





## VISIÓN GENERAL

En la sociedad actual se enfoca en que los niños tengan más competencias a temprana edad para tener mejores oportunidades en el futuro dejando a un lado las habilidades emocionales y sociales.

## OBJETIVO

Que el niño(a) reconozca sus emociones, puedan nombrarlas, regularlas y aprenda a expresarlas a través del juego, utilizando herramientas como arteterapia, yoga, mindfulness y meditación.

## DIRIGIDO A

Niños y niñas de 3 a 6 años de edad

## BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- 1) Desarrollar la atención consciente y plena durante sus actividades diarias, lo que le brindará una mayor concentración.
- 2) Utilizar la respiración como principal herramienta para regular sus emociones y poder responder ante ellas de una forma adecuada.
- 3) Aumentar en los niños la seguridad y la confianza de expresar cómo se sienten, sin temor a ser juzgados, por medio de diferentes técnicas artísticas.
- 4) Aprender a ser empático, a manejar su frustración y a convivir de una manera sana con los demás lo que reforzará su autoestima para desenvolverse en diferentes ambientes.

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa se imparte todo el ciclo escolar en sesiones de dos horas, una o dos veces por semana en horarios de 3 a 5 p.m. o de 5:30 a 7:30 p.m. de Lunes a Viernes como clases extra curriculares.

Nuestro programa se basa principalmente en 3 competencias: Relacionales, Existenciales y Técnicas, dentro de las cuales se utilizan las siguientes herramientas:

- ✿ Arteterapia
- ✿ Yoga Kids
- ✿ Mindfulness
- ✿ Meditación
- ✿ Círculo de emociones
- ✿ Juegos colaborativos
- ✿ Juego libre
- ✿ Relajación consciente
- ✿ Movimiento espontáneo
- ✿ Respiración consciente









E L N A R A N J O

[ Jugatorio educativo ]

 (81) 2558-9000  
 (81) 2906-3861

 [jugatorio@gmail.com](mailto:jugatorio@gmail.com)



El Naranja  
Jugatorio  
Educativo