

Conéctate.com



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

CUADERNILLO DE
FICHAS

SUÁREZ-BÁRCENA GÓMEZ, Antonia María.

Conéctate.com, pausas para el bienestar emocional

[Recurso electrónico]: cuadernillo de fichas / Autoría: Antonia María

Suárez-Bárcena Gómez, Francisca Carmona Luna. -- [Sevilla]:

Consejería de Salud y Consumo, 2024.

Texto electrónico (pdf), 68 p.: il. col.

1. Bienestar psicológico. 2. Salud del niño. 3. Salud del adolescente. 4. Educación en salud. 5. Salud mental.

I. Carmona Luna, Francisca. II. Andalucía. Consejería de

Salud y Consumo. II. Título

WM 101

Autoría:

Antonia María Suárez-Bárcena Gómez

Francisca Carmona Luna

Revisión:

Antonio Garrido Porras

Pablo García-Cubillana de la Cruz



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

© Las imágenes que contiene esta publicación tienen derechos de autor y son usadas con permiso bajo licencia. Estas imágenes no pueden ser copiadas, descargadas ni utilizadas sin permiso expreso de sus autores y/o propietarios titulares de derechos y/o de los gestores autorizados para ello. Así mismo ninguna de estas imágenes puede ser disociada ni descontextualizada de esta publicación, ni copiada, extraída, modificada o utilizada como archivo y/o imagen aislada e independiente de la misma, ni de la página en la que esté reproducida.

Título: Conéctate.com, pausas para el bienestar emocional; cuadernillo de fichas.

Edita: Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2024.

Responsable de la edición: Delegación Territorial de Salud y Consumo de Cádiz y Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este del Servicio Andaluz de Salud.

Diseño y maquetación: Pixeltoon S.L. estudio creativo. www.pixeltoon.es

Imágenes: portada Miguel Gutiérrez; fichas colorfuestudio y otros autores©123RF.

Consejería de Salud y Consumo: <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo.html>

Repositorio Institucional de Salud de Andalucía: <https://repositoriosalud.es/>

PAUSAS
para

CONECTAR
CON LA ACTIVACIÓN

⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Me miro al espejo

(ACTIVACIÓN)

- En parejas, el alumnado coloca las palmas enfrentadas y un poco separadas.
- Mirándose a los ojos, uno/a toma el rol de líder y comienza a mover sus manos, y el otro/a debe seguirlo/a como si fuese un espejo.
- Puede seguir el juego moviendo otras partes del cuerpo.
- Se recomienda acompañar con música.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



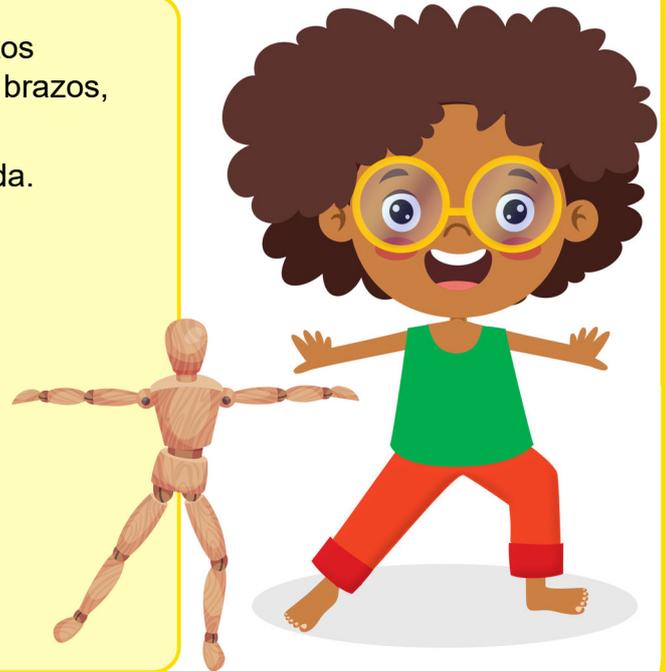


⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Imito al muñeco

(ACTIVACIÓN)

- Se utiliza un muñeco flexible para hacer movimientos que los/as niños/as imitan con su cuerpo (doblar los brazos, mover las manos, girar, etc.).
- Se recomienda acompañar con una música divertida.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Estatua

(ACTIVACIÓN)

- De pie, el alumnado se mueve cuando la música suena.
- Cuando pare, se congelan haciendo una postura.
- Se puede utilizar música grabada o hacer sonar instrumentos.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "León"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sitúa sentado, con las piernas cruzadas en la silla, con la columna alineada y las manos sobre las rodillas como si fuesen las garras del león.
- Cierran los ojos y boca para inhalar y, al exhalar, abren los ojos y la boca todo lo posible, sacando la lengua y rugiendo como un león.
- Se puede acompañar el movimiento con las garras.





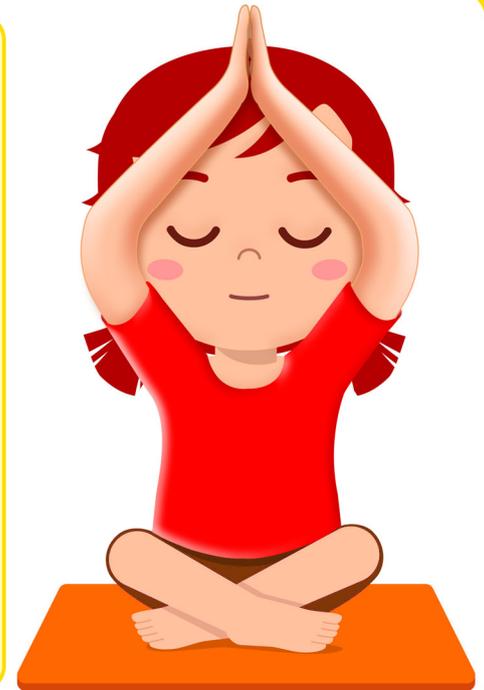
⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración de la "Flecha"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla, la columna alineada y las palmas de la mano juntas a la altura del pecho.
- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:

"Imagínate que eres una flecha, inhala por la nariz lentamente y profundo estirando los brazos hacia arriba como si fueses una flecha y exhala completamente bajando los brazos y volviendo a la posición inicial".





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "Tobogán"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está de pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.
- Mientras el/la docente les da instrucciones:
"Inhalamos llevando los brazos hacia el frente. Inhala un poco más y lleva los brazos hacia los costados, y un poco más subiéndolos hacia arriba. Luego exhala fuerte haciendo el sonido «Aaaaa...» y deja caer los brazos".
- Repetir de 4 a 6 veces.



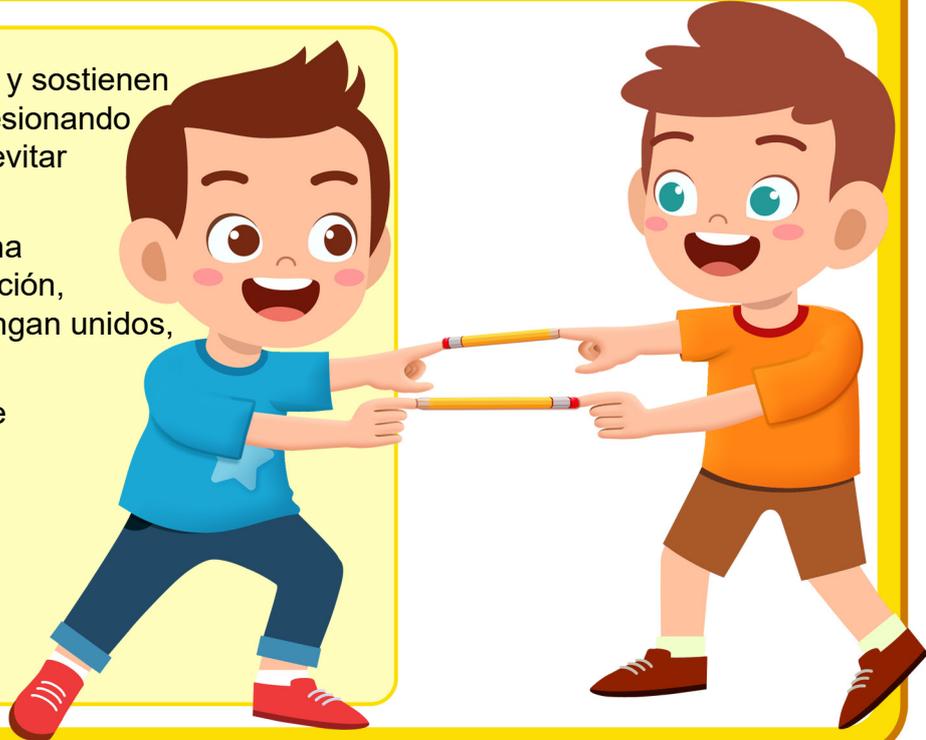


⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Los palitos

(ACTIVACIÓN)

- Los alumnos/as se sitúan en pareja y sostienen dos palitos con los dedos índices, presionando un palito contra el otro para intentar evitar que se caigan.
- Comienzan a moverse siguiendo una música o manteniendo una conversación, procurando que los palitos se mantengan unidos, sin caerse.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Calentamiento

(ACTIVACIÓN)

- Consiste en un calentamiento y activación corporal.
- Se frota las manos con energía, los brazos, el tronco, las piernas (derecha e izquierda).
- Luego se repite en la cara: frente, ojos (se mueven en todas las direcciones), la boca (haciendo muecas, los labios, etc.).
- Se finaliza haciendo varias respiraciones profundas y dándose un gran abrazo a sí mismos/as.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Piedra, papel, tijera

(ACTIVACIÓN)

- Se elige una postura distinta para: piedra, papel, tijera.
- Se sitúan en parejas, un niño/a frente a otro/a niño/a con los ojos cerrados.
- Cada uno/a elige una de las posturas y la realiza sin abrir los ojos.
- Cuando se dice: "**Piedra, papel o tijera**", se abren los ojos y se observa la postura del compañero/a y si han logrado conectar al conseguir hacer ambos la misma postura.
- Si se ha elegido la misma, se celebra saltando o con un abrazo.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Silla"

(ACTIVACIÓN)

- De pie, se colocan éstos al ancho de las caderas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Se mantiene la columna alineada y proyectada.
- Se sitúan los brazos al frente y se bajan los glúteos como si fuéramos a sentarnos.
- Se evita llevar los hombros hacia las orejas, sin juntar las rodillas.
- Se concentran en la respiración mientras están en la postura de la silla.
- Se mantiene durante 15 segundos (a medida que progrese el entrenamiento se puede ir incrementando este tiempo).
- Inhalar, volviendo a la postura inicial y exhalar.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Estrella"

(ACTIVACIÓN)

- En pie, se colocan éstos al ancho de las caderas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Se mantiene la columna alineada y proyectada.
- Se sitúan los brazos a la altura de los costados y se inhala y exhala en esa postura.
- **Variante "Estrella en torsión"**: Al inhalar y al exhalar, se rota el tronco hacia la derecha. A continuación, hacia el otro lado.
- Se repite de tres a cinco veces a ambos lados.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.

Nota:

Para el alumnado de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria, se les puede hacer el símil de que son una estrella y que por los dedos de sus manos y sus pies sale una luz brillante.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Luna"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está sentado, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está alineada y la mirada, hacia el frente.
- Inhalar, estirando los brazos hacia arriba.
- Exhalar, llevando los brazos hacia un lado.
- A continuación, se repite hacia el otro lado.
- En la última respiración, al exhalar, se bajan los brazos y se apoyan las manos en los muslos.
- Repetir de cinco a diez veces.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura del "Helicóptero"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente.
- Los brazos se sitúan a la altura de los costados.
- Inhalar, girando el tronco hacia la derecha. Exhalar, volviendo al centro y hacia el lado izquierdo.
- A continuación, inhalar y girar el tronco hacia el otro lado.
- Se repite de cinco a diez veces.
- En la última inhalación, se vuelve al centro y se les pide que observen su cuerpo y respiración, mientras exhalan.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Cobra"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está bien alineada y la mirada, al frente.
- Llevan los glúteos hacia el filo de la silla y las manos hacia atrás hasta que cojan el respaldo de la silla. Desde ahí, al inhalar, se abre el pecho y, al exhalar, se abre aún más, llevándolo al frente todo lo posible.
- Inhalar y exhalar en esta posición de cinco a diez veces, sintiendo la apertura del pecho.



≪ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ≫

Descansos Activos

(ACTIVACIÓN)

- Descansos activos mediante el ejercicio físico (*).
- El alumnado podrá realizar diferentes actividades físicas con una duración máxima de diez minutos.



(*) *Hacer clic y seguir enlace:*

[«Programa "DAME 10": Descansos Activos Mediante el Ejercicio físico»](#)

PAUSAS
para

CONECTAR
CON LA CALMA



≡ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ≡

Respiración del "Globo"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, ponen las manos suavemente bajo el vientre. Cierran los ojos e imaginan que el abdomen se convierte en un globo.
- El/la docente dice:
"Toma conciencia de tu respiración; en cómo el aire entra despacio y fresco por la nariz, llena tus pulmones mientras tu vientre se infla como un globo y, después de una pequeña pausa, sale muy despacio, también por la nariz (si tienes dificultad, puedes dejarlo salir por la boca)".
"Siente su calor y cómo, en cada respiración, tu cuerpo se quita un poco de peso, siendo cada vez más y más ligero".
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "Búho"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada.
- Inhala girando la cabeza hacia un lado y exhala al centro, inhala hacia el otro lado y exhala al centro.
- Al exhalar al centro, se hace el sonido del búho.
- Se repite de cuatro a seis veces.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración de la "Mariposa"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada. Realiza el movimiento de una mariposa.
- Inhala subiendo suavemente los brazos por los costados y exhala bajando suavemente los brazos.
- Se repite de cuatro a seis veces.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "Gato"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- Inhala arqueando la columna hacia delante y expandiendo el pecho y luego exhala llevando el ombligo hacia dentro y la columna curva hacia atrás.
- Se puede hacer el sonido del gato mientras exhalan el aire.
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración de la "Flor"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, y forma un cuenco con sus manos uniendo muñecas, pulgares y meñiques.
- Imaginan que sostienen una flor y que la acercan a su cara.
- Inhalan profundamente por la nariz, imaginando que huelen la flor y exhalan por la boca emitiendo un suspiro.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración de la "Abeja"

(CALMAR)

- Sentados/as con la columna firme y alargada, tienen que seguir los siguientes pasos:
- 1º) Inhalan profundamente por la nariz y, a continuación, exhalan por la boca, diciendo "mmmmmmm...", el mayor tiempo posible. Se presta atención a la respiración y, al espirar, se realiza el sonido de la abeja "zzzzzzzzzz...".
- 2º) Se repite el ejercicio anterior, pero con los ojos cerrados, y llevando la atención a la vibración que se produce en los labios.
- 3º) Se repite lo anterior, pero ahora, además de tener los ojos cerrados, tapan sus oídos, llevando la atención a su interior y sintiendo la calma.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración alterna

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada.
- Para comenzar, se tapan la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha y, con el dedo índice derecho, se tapan la fosa nasal izquierda.
- Un ciclo sería: *"Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala y exhala por la fosa nasal izquierda lenta y profundamente. Cambia tapando la fosa nasal izquierda con el dedo índice, e inhala y exhala por la derecha lenta y profundamente".*
- Repite el ciclo para comenzar de 3 a 5 veces.
- Una vez integrada la práctica se puede repetir este ciclo: *"Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por la izquierda de manera lenta y profunda, luego tapa la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha. A continuación vuelve a inhalar tapando la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda. Cambia el sentido y ahora inhala por la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda".*





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Soy un robot, soy un muñeco

(CALMAR)

- Se pide al alumnado que imaginen que son robots.
- Que tensen los músculos de brazos y piernas muy fuerte. Se deja un minuto de tiempo y...
- Se les pide que imaginen que su cuerpo se ha convertido en un muñeco de trapo. Que sientan cómo se relajan sus pies, piernas, brazos, manos, tronco, espalda, cuello, cabeza... y que dejen caer el cuerpo hacia delante, llevando la atención a la respiración y pidiendo que alarguen la expiración.
- Se puede ir pasando por las mesas y levantado algunos brazos para demostrar que son como muñecos de trapo y están completamente relajados/as.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Movimientos circulares

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la espalda alineada, sintiendo el contacto de los glúteos con la silla y los pies apoyados en el suelo.
- Con los ojos cerrados van moviendo el tronco de manera circular como si fuesen el tallo de una flor un día con viento. La cabeza permanece alineada con el tronco y los movimientos son suaves, lentos y conscientes.
- Se hacen de cinco a diez círculos y se cambia el giro hacia el otro lado.
- Se finaliza realizando varias respiraciones y dejando caer el cuerpo relajado sobre el pupitre.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Bolsa de piedras

(CALMAR)

- Cada alumno/a tiene una bolsa de piedras. Las saca para ponerlas a su derecha y la bolsa a la izquierda.
- Al inhalar, toma una piedra de la derecha y, al exhalar, la coloca dentro de la bolsa.
- Se comienza con pocas piedras (5~10) y, a medida que se vaya integrando la práctica, se pueden ir incorporando más piedras.
- Se puede hacer una actividad complementaria con las piedras: pedirles que las busquen en el campo o la playa y pintarlas para hacerlas más especiales.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Vibrando con las vocales

(CALMAR)

- Cada vocal vibra en una parte del cuerpo.
- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y van colocando las manos en diferentes partes del cuerpo reconociendo dónde y cómo vibra cada vocal.

A: Manos sobre las costillas.

E: Manos en el cuello.

I: Manos en la parte alta de la cabeza.

O: Manos en el corazón.

U: Manos en el abdomen.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Contando con los dedos

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- El/la docente dice:
 - "Pon una mano frente a ti y eleva un dedo cada vez que haces una respiración completa (inhalación y exhalación)".*
 - "Inhala por la nariz contando mentalmente del 1 al 5 a la vez que subes el primer dedo, haz una pequeña pausa y exhala por la nariz contando mentalmente del 5 al 1 a la vez que bajas el primer dedo".*
- Se repite con todos los dedos de la mano.
- Si hay dificultad en contar con los dedos, se hace sólo mentalmente.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Masaje corporal

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna alineada.
- Con las yemas de los dedos y haciendo movimientos circulares, masajean su cabeza, orejas, cara (frente, cejas, ojos, mejillas, boca, mandíbula...).
- Continúan por la parte posterior del cuello y los hombros.
- Masajean cada mano, presionando suavemente la palma, y cada dedo, haciendo movimientos circulares con sus muñecas.
- Por último, que dejen caer sus brazos sobre el pupitre o la mesa y que apoyen la cabeza de lado sobre ellos, con los ojos cerrados, poniendo atención en su respiración.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Fuente de vapor

(CALMAR)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.
- Cierran los ojos y observan si hay enfado o mucha energía que necesiten soltar.
- Inhalan profundamente por la nariz, hacen una pausa y exhalan, saltando con las piernas y los brazos abiertos, y haciendo el sonido del vapor que sale por la fuente.
- Repiten varias veces hasta que se sientan calmados/as.
- Vuelven a la postura inicial con los ojos cerrados, sintiendo la calma.





» PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL «

Frasco de la calma

(CALMAR)

- Previamente a la práctica de la pausa, se deberá crear un **FRASCO DE LA CALMA**^(*).
- Cogen el frasco de la calma, lo agitan y observan cómo se mueve la purpurina y cómo, poco a poco, comienza a descender.
- Se puede explicar que, cuando están nerviosos/as, son como ese frasco que se agita, toda la purpurina se mueve y no podemos pensar. Entonces, se puede usar la respiración profunda, mientras se observa cómo la purpurina va cayendo y se deposita en el fondo. El agua queda transparente, como quedaría dentro de ellos/ellas mismos/as, si se saben tranquilizar.
- El frasco puede estar disponible para cuando estén ansiosos/as o enfadados/as y necesiten volver a la calma.

^(*) *Hacer clic en enlace a vídeo: [«Cómo elaborar un Frasco de la Calma»](#)*



PAUSAS
para

CONECTAR
CON LA ATENCIÓN



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Sonido de la Campana

(ATENCIÓN)

- Se les pide que cierren los ojos y levanten la mano.
- Se hace sonar una campana u otro instrumento que vibre.
- Se les pide que bajen la mano cuando dejen de escuchar la campana o el instrumento alternativo.
- Se repite varias veces.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Comemos conscientes

(ATENCIÓN)

- Eligen un alimento sano y que les guste. Podría ser una fruta.
- Se comienza la actividad cogiendo el fruto y sintiéndolo en las manos. Se observa y toca la cáscara, su textura.
- Se lleva hacia la nariz para olerla. Lentamente, se pela, y observamos todos los detalles, los colores, las diferencias del fruto por dentro y por fuera.
- Luego se parte en trocitos y se lleva uno a la boca. Una vez dentro de la boca, se siente su textura, el sabor. Se mastica muy lentamente, sintiendo el contacto con nuestro paladar, los dientes, la lengua y nuestra garganta.
- Se continúa de esta manera con el resto de trozos, dando las pautas de observación mientras se desarrolla la práctica.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Memoria

(ATENCIÓN)

- Se les pide que observen el aula o el espacio que les rodea.
- Se les deja un minuto y les pedimos que cierren los ojos.
- Sin abrirlos, se les pregunta que recuerden y que contesten dando el mayor número de detalles posibles.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Movimiento coordinado

(ATENCIÓN)

- De pie, con la columna firme y alargada.
- Se comienza inhalando, levantando simultáneamente la pierna derecha y flexionando la rodilla a 90° y el brazo izquierdo. Al exhalar, volvemos a la posición inicial.
- Cambian y vuelven a inhalar, levantando simultáneamente la pierna izquierda, flexionando la rodilla a 90°, y el brazo derecho.
- Se repite varias veces.
- Si es necesario, se disminuye la dificultad, subiendo primero la pierna y el brazo derechos y luego las extremidades izquierdas.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

El reto

(ATENCIÓN)

- Consiste en proponer un reto:
"¿Podés estar en silencio durante algunos segundos?".
- Se proponen inicialmente pequeños periodos de tiempo (15~20 segundos) y se va aumentando durante el curso.
- Sentados/as, con la columna firme y alargada, llevan la mirada a un punto fijo de la mesa. Comienzan el reto y, durante ese tiempo, prestan atención a la respiración.





« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Música en movimiento

(ATENCIÓN)

- Se necesitan varios instrumentos (campana, flauta, triángulo...).
- Consiste en asociar el sonido de un instrumento con un movimiento (por ejemplo, cuando suene la flauta, suben los brazos).
- Se comienza explicando qué sonido se relaciona con cada movimiento.
- Luego se van haciendo sonar los instrumentos al azar y deben ir haciendo los movimientos, intentando no equivocarse.





« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¡Que no suene!

(ATENCIÓN)

- Sentados/as, se intenta pasar una campana, un cascabel, una maraca o un sonajero evitando que suene.
- Hay que hacerlo con sumo cuidado y mucha atención.





« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Detectives

(ATENCIÓN)

- Se ponen diez o quince objetos en una caja.
- Se les muestran cada uno de ellos y se les pide que cierren los ojos.
- Se retira un objeto, y se pide que abran los ojos y averigüen qué objeto es el que falta.
- Se repite, quitando uno o dos objetos más.

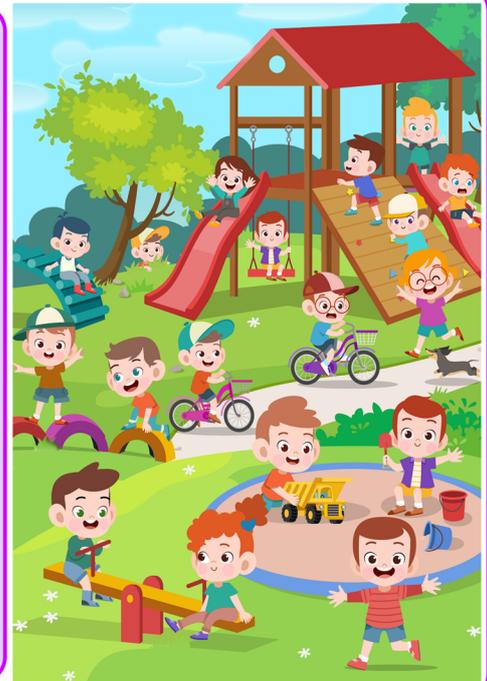


« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¿Dónde está el personaje?

(ATENCIÓN)

- Se proyecta en la pizarra una imagen en la que haya muchos personajes.
- Se dejan pasar unos minutos y se les pregunta dónde está uno en concreto que deben buscar sin decir nada.
- Se puede utilizar esta u otra ilustración para que busquen a otro personaje, o bien una prenda con la que pueda estar alguno de ellos ataviado, alguna cosa u objeto.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

¡Escucha atentamente!

(ATENCIÓN)

- Sentados/as, con los ojos cerrados. Se reproducen sonidos de diferentes instrumentos, objetos, sonidos de la ciudad, de la naturaleza, de animales...
- Se les pide que digan o escriban los sonidos que han escuchado.
- Se puede añadir dificultad pidiéndoles que memoricen la secuencia de los sonidos.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

La caja de los objetos

(ATENCIÓN)

- Se va pasando una caja llena de objetos para que metan la mano y cojan uno sin verlo.
- Tendrán que describir lo que tocan, con los ojos cerrados, y utilizando también el resto de los sentidos.





« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Mi mano respira

(ATENCIÓN)

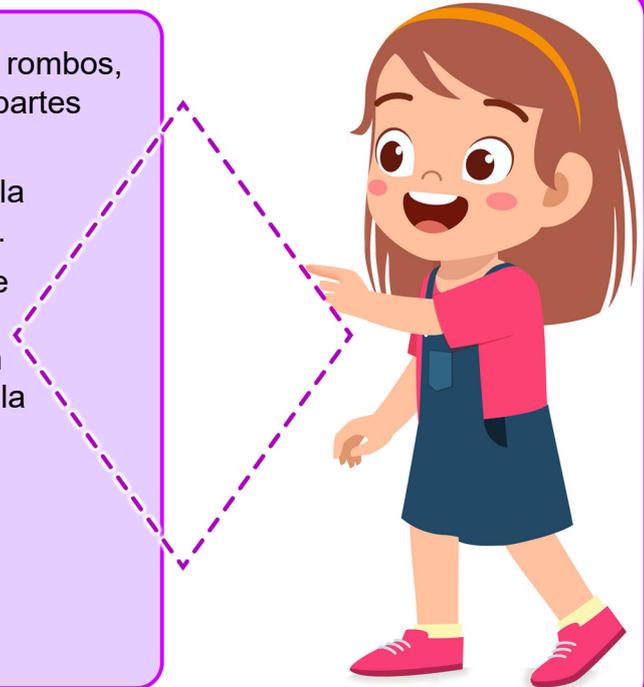
- El alumnado está sentado y va a dibujar la silueta de su mano, acompañándola de la respiración.
- Llevan el brazo izquierdo al frente y abren la mano izquierda con la palma hacia afuera.
- Con el dedo índice de la mano derecha, comienzan a hacer la silueta de la mano izquierda empezando por el dedo pulgar.
- Inspiran, llevando el dedo índice hacia la punta del dedo pulgar; espiran hacia abajo llegando a la base del siguiente dedo.
- Y de la misma manera, vamos haciendo la silueta, inspirando y espirando en cada dedo.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración con figuras geométricas (ATENCIÓN)

- Consiste en utilizar figuras geométricas (cuadrados, rombos, triángulos, pentágonos...) para el aprendizaje de las partes de la respiración (inhalar y exhalar).
- Con el dedo índice, se van recorriendo los lados de la figura geométrica, alternando inhalación y exhalación.
- Una vez que se haya integrado la práctica, se puede dar un paso más, incorporando la retención del aire tras llevar a cabo la inhalación para que la exhalación sea más profunda, o retener el aire tras llevar a cabo la exhalación para que la inhalación sea más profunda.





« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Meditaciones guiadas

(ATENCIÓN)

- Sentados/as y con los ojos cerrados se realiza una pequeña meditación.
- Se puede usar algún material específico sobre meditaciones guiadas, como vídeos, audios o lecturas.



PAUSAS
para

CONECTAR
CON LAS EMOCIONES



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Limpiado emociones

(EMOCIONES)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas, el alumno/a relaja las rodillas y comienza a mover el tronco de lado a lado con los brazos sueltos y relajados que rodean la parte anterior y posterior del cuerpo mientras se mueve.
- Cierran los ojos y piensan qué les gustaría dejar fuera (enfado, preocupación...), y cada vez que mueven sus brazos de un lado a otro, sienten que esas sensaciones negativas salen del cuerpo.
- Cuando ya no haya nada más que soltar, van haciendo el movimiento más suave hasta que se detienen. Dejan los ojos cerrados y sienten que se relajan.
- Abren los ojos y van sacudiendo su cuerpo con las manos, desde la cabeza hasta los pies.
- Finalmente, respiran profundamente.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Mi Meta

(EMOCIONES)

- Al inicio de la jornada, el alumnado piensa un objetivo que alcanzar en ese día. Lo anotan en su agenda o lo colocan en un tablón del aula creado para esta actividad.

- Al finalizar la jornada, el alumnado recuerda su objetivo, valorando si lo han conseguido o no.

- Si lo han conseguido, se les dará una recompensa (por ejemplo, un mensaje de refuerzo positivo):

*"¡Lo has conseguido!", "¡Bravo!", "¡Bien hecho!",
"¡Buen trabajo!", etc.*

- Si no lo han conseguido, se les dará un mensaje de motivación, por ejemplo:

*"La próxima vez, lo conseguirás", "Lo lograré",
"Podré conseguirlo", "Tú puedes hacerlo",
"Te has esforzado mucho y vas a lograrlo".*





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Me felicito por...

(EMOCIONES)

- Se establece un día a la semana, cada quince días, etc. para que el alumnado se felicite por algo que ha hecho o conseguido.
- Es aconsejable que el/la docente comience la actividad, usando como ejemplo una expresión como:
"Me felicito por haber explicado todo el tema programado para hoy".
- El alumnado escribirá o dirá en voz alta las razones por las que se felicita.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Mis cualidades

(EMOCIONES)

- El alumnado escribe en la agenda un apartado que se llame "*Mis Cualidades*".
- Durante una semana, quince días o el tiempo que se desee, el alumno o la alumna va anotando cada día una cualidad suya, de cosas que se le den bien, sea en el ámbito que sea: colegio, familia, actividades, amigos, deporte, etc.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Hoy me encuentro...

(EMOCIONES)

- El alumnado elige un emoticono que represente cómo se encuentra ese día.
- Se explica que todas las emociones son necesarias, y que es positivo expresarlas, tener un espacio y, si es necesario, buscar recursos para autorregularlas.
- Se puede completar la actividad dedicando un tiempo a la expresión voluntaria de las emociones que se sienten y a que el resto de compañeros/as aporten ideas para la regulación emocional.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Antes de hablar

(EMOCIONES)

• Es fundamental que el alumnado entienda que es muy importante cuidar nuestras relaciones y que nuestras palabras, en algunas ocasiones, pueden hacer daño.

• Se propone que ese día, cuando vayan a decir algo a alguna persona, piensen antes de hablar:

- *Si es verdad.*
- *Si es necesario decirlo.*
- *Si es el momento adecuado.*
- *Si se puede decir de una manera agradable.*





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Críticas constructivas

(EMOCIONES)

- Se propone que practiquen en parejas cómo se debe hacer una crítica constructiva, siguiendo el siguiente esquema:
 - 1º) *"Primero, haz un comentario positivo sobre algo que esté bien en esa persona, felicítale por cualquier logro que haya hecho por pequeño que parezca".*
 - 2º) *"Después, dile lo que quieres que mejore, coméntale aquello que no ha hecho bien o que tiene que mejorar".*
 - 3º) *"Termina con otro comentario sobre una cualidad positiva suya".*
- Puesta en común:
"¿Cómo os habéis sentido al realizar la crítica?"
Y... "¿al recibirla?"
- Se propone que lo pongan en práctica con los compañeros/ras, amigos/as y familia.



❖ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ❖

El bote de los agradecimientos

(EMOCIONES)

- Se pide al alumnado que traiga un bote de casa decorado a su gusto. También pueden decorarse los botes en clase, si se estima oportuno.
- Cada día, se meten dentro frases por cosas o motivos por los que sentirse agradecidos/as.
- Se dedica un tiempo a pensar y reflexionar sobre cosas cotidianas, aparentemente insignificantes, por las que se puede sentir agradecimiento.
- Se deja el tarro en el aula (también se puede llevar a casa) para ir cogiendo, de vez en cuando, un papelito para leerlo y recordar por qué se siente dicho agradecimiento.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Abrazos

(EMOCIONES)

- Durante una semana se van a intentar dar muchos abrazos.
- Se crea una lista en la agenda que se llame "**Los abrazos que he dado**" y se anota a quién, dónde, en qué momento y cómo le ha hecho sentir, valorándolo del 1 al 10.

Nota:

En Educación Infantil, se puede sustituir la agenda por un registro con fotos del alumnado en el que ellos/as vayan poniendo una pegatina o gomet en la foto del niño o niña al que han dado el abrazo un día concreto de la semana.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Aprendo de mis errores

(EMOCIONES)

• El/la docente puede empezar la sesión con esta pequeña reflexión:

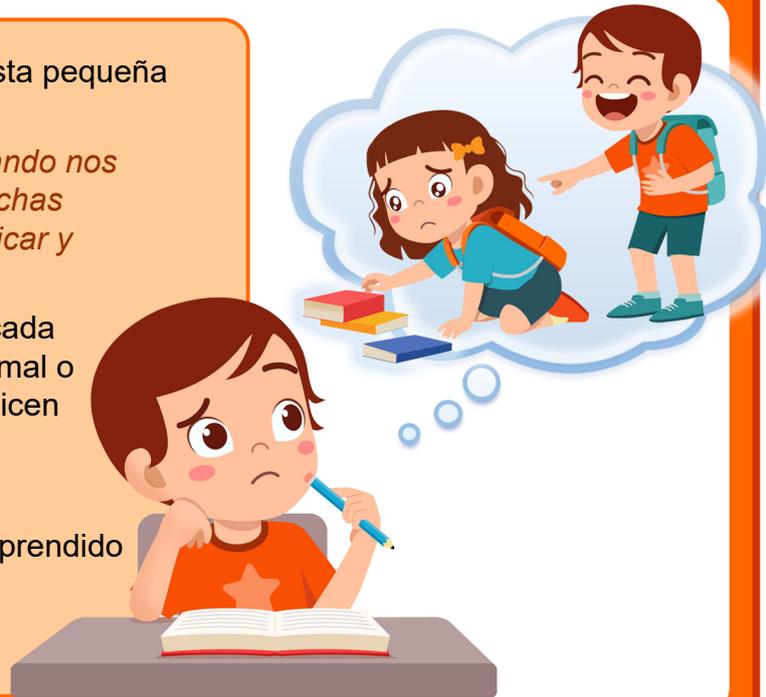
- *"Equivocarnos nos ayuda a aprender. Cuando nos equivocamos, nos sentimos mal y, en muchas ocasiones, la autocrítica nos impide rectificar y poder aprender de lo ocurrido".*

• A continuación, el alumnado cierra los ojos y cada uno visualiza una situación en la que hizo algo mal o tuvo un mal comportamiento y, en silencio, se dicen a sí mismos:

- *"He aprendido..."*

• Por último, se piensa en lo que cada uno ha aprendido gracias a esa situación.

• Se realizan varias respiraciones profundas.



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Tiro a la basura

(EMOCIONES)

- El alumnado se sienta con la espalda pegada en el respaldo, los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente. Cierran los ojos e imaginan que tienen al lado una bolsa de basura.
- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:
 - *"Respira suavemente y deja que en cada respiración el cuerpo se sienta cada vez más pegado a la silla".*
 - *"Toma conciencia de tu respiración, de cada inspiración y expiración, para que los pensamientos comiencen a llegar; algunos de ellos serán negativos".*
- Los alumnos y alumnas imaginan que van metiendo los pensamientos negativos en esa bolsa de basura y, cuando consideren que ya está llena, imaginan cómo la cogen, le hacen un nudo y la tiran.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

La pizarra de los deseos

(EMOCIONES)

- Cada día un alumno/a pone en la pizarra algún deseo que quiera que ocurra en el día para toda la clase.

- No puede ser algo material, sino un propósito para lograr, un objetivo común de bienestar para todos, por ejemplo:

"La armonía en la clase" o "Ayudar a alguien que lo esté pasando mal".

- Al finalizar la jornada, se recuerda el deseo para ese día y se valora si se ha conseguido o no ha sido posible.

- En caso negativo, se analizan cuáles han sido los motivos y se plantean ideas para que se pueda hacer realidad.





❖ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ❖

Amabilidad

(EMOCIONES)

- El alumnado cierra los ojos y conecta con su respiración.
- Piensa y visualiza gestos amables que se puedan realizar para con los demás, como ayudar a un/a compañero/a, ayudar a una persona mayor a cruzar la calle, etc...
- El alumnado se imagina realizándolos, sintiéndose bien, estando feliz por ayudar y sembrar felicidad.
- Se pueden decir frases como:
 - *"Ofrece amabilidad y eso será lo que recibirás".*
 - *"Abre los ojos y proponte ser amable durante el día de hoy".*
- Se pueden dedicar unos minutos a la reflexión y puesta en común de las consecuencias de ser amables.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Mi mochila de la serenidad

(EMOCIONES)

- Los alumnos y alumnas hacen una lista en sus agendas de pequeñas cosas que les producen serenidad y armonía.
- Cuando lo necesiten, abren sus agendas y las pueden leer, poniéndolas en práctica.





⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Me comprometo a...

(EMOCIONES)

- Se le pide a los alumnos y alumnas que cada uno elija una responsabilidad con la que deberán comprometerse durante los días siguientes.
- Se concretará con ellos/as el tiempo que durará la actividad. Pueden estar relacionadas con el centro, o consensuar alguna actividad doméstica o sobre hábitos saludables para realizar en casa con las familias.
- Una vez decidida, la escribirán o la dibujarán en su agenda y la colocarán en un espacio del aula dedicado a la actividad.
- Pasado el tiempo acordado, se valorará si se ha llevado a cabo el compromiso o no y las dificultades que se han encontrado.

Me COMPROMETO a...

- Ayudar en las tareas de casa.



- Tomar fruta en vez de galletas a media mañana.



- Venir andando al cole para hacer más actividad física.



AUTORÍA DE LAS IMÁGENES INCLUIDAS EN ESTA PUBLICACIÓN

© Las imágenes que contiene esta publicación tienen derechos de autor y son usadas con permiso. Estas imágenes no pueden ser copiadas, descargadas ni utilizadas sin permiso expreso de sus autores y/o propietarios titulares de derechos y/o gestores autorizados para ello. Así mismo ninguna de estas imágenes puede ser disociada ni descontextualizada de esta publicación, ni copiada, extraída, modificada o utilizada como archivo y/o imagen aislada e independiente de la misma, ni de la página en la que esté reproducida.

- Portada: Diseño e imagen *"corazón conéctate"* miguel gutiérrez ©Pixeltoon.
- Ficha Activación ME MIRO AL ESPEJO: *"niño y niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación IMITO AL MUÑECO: *"niña"* yusufdemirci ©123RF + *"muñeco"* imagen emoji ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación ESTATUA: *"niñas y niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DEL LEÓN: *"cuerpo niño"* yusufdemirci ©123RF + *"cara y pies"* colorfuelstudio ©123RF + *"león"* glebdesign159 ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DE LA FLECHA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DEL TOBOGÁN: *"niña"* lysakluda ©123RF + *"tobogan"* jemastock ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación LOS PALITOS: *"niños"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación CALENTAMIENTO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación PIEDRA, PAPEL, TIJERA: *"niño y niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA SILLA: *"cara del niño"* colorfuelstudio ©123RF + *"cuerpo del niño"*, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA ESTRELLA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA LUNA: *"cara y brazos niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques, cuerpo y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DEL HELICÓPTERO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA COBRA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.

- Ficha Activación DESCANSOS ACTIVOS: "*niños y niñas*" colorfuelstudio ©123RF + "*corazón conéctate*" miguel gutiérrez ©Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL GLOBO: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL BÚHO: "*dos niñas*" colorfuelstudio ©123RF + "*búho camisetas*" aberrantrealities ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA MARIPOSA: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*alas mariposa*" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL GATO: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + "*gato*" sodapeaw ©123RF + composición, retoques, cuerpo y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA FLOR: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA ABEJA: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN ALTERNA: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*ratón claqueta*" © Pixeltoon + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar SOY UN ROBOT, SOY UN MUÑECO: "*niño y niña*" blueringmedia ©123RF + "*caja cartón*" emojiimage ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar MOVIMIENTOS CIRCULARES: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar BOLSA DE PIEDRAS: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*pedras*" pikepicture ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar VIBRANDO CON LAS VOCALES: "*niños y niñas*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar CONTANDO CON LOS DEDOS: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar MASAJE CORPORAL: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar FUENTE DE VAPOR: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*fuentes*" catur86 ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Calmar FRASCO DE LA CALMA: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención SONIDO DE LA CAMPANA: "*niña*" yusufdemirci ©123RF + "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención COMEMOS CONSCIENTES: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.

- Ficha Atención MEMORIA: "*niños/as, profesora y objetos de clase*" colorfuelstudio ©123RF + "*corazón conéctate*" miguel gutiérrez ©Pixeltoon + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención MOVIMIENTO COORDINADO: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención EL RETO: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MÚSICA EN MOVIMIENTO: "*niña y flautista*" colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Atención ¡QUE NO SUENE!: "*niño y niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*cascabel*" vasiffeyzullazadeh ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención DETECTIVES: "*niña y caja juguetes*" colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Atención ¿DÓNDE ESTÁ EL PERSONAJE?: "*niños/as parque*" colorfuelstudio ©123RF + recomposición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención ¿QUÉ VES?: "*miscelánea de objetos*" casaltamoiola ©123RF.
- Ficha Atención ¡ESCUCHA ATENTAMENTE!: "*niña y altavoz*" colorfuelstudio ©123RF + "*objetos en interrogante*" yusufdemirci ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención LA CAJA DE LOS OBJETOS: "*niño y caja*" colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MI MANO RESPIRA: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención RESPIRACIÓN CON FIGURAS GEOMÉTRICAS: "*niña y rombo*" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MEDITACIONES GUIADAS: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*rana*" tigatelu©123RF + composición, ajustes y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones LIMPIANDO EMOCIONES: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones MI META: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*cinta y estrellas*" yusakp ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ME FELICITO: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + "*escarapela*" pandavector ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones MIS CUALIDADES: "*niña y objetos*" colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones HOY ME ENCUENTRO: "*niño y emoticonos*" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones ANTES DE HABLAR: "*niña y niños*" colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Emociones CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS: "*niña y niño*" colorfuelstudio ©123RF + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.

- Ficha Emociones EL BOTE DE LOS AGRADECIMIENTOS: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ABRAZOS: "*niño y niña*" colorfuelstudio ©123RF.
- Ficha Emociones APRENDO DE MIS ERRORES: "*niño y niña*" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones TIRO LA BASURA: "*niño*" colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones LA PIZARRA DE LOS DESEOS: "*niña*" colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones AMABILIDAD: "*niña ayuda a niño en silla ruedas*" colorfuelstudio ©123RF.
- Ficha Emociones MI MOCHILA DE LA SERENIDAD: "*niña mochila y cuaderno*" colorfuelstudio ©123RF + "*niña sentada*" colorfuelstudio ©123RF + "*mariposa*" casaltamoiola ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ME COMPROMETO A... : "*niña y hoja cuaderno*" colorfuelstudio ©123RF + "*niño y niña lavando platos*" colorfuelstudio ©123RF + "*mano lapicero*" sonyaiillustration ©123RF + composición, adaptación y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

La "**Guía Didáctica**" junto con el "**Cuadernillo de Fichas**"
se encuentran disponibles para su consulta en
www.ventanafamilias.es