PROPÓSITO:

Utilizar mandalas para ayudarnos a regular mis emociones en casa.

MOTIVACIÓN:

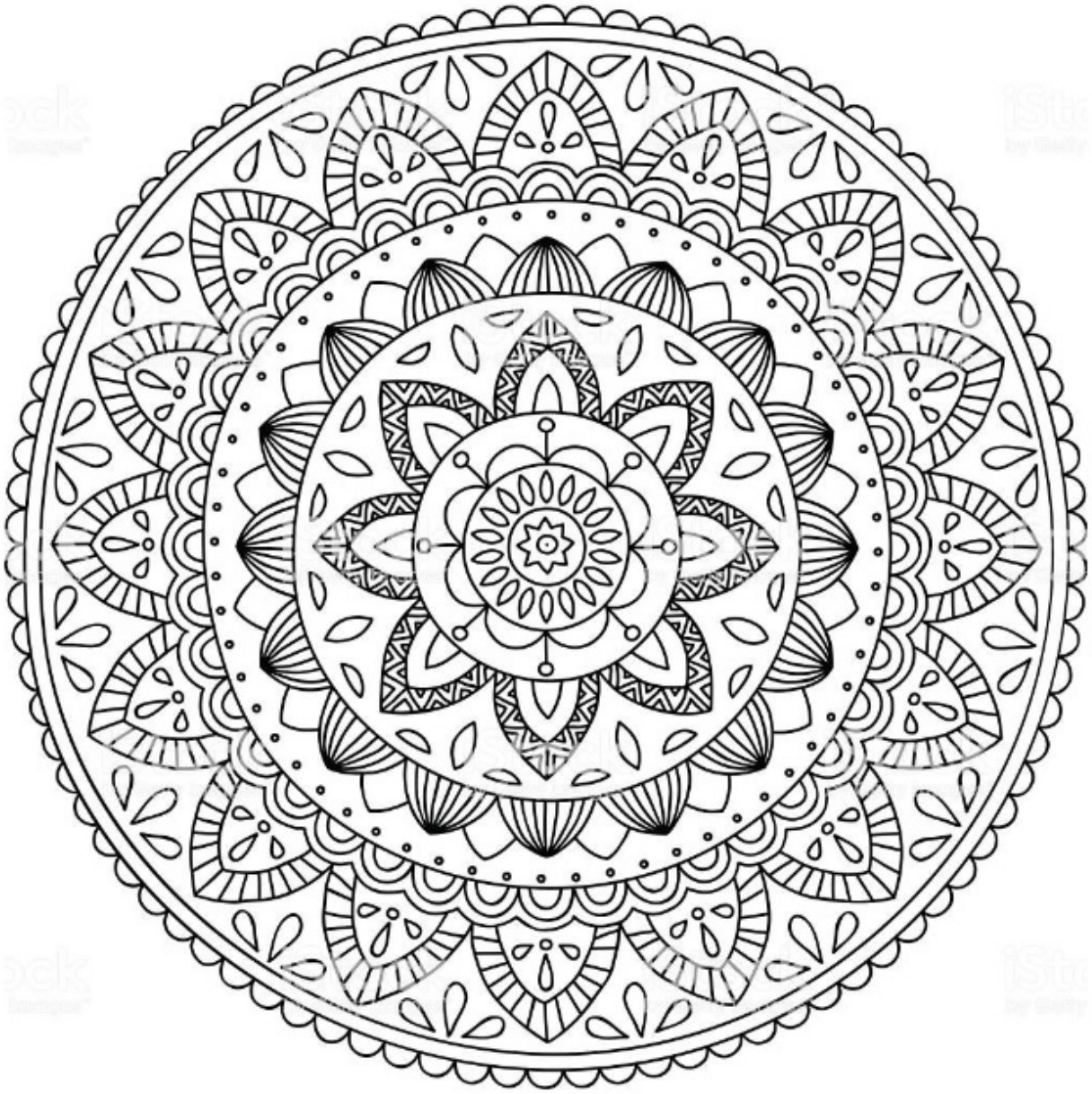
Observa el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=DvoanNBgRao

EXPLICACIÓN:

Pintar **mandalas** es una de las múltiples técnicas de relajación orientales. ... Los **mandalas** nos ayudan a conocernos a nostros mismos, conectándonos con nuestro niño interior, al activar nuestra grandeza, poder y sabiduría. Pueden trabajarse de dos formas: creándolo o coloreando uno que ya esté construido.

EJERCICIOS:

Colorea la siguiente mandala.



EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.mundopsicologos.com/