CURSO

ATENCIÓN



Señala con una cruz todos los animales de esta escena. Cuéntalos y escribe su número en la parte inferior de la lámina.



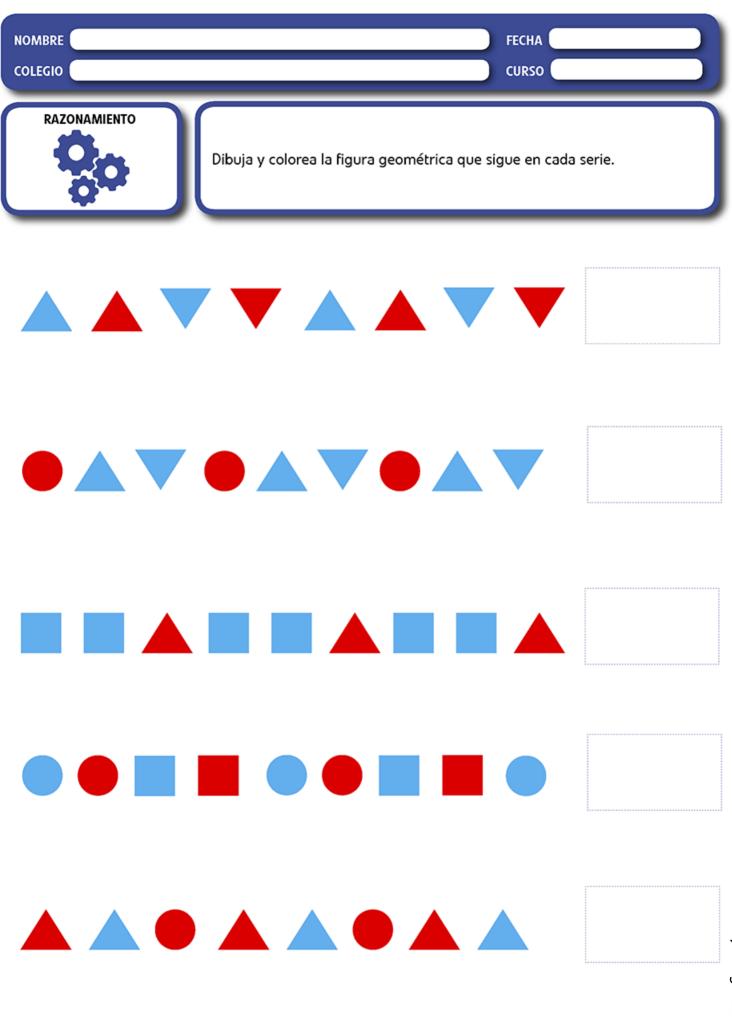
Número de animales:

MEMORIA



- $1.^{\circ}$ Marca con una cruz los animales que vieron los niños en el parque zoológico. 2.º Comprueba tus aciertos mirando la ficha anterior.





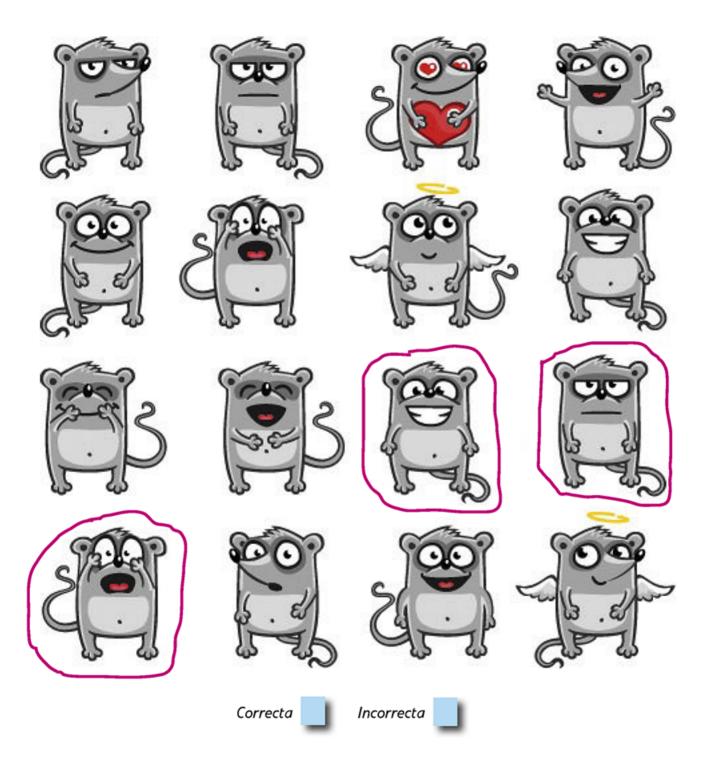
COLEGIO

REFLEXIVIDAD



- 1.º Observa con atención esta actividad que ya está hecha.
- 2.º Señala si es correcta o incorrecta en las casillas que hay bajo la imagen.
- 3.º Si se ha resuelto incorrectamente señala dónde están los errores.

TAREA YA RESUELTA: Señala los tres animales que están repetidos en la imagen.



FECHA

CURSO

TRANQUILIDAD

COLEGIO



- 1.º Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
- 2.º Escucha con atención las palabras que te dice tu maestro o maestra.
- 3.º Reláiate.

RELAJAMOS LA CARA Y TODO EL CUERPO

- 1. Siéntate o túmbate cómodamente en tu silla, sillón, sofá o colchoneta. Cierra los ojos y piensa en tu cara: los ojos, la frente, los labios, la barbilla, las cejas, las mejillas. Relaja toda la cara y notas como tus ojos, tus labios, tu frente y tus mejillas están relajados. Toda cara está muy relajada. Te sientes cómodo y tranquilo. Estás tranquilo y relajado. Toda tu cara está muy relajada. Te sientes bien. Con mucha calma.
- 2. Ahora centra la atención en tus ojos. Afloja los ojos. Tienes los ojos muy relajados. Piensa en ellos durante unos instantes. Ahora fijas tu atención a las mejillas. Están muy relajadas. Tus mejillas están relajadas. Apenas las notas. Ahora afloja los labios. Se van relajando poco a poco. Los labios también están muy relajados. Tus ojos están muy relajados. Toda la cara está relajada. Te sientes muy a gusto y bien. Estás tranquilo. Toda la cara está relajada. Tienes una agradable sensación de bienestar.
- 3. Respiramos lenta y profundamente:
 - El aire entra por la nariz y los pulmones se van llenando de aire.
 - Expulsa el aire por la boca poco a poco. Los pulmones se desinflan.
- 4. Ahora prestas atención de nuevo a tu cara, que está muy relajada. Las mejillas, la frente, los labios y los ojos están relajados. Casi no los notas. Te sientes muy bien y estás tranquilo/a. Tu cara está muy relajada. Te sientes bien. Estás muy tranquilo. Sientes una agradable sensación de bienestar. De nuevo respira lenta y profundamente.
- 5. A continuación piensa en tus pies y en tus piernas. Están muy relajados. Respira como ya sabes hacerlo. Piensa también en las manos y en los brazos. También están muy relajados. Piensa en ellos durante unos instantes. Las manos, los brazos, los pies y las piernas también están muy relajados. Todo tu cuerpo está ahora muy relajado. Estás muy tranquilo/a. Es muy agradable sentirse tranquilo/a, sentirse bien. Te sientes muy a gusto.
- 6. Respiras de nuevo lenta y profundamente como antes.
- 7. Ahora, moverás poco a poco los brazos y los pies. Voy a contar hasta tres y comenzarás a moverlos:

Uno: mueve poco a poco los dos brazos.

Dos: mueve las dos piernas. Tres: mueve todo el cuerpo.

Ahora, abre los ojos e incorpórate despacio.

¿Cómo te sientes? ¿Estás relajado? ¿Estás tranquilo?



LECTOESCRITURA

Quítale una sílaba a cada una de las siguientes palabras para formar otras que también tengan significado. Escríbelas en los espacios en blanco.

gra na das	\rightarrow	gradas	blancura	\rightarrow	
cazadora	→		tímido	→	
calmante	→		cáscara	→	
transportado	or 		obtenemos	→	
carpintero	→		trisílaba	→	
piragua	→		preparado	→	
tampoco	→		submarino	→	
caseta	→	d	lesconocimiento	· 	