

Ejercicios relajación Martes 31 Marzo

Actividades y ejercicios de relajación para niños

Dada la importancia que tiene para los niños aprender a relajarse y gestionar el estrés y la frustración, resulta importante enseñarles algunas técnicas que permitan reducir su tensión.

Algunas actividades que pueden facilitar esto son las siguientes. Eso sí, hay que tener en cuenta que algunas de ellas solo pueden aplicarse a partir de ciertas edades, ya que pueden precisar de un nivel de desarrollo intelectual más o menos avanzado.

1. Técnicas de respiración

Algunas de las técnicas de relajación para niños y adultos más sencillas y habituales se basan únicamente en la respiración. Resulta de utilidad hacer que se sienten en una posición cómoda y que, en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz y exhaleen poco a poco por la boca. El niño o niña puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cual de los dos se mueve. En los más pequeños puede ser útil utilizar analogías, como imaginar que es un acordeón o un globo.

2. Somos marionetas

Un ejercicio de relajación en forma de juego que puede gustar a niños de todas las edades. Se basa en que se les dice que son marionetas que están siendo controlados por un marionetista, teniendo un hilo o cuerda en cada extremidad, en la espalda, y la cabeza. Se les va ir diciendo que el marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones.

Sin embargo pasado un rato se les dice que el marionetista en cuestión es torpe y de vez en cuando deja caer una de las cuerdas, con lo que deben dejar totalmente muerta la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos. Esta segunda parte se mantiene durante varios minutos. El juego termina diciendo que al marionetista se le caen todas las cuerdas a la vez y/o deja las marionetas, teniendo que destensar todo el cuerpo.