



Queridas familias,

nos encontramos en un momento especial y nos gustaría primero de todo desearos que os encontréis bien. Somos conscientes de los momentos complicados a los que nos podemos enfrentar con la cuarentena en casa: teletrabajo o incluso trabajo fuera con los riesgos que conlleva, hijos e hijas sin salir de casa, las tareas del colegio, el cambio de rutinas, las tareas del hogar, la sobre información o informaciones alarmistas, la convivencia tantas horas juntos... Ante esta situación es muy importante saber gestionar nuestras emociones y por ello, desde el equipo de Interioridad del colegio queremos daros alguna herramienta concreta que os pueda servir a la hora de gestionar de la mejor manera esta situación...Entre otras cosas, es importante tener...

**Momentos de calma:** buscar a lo largo del día uno o más momentos(al levantarse o al irse a la cama por ejemplo...) de “parar” y si es en familia mejor. Un momento de reflexión, de silencio, de oración, de contemplación... Para ello, os ofrecemos un cuento que nos explica cómo y porqué podemos utilizar nuestra respiración como herramienta para enfrentarnos a los miedos, al estrés, a la ansiedad... en definitiva, una herramienta que todos llevamos con nosotros y que puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones en momentos como este.

Colegio Sagrado Corazón Pamplona



## UN CUENTO... RESPIRA.

Os enviamos este cuento digitalizado, como sugerencia para ver y hacer con vuestros hijos/as en estos días de incertidumbre, ansiedad, miedos y desconcierto. Como os decimos con el resto de actividades, es solo una sugerencia a realizar.

En el cuento se nos muestran diferentes ejercicios para trabajar en la respiración e intentar relajarnos en esos momentos de mayor desasosiego.

Mediante estos ejercicios se trabajan las tres respiraciones (clavicular, torácica y abdominal) y se hace especial hincapié en la respiración abdominal.

Como propuesta, sería ver el vídeo un día y después en los días posteriores en los momentos que consideréis o que creáis que vuestros hijos/as lo necesitan, hacer uno o dos pequeños ejercicios de los que se muestran en el cuento.

Ellos/as están acostumbrados a realizar ejercicios iguales o similares en el colegio y suelen funcionarles muy bien para tranquilizarse.

Os dejamos el enlace del cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&t=312s>





**Música relajante para quedarnos tranquilos en casa**

<https://www.youtube.com/watch?v=3h9WL0mLxUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=gYf7ZWnoql>

<https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJ0lwo>

<https://www.youtube.com/watch?v=-b4Bjxrlp8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=pka9dVViCOE>

<https://www.youtube.com/watch?v=UokK31ef7u4>

Yiruma, maestro de piano :

<https://www.youtube.com/watch?v=8Z5EjAmZS1o>

Con sonidos de naturaleza :

<https://www.youtube.com/watch?v=h804QmhDusY>

<https://www.youtube.com/watch?v=fz8MfwMcNkQ>

