

CONECTAR EL MOVIMIENTO CON LA SALUD MENTAL

El juego y el deporte pueden ser una forma positiva de escapar para los niños, especialmente los que viven en situaciones difíciles, ayudándoles a sentirse mejor con ellos mismos y con los demás.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?



Fomenta las competencias socioemocionales, como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones responsable.



Mejora de la gestión emocional, resolución de conflictos y relaciones con compañeros.

Latino, E., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. Sustainability, 15(8), 6616. <https://doi.org/10.3390/su15086616>

ACTIVIDAD: CONTROL DE EMOCIONES CON MOVIMIENTO

1



Creación de una imagen o uso de colores para representar emociones (rojo para frustración, verde para calma, etc.).

2



Pide a los estudiantes que levanten la mano para mostrar cómo se sienten y realicen un movimiento relacionado (por ejemplo, estirarse para calma o saltar para emoción).

3



Deja que 1 o 2 estudiantes expliquen sus sentimientos o lo que necesitan (por ejemplo, "Estoy cansado; tal vez necesito agua").

4



Si la energía es baja haz una actividad energizante (ritmos o trote en el lugar).

Si necesitan calma, guíalos en respiraciones profundas o estiramientos.