

## FICHA TÉCNICA

- **Nivel:** Primaria y Secundaria
- **Costo:** Gratis
- **Tipo de recurso:** Videos
- **Idioma:** Inglés
- **Área:** Bienestar y Salud, Educación Física, Humanidades, todas las áreas.

## ¿QUÉ ES?

Go Noodle tiene esta lista de reproducción con actividades de empoderamiento físico y cognitivo para niños y adolescentes. Tiene ejercicios para fortalecer la atención, para ser amables con uno mismo, manejar la frustración, liberar ansiedad y tener compasión con uno mismo.

[HACÉ CLICK ACÁ PARA IR AL SITIO](#)

