



Guía video Manejo Emocional.

Nivel: Medio Mayor.

Objetivo: Identificar y lograr controlar diversas emociones en época de pandemia.

1. Ver video: Manejo Emocional (<https://millaraycasasviejas.cl/videos-educativos/#1595194622419-ac7cb283-89d6>)
2. Definición:
 - Frasco de la calma: es un **frasco** dirigido a las familias para poder controlar las rabietas en los niños y los nervios del adulto. Con él se pretende poder canalizar el estrés y la ansiedad potenciando la respiración y la **calma** gracias a la concentración.
3. A continuación, encontrarán la lista de materiales necesarios para realizar el Frasco de la calma.

Materiales:

- 1 Frasco de cristal (más bien alto) o botella de plástico.
- Escarcha del color que quieras (mejor, azul y tonos claros)
- Pegamento glitter o transparente. (silicona líquida)
- Agua templada
- Consejos: puedes utilizar en lugar de pegamento, aceite para bebé o glicerina.

