

En caso de duda, bailar ayuda!

Actividades de autorregulación para niños

¡Bienvenido a tu aventura de baile! Este folleto está lleno de actividades divertidas para ayudarte a gestionar tus emociones y niveles de energía a través del movimiento. ¡Comencemos!

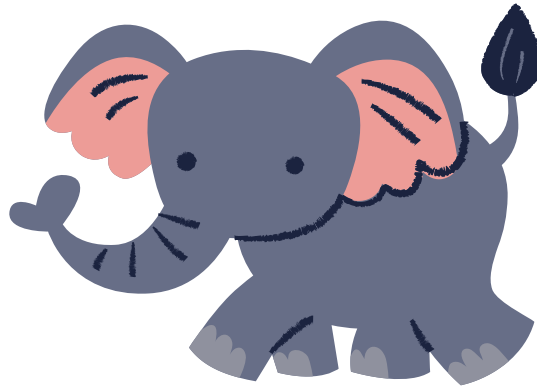
¡Diversión con “para! y baile”

¡Pon música y baila con todas tus fuerzas! Cuando la música se detenga, quédate FRIZADO en una pose divertida. Esto te ayudará a practicar parar y volver a empezar, y a controlar tu cuerpo.



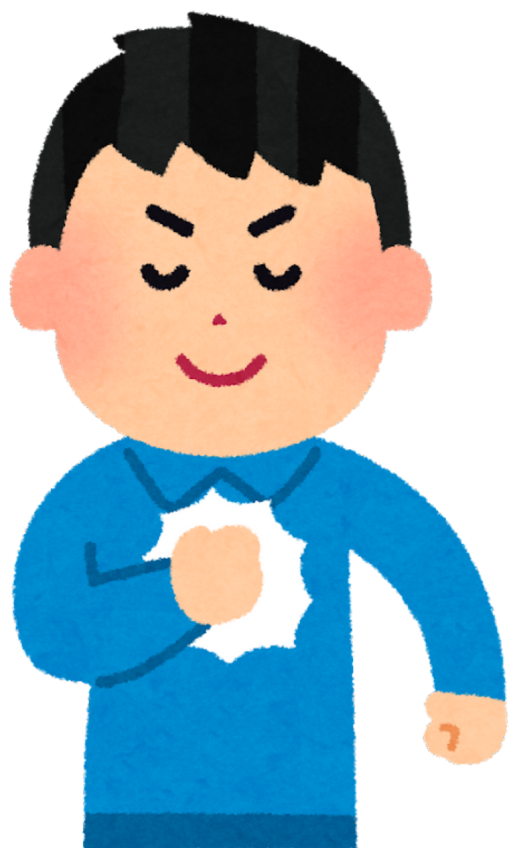
Movimientos de animales

¡Jueguen a ser diferentes animales y muévanse como ellos! Anden como pingüinos, pisen como elefantes o deslícnense como serpientes. Esto es genial para explorar diferentes tipos de movimiento y niveles de energía.



Toques rítmicos

Toque las piernas con las manos, aplaude o zapatea al ritmo de la música. Concéntrate en mantener un ritmo constante. Esto puede ayudarte a calmar el cuerpo y mejorar la concentración.



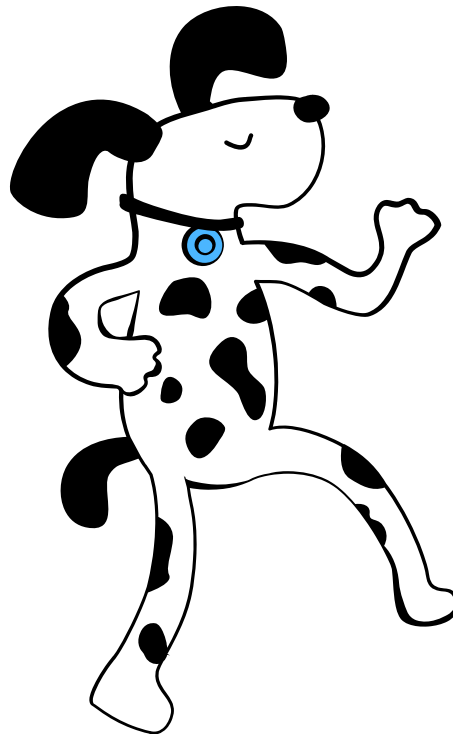
Movimientos de espejo

Busca un compañero y túrnense para liderar. El líder hace un movimiento y el otro lo imita como si se miraran en un espejo. Esta actividad desarrolla la atención y la coordinación.



Sacudida tonta y divertida

¡Mueve las manos, los pies, todo el cuerpo! ¡Saca todo ese movimiento! Es una excelente manera de liberar energía y relajar los músculos.



Calma y muévete lado a lado lentamente

Pon música lenta y suave y muévete lado a lado y en círculos. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Esta actividad te ayuda a relajarte y calmarte cuando te sientes abrumado.



calm



Resumen

Recuerda, ¡bailar es una forma divertida de sentirte bien con tu cuerpo y mente! Prueba estas actividades cuando necesites un poco de energía o un momento de calma. ¡Sigue bailando!