

EJERCICIOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

➔ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 12 AÑOS (Y SUS PADRES).

- EJERCICIO 1: TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>
- EJERCICIO 2: LA RANITA https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s
- EJERCICIO 3: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN
https://www.youtube.com/watch?v=TSPDzEg_vZ4
- EJERCICIO 4: EJERCICIO DEL ESPAGUETI
https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=4
- EJERCICIO 5: EL BOTÓN DE PAUSA
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=5>
- EJERCICIO 6: PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS
<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFciFS0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=6>
- EJERCICIO 7: UN LUGAR SEGURO
<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=7>
- EJERCICIO 8: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES
<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA>
- EJERCICIO 9: LEVANTANDO LA MORAL
https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=9
- EJERCICIO 10: EL SECRETO DEL CORAZÓN
<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=10>
- EJERCICIO 11: BUENAS NOCHES
<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=11>

➔ PARA ADOLESCENTES.

<http://editorialkairos.com/catalogo/respirad> --> Descargar Respirad AUDIO
51.17 MB.

➔ PARA PADRES DE HIJOS ADOLESCENTES.

- EJERCICIO 1: PAUSA Y SINTONIZAR, RESPIRAD
https://www.youtube.com/watch?v=ePb5_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW
- EJERCICIO 2: TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA
https://www.youtube.com/watch?v=W9U_jCNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=2

-EJERCICIO 3: ESCANEO CORPORAL

https://www.youtube.com/watch?v=ZOF_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=3

-EJERCICIO 4: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES

https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=4

-EJERCICIO 5: EMPEZAR BIEN EL DÍA

https://www.youtube.com/watch?v=B_PbHLloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=5

-EJERCICIO 6: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=6

-EJERCICIO 7: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA

https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=7

-EJERCICIO 8: PONERTE EN EL LUGAR DE TU HIJO

https://www.youtube.com/watch?v=-LRomo3p_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=8

-EJERCICIO 9: AUTOCOMPASIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZlUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=9

-EJERCICIO 10: EL DESEO DE SER FELIZ

https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=10