

CAMPAMENTO SEMANAL

PARA MEJORAR MI ATENCIÓN Y MIS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

¿QUE VOY A APRENDER?

- 1 A mantener mi atención
- 2 A entrenar mi memoria
- 3 A organizar y planificar
- 4 A entender cómo funciona mi cerebro
- 5 A identificar las cosas que me ponen nervioso y que me devuelven a la calma
- 6 A relajarme de forma sencilla en cualquier lugar
- 7 A reconocer mis emociones y las de los demás
- 8 A descubrir por qué me siento como me siento
- 9 A comunicar y a manejar mis emociones
- 10 A prevenir el malestar
- 11 A anticipar las consecuencias de mi comportamiento
- 12 A tolerar la frustración
- 13 A entrenar mi paciencia

CONTACTO:

hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es



Precio

150€ / semana



Duración

5 días: lunes a viernes



Horario

9:00 a 14:00



Fechas

29 de junio al 3 de julio



Grupo

10 participantes



Edades

Entre 6 y 9 años

TIPO DE ACTIVIDADES



Juegos de
Ingenio



Retos



Dinámicas
grupales



Diario
emocional



Ejercicios
prácticos