



**Escuela Primaria Dr. Jaime Torres Bodet**  
**Clave 26EPR0077S Zona Escolar XXXI**  
**Ciclo Escolar 2021-2022**



BUENA PRÁCTICA: Mi Emocionario  
Mtra. Ivonne Guadalupe Arvayo Moreno

**LINKS DE VIDEOS DE MINDFULNESS**

[Mindfulness para niños: ejercicios y libros de mindfulness para niños \(elpradopsicologos.es\)](#)

[Meditación guiada para niños: "la sonrisa interior" - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: el TREN de la CALMA 🚂 | Ejercicio de RELAJACION \(10 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: EL ARCOIRIS de la AMISTAD 🌈 | RELAJACION Guiada - YouTube](#)

[Meditación El paisaje imaginado. Visualización guiada para niñas y niños. - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: ATENCION y la CONCENTRACION 🧘🧘 \(10 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: SOL ☀ interior | RELAJACION guiada \(10 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACIÓN GUIADA Para CONTROLAR La IRA Para NIÑOS 🌋 TÉCNICA DEL VOLCÁN - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: la cajita ATRAPAMIEDOS 📁 | RELAJACION Guiada \(10 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: VIAJE al fondo del MAR 🌊 | RELAJACION Guiada\(10 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para niños 👤👤: El BARQUITO de Papel 🚢 | RELAJACION infantil \(8 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: Viaje a las ESTRELLAS ✨ | RELAJACION guiada \(9 minutos\) - YouTube](#)

[MEDITACION para NIÑOS 👤👤: ANIMAL de PODER 🐱🐼🐻🐾 | RELAJACION guiada \(10 minutos\) - YouTube](#)

[Mindfulness para niños y niñas: El árbol de las preocupaciones - YouTube](#)

