



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

**ACTIVIDADES EN CASA**

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

# COORDINACIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN ESPECIAL

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel</b>	Educación Especial	<b>Tema</b>	Como auto-regularte (en especial en este tiempo de confinamiento)	<b>Tiempo aproximado</b>	30 a 40 minutos
<b>ÁREA</b>	Inteligencia emocional		<b>Fecha</b>	Día 5	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Se le darán a su hijo/a algunas opciones que pueda hacer en un momento de ansiedad, enojo, preocupación, por mencionar algunas
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

Se le explicará a su hijo/a que en ocasiones ante ciertas situaciones experimentamos ciertas emociones que no logramos salir de ellas y que a continuación se le brindará algunas sugerencias de lo que puede hacer para manejarlas adecuadamente.

- Usa tu cuerpo: siente los pasos al caminar, acuéstate en el piso, toca una mascota.

Usa tu cuerpo





**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

- Tus 5 sentidos: toma una taza de té, huele tu perfume favorito, usa tus calcetines favoritos. Come algo que te guste mucho, cierra tus ojos e imagina un paisaje que te haga sentir bien (puede ser el mar, un bosque, una montaña, etc).

## 5 Sentidos



- Observa: Describe un objeto, textura, color, tamaño, etc.

## Observa



- Ten calma: Toma un baño con agua caliente, mécete en un columpio, hamaca, etc.



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

Ten calma



- Respira: Inhala aire por 4 segundos, sostenlo por 7 y exhala en 8.

Respira



- Distráete: cuenta 5 objetos, busca 4 objetos de tu color favorito, etc.

Distráete



Es importante que el padre o la madre funjan como modelo en la realización de las actividades antes mencionadas.



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

## TERMINEMOS

Aquí se evaluará al percatarnos de que nuestro hijo/a haga alguna de las sugerencias antes mencionadas.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>	Preescolar y Primaria	<b>Tema</b>	Las abejas	<b>Tiempo aproximado</b>	10 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación			<b>Fecha</b>	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Respiración de la abeja, ejercicio de control de la respiración que invita la relajación inmediata en compañía de sus hijos.
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. Invitará al niño(a) a realizar la siguiente actividad con usted en algún lugar cómodo de la casa (sala o recámara) pueden realizarlo sobre un tapete o alguna almohada sentados con las piernas cruzadas o acostados boca arriba y piernas extendidas.
2. Una vez que se encuentren tranquilos darán inicio a la actividad.
3. Consiste en taparse las orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas: MMMMMMMMMMMM
4. Mantendrán el sonido por 5 segundos.
5. Al concluir los 5 segundos, deberán inhalar por la nariz y exhalar por la boca profunda y lentamente.
6. Repetirán el ejercicio de relajación 5 veces.

## TERMINEMOS

Al finalizar, podrán compartir como se sintieron ambos durante la actividad, y explicará al niño(a) que esta es una buena manera de relajarse en momentos de ira, miedo, o angustia.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Activémonos	<b>Tiempo aproximado</b>	30 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>		Ejercicios de Relajación		<b>Fecha</b>	libre

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Ejercicio físico en casa
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. Busquen un lugar cómodo y despejado para realizar ejercicio físico dentro de casa.
2. Inicien con una rutina de estiramiento.
3. Organicen juntos una rutina sencilla de 5 ejercicios para realizar por las mañanas.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Mis dibujos	<b>Tiempo aproximado</b>	20 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación			<b>Fecha</b>	libre

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Recortar, arrugar, doblar papel entre todos los integrantes de la familia
<b>Materiales necesarios</b>	Lápices, plumones, colores, y hojas de papel que estén en blanco.

## HAGÁMOSLO

1. Cada integrante de la familia realizará dibujos, rayas o garabatos de manera libre, con varios colores, sin ningún tipo de orden.
2. Entre más líneas, colores y fuerza se use, más tensión se estará liberando.
3. Después, se debe arrugar y aplastar la hoja hasta que quede con la forma similar a una masa.

## TERMINEMOS

Discutan sobre que les pareció la actividad y como se sintieron.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Fuera estrés	<b>Tiempo aproximado</b>	15 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación			<b>Fecha</b>	libre

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Respiraciones Profundas.
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. Estirece boca arriba sobre una superficie estable y rígida, a poder ser lo más cercano al suelo.
2. Coloque una mano sobre su pecho, a la altura de tu corazón, y otra sobre tu vientre. Puede poner alguna música relajante o estar en silencio.
3. Cierre los ojos y empiece a inspirar por su nariz, tratando de llevar el aire hacia su vientre, sintiendo cómo éste se hincha (respiración diafragmática).
4. Una vez que su vientre se ha hinchado, amplíe la capacidad hacia su pecho también. Hágalo despacio, contando los segundos, aguante durante 2 segundos la respiración.
5. Comience a expirar por la boca lentamente durante los mismos segundos que tardo en inspirar.
6. Repita este proceso durante unos minutos.

## TERMINEMOS

Tómese el tiempo necesario, una vez que se sienta listo podrá regresar a sus actividades.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Una pausa en el trabajo	<b>Tiempo aproximado</b>	10 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación		<b>Fecha</b>		

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Ejercicios de Respiración.
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. Puede tenderse en una cama boca arriba, o en una manta en el suelo.
2. Concéntrese unos minutos en su respiración.
3. Déjese llevar por ella. No fuerce nada. Lenta, profunda y silenciosa.
4. Piense solo en su respiración durante cinco minutos.
5. Primero concéntrese en hacer una espiración lenta y profunda.
6. Deje entrar el aire en sus pulmones lentamente mientras inspira.
7. Ensaye una respiración completa.
8. Céntrese primero en la respiración abdominal, sienta como el diafragma desciende suavemente cuando inspira.
9. Concéntrese en hacer una respiración relajada, silenciosa.
10. Sienta que respira con su cuerpo, con sus ojos, su cara, su frente, su garganta, sus pulmones, su vientre y sus músculos.
11. Tome conciencia de que todas las células de su cuerpo están respirando.
12. Haga esto unos diez minutos.

## TERMINEMOS

Al finalizar, tome su tiempo para regresar a su actividades.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Juego del silencio	<b>Tiempo aproximado</b>	10 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación		<b>Fecha</b>		

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	El juego del Silencio.
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. Los niños tienen que sentarse en círculo. Les puede explicar que vamos a jugar al "Juego del Silencio".
2. Durante su transcurso, los niños tendrán que quedarse quietos y silenciosos (como si fueran una planta o una flor).
3. Podrá invitarles a cerrar los ojos y a mantenerse en silencio hasta que se termine el tiempo.
4. Puede empezar solo con 30 segundos de silencio, e ir aumentando poco a poco el tiempo.

## TERMINEMOS

Una vez finalizado el juego, pregunte a los niños qué han sentido durante este periodo de tiempo.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA**3 a 8 años**

<b>Nivel y grado</b>	Preescolar o Primaria	<b>Tema</b>	Laberinto de meditación	<b>Tiempo aproximado</b>	1 sesión de 15 minutos
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Inteligencia Emocional		<b>Fecha</b>	01 de abril de 2020	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Seguir el camino del laberinto con el dedo índice hasta llegar al corazón rojo.
<b>Materiales necesarios</b>	Computadora con internet y hoja con ejercicio de laberinto.

## HAGÁMOSLO

1. Partiendo de la flecha roja, con el dedo índice seguir despacio el camino hasta llegar al corazón.
2. Seguir con el dedo índice 3 veces.
3. Para que este ejercicio también funcione como actividad de relajación, se recomienda pedirle al niño(a) que respire profunda y tranquilamente durante el proceso.
4. Se dará un premio al momento de lograr llegar a la meta.

## TERMINEMOS



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

1. Al finalizar la actividad, comenten si les gustó la actividad reconozca y felicite al niño por su esfuerzo.

## LABERINTO DE

Partiendo de la  
el dedo seguir  
camino hasta  
rojo o centro del  
Respira profunda  
durante el  
3 veces.



## MEDITACIÓN

flecha roja, con  
despacio el  
llegar al corazón  
laberinto.  
y tranquilamente  
proceso. Repetir

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

5 a 12 años

<b>Nivel y grado</b>	Preescolar Primaria	<b>Tema</b>	Mi nombre, mis virtudes	<b>Tiempo aproximado</b>	1 sesión de 15 minutos
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Inteligencia Emocional		<b>Fecha</b>	01 de abril de 2020	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Mi nombre, mis virtudes.</b> En esta actividad vamos a invitar al niño(a) a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.
<b>Materiales necesarios</b>	Hojas blancas, y colores.

## HAGÁMOSLO

1. Escribirá su nombre en letras mayúsculas en una hoja blanca. Podrá utilizar los colores de su preferencia.
2. Luego observará cada una de las letras en su nombre y con el apoyo de los padres buscarán una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra.
3. La escribirán en la hoja por debajo de la letra correcta y la compartirán con el resto de la familia.

## TERMINEMOS

1. Al finalizar la actividad, comenten si les gusto la actividad y repítale al niño(a) cada una de sus virtudes. Pueden colocar en la pared la hoja con su nombre y sus virtudes para que pueda verla durante los días.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>	Preescolar o primaria	<b>Tema</b>	Burbujas	<b>Tiempo aproximado</b>	15 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación			<b>Fecha</b>	libre

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Burbujas de pensamientos felices.
<b>Materiales necesarios</b>	Jabón para hacer burbujas y Soplador de burbujas.

## HAGÁMOSLO

1. Explicaremos la conexión entre la respiración profunda y la relajación, de manera que el niño lo pueda entender.
2. Si es pequeño, se le puede decir que la manera en que respira puede hacer que se sienta más ansioso o, al contrario, más calmado.
3. Con un soplador de burbuja en mano, explicaremos que la idea es formar la burbuja más grande, para lo cual debe soplar profunda y lentamente.
4. Cada vez que lo haga y salga una burbuja, debemos pedirle que piense algo positivo o en algo que le gusta mucho, de esta forma se potencia aún más la sensación de tranquilidad y relajación.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>		<b>Tema</b>	Mandalas	<b>Tiempo aproximado</b>	15 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación			<b>Fecha</b>	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Coloreando mandalas
<b>Materiales necesarios</b>	Plumones o colores.

## HAGÁMOSLO

1. Reúnanse con su hijo(a).
2. Imprima las siguientes plantillas para colorear mandalas.
3. Disfrute de un momento de relajación en compañía de su hijo(a)

## TERMINEMOS

Felicite y reconozca al niño por su esfuerzo.



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA





**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

<b>Nivel y grado</b>	Preescolar y Primaria	<b>Tema</b>	Hora de dormir	<b>Tiempo aproximado</b>	20 min
<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Ejercicios de Relajación		<b>Fecha</b>	libre	

## COMENCEMOS

<b>Descripción de la sesión</b>	Crear una rutina para antes de dormir.
<b>Materiales necesarios</b>	

## HAGÁMOSLO

1. 20 minutos antes de la hora de dormir, pueden crear su propia rutina, que incluya el aseo personal y la relajación.
2. Pueden escribir la rutina en una hoja, y ponerla en algún lugar donde la puedan ver fácilmente todos los días.
3. Pueden ir integrando varias cosas como leer unos cuentos, compartir las experiencias del día y como se sienten.



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

## ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

<b>Asignatura/Campo de formación</b>	Inteligencia Emocional /	<b>Fecha</b>	ABRIL 2020
--------------------------------------	--------------------------	--------------	------------

<b>Descripción de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El mindfulness o atención plena es una actividad que tiene sus bases en la antigua meditación de oriente.</li><li>● Esta práctica se popularizó en occidente en los años 70 's. Uno de los grandes pioneros fue Jon KabatZinn quien introdujo la atención plena en el programa de salud integral.</li><li>● Al practicar mindfulness tenemos grandes beneficios respaldados por las neurociencias como:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mejora la atención y memoria</li><li>✓ Mejora el manejo de emociones</li><li>✓ Disminuye el estrés y reacciones negativas</li><li>✓ Reduce la ansiedad</li><li>✓ Promueve una actitud positiva</li></ul></li></ul>
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

La manera de realizar las actividades de atención plena no requiere de muchos apoyos o aparatos, es una forma práctica de proteger la salud mental. Consiste en vivir el momento presente como lo único que existe y no juzgarlo (bueno o malo). Solo se requiere iniciativa, constancia y tiempo para percibir los efectos. Se recomienda iniciar con poco tiempo e ir aumentando el tiempo poco a poco.

A continuación, se recomiendan 10 ejercicios prácticos y sencillos para que se realicen en familia:

1. Respira 5 veces y siente cómo se mueve tu cuerpo.
2. Respira profundo, cierra tus ojos y presta atención a cada uno de tus 5 sentidos (olfato, oído, vista, tacto y gusto).
3. Prepara tu bebida favorita y presta toda tu atención a sabor, textura, olor, etc.
4. Caminar despacio y prestar atención a cada uno de los pasos.
5. Comer Mindfunless: mientras comes, también puedes practicar el mindfulness, de hecho, no solo beneficiará tu salud mental si no también tu salud digestiva. Lo normal es que comas con prisas o sin prestar demasiada atención a los alimentos. Sin embargo, intenta degustar ese primer bocado de comida, presta atención a los colores, olores, sabores y las texturas experimenta las sensaciones de esta práctica.
6. **El auto-chequeo.** Haz una pausa y evalúa el estado de tu cuerpo y de tu mente. ¿Cómo es tu postura? ¿estás apretando tus mandíbulas? ¿tienes sed? Te sorprenderá lo que aprendes de ti si practicas regularmente. Prueba introducir estos chequeos más o menos cada hora.
7. **Escáner corporal:** Con este ejercicio se intenta entrar en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, sin juzgar, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables. Este ejercicio también recibe el nombre de barrido corporal o bodyscan. Para realizarlo, es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

# ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL/ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN  
NIVEL: PRIMARIA / SECUNDARIA

es posible adoptar la postura tumbada. Después, cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo.

8. **Baño de atención plena:** puedes transformar cualquier ducha o baño en un momento Mindfulness. El olor del jabón, el vapor del agua, el sonido del grifo, las sensaciones al frotarse... darse una ducha es una acción llena de pequeños placeres de los que te recomendamos ser consciente mientras respiras lenta y profundamente.
9. **Escribe un diario:** elige el momento del día que prefieras y escribe, aunque sea una línea al día. Plasma como te sientes o cualquier pensamiento que hayas tenido. Si lo prefieres dibujar también cuenta, lo importante es centrar la atención durante unos minutos.
10. **Revisión de tu día:** al final de la jornada plantéate ¿ha sido un día satisfactorio?, repasa todo lo bueno que te ha pasado, detecta lo mejorable y piensa que podrás hacer al día siguiente para que tu día sea aún mejor. Puedes apuntar brevemente estos pensamientos en un cuaderno o diario



**SE**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

---

**GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA**