

# EDUCANDO LAS EMOCIONES-EVA SOLAZ

Todos los días desde el domingo 15 de marzo Eva Solaz comparte un cuento y una meditación o relajación para los niños/as.

Ahora más que nunca es necesario dedicar un tiempo a la meditación, les ayudará a dormir mejor, disminuirá su ansiedad, se sentirán mejor y les ayudará a gestionar sus emociones.

**HACED CLIC EN LAS IMÁGENES PARA ACCEDER A LOS CUENTOS Y A LA MEDITACIÓN**

	<b>CUENTOS</b>	<b>MEDITACIÓN</b>
<b>SESIÓN 1</b>	<b>"EL CAZO DE LORENZO"</b>	<b>MEDITACIÓN DEL LAGO EN CALMA</b>
		
<b>SESIÓN 2</b>	<b>¿QUÉ LE PASA A UMA?</b>	<b>RELAJACIÓN PARA NIÑOS</b>
		
<b>SESIÓN 3</b>	<b>YO VOY CONMIGO (AUTOESTIMA)</b>	<b>PREPARAR LA BOTELLA DE LA CALMA</b>
		

	<b>CUENTOS</b>	<b>MEDITACIÓN</b>
<b>SESIÓN 4</b>	<b>MARILUNA</b>	<b>MINDFULNESS PARA NIÑOS</b>
		
<b>SESIÓN 5</b>	<b>"TE QUIERO PAPÁ"</b>	<b>LA NUBE</b>
		
<b>SESIÓN 6</b>	<b>"UNA MAMÁ PARA OWEN"</b>	<b>ENVIANDO BUENOS DESEOS</b>
		

	<b>CUENTOS</b>	<b>MEDITACIÓN</b>
<b>SESIÓN 7</b>	<b>"UN PUÑADO DE BOTONES"</b>	<b>MEDITACIÓN DE LA SONRISA</b>
<b>SESIÓN 8</b>	<b>"EL ABRIGO DE JANA"</b>	<b>APRENDEMOS A CENTRARNOS EN LA RESPIRACIÓN</b>
<b>SESIÓN 9</b>	<b>"POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA"</b>	<b>"TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA"</b>