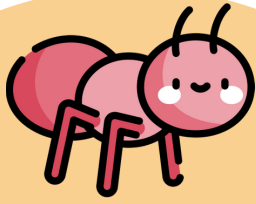


Ideas para llegar a la calma



La hormiga

Técnica de respiración

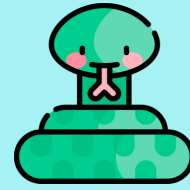
Enfrentamos un insecto pequeño como la hormiga contra un animal grande como el león.

Explicamos al niño que es mejor respirar como una hormiga.

La hormiga respira lenta y profundamente.

El león respira rápido y fuerte.

¡Practicamos!



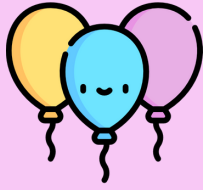
La serpiente

Técnica de respiración

Esta técnica consiste en que el niño tome aire profundamente y que cuando lo suelte, lo haga siseando como una serpiente.

Debe tratar de prolongar el sonido "sssss" lo más que pueda.

¿Cuánto puede aguantar?



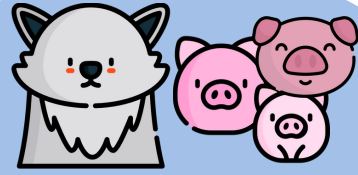
El globo

Técnica de respiración

Los niños deben imaginar que están inflando un globo enorme.

Hay que tomar aire profundamente por la nariz.

Para expulsar el aire por boca, se deben llevar los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujetar el globo imaginario, simulando el momento en el que lo inflan.

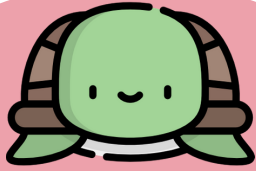


Los 3 cerditos

Técnica de respiración

Consiste en representar la escena de "los tres cerditos" en la que el lobo intenta derribar la casa de los cerditos utilizando distintos objetos que tengamos a mano.

Comenzamos con objetos más pesados y vamos reduciendo el peso hasta llegar a algo liviano.



La tortuga

Ejercicio para liberar
tensión muscular

Debemos imaginarnos que somos una tortuga que da un paseo lento y relajado. De repente comienza a llover y esta tortuga se debe acurrucar debajo de su caparazón durante unos segundos. Luego, vuelve a su caminata. Este ejercicio se puede repetir varias veces para lograr mayor relajación.



El oso de peluche

Ejercicio para liberar
tensión muscular

En este ejercicio el niño abraza con fuerza un oso de peluche como si fuera un ser muy querido. En ese abrazo se crea una tensión muscular que el niño debe ir soltando de a poco pensando en no hacer daño al peluche.



La pluma

Ejercicio para liberar
tensión muscular

En este ejercicio nos
tenemos que imaginar
que somos una pluma
flotando en el aire que
de repente se congela.
No te puedes mover por
un instante.

Luego comienzas a
descongelarte
lentamente y a volver
a flotar por el aire
como al principio.
Repetir hasta sentirse
liviano como una pluma.



Marionetas

Ejercicio para liberar
tensión muscular

El marionetista
sostiene nuestras
cuerdas, va tirando de
ellas y nosotros
realizamos diferentes
acciones o gestos. A
veces, deja caer una de
las cuerdas, con lo que
debemos relajar esa
parte del cuerpo
durante unos segundos.
¡Atentos a cuando el
marionetista suelta
todas las cuerdas!



Burbujas

Soplar burbujas mejora la capacidad pulmonar y le permite al niño relajarse y controlar su ansiedad.

Sólo precisamos colocar un poco de detergente en un recipiente y pedirle al pequeño que introduzca la varita y luego sople suavemente para formar las burbujas.

¿Cuántas puedes hacer?

¡Prueba hacer burbujas cada vez más grandes!



Mandalas

Colorear mandalas reduce el nivel de estrés del niño además de fomentar su atención, concentración y creatividad.

A la vez que realizan la actividad pueden escuchar música suave para aumentar el efecto calmante.

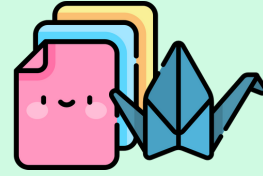


Frasco de la calma

Consiste en un recipiente transparente en el que se introduce purpurina, agua, pegamento y colorante.

El niño agitará el frasco y se concentrará en el movimiento llamativo del líquido que contiene.

El permanecer concentrado en esos movimientos ayudará al niño a calmarse y disminuir su ansiedad o enojo.



Papeles

Realizar figuras de origami, garabatos, collages fomenta su concentración y les ayuda a canalizar sus emociones negativas.

Estas actividades se pueden acompañar de música suave para potenciar el efecto calmante.