

"A relajarse"

Nombre:

Los niños necesitan jugar, moverse y liberar energía, pero también momentos para calmarse y descansar. Pueden aprender a relajarse mediante juegos que promueven la tranquilidad y disminuyen el estrés y la ansiedad.

Si les enseñamos a relajarse desde edades tempranas, acabarán por convertirlo en un hábito muy útil para sus vidas. A medida que crezcan, tendrán un recurso más para poner en marcha cuando necesiten disminuir tensiones, reaccionar con calma y afrontar con mayor eficacia situaciones que generen estrés.

Señal:



★ LA LISTA ★

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5: