

PLAN DE CONTINGENCIA N°1**4TO GRADO "A"****FECHA: 22/08/2025****DOCENTES: PROF. Rojos Tania****ACTIVIDAD: "BOTIQUIN DEL CORAZÓN Y LA MENTE"**

1. Piensa que pueden hacer cuando te sientes triste, enojado o preocupado para "curar" tu mente y tu corazón.
- Escribe en papelitos de colores "REMEDIOS EMOCIONALES" (3) con las ideas que pensaste...

Te ayudo con algunos ejemplos:

"Respiro hondo tres veces"

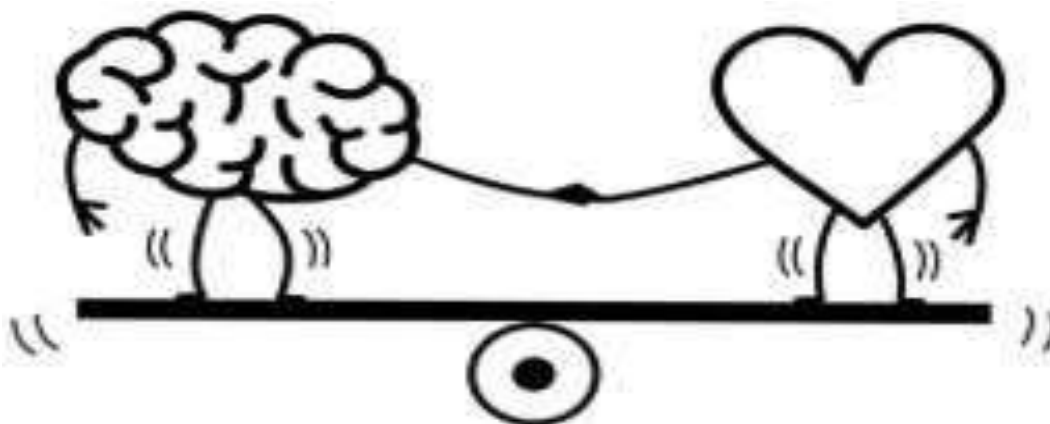
"abrazo a alguien que quiero"

"Recuerdo y escribo algo lindo que me hizo reír"

"Pienso en afirmaciones sobre mi mismo: soy fuerte, estoy orgullo...."

- Acompaña la frase/acción con algo divertido: una golosina, juegos de papel: comecocos, laberintos, mandalas para colorear.
- 2. Trae tu trabajo a clases para que armemos un botiquín del corazón y la mente que todos podremos usar cuando necesitemos momentos de calma o alegría ya que no siempre podremos evitar sentirnos mal, pero si cuidarnos y ayudarnos a estar mejor.

**NUESTRO BOTIQUIN SERÁ UN RECORDATORIO DE QUE SIEMPRE HAY ALGO QUE
PODEMOS HACER PARA CUIDAR LA MENTE Y EL CORAZÓN.**



PEGAR O COPIAR EN EL CUADERNO DE FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA.