



## WEBS I RECURSOS PER TREBALLAR EL BENESTAR EMOCIONAL EINES PER A L'AUTOREGULACIÓ

### Mindfulness

- [11 Ejercicios de mindfulness para niños](#)
- [MINDFULNESS. UN RECURSO PARA APRENDER A GESTIONAR EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL](#) Recurs de la Generalitat Valenciana, finançat pel *Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Gobierno de España.*
- [Porqué funciona el mindfulness?](#)
- [Vídeo introductorio mindfulness Grup CHM Salut Mental](#)
- [Manual mindfulness](#)

### Relaxació

- [Relaxació guiada](#). Palma.cat . Ajuntament de Palma
- [Técnicas de relajación para niños por edades](#). Orientación Andújar
- [Tranquils i atents com una granota](#). Letras Kairós Exercicis (5 a 10 anys.)
- [Relaxació de Schultz en 10 minuts](#)
- [Relaxació muscular progressiva de Jacobson](#)
- [Juegos de relajación para niños](#)
- [Actividades de relajación para niñas y niños](#). Save the children
- [Petites relaxacions: Estiraments. Petites relaxacions musculars](#). EduCaixa.

### Respiració

- [Respiració guiada](#). Grup CHM Salut Mental
- [Entrenament en respiració per adolescents](#). Hospital Sant Joan de Déu
- [Entrenament en respiració per a infants](#). Hospital Sant Joan de Déu
- [Juegos respiración](#) Fundación CADAH.ORG
- [Petites relaxacions: Respiració](#). EduCaixa

### Varis

- [Consells per dormir bé](#). Conselleria de Saut de les Illes Balears
- [Ajudar a regular les emocions](#)

- [Recomanacions per fer front a la por a sortir al carrer](#)
- [Acompanyament emocional](#). Diversos exercicis de relaxació, decàrrega i regulació emocional. Ajuntament de Manresa
- [Passos per seguir motivat](#) Konsultam Grup CHM Salut Mental
- [Eines per a l'autoregulació emocional en situació de confinament](#) EDUVIC