



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO



Guía Instructiva

CURSO: PKA, KA, 1ª, 2ª, 3ª, 3B, 7ª, 7B.	PROFESIONAL: Francisca Berríos Valencia
Área Psicológica PIE.	FECHAS:
Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xr96JLgh84I Video relajación profunda.	

Instructivo La siguiente actividad sugerida, los invita como familia a incorporar dentro de las actividades diarias del hogar, técnicas de relajación para niños que disminuyan estrés y ansiedad. Reduciendo efectos y consecuencias negativas para salud mental y emocional de los niños y su entorno durante el confinamiento. (insomnio, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, apatía, etc).

Actividad : La Familia debe reunirse para poder realizar en conjunto y en beneficio de sus hijos, rutinas de hábitos de relajación, buscando un espacio en el hogar fijo con horario establecido para lograr inducir la calma, pueden utilizar elementos que potencien la armonización del espacio, como una vela, incienso, palo santo, aceite esencial o aromatizantes. Esto con el fin de armonizar el ambiente que se escoja para la actividad. Es importante que usen el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=xr96JLgh84I> y una vez listo, buscar una posición cómoda para dejarse llevar con la dinámica que aumentara el bienestar general de la familia en el hogar.

Instrucciones:

- Primero la familia escogerá un horario para establecer la actividad, puede ser al iniciar el día, en la tarde o antes de ir a la cama.
- Luego en el horario establecido, se escogerá el espacio para la actividad en el lugar que más le acomode a la familia realizarlo, ya sean en la cama, cuarto de estar, patio, jardín, a su elección.
- Posterior a ello, se armonizará el ambiente, con algún elemento que consideren de relajación, puede ser un aroma, flores, aceite esencial, una vela, o lo que se estime conveniente.
- Los cuidadores buscarán el siguiente link en YouTube:
- <https://www.youtube.com/watch?v=xr96JLgh84I>
- Una vez listo y pausado el video, se buscará una posición cómoda y se dará play al video.
- Lo único que debe hacer es seguir la voz y relajarse profundamente.