

## EJERCICIOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

### ➔ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 12 AÑOS (Y SUS PADRES).

- EJERCICIO 1: TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA  
<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>
- EJERCICIO 2: LA RANITA [https://www.youtube.com/watch?v=Sku\\_zQ\\_gl0s](https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s)
- EJERCICIO 3: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN  
[https://www.youtube.com/watch?v=TSPDzEg\\_vZ4](https://www.youtube.com/watch?v=TSPDzEg_vZ4)
- EJERCICIO 4: EJERCICIO DEL ESPAGUETI  
[https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ\\_0ZM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=4)
- EJERCICIO 5: EL BOTÓN DE PAUSA  
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=5>
- EJERCICIO 6: PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS  
<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFciFS0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=6>
- EJERCICIO 7: UN LUGAR SEGURO  
<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=7>
- EJERCICIO 8: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES  
<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA>
- EJERCICIO 9: LEVANTANDO LA MORAL  
[https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq\\_Q&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=9)
- EJERCICIO 10: EL SECRETO DEL CORAZÓN  
<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=10>
- EJERCICIO 11: BUENAS NOCHES  
<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=11>

### ➔ PARA ADOLESCENTES.

<http://editorialkairos.com/catalogo/respirad> --> Descargar Respirad AUDIO  
51.17 MB.

### ➔ PARA PADRES DE HIJOS ADOLESCENTES.

- EJERCICIO 1: PAUSA Y SINTONIZAR, RESPIRAD  
[https://www.youtube.com/watch?v=ePb5\\_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW](https://www.youtube.com/watch?v=ePb5_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW)
- EJERCICIO 2: TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA  
[https://www.youtube.com/watch?v=W9U\\_jCNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=W9U_jCNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=2)

-EJERCICIO 3: ESCANEO CORPORAL

[https://www.youtube.com/watch?v=ZOF\\_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=ZOF_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=3)

-EJERCICIO 4: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES

[https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=4)

-EJERCICIO 5: EMPEZAR BIEN EL DÍA

[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_PbHLloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=B_PbHLloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=5)

-EJERCICIO 6: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

[https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=6)

-EJERCICIO 7: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA

[https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=7)

-EJERCICIO 8: PONERTE EN EL LUGAR DE TU HIJO

[https://www.youtube.com/watch?v=-LRomo3p\\_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=-LRomo3p_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=8)

-EJERCICIO 9: AUTOCOMPASIÓN

[https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZlUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZlUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=9)

-EJERCICIO 10: EL DESEO DE SER FELIZ

[https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=10)