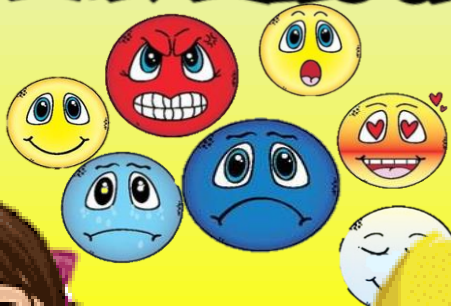
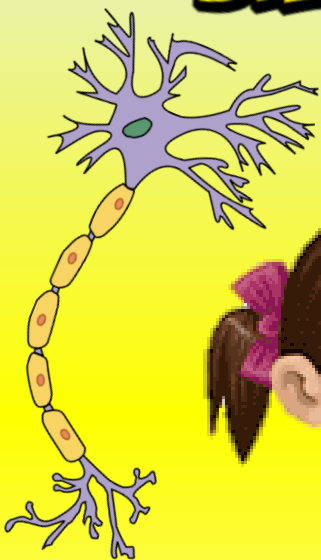


PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



CICLO ESCOLAR
2023-2024



ALUMNOS DE 2° A 4° GRADO
DE PRIMARIA.

VOL 1



PIBE

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

PRESENTACIÓN

Este Programa Institucional de Bienestar Emocional (PIBE) surge con el propósito de ayudar a nuestros alumnos de educación básica dar sus primeros pasos para desarrollar la conciencia emocional, ayudándoles a entrar en el tema de las emociones, de manera que logren tomar conciencia de su presencia en el mundo. Se pretende que los alumnos puedan nombrar, identificar y expresar cada una de las emociones básicas, Así como ayudarles a identificar las principales situaciones de la vida ordinaria que las generan. Todo esto con la finalidad de que nuestros alumnos logren identificar sus propias emociones y las de los demás, expresándolas de manera asertiva, esto con la intervención de la maestra mediante la aplicación de las técnicas de modelación de conducta y las actividades presentes en este manual.

Todas las actividades y ejercicios propuestos en el presente programa, están fundamentadas en la neurociencia, disciplina que ayuda en la comprensión del desarrollo del cerebro y tiene como objetivo potenciar desarrollo cognitivo, emocional y social de nuestros alumnos. Así mismo, el presente programa se apoya en la psicología positiva, potenciando en los alumnos el desarrollo de fortalezas de carácter y la generación de emociones positivas como ejes fundamentales para lograr su bienestar y felicidad.

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



El presente Manual es creado por el Mtro. Manuel Mondragón, y ha sido implementado en el CSJE por el Departamento de Psicopedagogía durante los ciclos escolares 2021-2022 y 2022-2023 bajo la propuesta de Programa de Nutrición Emocional, atendiendo a más de 200 niños de educación primaria y secundaria de nuestro colegio. Este manual ha sido revisado, evaluado y rediseñado tomando en cuenta la experiencias del Mtro. Manuel Mondragón, la Lic. Liliana López Rodríguez y la Lic. Daniela Michelle de León así como la retroalimentación recibida por los alumnos y padres de familia que han participado en este proceso. Deseamos todo el éxito ahora que esta experiencia se transforma en el Programa Institucional Bienestar Emocional de nuestro CJSE.

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL

CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN
2. OBJETIVOS DEL PIBE.
3. ME CONOZCO
4. CONOZCO MI CEREBRO.
5. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? LAS EMOCIONES BÁSICAS.
6. LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA.
7. LA EMOCIÓN DEL MIEDO.
8. LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA.
9. LA EMOCIÓN DEL ENOJO
10. LA EMOCIÓN DEL AMOR.
11. LA EMOCION DE LA CALMA.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



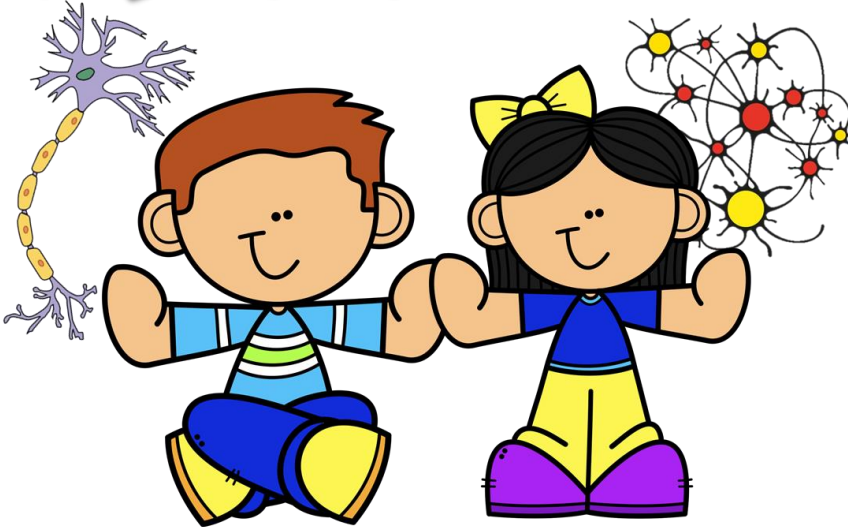
Este manual de actividades ha sido elaborado especialmente para ti, espero que lo disfrutes.

ESTE MANUAL PERTENECE A:

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

OBJETIVOS.

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?



- EL ALUMNO CONOCE Y NOMBRA SUS EMOCIONES.
- EL ALUMNO IDENTIFICA SITUACIONES QUE LE GENERAN LAS EMOCIONES BÁSICA DE ALEGRÍA, TRISTEZA, MEDO, ENOJO, CALMA Y AMOR.
- IDENTIFICA SUS EMOCIONES EN SU CUERPO Y LAS EXPRESA A TRAVÉS DE ÉL.
- REALIZA PRÁCTICAS DE REGULACIÓN DE CONDUCTA CON AYUDA DE SU MAESTRA.
- EL ALUMNO EXPERIMENTA EMOCIONES POSITIVAS.

¿ QUE VAMOS A APRENDER?

Conocerás que son las emociones, identificarás las emociones básicas, y su clasificación, así como su utilidad. Además identificarás la intensidad con la que experimentas cada una de tus emociones. Las actividades te ayudaran a identificar las sensaciones corporales realizando tu mapa de emociones. Así mismo se te dotará de las herramientas necesarias para generar emociones positivas fundamentales para tu bienestar y felicidad, las cuales están presentadas en forma de vitaminas para tu nutrición emocional.



Vitamina EPR.

Eliminación de pensamientos recurrentes

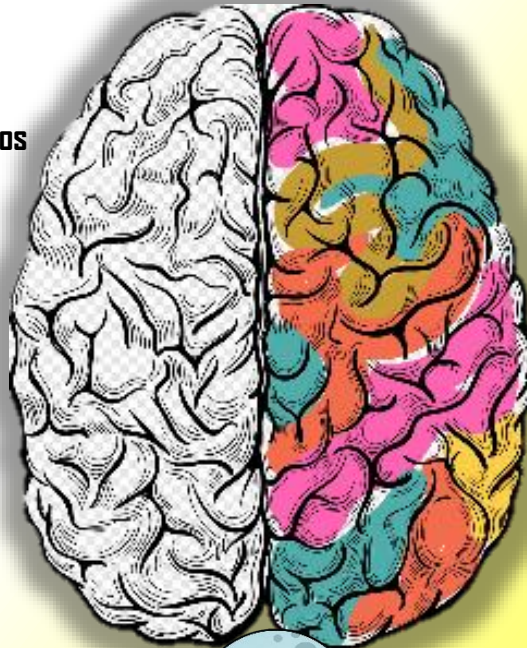


Vitamina M
Mindfulness



Vitamina F
Fluir.

VITAMINAS DEL BIENESTAR Y FELICIDAD.



Vitamina D
Optimismo



Vitamina B
Bondad



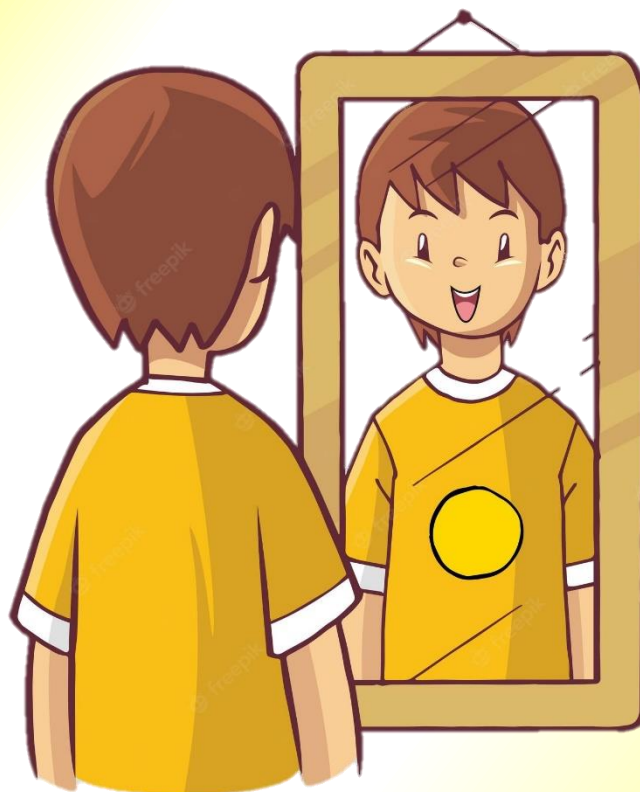
Vitamina G.
Gratitud



Vitamina C
Cuidado del cerebro



DISEÑADO POR:
PROFE. MONDRAGÓN



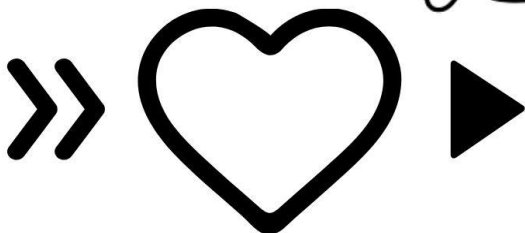
ME CoNoZco

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

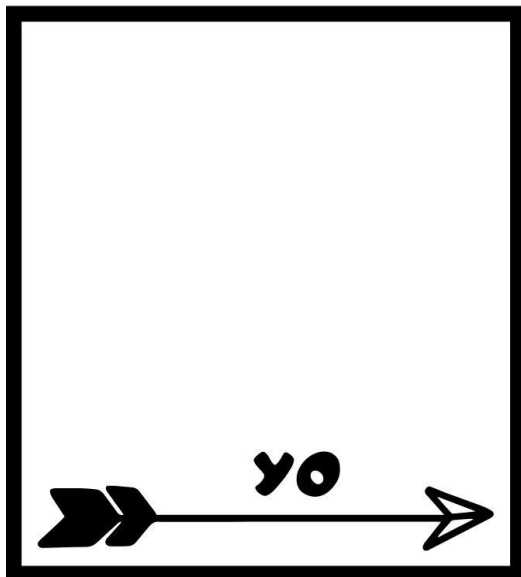
ACTIVIDAD 1

Todo sobre mi.

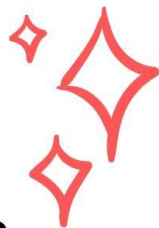
Yo tengo



años



Mis fortalezas



Me amo porque...

Handwriting practice lines consisting of seven horizontal dashed lines. A large yellow circle is drawn on the third line from the top. Small grey and yellow dots are scattered across the lines.

DISEÑADO POR:



PROFE MONDRAGÓN



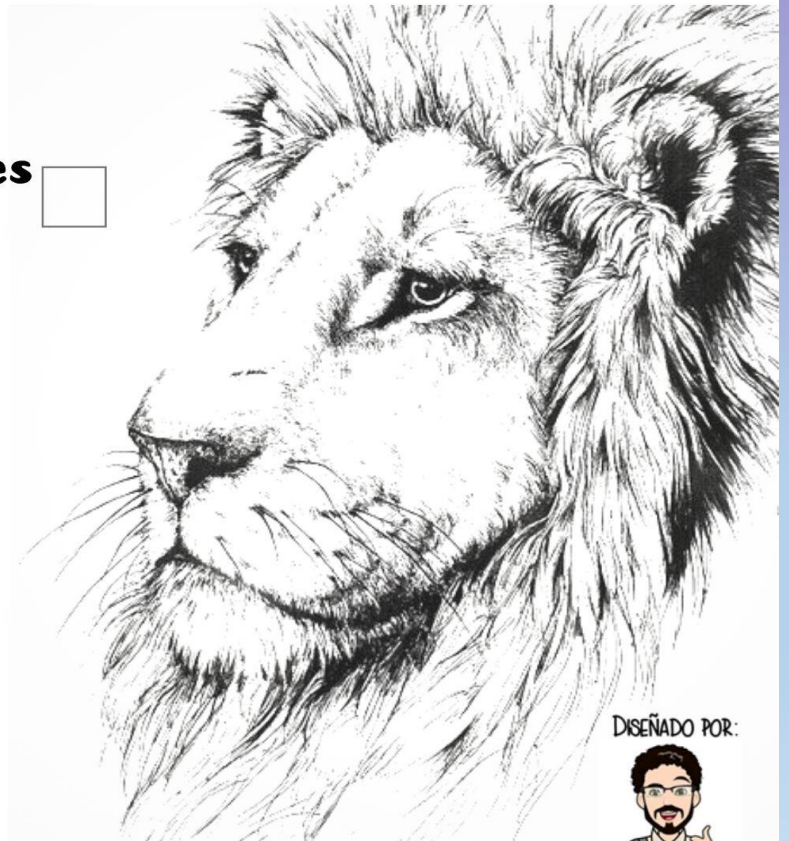
Yo quiero aprender

ACTIVIDAD 1

Mis fortalezas

Marca con un "X" las características positivas que mejor te describan.

- Tengo imaginación
- Puedo aprender todo
- Tengo un cerebro poderoso
- Soy agradecido
- Nunca me doy por vencido
- Soy buen amigo
- Ayudo a otros
- Soy creativo
- Aprendo de mis errores
- Soy feliz
- Soy amado
- Soy optimista
- Soy líder



DISEÑADO POR:





YO TENGO SUPER-PODERES

DIBÚJATE COMO SÚPER-HÉROE Y ESCRIBE TUS SUPERPODERES



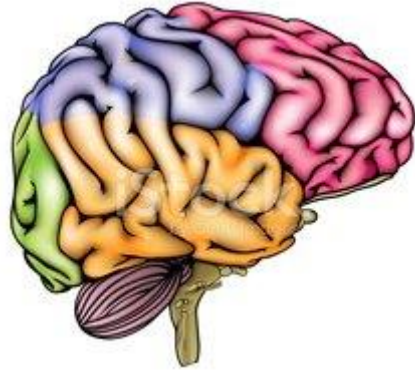
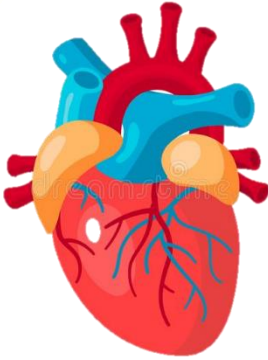
CONOZCO MI CEREBRO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 3

¿Qué órgano de nuestro cuerpo se encarga de las emociones?

DIBUJA TU RESPUESTA CON UNA "X" EN EL RECUADRO



DIBUJA Y COLorea LA RESPUESTA CORRECTA.
(USA LOS DIBUJOS ANTERIORES COMO REFERENCIA)

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 3

Yo tengo un cerebro

Super-poderoso

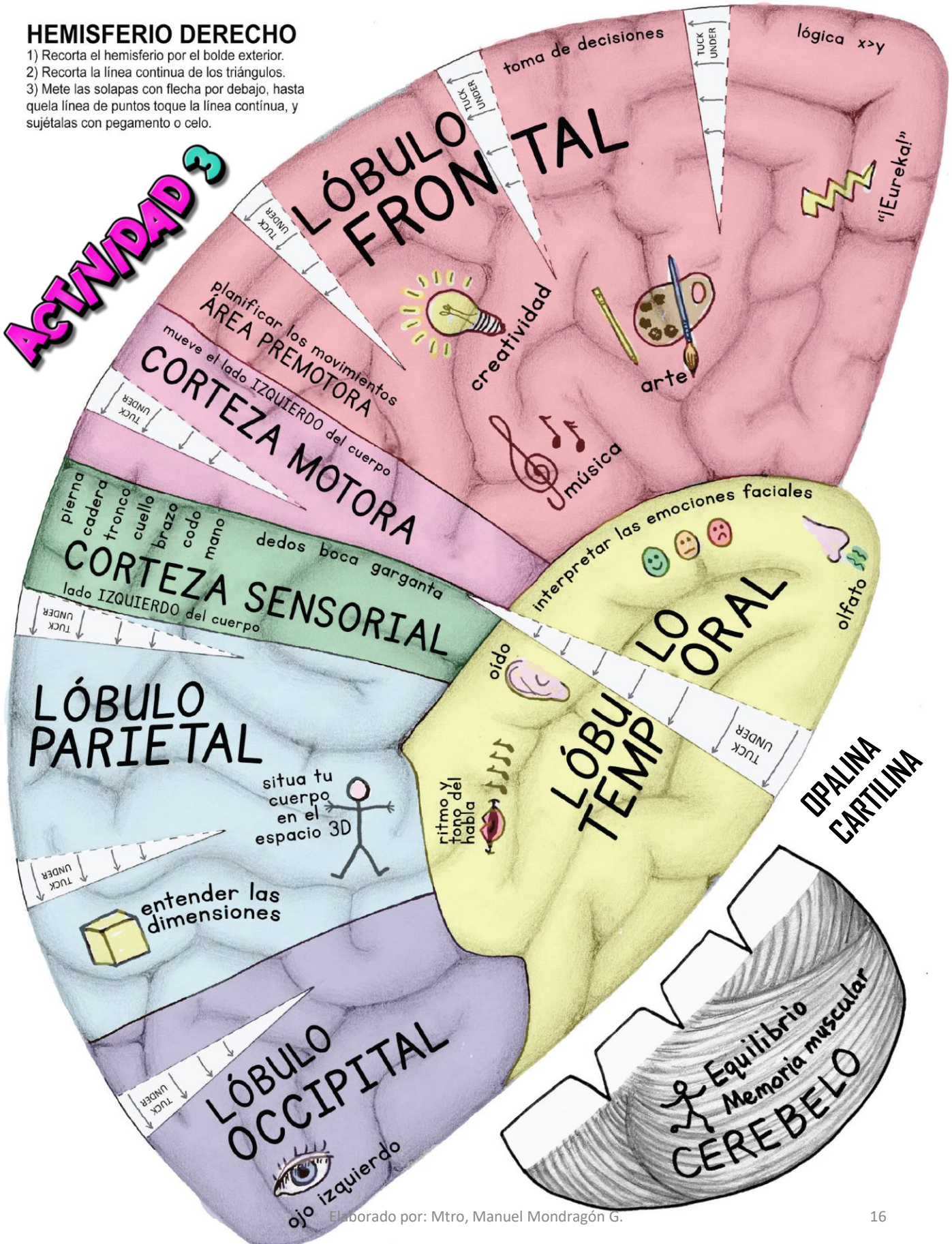
Construyamos
nuestro sombrero
de cerebro.



HEMISFERIO DERECHO

- 1) Recorta el hemisferio por el borde exterior.
- 2) Recorta la línea continua de los triángulos.
- 3) Mete las solapas con flecha por debajo, hasta que la línea de puntos toque la línea continua, y sujétalas con pegamento o celo.

ACTIVIDAD 3



HEMISFERIO IZQUIERDO

- 1) Recorta el hemisferio por el borde exterior.
- 2) Recorta la línea continua de los triángulos.
- 3) Mete las solapas con flecha por debajo, hasta que la línea de puntos toque la línea continua, y sujétalas con celo o pegamento.

ACTIVIDAD 3



lógica $3x=6$

decisiones

símbolos

nombrar cosas

secuenciar

LÓBULO FRONTAL

1, 2, 3, 4, 5, 6...

analizar

planificar los movimientos
ÁREA PREMOTORA

hacer oraciones
ÁREA DE BROCA

mueve el lado DERECHO del cuerpo
CORTEZA MOTORA

dedos boca garganta
mano codo brazo cuello tronco cadera pierna
lado DERECHO del cuerpo
CORTEZA SENSORIAL

cálculo
 $48+36:1=?$
 $12x7=?$

la hora

olfato

habla

LÓBULO TEMPORAL

oído

ÁREA DE WERNICKE
Comprensión de oraciones

www.ellegimchenry.com

sitúa tu cuerpo en el espacio 3D

LÓBULO PARIETAL

entender las dimensiones

LÓBULO OCCIPITAL

ojo derecho

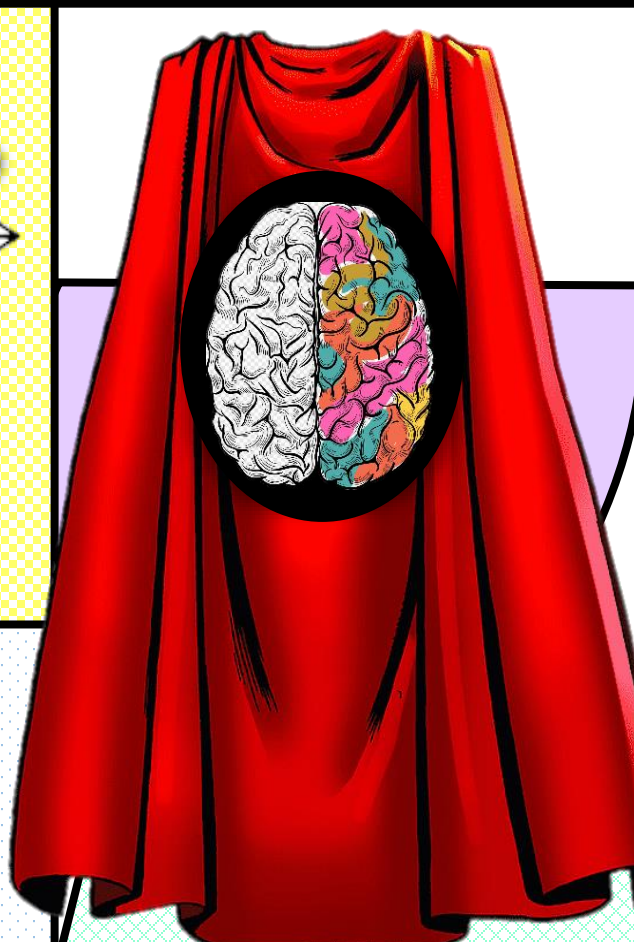
Equilibrio
Memoria muscular
CEREBELO

OPALINA
CARTILINA

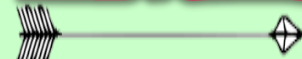
Yo tengo un cerebro

WOW! ACTIVIDAD 3 POW!
CON SUPER PODERES

3 habilidades



2 TRISTEZAS



1 pensamiento positivo



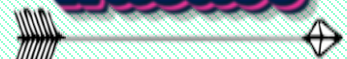
2 APRENDIZAJES



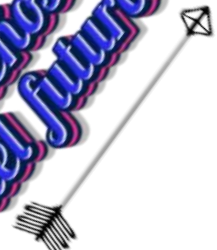
2 PERSONAS que AMO.



2 miedos



2 sueños del futuro



1 RECUERDO FELIZ





¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



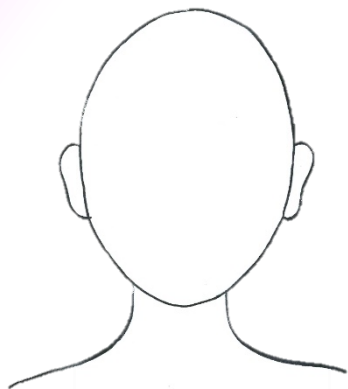
ACTIVIDAD 4.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

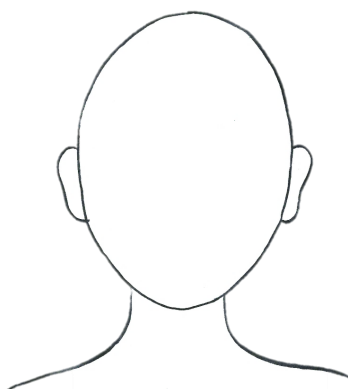


Las emociones son la manera que nuestro cuerpo reacciona o responde a las situaciones que se presentan en nuestra vida, ya sean acontecimientos, palabras o cuando recordamos algo que activa una emoción. Y tú ¿cómo reaccionas antes las siguientes situaciones?

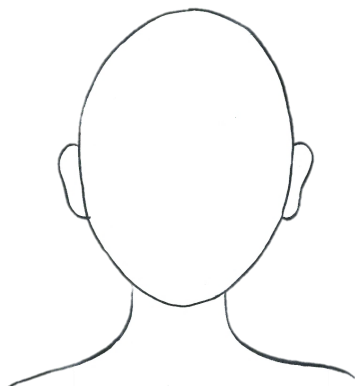
Dibuja tú cara cuando celebras tu cumple.



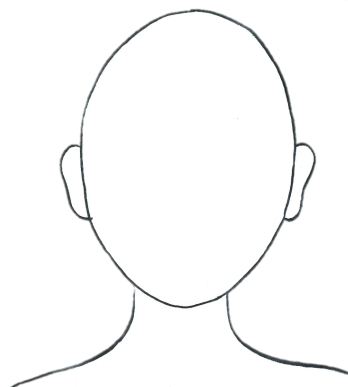
Dibuja tu cara cuando celebras la navidad.



Dibuja tu cara cuando tienes hambre



Dibuja tu cara cuando tienes miedo.



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



ACTIVIDAD 4.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Escribe tus respuestas.

¿Cómo reaccionas ante tu cumple? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas ante la navidad? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas ante tu un examen? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas cuando tienes miedo? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas cuando tienes hambre? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?





ACTIVIDAD 4.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Escribe tus respuestas.

Jugemos a descubrir como actuamos ante diferentes situaciones cotidianas



¿Qué aprendí con esta actividad?

¿COMO MANEJO MIS EMOCIONES ?

COLOCA UNA "X" TU RESPUESTA

EXCELENTE

MUY BIEN

BIEN

REGULAR

MAL

MUY MAL



MIS EMOCIONES.



ESCRIBE Y DIBUJA TODAS LAS
emociones que conoces

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

MI ALBUM DE EMOTICONES

Feliz

Triste

Enojado

Miedo

Calma

Amado

EMOTICONES RECORTABLES



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES



Calma



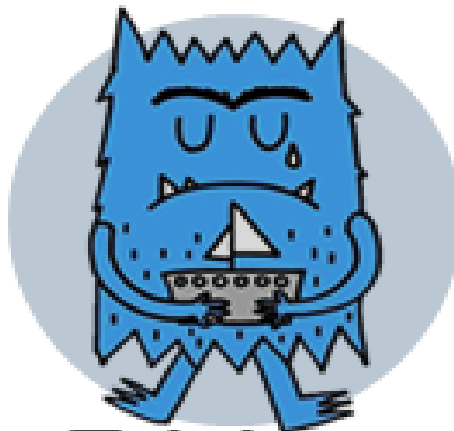
Enojo



Miedo



Amor



Tristeza



Alegría



Tristeza

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Alegria

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Amor

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Miedo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



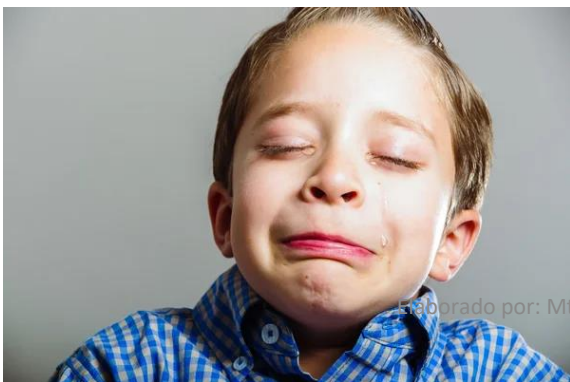
Calma

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Enojo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

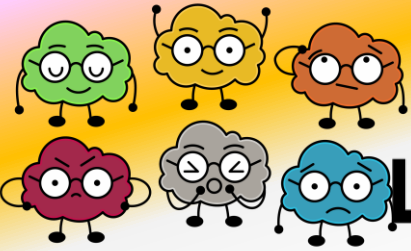




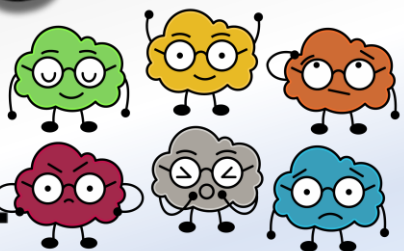




ACTIVIDAD 8



MI ÁLBUM DE LAS EMOCIONES.



Alegría

Siento alegría cuando, río, salto, bailo o juego y quiero compartir mi alegría con los demás.

PROFE MONDRAGON

Calma.

Estoy en calma cuando me siento tranquilo, respiro despacio y profundamente, y me siento en paz.

PROFE MONDRAGON

Miedo.

Tengo miedo cuando creo que algo malo va a suceder o cuando creo no poder hacer algo que se me pide.

PROFE MONDRAGON

Enojo.

Siento enojo cuando creo que se ha cometido una gran injusticia y quiero descargar la rabia con otros.

PROFE MONDRAGON

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL

ACTIVIDAD 8

MI ÁLBUM DE LAS EMOCIONES.



**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 8

Alegría



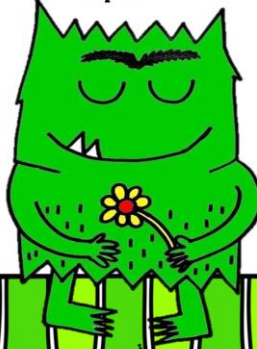
Siento alegría cuando, río, salto, bailo o juego y quiero compartir mi alegría con los demás.



Calma.



Estoy en calma cuando me siento tranquilo, respiro despacio y profundamente, y me siento en paz.



Miedo .



Tengo miedo cuando creo que algo malo va a suceder o cuando creo no poder hacer algo que se me pide.



Enojo .



Siento enojo cuando creo que se ha cometido una gran injusticia y quiero descargar la rabia con otros.



Tristeza.



Siento tristeza cuando extraño a alguien o siento que algo me hace falta, a veces me escondo y quiero estar solo y no quiero hacer nada.



Amor.



Siento amor cuando cuento con personas que me aman y me cuidan y me hacen sentir amado y seguro



ESTAMPAS RECORTABLES.

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL

Adivina la emoción

Miedo .



PROFE MONDRAGÓN



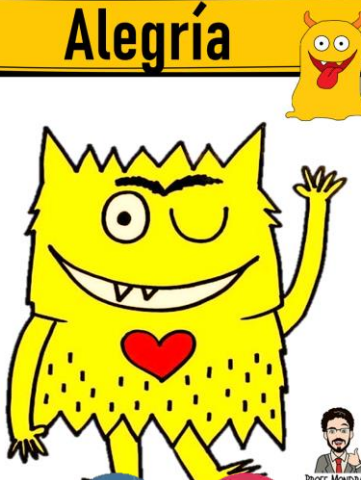
Enojo .




PROFE MONDRAGÓN




Alegría




PROFE MONDRAGÓN



Tristeza.



PROFE MONDRAGÓN




Amor.




PROFE MONDRAGÓN



Calma.

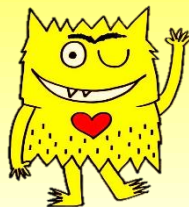


PROFE MONDRAGÓN



ACTIVIDAD 8

APRENDE SOBRE LAS EMOCIONES.
COMPLETA LA FRASE ESCRIBIENDO O CON UN DIBUJO.



**ME SIENTO ALEGRE
CUANDO...**



**ME SIENTO EN CALMA
CUANDO...**



**SIENTO MIEDO
CUANDO...**



**SIENTO ENOJO
CUANDO...**



**ME SIENTO TRISTE
CUANDO...**



**SIENTO AMOR
CUANDO...**

ACTIVIDAD 9

Test del enojo. BAJA UN DEDO SI...



**¿ Cuantos dedos bajé?
¿ Cómo manejo el enojo?**

COLOCA UNA "X" TU RESPUESTA

EXCELENTE

MUY BIEN

BIEN

REGULAR

MAL

MUY MAL

ACTIVIDAD 9



**Y TÚ
¿CON QUÉ
LLENAS TUS
FRASCOS?**

ESCRIBE DENTRO DE CADA FRASCO LAS SITUACIONES QUE TE GENERAN
CADA UNA DE LAS SIGUIENTES EMOCIONES.



ACTIVIDAD 9

APRENDE SOBRE LAS EMOCIONES.

¿CÓMO HACES LA CARA CUANDO TIENES ESTA EMOCIÓN?

¿QUÉ HACES CUANDO SIENTES ESTA EMOCIÓN?

LA RULETA DE LAS EMOCIONES



ACTIVIDAD 9

EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.

Colorea el cuadro que indique la intensidad con la que sientes cada una de las emociones?



Alegría

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Amor

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Tristeza

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Enojo

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Miedo

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Calma

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



LA emoción de LA ALEGRÍA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 10



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN ALEGRIA.

ACTIVIDAD 10

DIBUJANDO LA ALEGRÍA



Alegría



Amor



Tristeza



Enojo



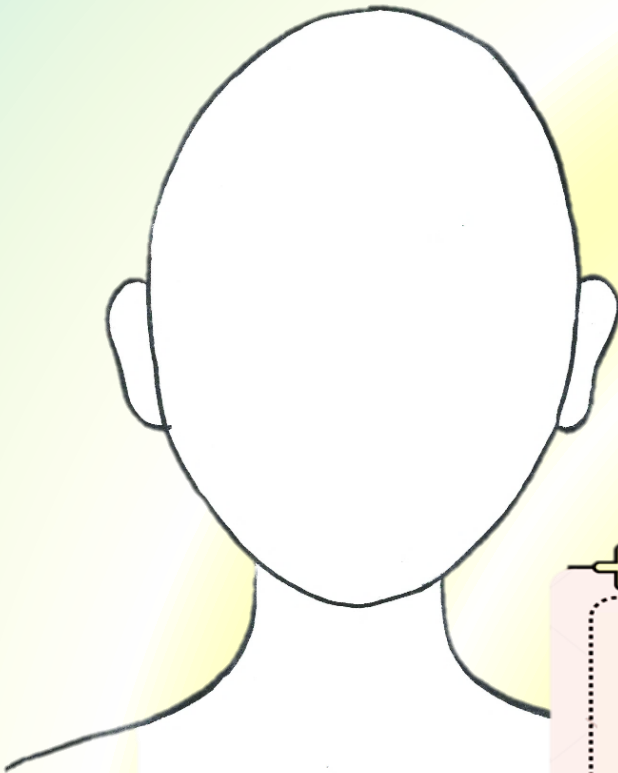
Miedo



Calma

ALEGRÍA

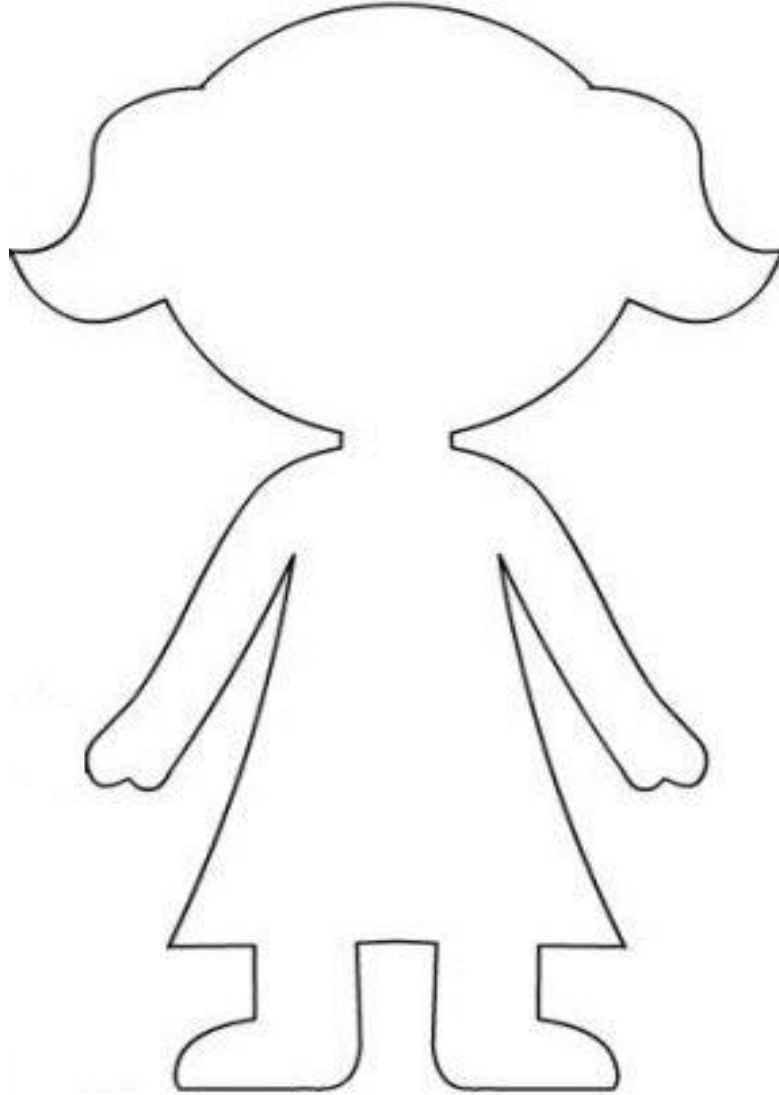
Dibújate el cabello, las cejas, los ojos, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 11

MI CUERPO SIENTE LA ALEGRÍA

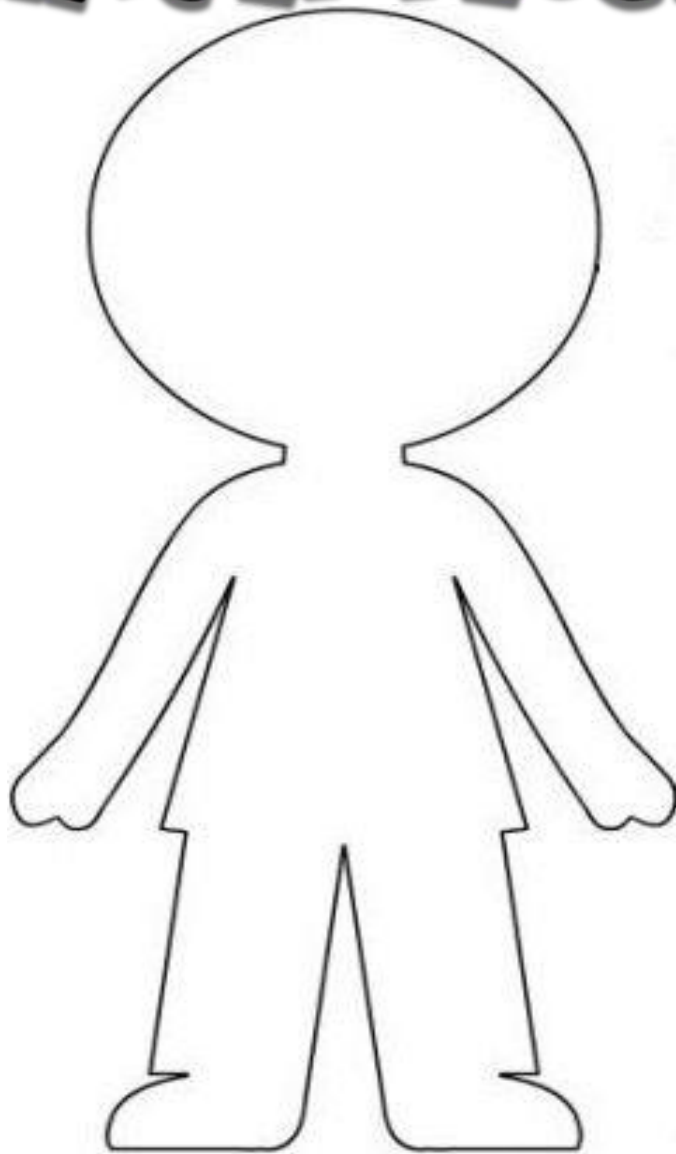


alegría

ACTIVIDAD 11

MI CUERPO

SIENTE LA ALEGRÍA



alegría



LA emoción DEL miedo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 12



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



**ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN MIEDO.**

ACTIVIDAD 12

DIBUJANDO EL MIEDO



Alegría



Amor



Tristeza



Enojo



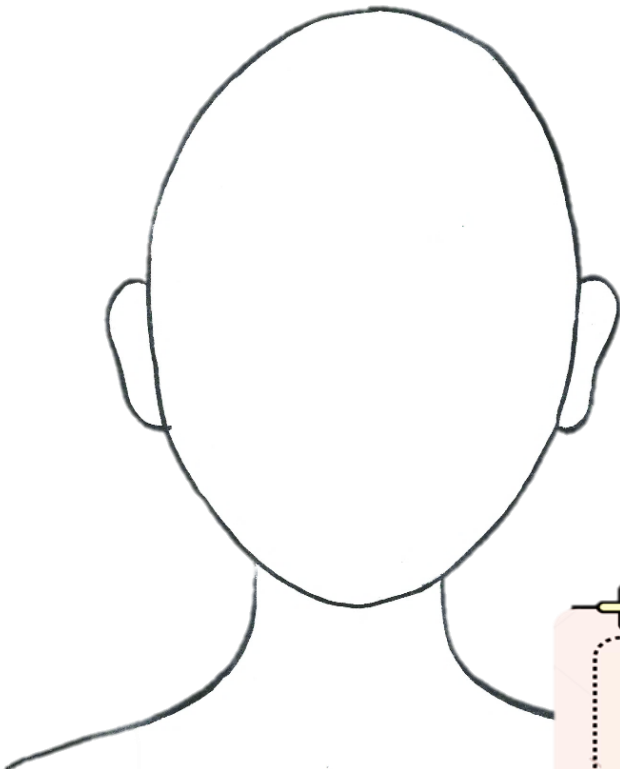
Miedo



Calma

MIEDO

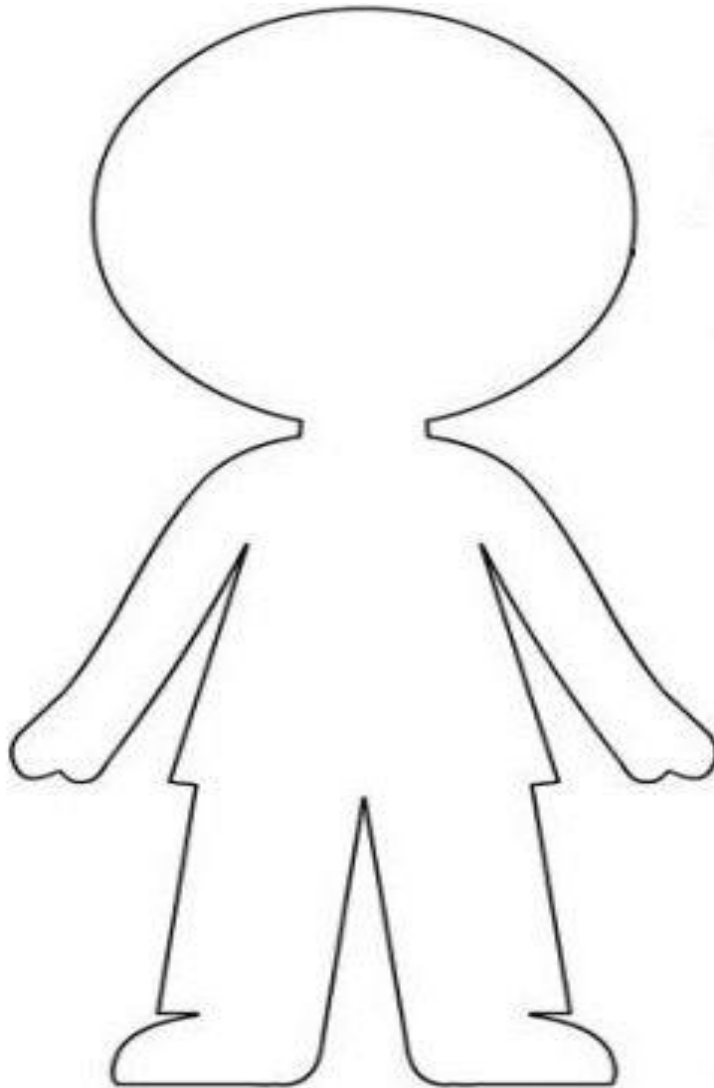
Dibújate el cabello, las cejas, los ojo, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras s que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 13

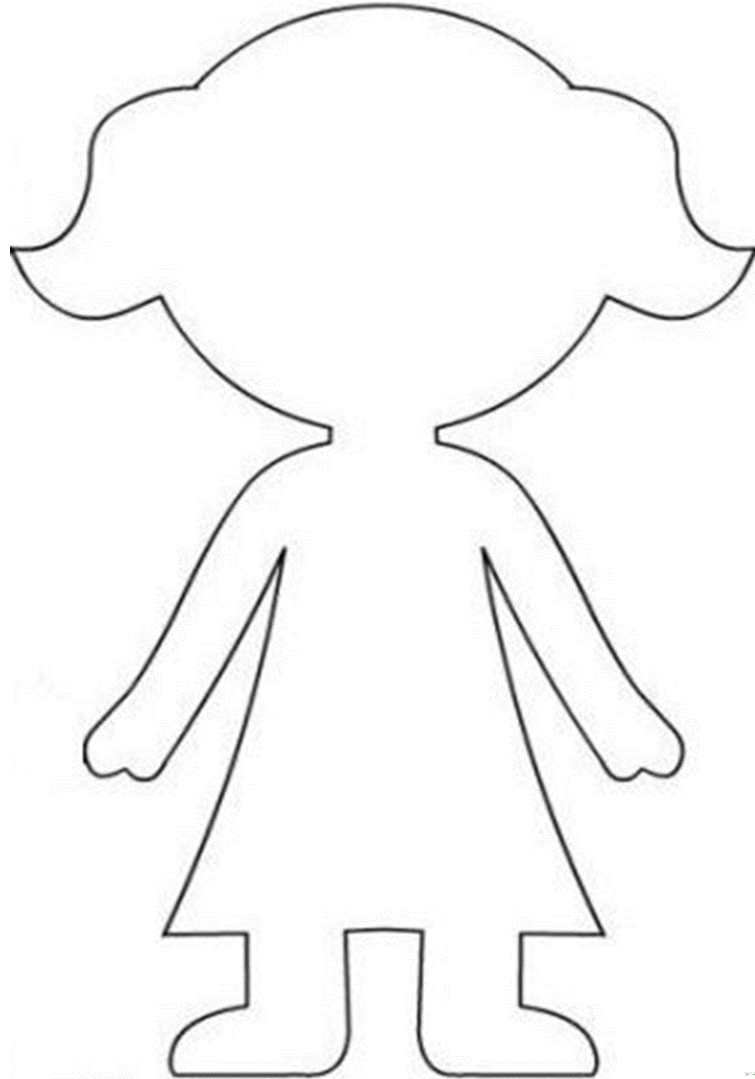
MI CUERPO SIENTE EL MIEDO



Miedo

ACTIVIDAD 13

MI CUERPO SIENTE EL MIEDO



Miedo



LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 14



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN CALMA.

ACTIVIDAD 14 DIBUJANDO LA TRISTEZA



Alegria



Amor



Tristeza



Enojo



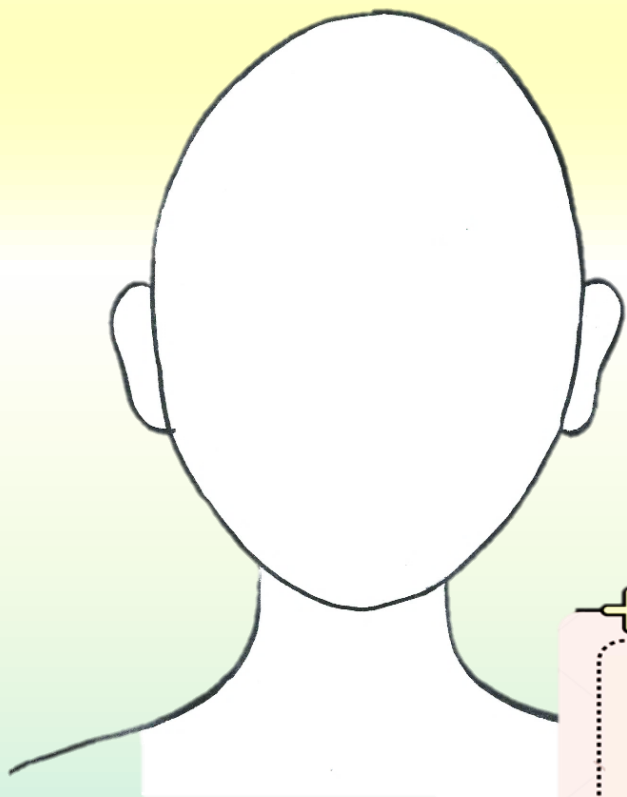
Miedo



Calma

TRISTEZA

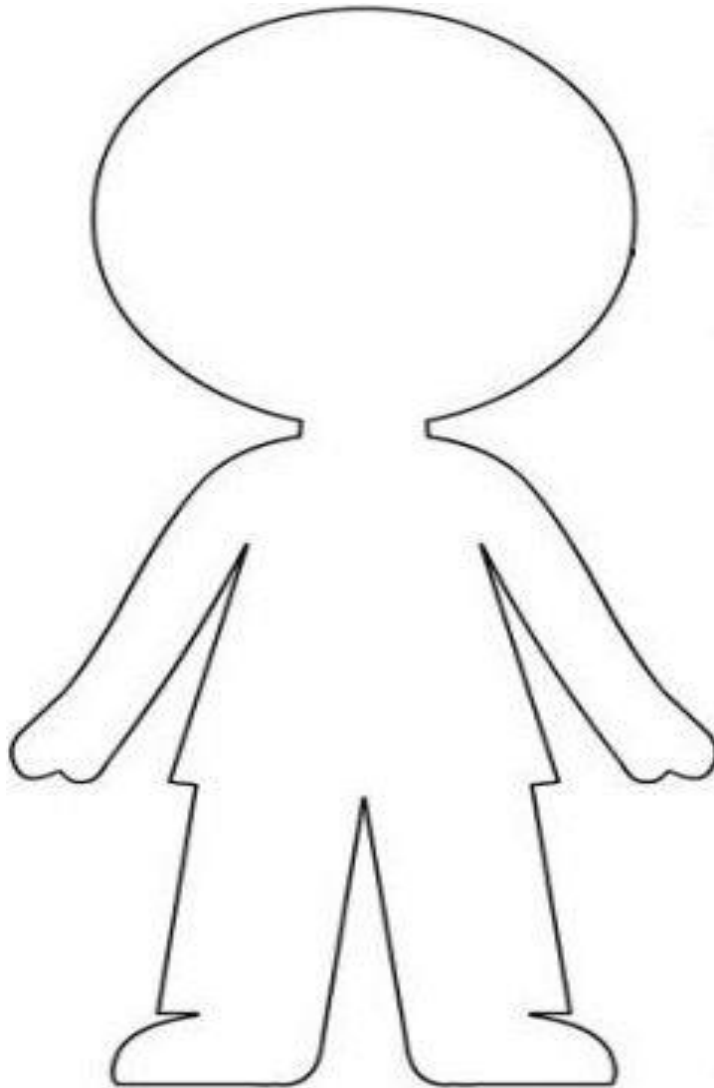
Dibújate el cabello, las cejas, los ojo, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras s que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 15

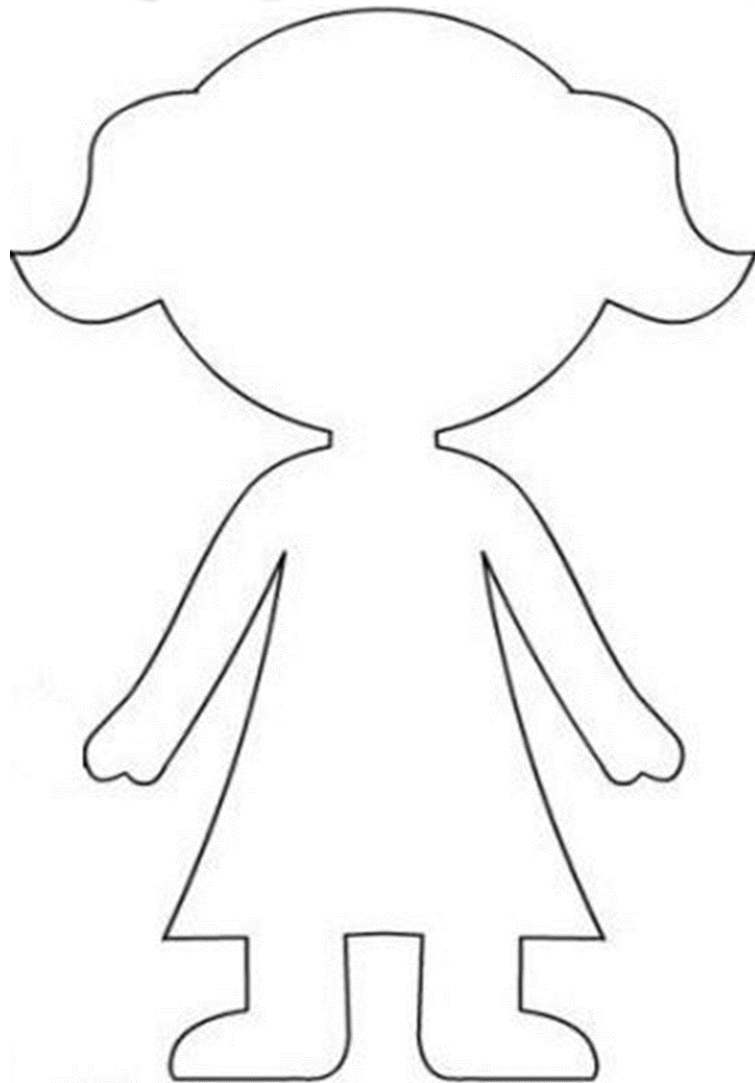
MI CUERPO SIENTE TRISTEZA



Tristeza

ACTIVIDAD 15

MI CUERPO SIENTE TRISTEZA



Tristeza



LA emoción DEL enojo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



ACTIVIDAD 16

¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN ENOJO.

ACTIVIDAD 16

DIBUJANDO EL ENOJO



Alegria



Amor



Tristeza



Enojo



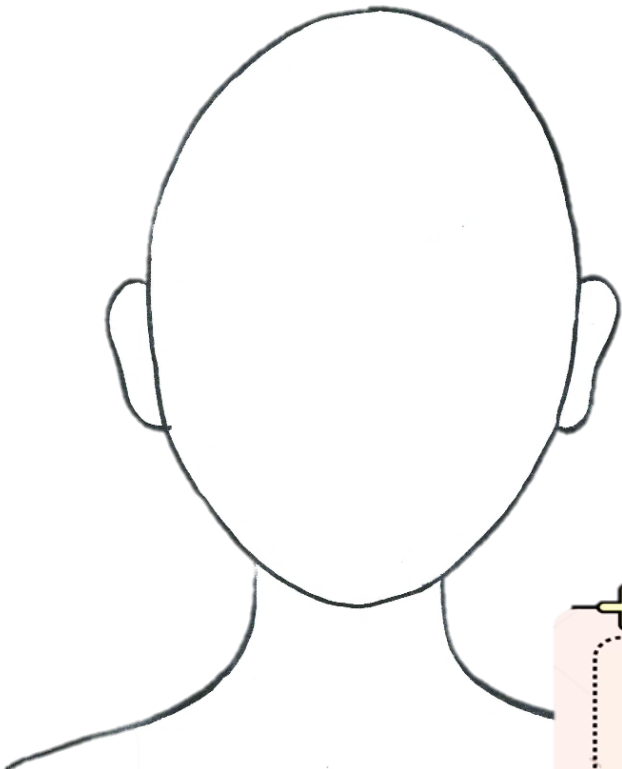
Miedo



Calma

ENOJO

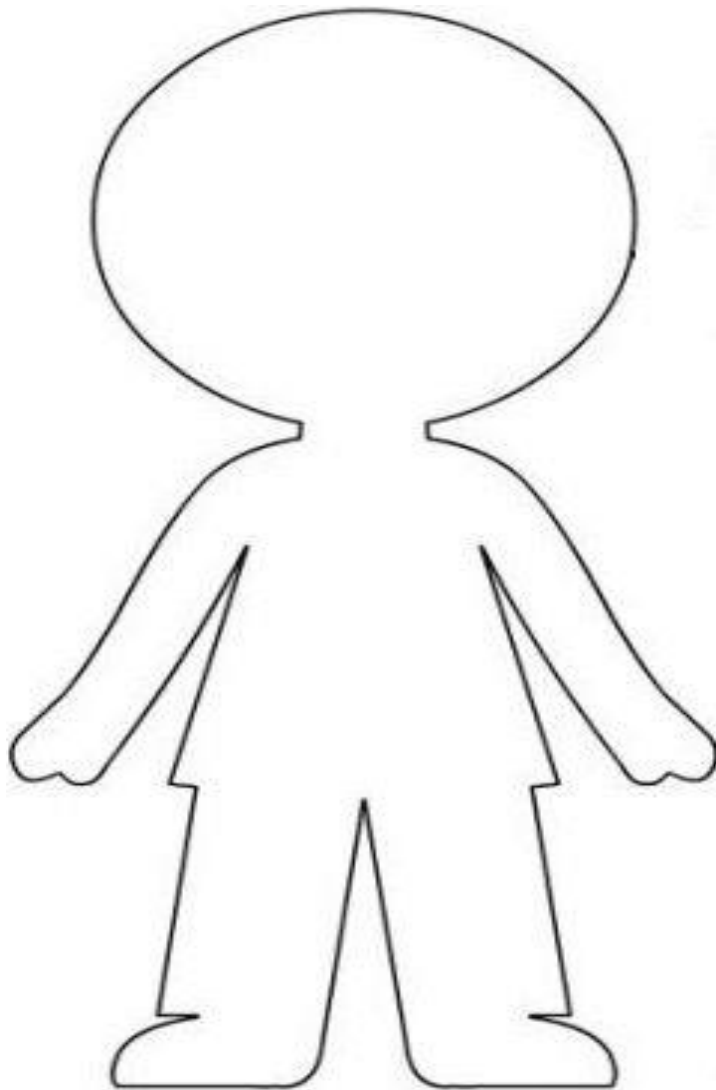
Dibújate el cabello, las cejas, los ojos, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 17

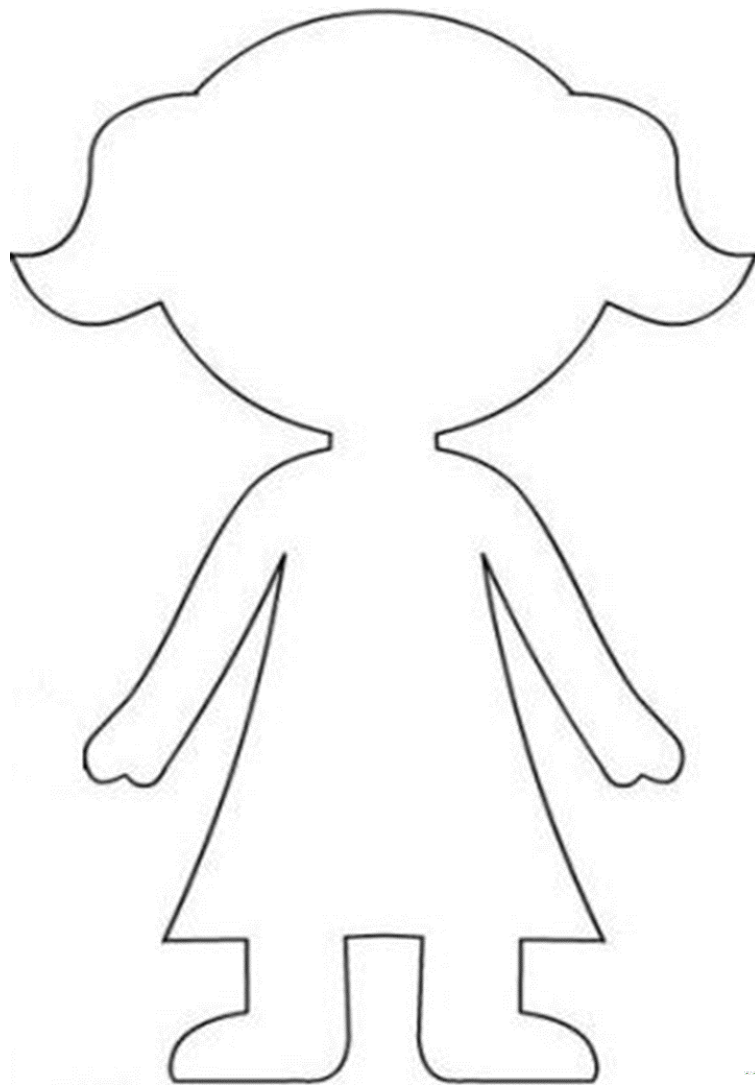
MI CUERPO SIENTE EL ENOJO



Enojo

ACTIVIDAD 17

MI CUERPO SIENTE EL ENOJO



Enojo



LA EMOCIÓN DEL AMOR

ACTIVIDAD 18



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN AMOR.

ACTIVIDAD 18

DIBUJANDO EL ENOJO



Alegria



Amor



Tristeza



Enojo



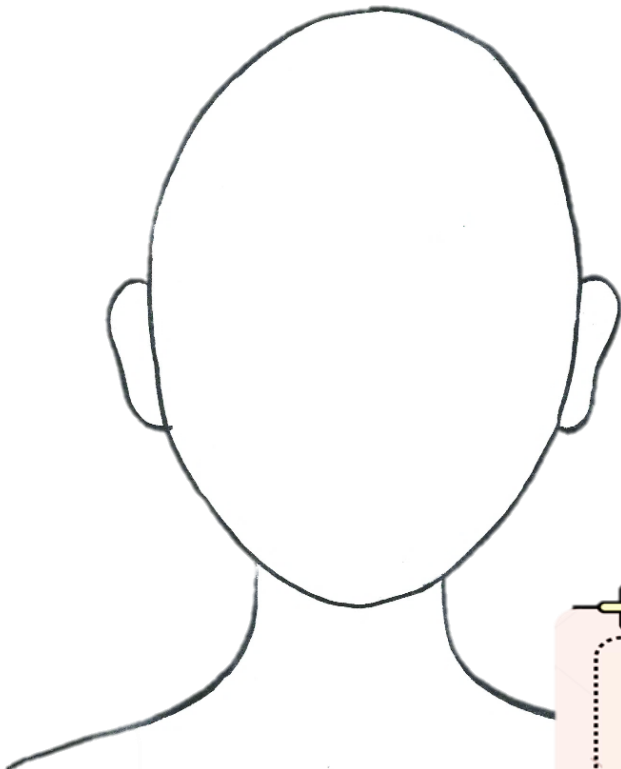
Miedo



Calma

AMOR

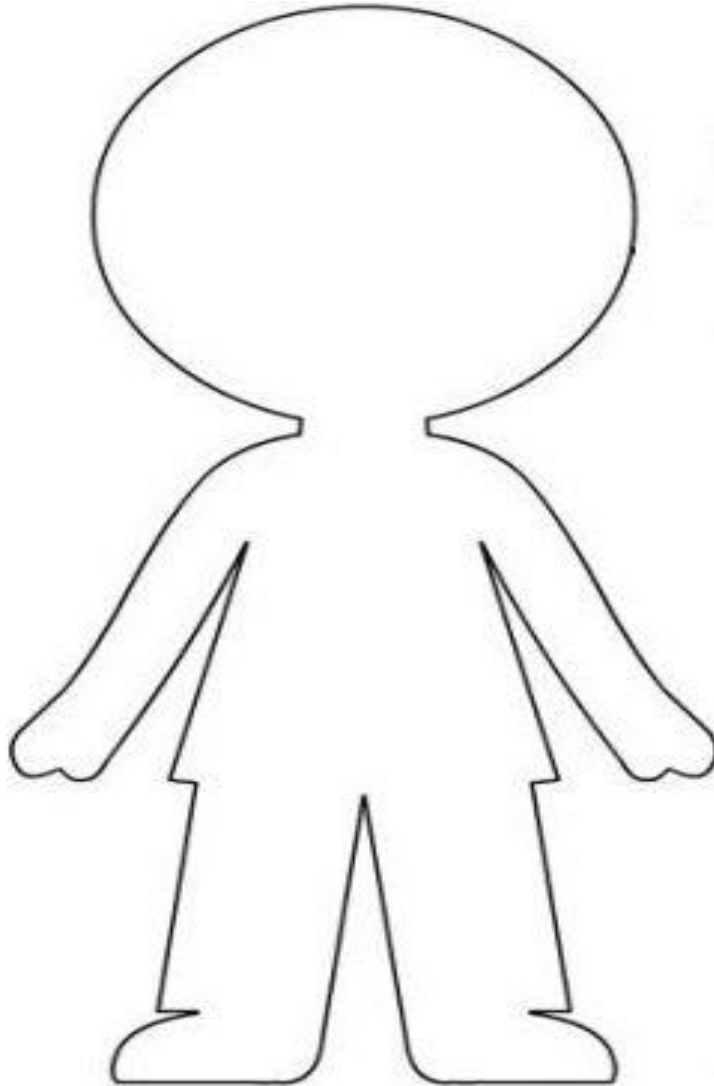
Dibújate el cabello, las cejas, los ojos, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 19

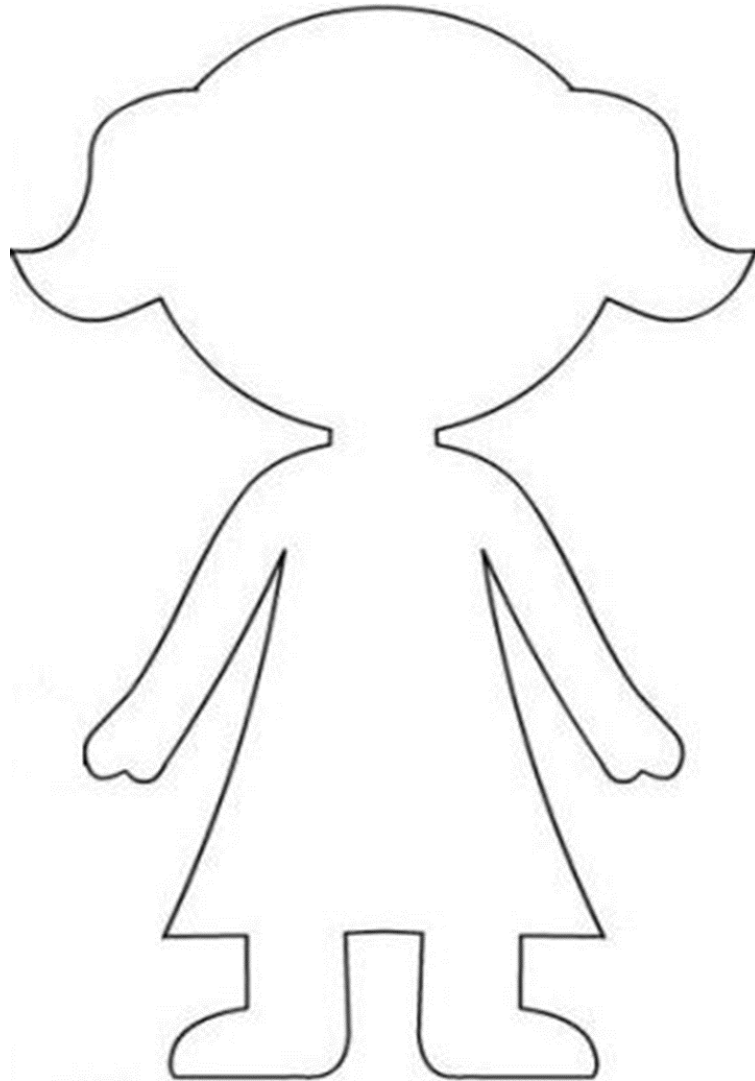
MI CUERPO SIENTE AMOR



Amor

ACTIVIDAD 19

MI CUERPO SIENTE AMOR



Amor



LA emoción DE LA CALMA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



ACTIVIDAD 20

¿con que LLENAS TU FRASCO?



**ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN CALMA.**

ACTIVIDAD 20 DIBUJANDO LA CALMA



Alegria



Amor



Tristeza



Enojo



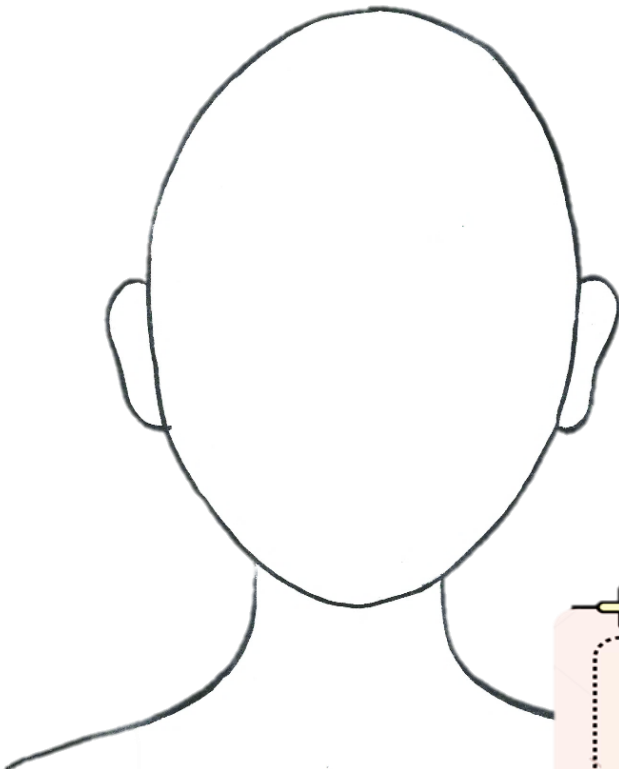
Miedo



Calma

CALMA

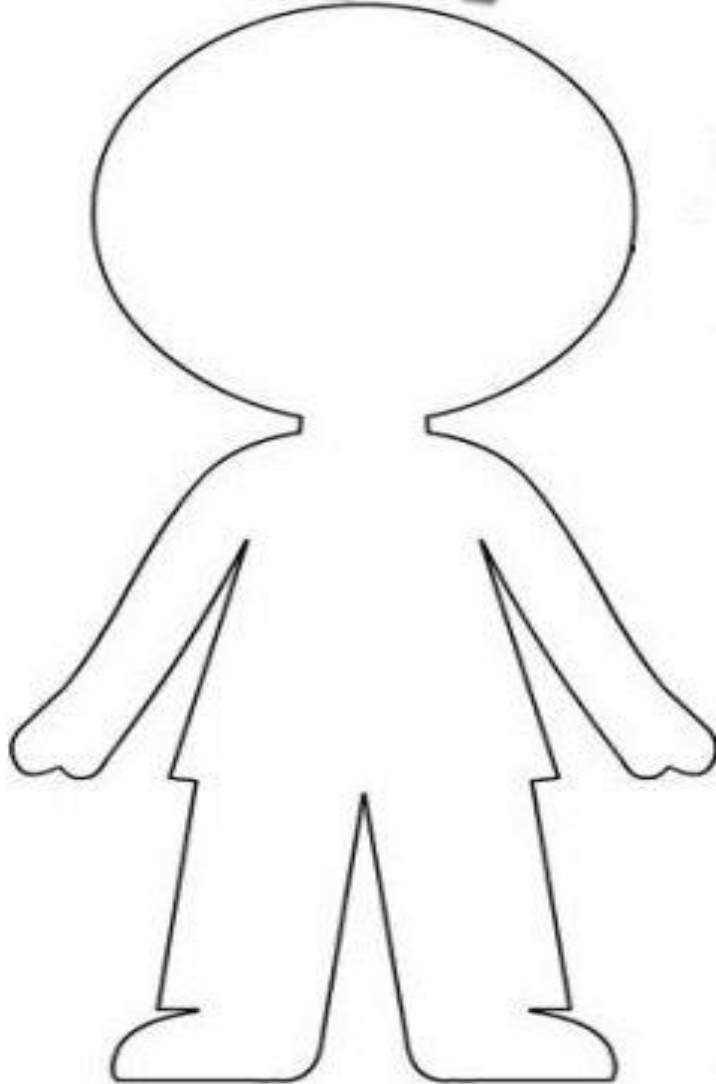
Dibújate el cabello, las cejas, los ojos, la boca, la nariz y la boca de manera que se muestre la emoción seleccionada. Escribe el globo de diálogo algunas palabras que dices cuando sientes esta emoción



Escribe o dibuja cómo te comportas cuando sientes esta emoción.

ACTIVIDAD 21

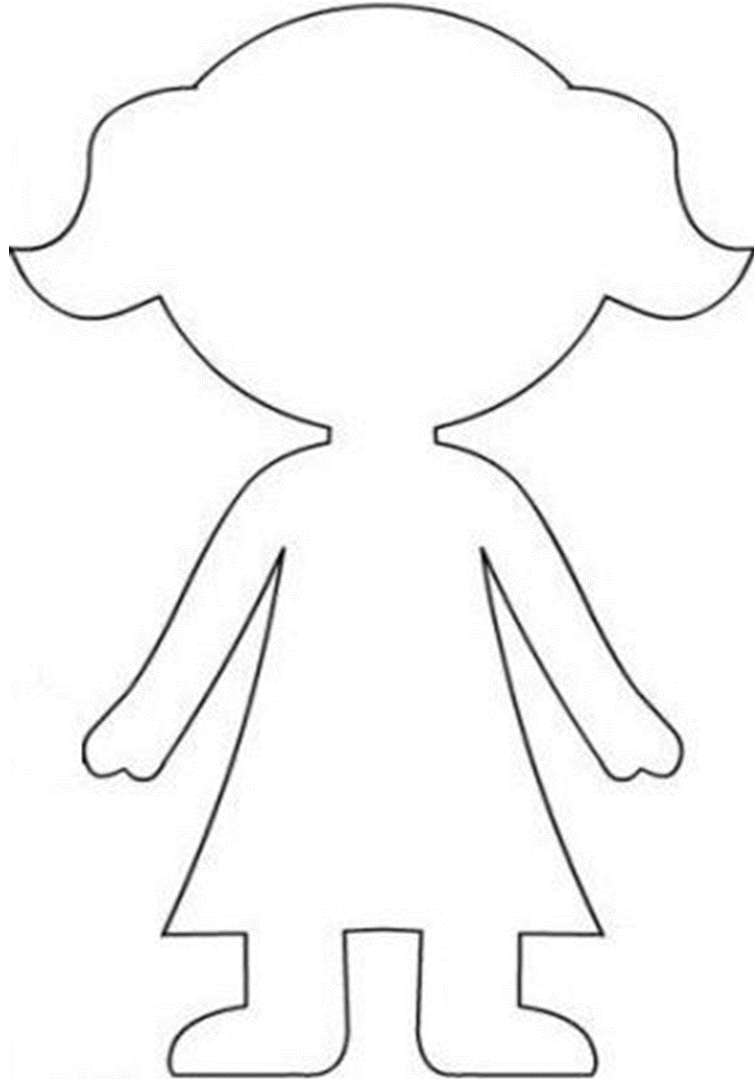
MI CUERPO SIENTE CALMA



Calma

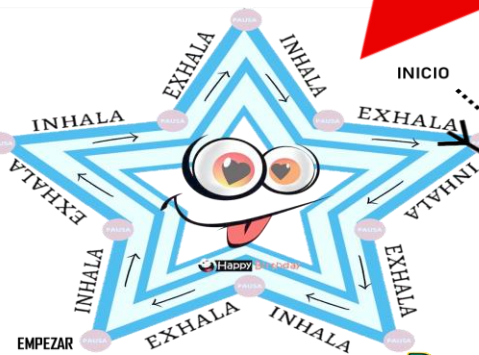
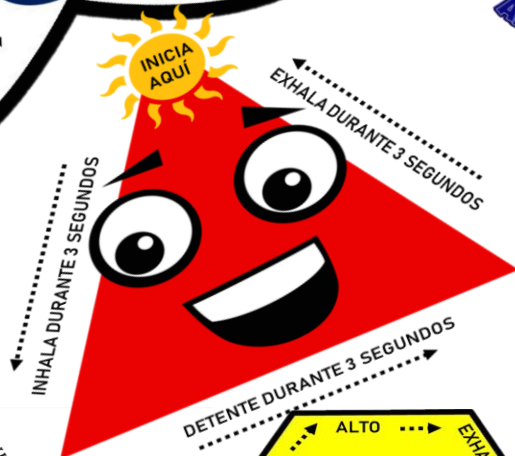
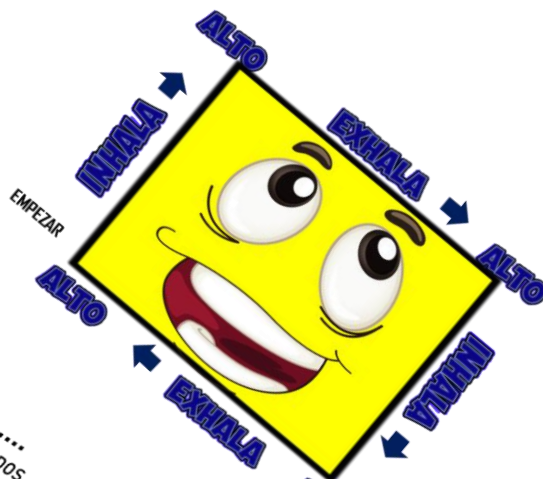
ACTIVIDAD 21

MI CUERPO SIENTE CALMA

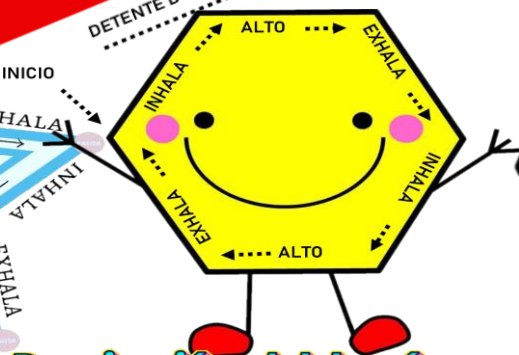


Calma

MANUAL DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



LA ESTRELLA DE LA CALMA



Respiración del hexágono



ANEXO

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

MANUAL DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

PRESENTACIÓN.

El presente **Manual de Ejercicios de Respiración** está diseñado para favorecer un entrenamiento previo que ayude a nuestros alumnos en su caminar por la experiencia de atención plena y ofrecer a los maestros las orientaciones prácticas para su realización. Destacando los beneficios que tienen estos ejercicios en nuestros alumnos.

1. Ayuda a mantener el cuerpo sano. Una correcta respiración hará que el oxígeno llegue a todas las células del cuerpo y que estas funcionen correctamente.

2. Disminuye el cansancio y el estrés. Al ser conscientes de la respiración y hacerlo lentamente ayudará a que nuestros alumnos se sientan relajados y permitirá que su cuerpo esté oxigenado, de esta forma estarán llenos de energía para sus actividades diarias.

3. Relaja el cuerpo y ayuda a mantener la calma. Al respirar correcta y profundamente, el cuerpo entra en un estado de relajación y se logra tener un control del sistema nervioso. Una vez que los alumnos entiendan los efectos de la respiración profunda, cuando se enfrenten a situaciones complejas sabrán que hacer para mantener el control.

4. Mejora la elasticidad de los pulmones. Si nuestros alumnos aprenden a respirar correctamente tendrán un sistema respiratorio sano y cuando sean mayores será de gran ayuda tener unos pulmones tonificados y con gran capacidad pulmonar.

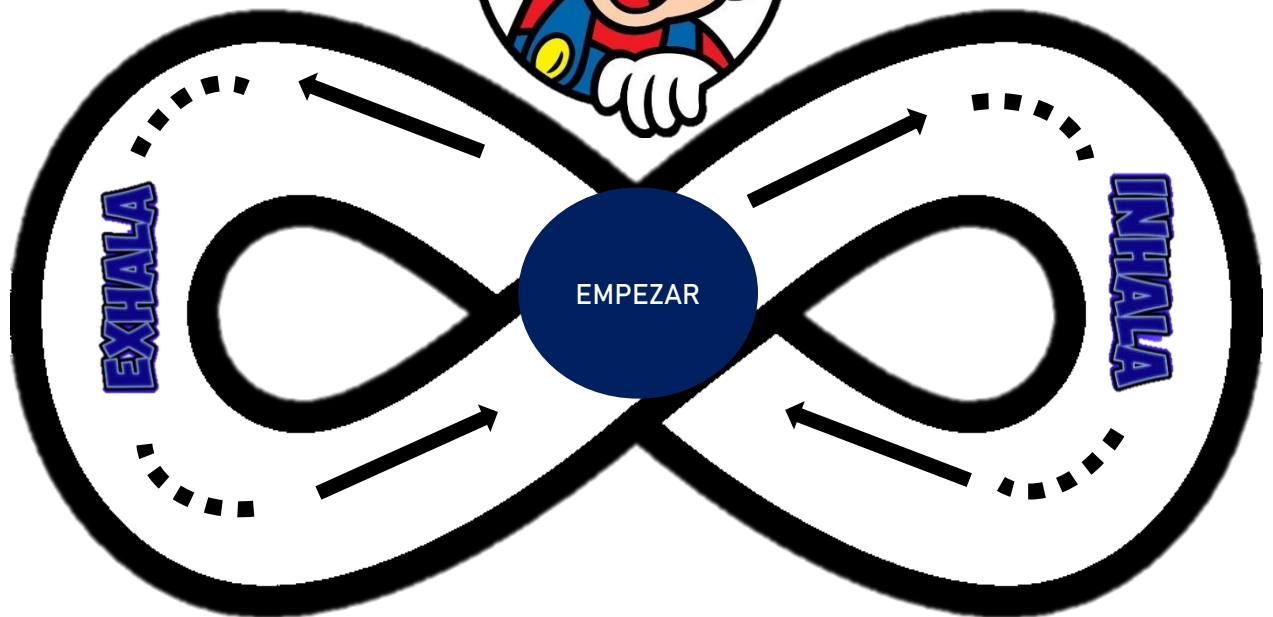
5. Contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular Al tener una respiración adecuada entra mayor cantidad de oxígeno al cuerpo y por lo tanto el sistema no tiene que hacer esfuerzos extra para aumentar la frecuencia cardiorrespiratoria.

Para la realización de los ejercicios de respiración que utilizan figuras y flechas, se sugiere que los alumnos cuenten con estos materiales para que puedan utilizar sus dedos para seguir la ruta y el ritmo establecida en cada uno de ellos.

Mtro. Manuel Mondragón Gallegos.

Elaborado por: Mtro, Manuel Mondragón G.

EJERCICIO Nº 1

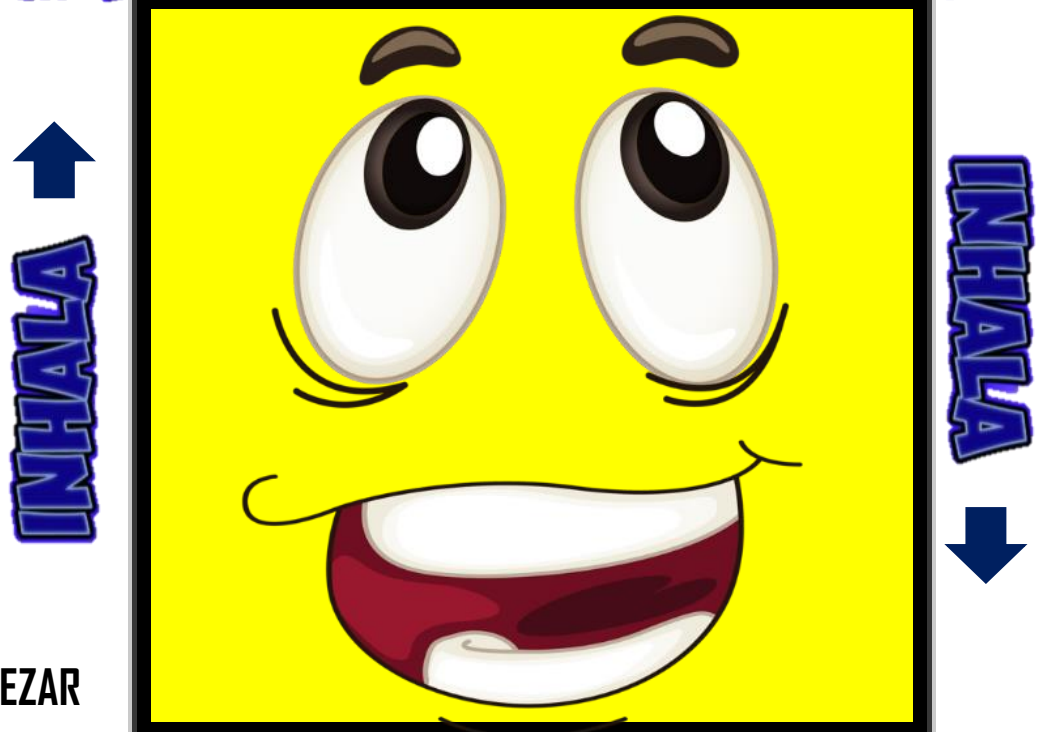


RESPIRANDO AL INFINITO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 2

ALTO EXHALA → ALTO

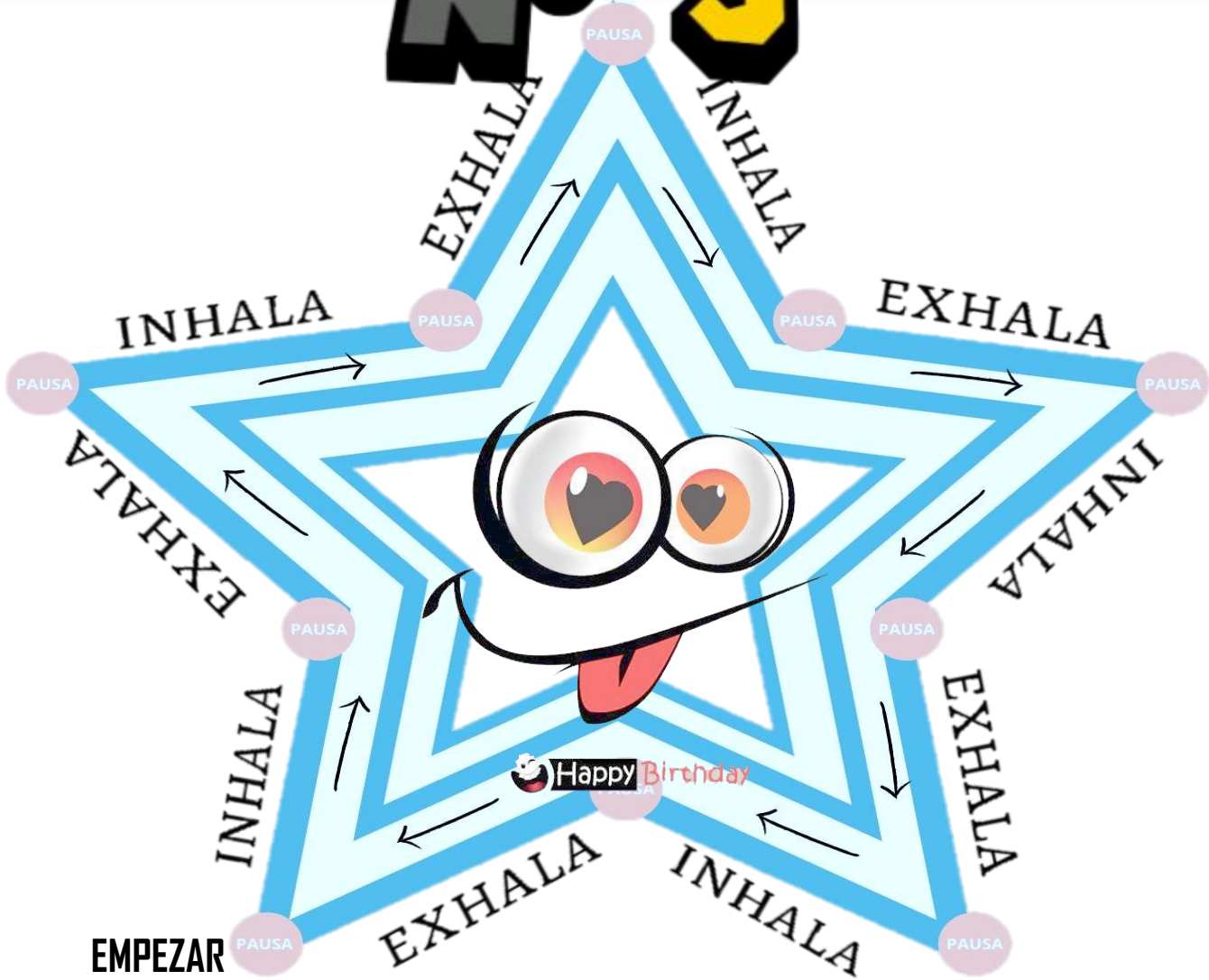


EMPEZAR

← ALTO EXHALA ALTO

RESPIRANDO EL CUADRADO
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

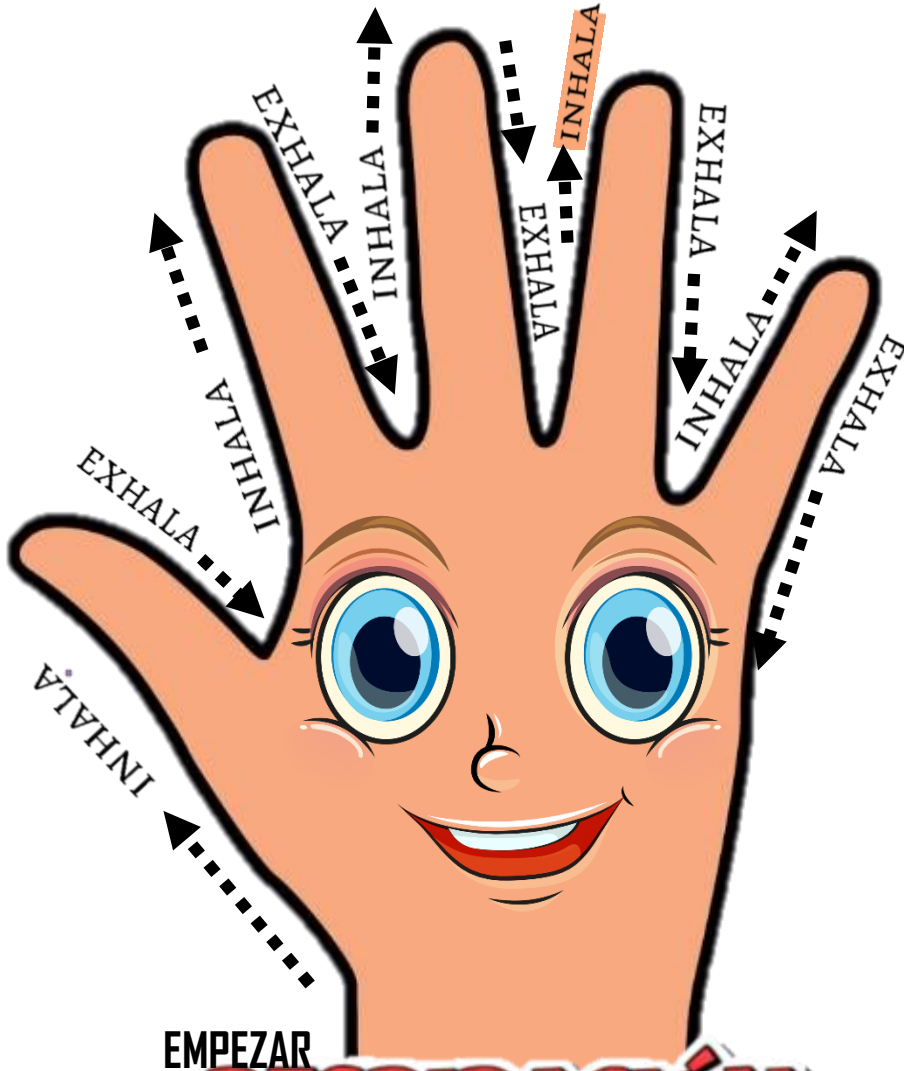
EJERCICIO Nº 3



**LA ESTRELLA
DE LA CALMA**

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 4

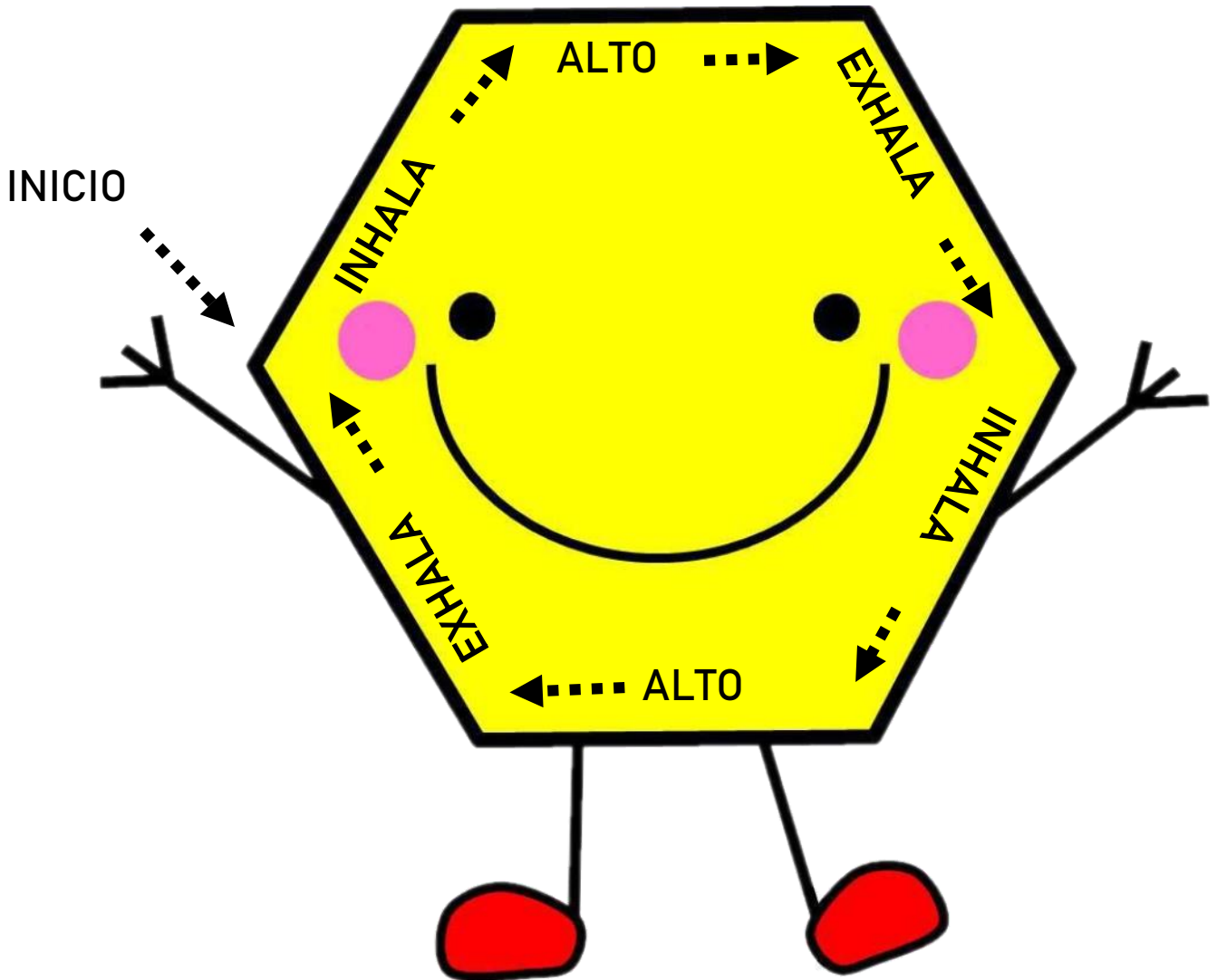


EMPEZAR

RESPIRACIÓN DE 5 DEDOS.

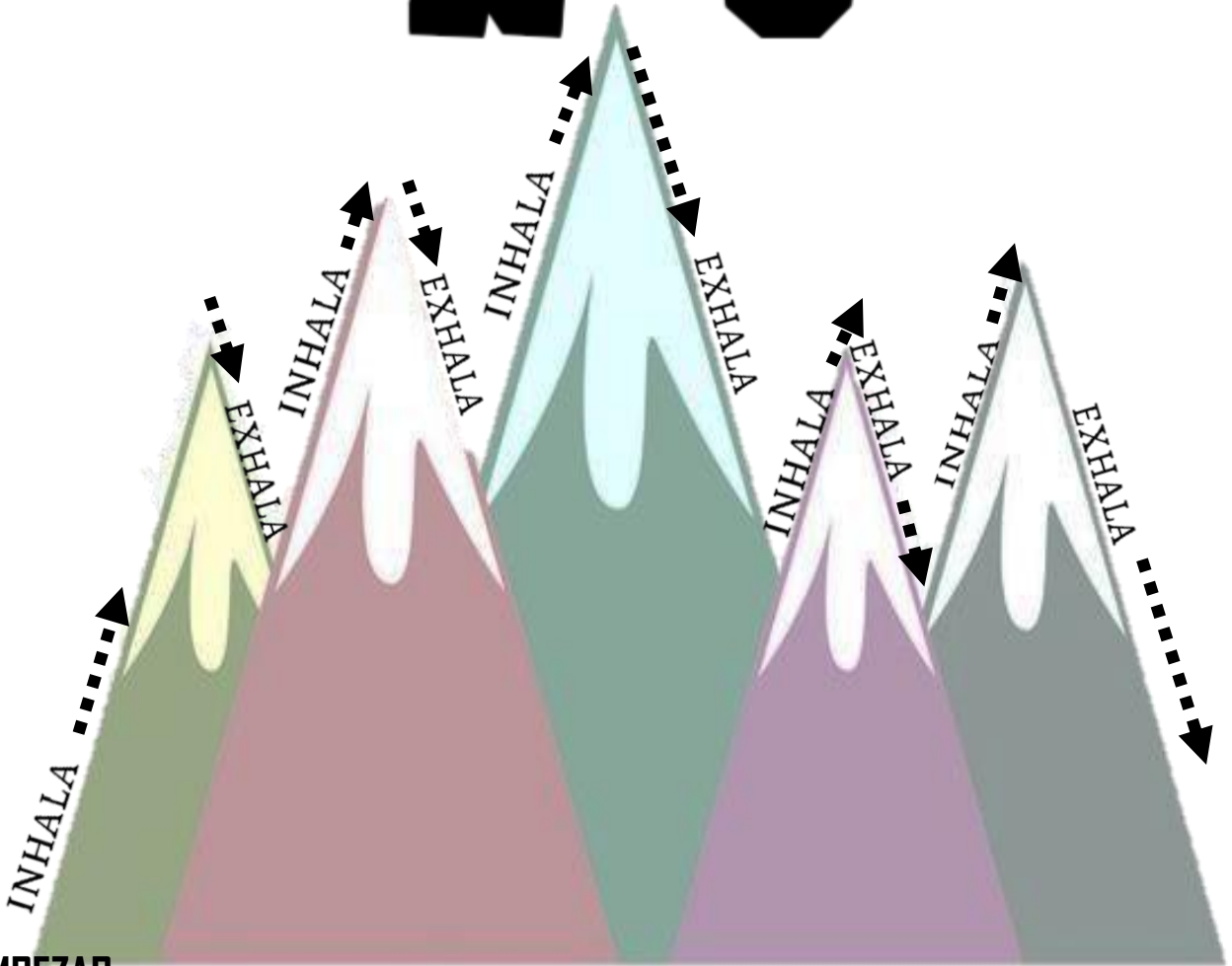
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL PIBE

EJERCICIO Nº 5



Respiración del hexágono
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 6



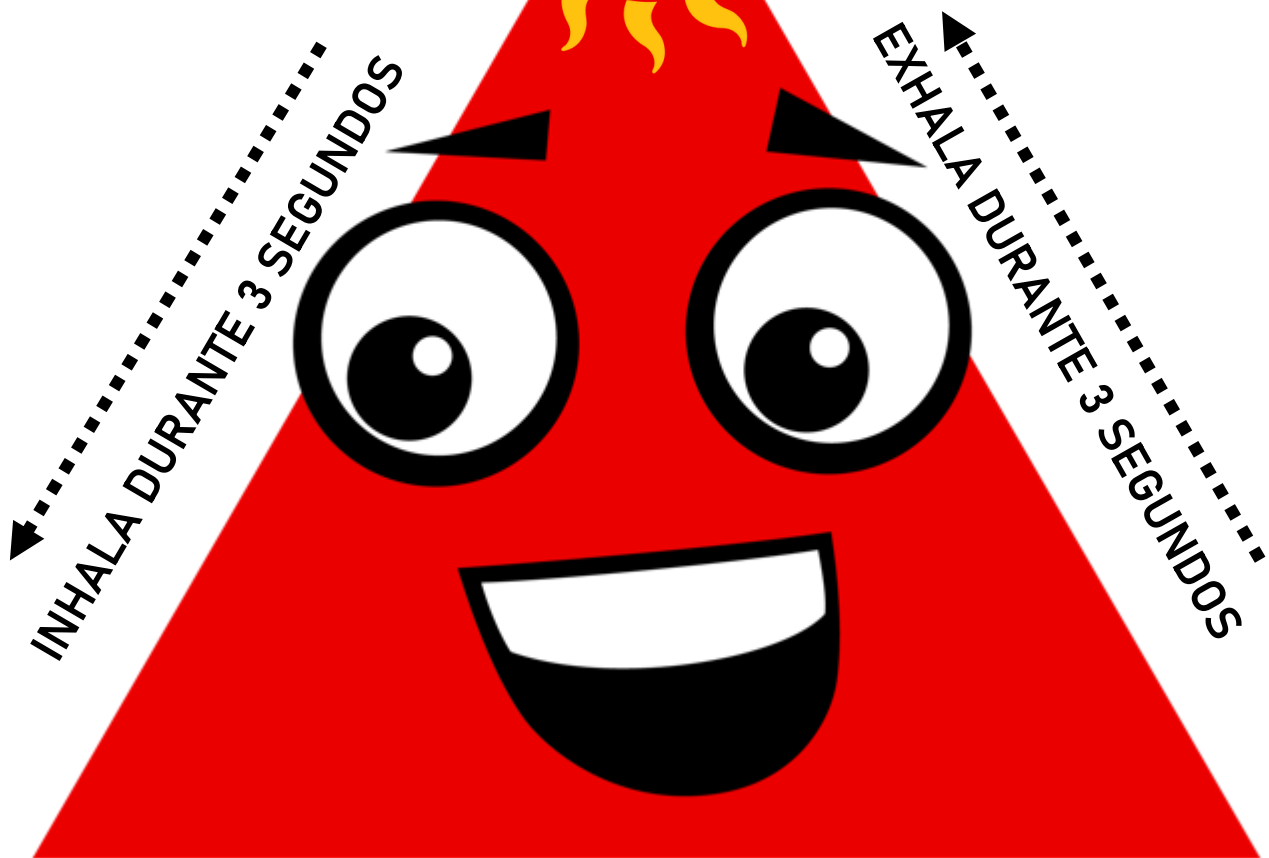
EMPEZAR

RESPIRANDO EN LA MONTAÑA

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 7

INICIA
AQUÍ



DETENTE DURANTE 3 SEGUNDOS

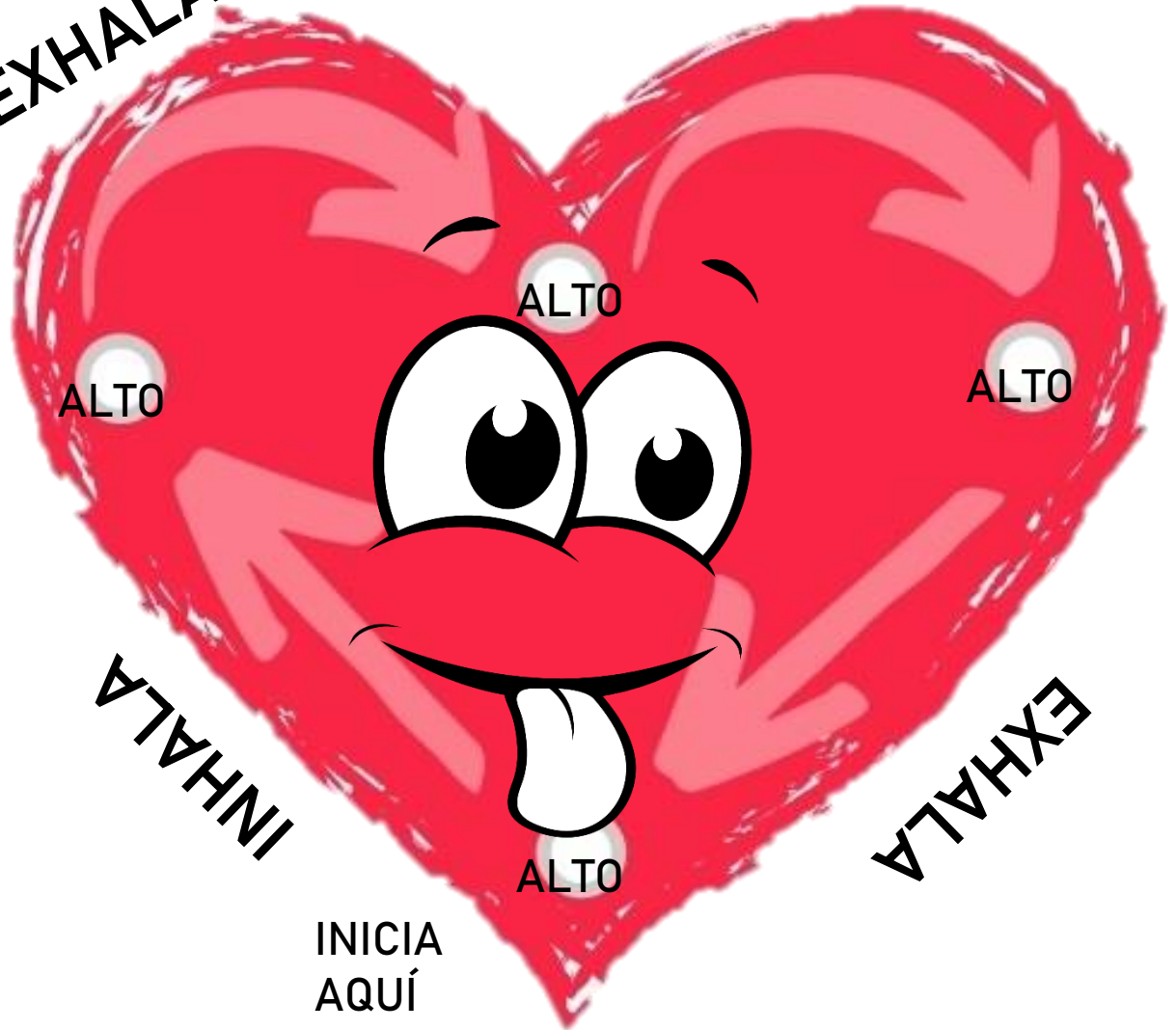


**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 8

EXHALA

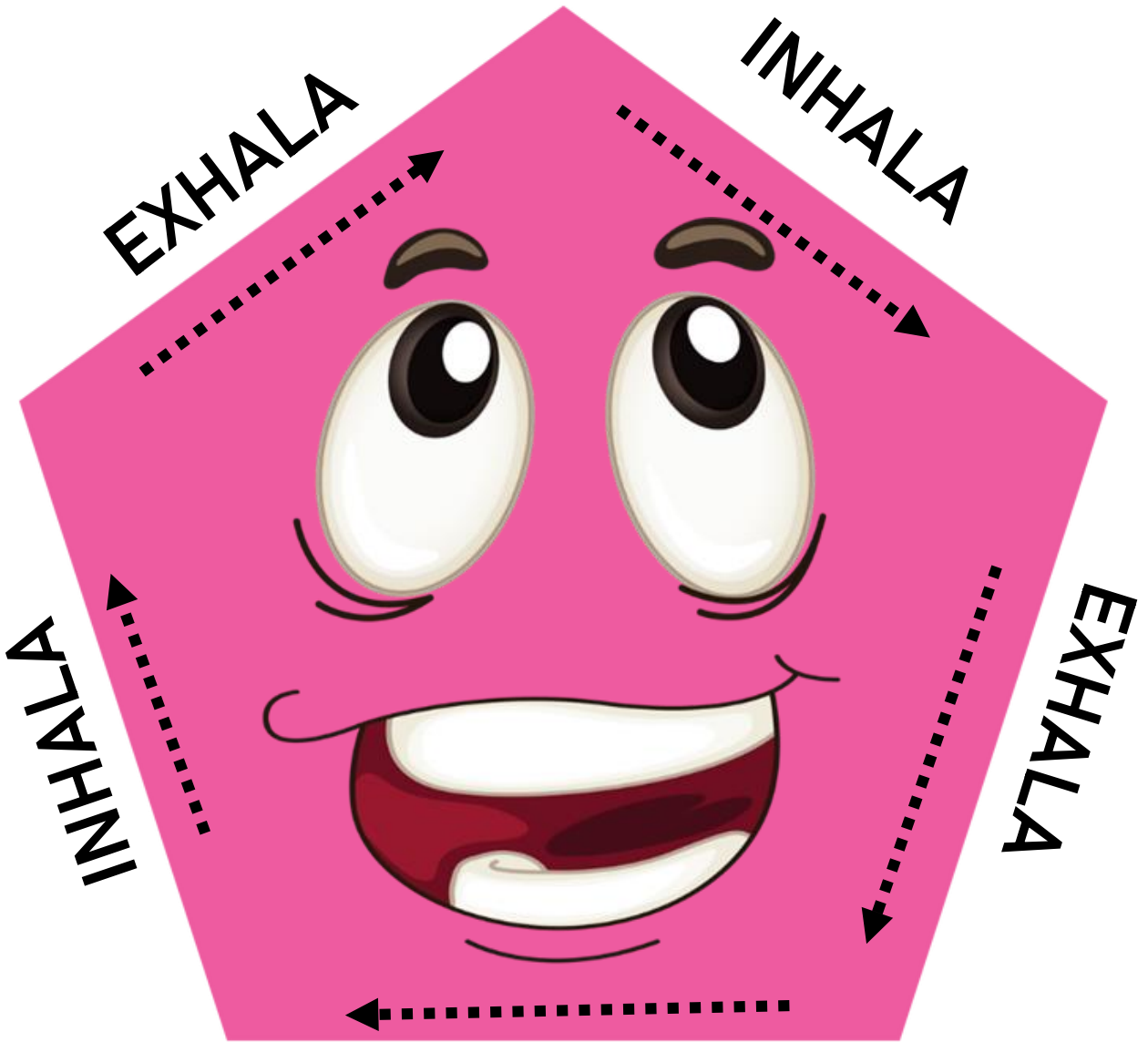
INHALA



**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 9

INICIO



ALTO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

Elaborado por: Mtro. Martín Mondragón G.

EJERCICIO Nº 10



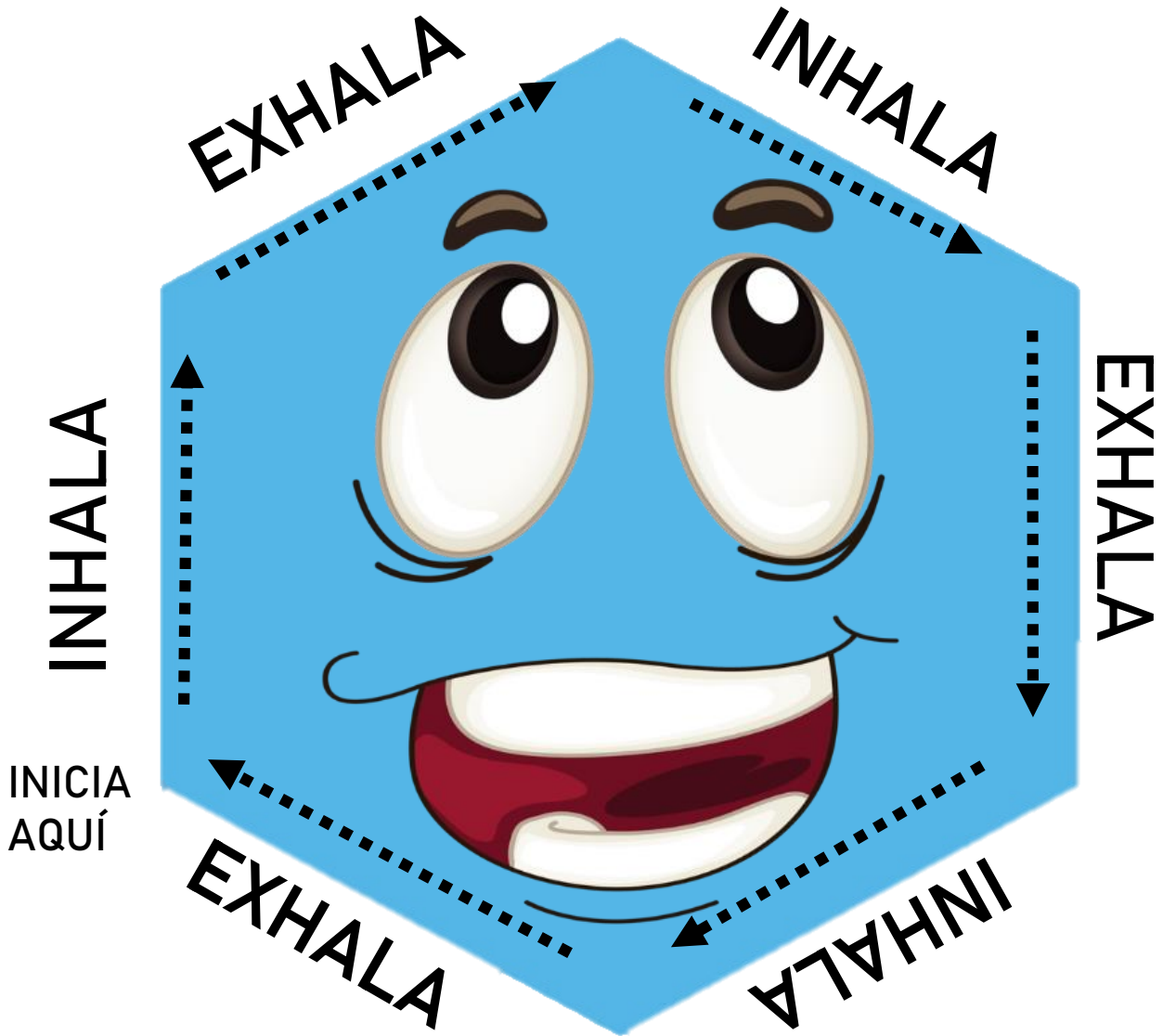
INICIA
AQUÍ

SIGUE EN
CADA COLOR

RESPIRANDO EL ARCOIRIS

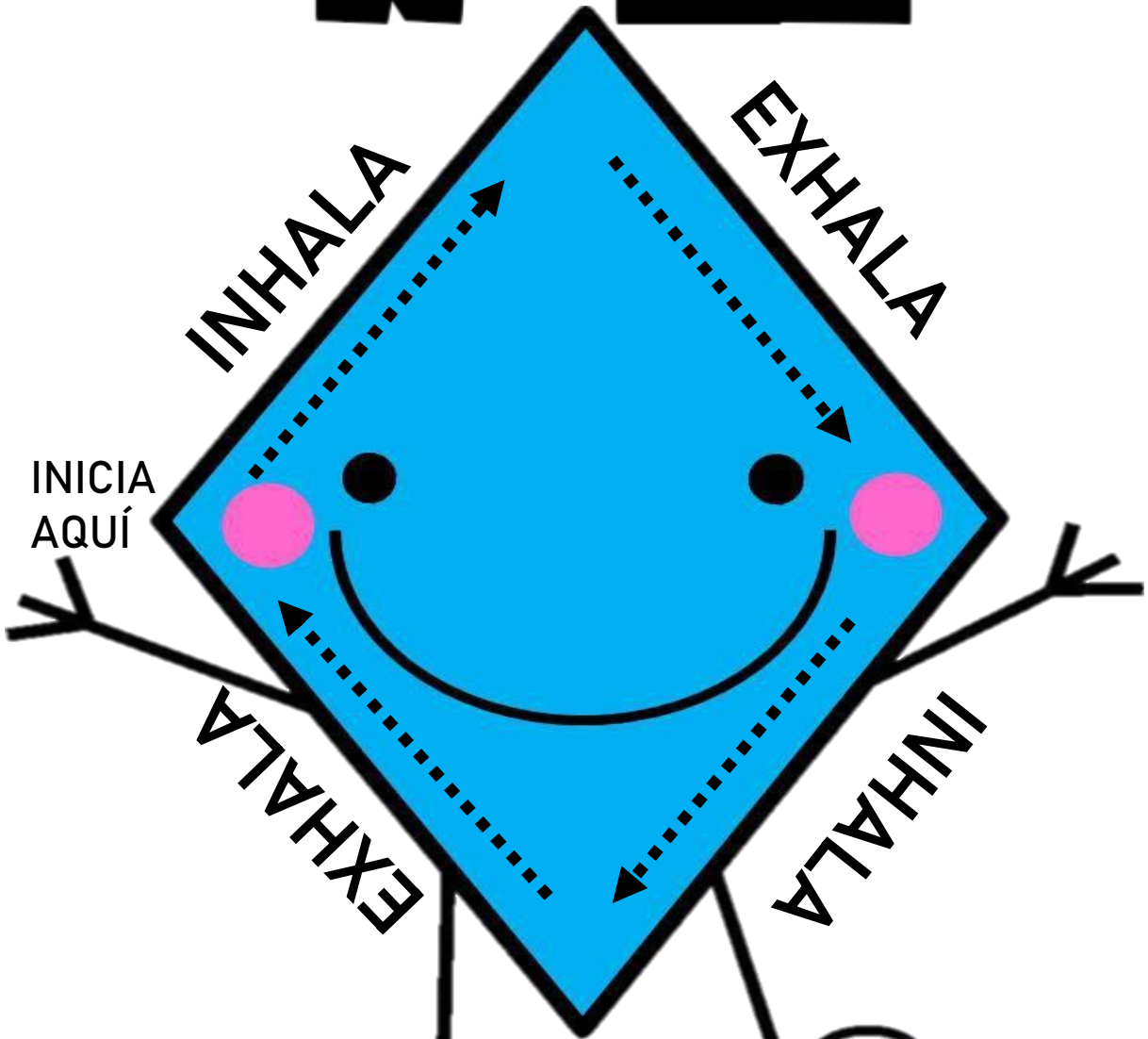
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 11



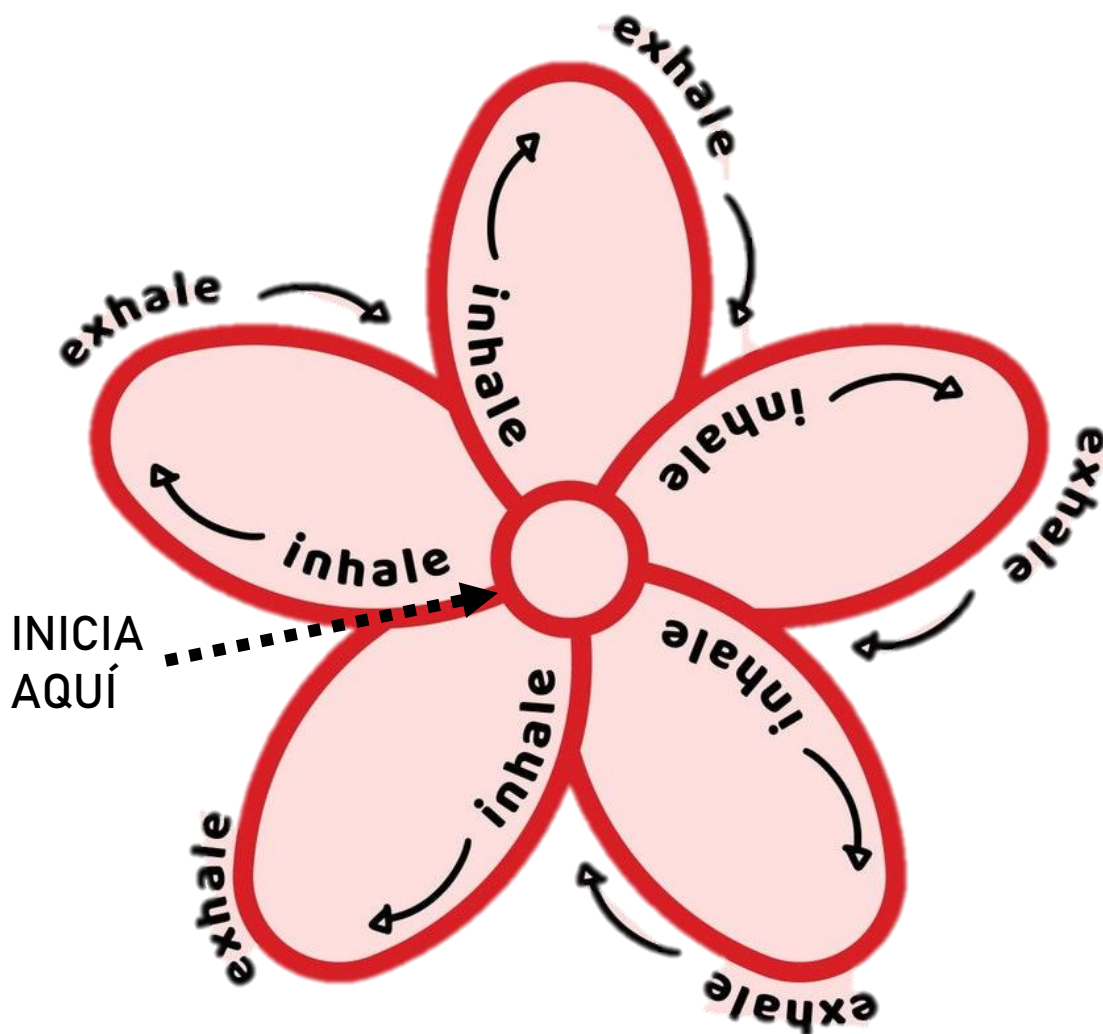
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 12



**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 13



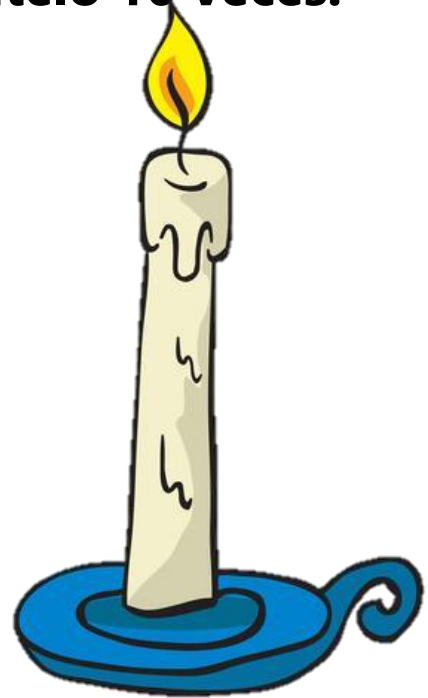
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 14

Inhala aire por la nariz imaginando que hueles una flor y luego exhala lentamente y con fuerza como si soplaras una vela. Repítelo 10 veces.



INHALA



EXHALA

La flor y la vela.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 15



Abrazandome a mí mismo.

1. Ponte de pie, inhala y exhala despacio tres veces.
2. Extiende tus brazos hacia los lados lo más que puedas.
3. Ahora cierra tus brazos como dándote un abrazo a ti mismo/a y mantén esta posición por unos 10 segundos.
4. Luego vuelve a abrirlos al máximo, extendiendo tus dedos.
5. Repite este movimiento de abrir y cerrar tus brazos, sintiendo que tu pecho se abre cada vez que lo haces. (5 VECES)
6. Para finalizar, mantente abrazado/a durante 30 segundos mientras inhalas y exhalas tres veces y observa como te sientes.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO **Nº 16**



- 1. Imagina que tienes frente a ti un plato de sopa muy caliente.**
- 2. Imagina que tomas una cuchara y con ella tomas un poco de sopa y la enfrías con el aire de tu boca.**
- 3. Sopla cuantas veces sea necesario (10 veces como mínimo) hasta que creas que la sopa esta fría y se puede comer.**
- 4. Imagina que comes y disfrutas una rica sopa.**