

técnicas de relajación para niños



Balaneo: Consiste en imitar el movimiento de un balancín realizando un movimiento de vaivén de delante hacia atrás o de un lado hacia otro.

Estiramiento-relajación: Es la clásica técnica que se basa en estirar progresivamente una parte del cuerpo, alargándola al máximo posible y luego aflojar suavemente.

Caída: Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Después de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando (sin que golpee).

Respiración profunda: consiste en realizar respiraciones profundas con una mínima pausa entre inhalación y exhalación, ampliando el abdomen y no el pecho. Es recomendable que el niño la realice acostado o sentado.

técnicas de relajación para niños

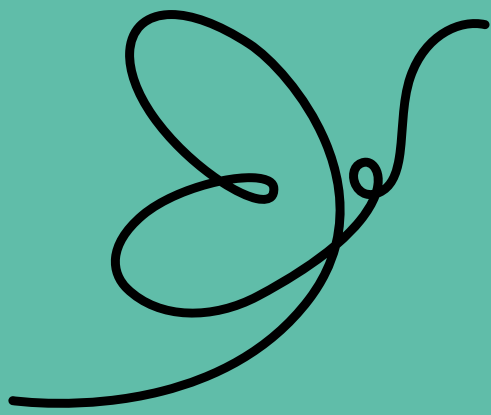


La risa: La risa nos hace rejuvenecer y sentir mejor, al tiempo que ejercita los músculos faciales.

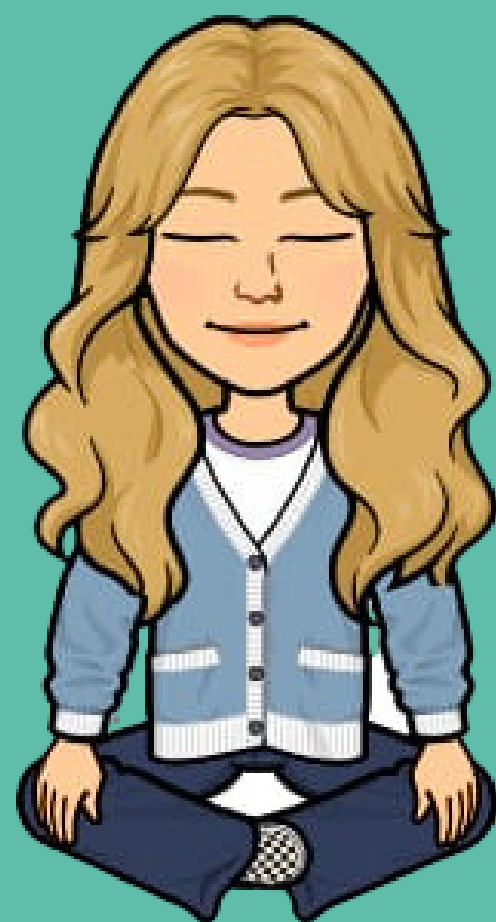
Visualización: Imaginar algo que gusta hace sentirse más relajado. Con los ojos cerrados, el niño imaginará sus sueños.

Música: La música puede ser un potente relajante para el niño, sobre todo antes de dormir. Se recomienda música suave, que disminuya el ritmo de los latidos del corazón.





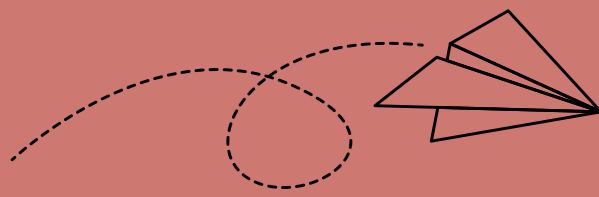
el avión



2 juegos de relajación



el globo



el avión:

- objetivo: conducir al niño a un estado de descanso mediante una posición inmóvil durante un largo periodo de tiempo.
- Actividad: Cada niño imita el avión en el despegue, en el vuelo y en el aterrizaje.
- Preparación: Prever un espacio suficiente para que cada niño pueda correr y estirarse en el suelo sin tocar al niño de al lado. Si es posible, atenuar la luz en el momento del aterrizaje.



descripción del juego:

Se sigue el siguiente guión:

“Vamos a jugar al avión. ¿Qué es un avión? (Respuesta: es un aparato que tiene alas y que vuela). ¿Tiene ruedas un avión? (Respuesta: sí; el avión saca las ruedas en el momento del aterrizaje) ¿Va rápido un avión? (Respuesta: al principio, despegue lentamente y después, va rápido).

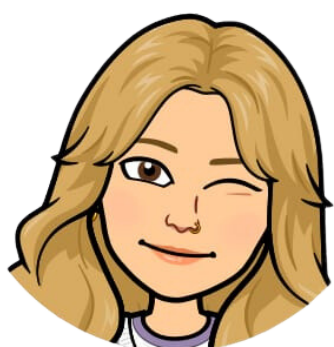
Empezaré por explicar el juego. Vosotros, mirad y escuchad. Luego, haremos el juego todos juntos. Cuando diga «Todos los pasajeros se tienen que abrochar el cinturón de seguridad», seréis un piloto que se abrocha el cinturón a la cintura. Ahora, voy a hacer la cuenta atrás para el despegue: «Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡Despegue!» En este momento, os transformaréis en un avión y despegaréis.

Podréis hacer las alas con los brazos, podréis inclinaros a los lados para virar y podréis ir rápido.

Cuando silbe (o dé tres palmadas), bajaréis la velocidad, sacaréis las ruedas acercando las rodillas al suelo y seguidamente aterrizaréis. A continuación, os estiraréis sobre el vientre, como un avión que está en el suelo. Cuando vea que el avión está quieto, que no se mueve más, os tocaré la planta del pie con la mano. Eso querrá decir que la puerta se abre y que todos los pasajeros pueden salir. Cuando volváis, podréis tocar el pie de un compañero o compañera antes de volver a vuestro puesto (o de dirigiros hacia la próxima actividad). ¿Quién puede decirme qué es un pasajero? (Respuesta: una persona que viaja a bordo de un avión).”

el globo:

- Objetivo: Invitar al niño a descansar utilizando la espiración y la inspiración.
- Actividad: Los niños se convierten en globos que se hinchan y se deshinchán.
- Preparación: Prever espacio suficiente para que cada niño pueda estirar los brazos horizontalmente sin tocar a ningún compañero o compañera. Si es posible, atenuar la luz.



descripción del juego:



“Vamos a jugar al globo. Empezaré por explicar el juego. Vosotros, mirad y escuchad. Luego, haremos el juego todos juntos. En este juego, te conviertes en un globo que se hincha y se deshinchá. Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer el gesto de usar la mancha o usar un objeto que se le parezca). Cuando yo bombee aire, tú te inflarás como un globo: llenarás tus pulmones de aire hasta que se te hinche la barriga mientras levantas los brazos. Cuando te lo indique, pondrás la mano en tu vientre y dejarás salir el aire del globo. Espirarás el aire por la boca suavemente mientras vuelves a bajar los brazos. El profesor da las instrucciones paso a paso, a medida que se va desarrollando el juego. Todo el mundo se coloca lo suficientemente apartado de sus vecinos/as como para poder levantar los dos brazos sin tocar al otro/a. Tú eres ahora un globo.