

Actividades Semanales de Consejería

FGIS 2020

☺ Lunes Consciente ☺

¡La respiración te ayuda a relajarte y pensar en positivo! ¡Se siente bien respirar!


Pregunta del día: Piensa en alguna ocasión en la que no estuvieras de acuerdo con alguien. ¿De qué tamaño del problema era (pequeño, mediano, grande)? ¿Cómo te hizo sentir? Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿cómo te calma rías?

- Practica la respiración hoy.
- Traza el globo y concéntrate en tu respiración.
- Siéntate libre de tocar esta música mientras coloreas y dibujas (Disney Relaxing Piano Collection):
https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks
- Aquí hay un video que puede ayudarte a ver hacia dónde va tu globo (Bring It Down - Flow by Go Noodle):https://www.youtube.com/watch?v=bRkLIoT_NA&t=80s
- Recuerda, la atención plena significa tener un cuerpo tranquilo, respirar y enfocarte en ti mismo y las cosas que te rodean.




BALLOON BREATHING

How to do
BALLOON BREATHING:



INHALE as you trace your finger around the balloon, filling your lungs like a **BALLOON**.



EXHALE as you trace your finger down the string, letting your thoughts **FLOAT** away.

REPEAT.

GratiTUESDAY

¡Feliz día de San Patricio! Hoy nos centraremos en la gratitud hacia nosotros mismos y hacia los demás. ¡Qué suerte tienes de ser tú!

Pregunta del día: ¿Cómo puedes mostrar bondad a otra persona hoy?

- Tome un momento para practicar gratitud con este video (Have Compassion by Go Noodle):
<https://www.youtube.com/watch?v=oEplqZYUUvk>
- Mientras escribe y colorea, toque esta música para relajarse y enfocarse (Música relajante para niños):
<https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>
- ¡Lee a lo largo!
 - La muy hada princesa: Actitud de Gratitud
 - https://www.youtube.com/watch?v=OTGyPOF6Y_0

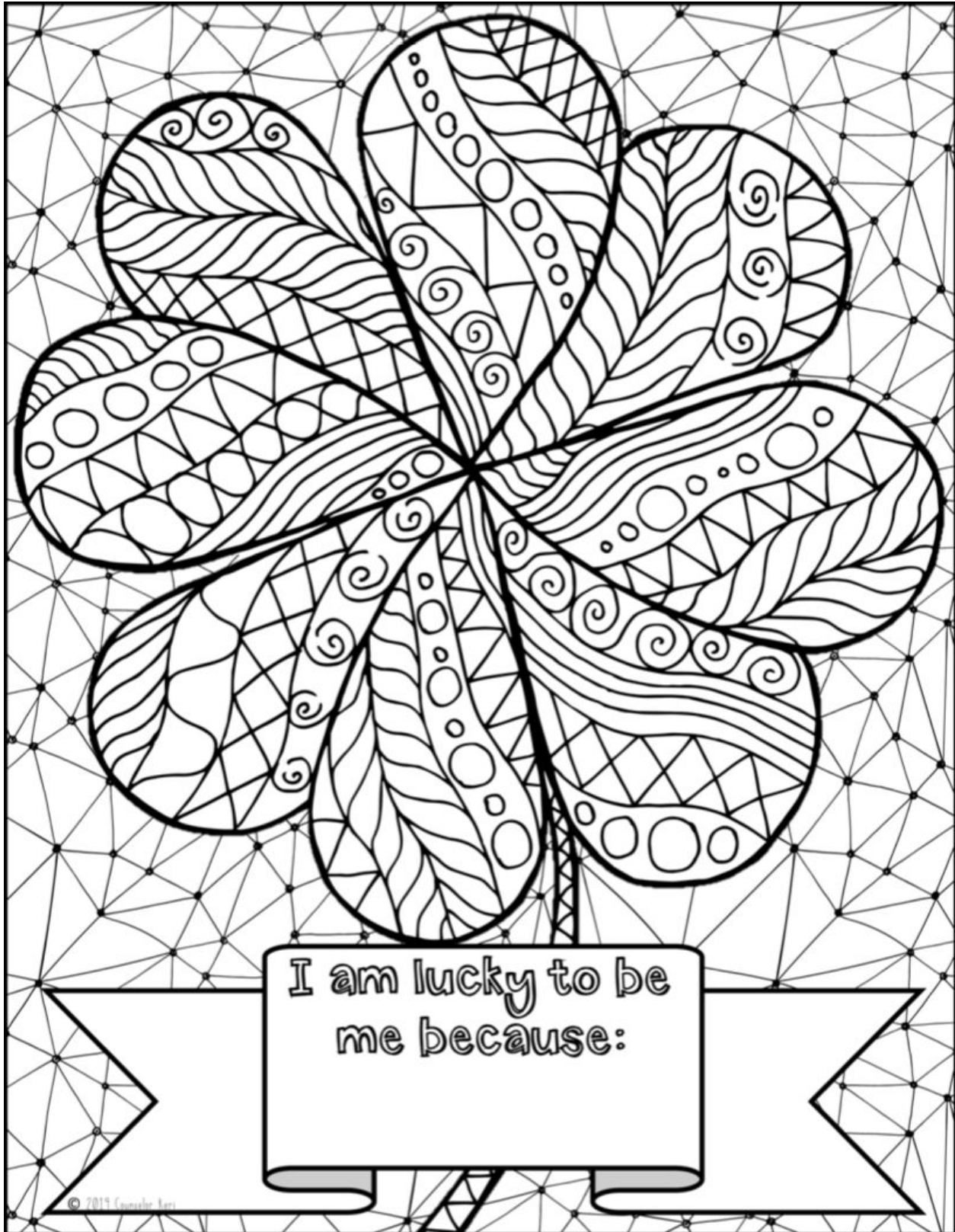
Anota tres cosas por las que estés agradecido hoy:

¡Escribe o dibuja tus ideas!

1. _____

2. _____

3. _____



❤️ Miércoles de Bienestar ❤️

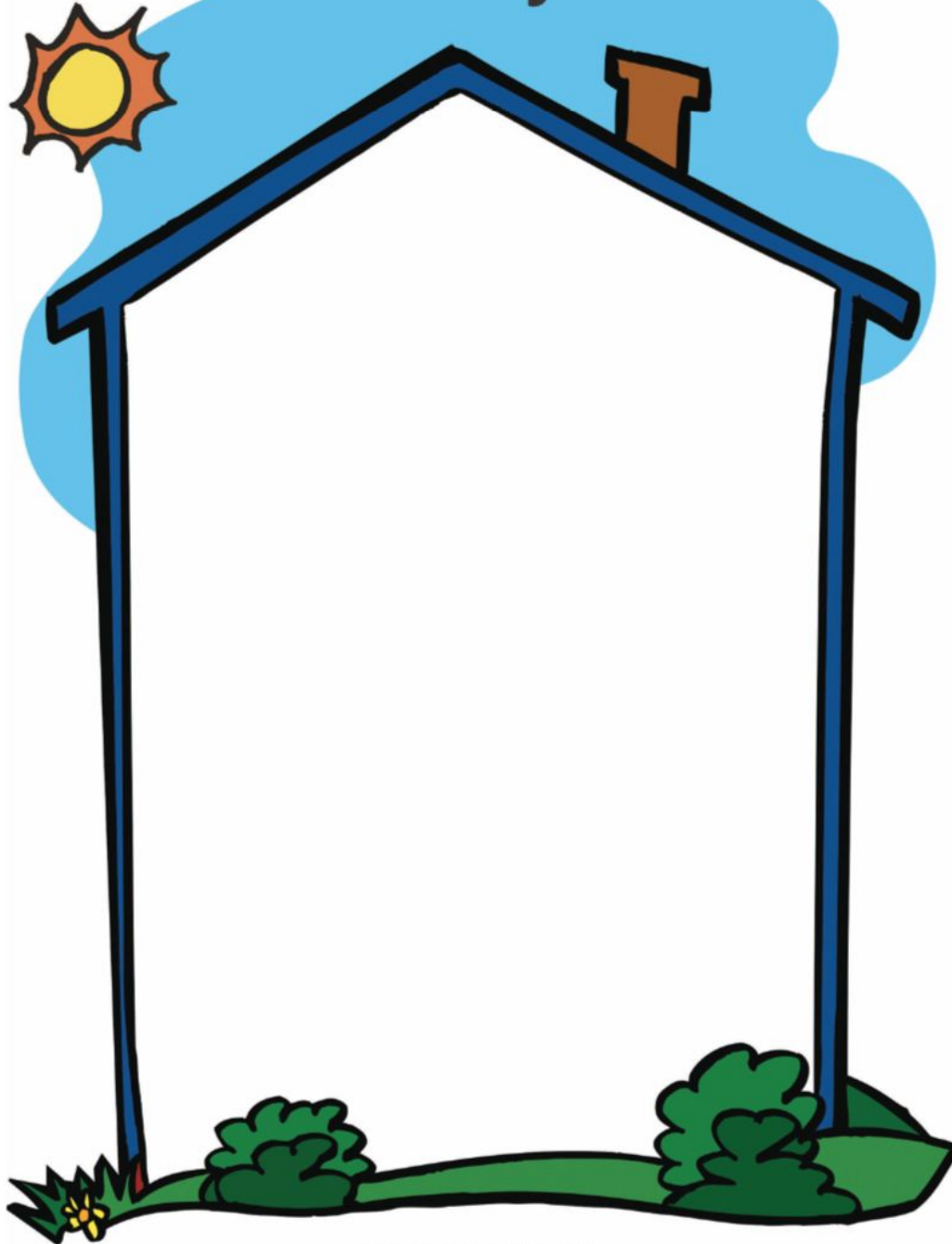
Practicar tener un cuerpo tranquilo te ayuda a relajarte y a respirar. Cuando usted se siente un sentimiento fuerte como enojado, triste o emocionado, es mucho más difícil para su cuerpo escuchar y enfocar la atención.

¡Practiquemos quedarse quietos por un momento!

Pregunta del día: ¿Qué es algo que puedes decirte a ti mismo que te calmes cuando sientes un sentimiento fuerte (loco, triste, asustado, preocupado, emocionado)?

- Practica sentado y respirando durante 30 segundos.
- Construye tu resistencia y practica sentarte quieto y respirar durante 1 minuto (60 segundos). ¿Qué sonidos oyes? ¿Puedes oír 2-3 sonidos diferentes?
- ¡Prueba unas posturas de yoga! Esta es una versión de Frozen: <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>
- Si no te gusta esa versión, prueba esta con Yoga Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=CBko9JPMtHs>

I Know How To Stay Safe At Home



SAFETY FIRST 10-5

COLORFUL COUNSELING! © 2006 MAR•CO PRODUCTS, INC. 1-800-448-2197

Jueves Reflexivo

Pregunta del día: ¿Has compartido tus pensamientos y sentimientos con alguien en casa hoy? Cuéntales sobre 2 cosas buenas que sucedieron esta semana y 1 cosa no tan buena.

¿Qué son tres cosas que puedes hacer ESTA SEMANA para ser amable?

Escribir o dibujar sus ideas!

1. _____
2. _____
3. _____

LIFE LESSON LEARNED



SELF 1-10

COLORFUL COUNSELING! © 2006 MAR•CO PRODUCTS, INC. 1-800-448-2197

☀️Viernes de la Libertad ☀️

Pregunta del día: Piense en alguna ocasión en la que se sintió molesto. ¿Qué puedo usar para que alguien sepa cómo te sientes? ¿Cómo puedes expresar tus sentimientos sin herir a los demás?

Durante 30 segundos, ¡muévete de una manera que te sienta bien!

Aquí hay algunas ideas para que te muevas:

1. Salta como una rana
 2. Vuela como un pájaro
 3. Bailamente como una abeja
 4. Nadar como un pez dorado
 5. Meltar como un muñeco de nieve
 6. Alcanza lo alto como un árbol
 7. Pon las manos en las caderas y muévete de lado a lado
- Aquí hay un video para ayudarte a moverte y practicar la respiración (Fortalecer tu enfoque por Go Noodle):
<https://www.youtube.com/watch?v=0vuaCHEAs-4>
 - Escucha esto mientras colorea hoy (Música relajante de niños conscientes): <https://www.youtube.com/watch?v=vH1icLURgbY>

Name: _____

Date: _____

MINDFULNESS COLORING



Coloring is a great way to practice mindfulness. Just color below. Don't make any judgements about your coloring or artwork. Just let it happen. If you feel like you made a mistake, breathe and move on. It is part of the experience in practicing your mindfulness.

