, 2, 3	
		Los contrarios	
	Autoestima	Te regalo mi corazón	
		El escudo de las fortalezas	
	Cohesión grupal	En forma de...	
		"Yo soy tú" el periodista	



PRIMARIA (1º, 2º, 3º y 4º)				
Actividades				Observaciones
Afrontamiento	Cómo afrontar los miedos	Reconocer la emoción	Qué ocurre cuando tenemos miedo	
			La emoción del miedo a través de los cuentos	
		Estrategias y técnicas	Respiración	
			Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
			Pensamiento positivo	
		Fortalecer la autoestima	Reforzar el autoconcepto y la autoestima	
		Cómo afrontar el nerviosismo	Bloque 1	Nos convertimos en globos
	Actividad de relajación			
	El masaje			
	Bloque 2		EL juego 1, 2, 3	
			Los contrarios	
	Bloque 3		Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
	Pérdida y duelo	Orientaciones Pérdida y duelo	Pensamiento positivo	
			Información	



PRIMARIA (5º y 6º)		
Actividad		Observaciones
Primer día	Bienvenida al centro	
	Nos cuidamos	
	Me encuentro, me expreso	
	Pinta las piedras ordenando tus emociones	
	Ser positivos es una cuestión de actitud	



PRIMARIA (5º y 6º)			
Actividades			Observaciones
Seguimiento	Conciencia emocional	Dónde coloco mis emociones	
		Ponle color, forma y música a cada emoción	
	Autorregulación	El juego 1, 2, 3	
		Los contrarios	
	Autoestima	Te regalo mi corazón	
		El escudo de las fortalezas	
	Cohesión de grupo	En forma de...	
		“Yo soy tú” el periodista	



PRIMARIA (5º y 6º)				
Actividades				Observaciones
Afrontamiento	Cómo afrontar los miedos	Reconocer la emoción	Qué ocurre cuando tenemos miedo	
			La emoción del miedo a través de los cuentos	
		Estrategias y técnicas	Respiración	
			Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
		Pensamiento positivo		
		Fortalecer la autoestima	Reforzar el autoconcepto y la autoestima	
		Cómo afrontar el nerviosismo	Bloque 1	Nos convertimos en globos
	Actividad de relajación			
	El masaje			
	Bloque 2		EL juego 1, 2, 3	
			Los contrarios	
	Bloque 3		Relajación progresiva	
			Luz cálida	
			El globo	
			Visualización positiva	
	Pérdida y duelo	Orientaciones		Información
		Pérdida y duelo		