



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

Hola chic@s

Como semanas anteriores os propongo:

- Un ejercicio de **respiración**.
- Un ejercicio de **meditación**.
- Un ejercicio para **valorar los pequeños logros diarios**.
- **#YoEnCasita**: Con este hashtag te propongo varios mini-ejercicios diarios.



## RESPIRACIÓN COMPLETA EN TRES PASOS

Vamos a respirar de forma completa en tres pasos, sentándote recto y exhalando hasta que no quede aire en tus pulmones.

**1** Inhala y relaja tus músculos del estómago. Este se expandirá al llenarse de aire.

**2** Cuando deje de expandirse, continúa inhalando y siente cómo los pulmones se expanden. Cuando te sientas lleno de aire, como un globo, mantén la respiración por un momento.

**3** Exhala lentamente, relaja tu pecho y la caja torácica, y mete tu estómago hacia dentro para forzar a salir el aire que aún queda.

Cierra los ojos, relájate completamente, céntrate en tu técnica de respiración. Continúa respirando así durante unos cinco minutos.

**SI QUIERES, PUEDES PRACTICAR LA RESPIRACIÓN  
CON TUCANCIÓN FAVORITA**



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

## *EJERCICIO DE MEDITACIÓN*

En este enlace vas a encontrar una meditación guiada que va ayudarte a que conectes con tu mundo interior, guiándote hacia la libertad y hacia tus sueños.

<https://www.youtube.com/watch?v=xoO4UeSgz1I>





## EL DIARIO DE LOS PEQUEÑOS ÉXITOS

Escribe cada día un pequeño éxito, un momento en el que te has sentido orgulloso de ti mismo, ¡aunque solo sea levantarte de la cama! Pon el papel en la puerta de la nevera, o donde puedas verlo, y añade uno cada día. En una semana tendrás siete logros, treinta en un mes y trescientos sesenta y cinco al final del año....

¡Y eso son muchos pequeños éxitos!





DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

## #YoEnCasita

1. Aprender alguna receta sencilla para:
2. Hacer un concurso de cocina en familia.
3. Cantar y bailar tu canción favorita una y otra vez.
4. Quererte bien, hoy date un capricho.
5. Ordenar tu mesa de estudio.
6. Volver a escribir cartas y entregarlas cuando esto acabe.
7. Hacer la fotosíntesis en la ventana ;)