



# 5 TÉCNICAS DE relajación



## PARA NIÑOS

SENCILLAS Y FÁCILES DE APLICAR EN EL AULA O EN CASA

### 1 RESPIRACIÓN DEL GLOBO



- Inhalar por la nariz (se hincha el globo)
- Exhalar por la boca (se desinfla)

3-5 repeticiones

### 2 RESPIRACIÓN DE LA FLOR Y LA VELA



- Inhalar (oler la flor)
- Exhalar (soplar suave como si apagáramos una vela)

3-5 repeticiones

### 3 TÉCNICA DE LA TORTUGA



- Nos metemos en el caparazón (encoger el cuerpo)
- Respirar despacio
- Salir poco a poco



Ayuda a controlar impulsos y a calmarse.

### 4 SOPLAR BURBUJAS (real o imaginario)



- Soplar lento
- Controlar el aire

Regula la respiración y aporta calma.

### 5 RESPIRACIÓN DE LA PANZA



Pon las manos en la barriga

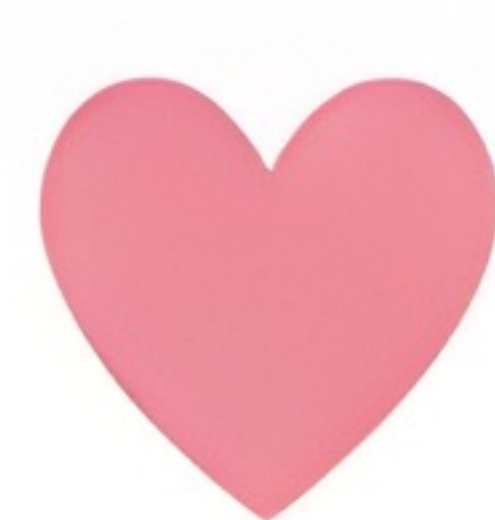


- Inhalar por la nariz (la barriga se infla)
- Exhalar por la boca (la barriga se desinfla)

3-5 repeticiones



CLAVES IMPORTANTES



Hacerlo cuando están tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



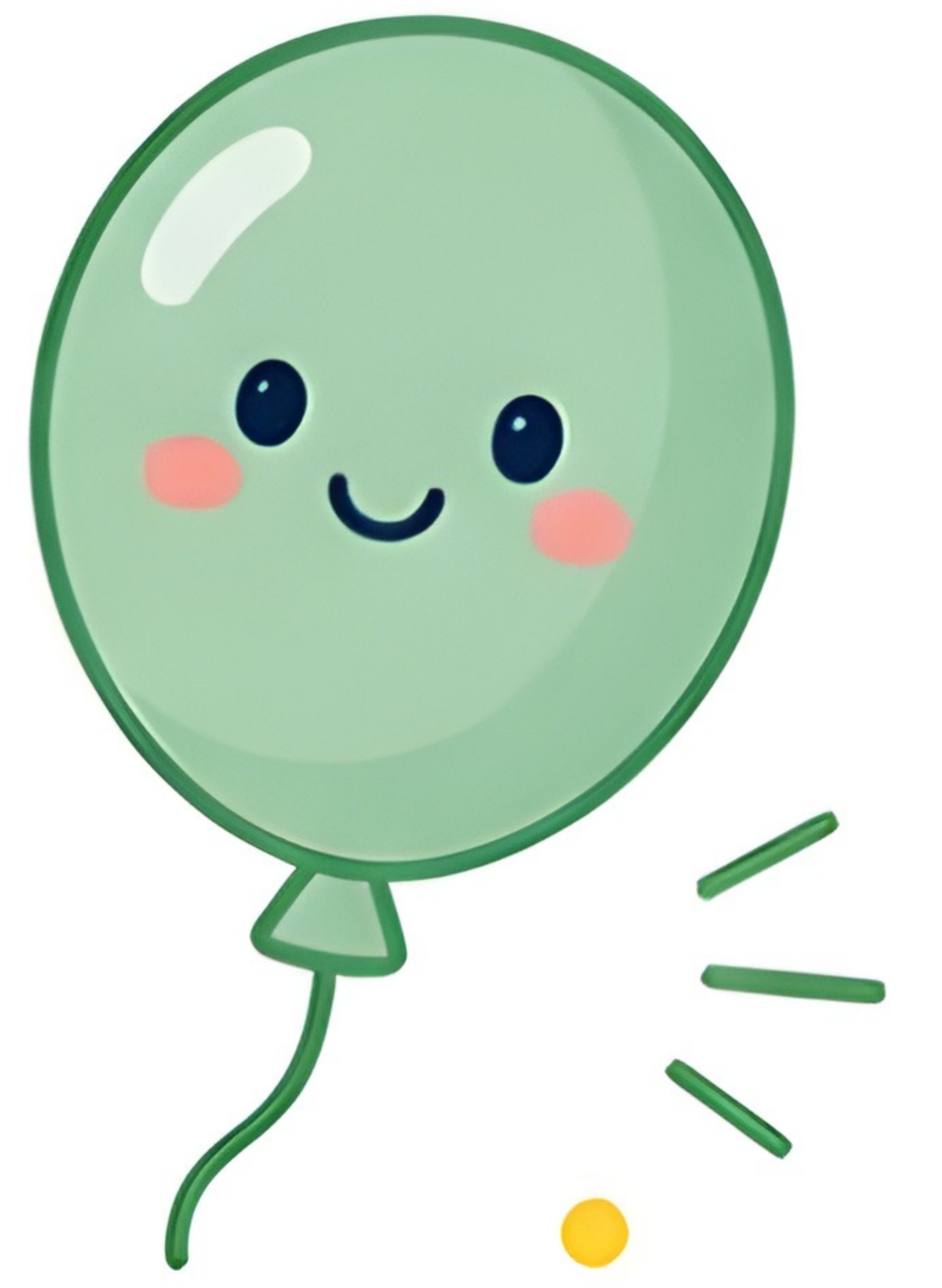
Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades

# RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Para conectar con la respiración y relajar el cuerpo



## NUESTRA HISTORIA

Dentro de tu barriga hay un pequeño **globo mágico**.  
Cada vez que respiras, el globo **crece** y se hace **grande**...  
y cuando sueltas el aire, se vuelve **pequeñito** otra vez.



Vamos a ayudar a nuestro globo a moverse despacio para que esté tranquilo.

## ¿CÓMO SE HACE?

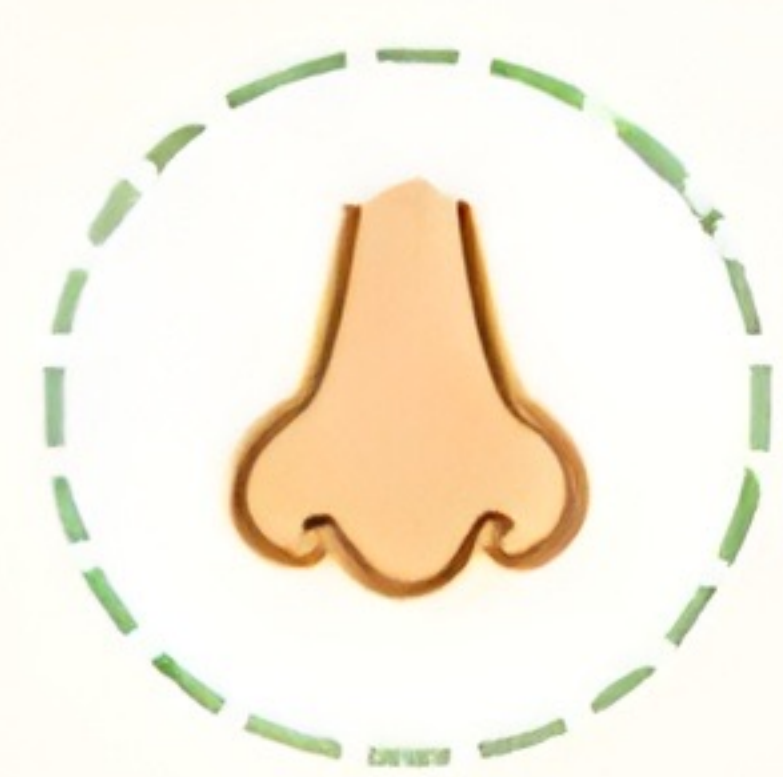
- Coloca las manos sobre la barriga.
- Imagina que hay un globo dentro.



## PASOS

### 1 INHALA

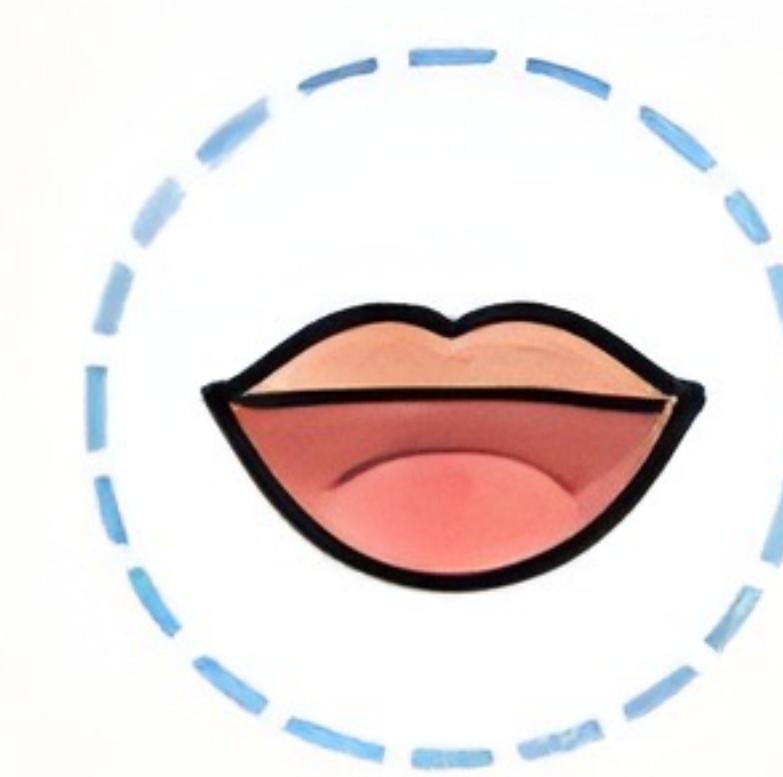
Toma aire por la nariz... el globito empieza a **crecer**...



Inhala por la **nariz** y siente cómo tu barriga se **infla**.

### 2 EXHALA

Suelta el aire por la boca... el globito se hace **pequeñito**...



Exhala por la **boca** y siente cómo tu barriga se **desinfla**.

## REPETICIONES

- Hazlo de 3 a 5 veces, lento y suave.

3-5

Cuanto más despacio, mejor.

## BENEFICIOS

- Relaja el cuerpo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Mejora la concentración y la atención.



## RECORDATORIO NARRATIVO

Tu globo se mueve lento cuando estás en calma.

**Tú puedes ayudarlo.**



CLAVES IMPORTANTES



Practicar cuando estén tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades

# 2

# RESPIRACIÓN DE LA FLOR Y LA VELA



Para aprender a controlar la respiración de forma consciente y relajada

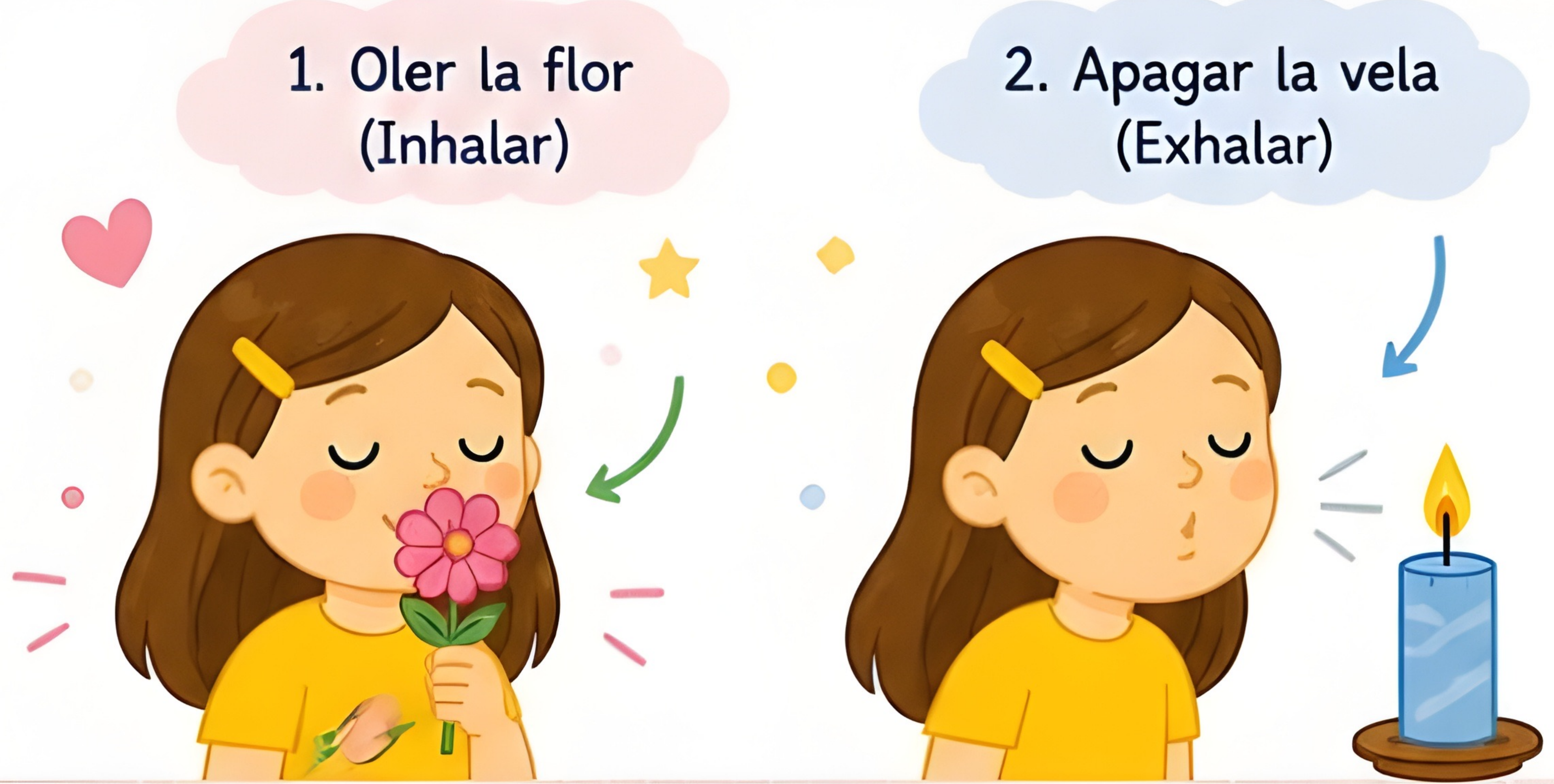
## NUESTRA HISTORIA

Imagina que tienes una flor mágica frente a ti.

Primero, la hueles profundamente para llenarte de calma y alegría.

Después, soplas suavemente una vela para soltar todo lo que te pesa.

La flor te da energía tranquila, y la vela te ayuda a soltar.



## ¿CÓMO SE HACE?

- Siéntate cómodo/a con la espalda recta.
- Puedes cerrar los ojos si te ayuda.
- Usaremos nuestra nariz para oler y nuestra boca para soplar.



## PASOS

### 1 INHALA

Inhala por la nariz como si olieras una flor.



El aire **entra** despacio y llena tu cuerpo de calma y felicidad.

### 2 EXHALA

Exhala por la boca soplando suave como apagando una vela.



El aire **sale** despacio y te ayuda a soltar tensiones.

## REPETICIONES

Hazlo de 3 a 5 veces, lento y suave.

3-5

Cada vez te sentirás más tranquilo/a.

## BENEFICIOS

- ✓ Mejora el control de la respiración.
- ✓ Favorece la calma y la relajación.
- ✓ Ayuda a manejar emociones difíciles.
- ✓ Aporta bienestar y concentración.



## RECORDATORIO NARRATIVO

La flor te da calma al respirar... y la vela te ayuda a soltar.

Respira amor, sopla preocupaciones y se feliz.



CLAVES IMPORTANTES



Practicar cuando estén tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades

# 3

# TÉCNICA DE LA TORTUGA



Para controlar impulsos, calmarse y sentirse seguro/a

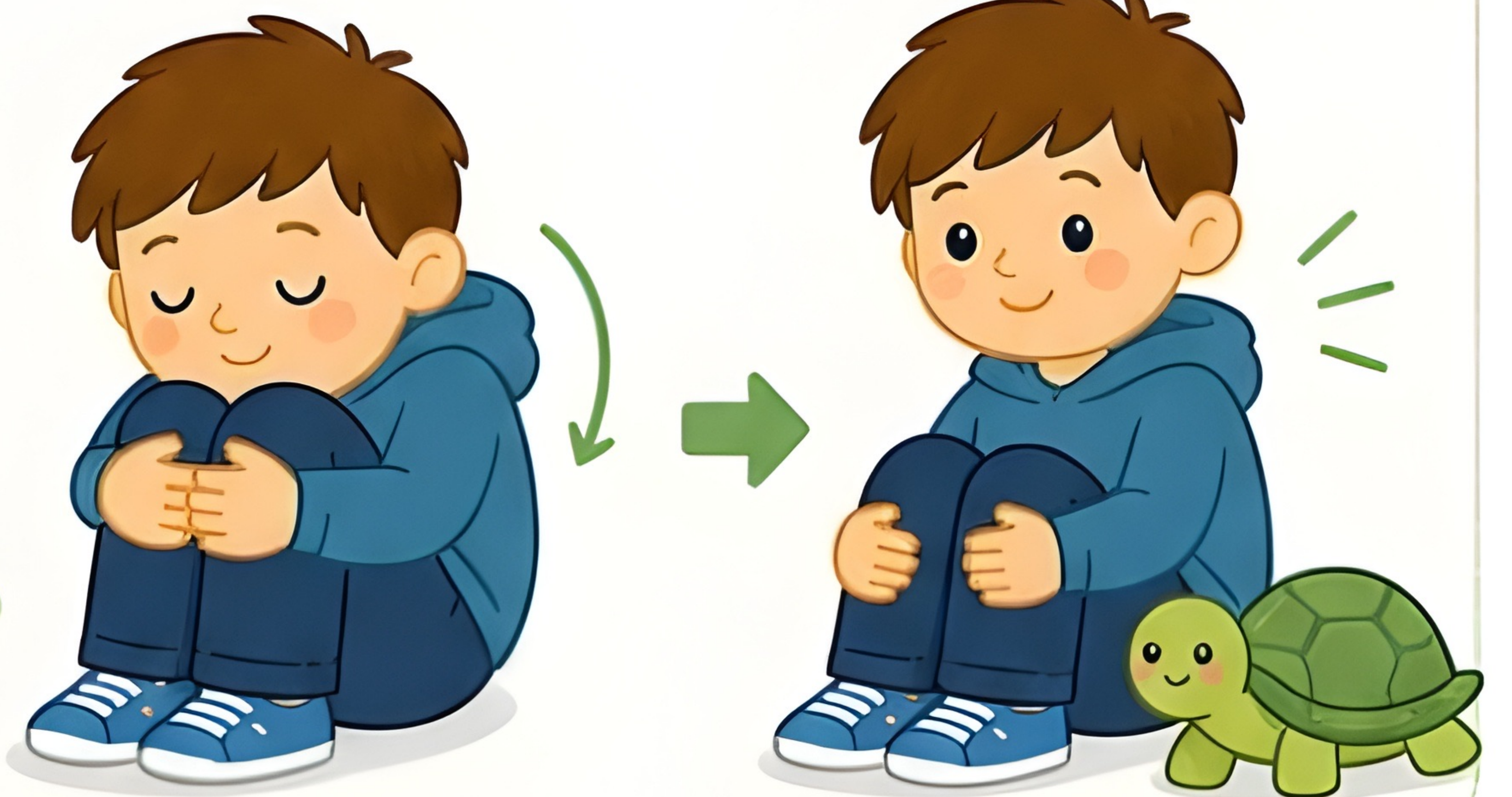
## NUESTRA HISTORIA

Cuando una tortuga siente peligro o algo que la asusta, se esconde en su caparazón.

Ahí está segura, tranquila y respira despacio.

Cuando todo pasa, sale poco a poco y vuelve a estar bien.

Yo también puedo ser una tortuga cuando lo necesite.



## ¿CÓMO SE HACE?

- Busca un lugar tranquilo.
- Puedes sentarte en el suelo o en una silla.
- Encoge tu cuerpo como una tortuga.
- Respira lento y profundo.
- Quédate unos segundos en tu caparazón.
- Sal poco a poco cuando te sientas mejor.



## PASOS

### 1 ME ENCOJO



Llevo mis rodillas al pecho y abrazo mis piernas.

♥ Mi caparazón me protege.

### 2 BAJO



Bajo mi cabeza y miro hacia mi ombligo.

♥ Estoy a salvo en mi caparazón.

### 3 RESPIRO



Respiro lento y profundo. Cuento hasta 3 en mi mente.

♥ Respiro... 1, 2, 3 y me calmo.

### 4 ME QUEDO



Me quedo así unos segundos. (10 seg. aprox.)

♥ Es mi tiempo para calmarme.

### 5 SALGO POCO A POCO



Levanto la cabeza, bajo los brazos, estiro mi cuerpo y regreso.

♥ Ya estoy listo/a para seguir.

## REPETICIONES

♥ Puedes hacerlo las veces que necesites.

3-5

Repeticiones cuando lo necesites.

## BENEFICIOS

- ✓ Me ayuda a controlar mis impulsos.
- ✓ Reduce el enfado y la ansiedad.
- ✓ Me da calma y seguridad.
- ✓ Me ayuda a pensar mejor antes de actuar.
- ✓ Me enseña a cuidar de mí.



## RECORDATORIO NARRATIVO

Ser una tortuga me ayuda a calmarme cuando hay algo difícil. Me escondo, respiro y luego salgo cuando estoy listo/a.



CLAVES IMPORTANTES



Practicar cuando estén tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades



# 4

# SOPLAR BURBUJAS



Para regular la respiración de forma divertida y relajante

## NUESTRA HISTORIA

En el País de las Burbujas, cada burbuja es un **pensamiento** o una **emoción**. Cuando soplamos despacio, las burbujas flotan tranquilas y nos sentimos en **calma**. Hoy vamos a soplar burbujas para liberar el estrés y respirar mejor.

Vamos a crear burbujas mágicas que nos ayudan a relajarnos.



## ¿CÓMO SE HACE?

- Puedes usar burbujas reales o imaginarias.
- Si las tienes, usa un pompero o sorbete.
- Si no, imagina que soplas burbujas de colores.
- Lo más importante: soplar despacio y con calma.



## PASOS

### 1 INHALA

Toma aire por la nariz despacio y profundo.



El aire entra en tu cuerpo y te preparas.

### 2 SOPLA

Sopla lentamente por la boca para hacer burbujas.



Sopla suave y constante, como si fueran nubes.

### 3 OBSERVA

Mira cómo las burbujas vuelan y se alejan.



Observa tu burbuja y siéntete tranquilo mientras se va.

## REPETICIONES

Hazlo de 3 a 5 veces, lento y suave.

3-5

Cuantas más burbujas, más calma sentirás.

## BENEFICIOS

- ✓ Relaja el cuerpo y la mente.
- ✓ Mejora el control de la respiración.
- ✓ Disminuye el estrés y la tensión.
- ✓ Ayuda a concentrarte mejor.
- ✓ Aporta bienestar y alegría.



## RECORDATORIO NARRATIVO

Cada burbuja que soplas lleva algo que ya no necesitas: preocupaciones, enfado, tristeza o estrés...

Sopla, suelta y siéntete libre y en calma.



CLAVES IMPORTANTES



Practicar cuando estén tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades



# 5 RESPIRACIÓN DE LA PANZA



Para tomar conciencia del cuerpo y promover una relajación profunda

## NUESTRA HISTORIA

Dentro de tu barriga vive un **globo mágico** que se mueve cuando respiras.

Cuando tomas aire, el globo **crece** y te llena de energía.

Cuando sueltas el aire, el globo **baja** y tu cuerpo se relaja.

Respirar con la barriga es como darle un **abrazo** suave a tu cuerpo.

Vamos a cuidar nuestro globo mágico para sentirnos tranquilos y en calma.

### INHALO



El globo crece mi barriga sube

### EXHALO



El globo baja mi barriga baja

## ¿CÓMO SE HACE?

- Siéntate o tumbate cómodamente.
- Coloca las manos sobre tu barriga.
- Inhala por la nariz y siente cómo tu barriga se eleva.
- Exhala por la boca y siente cómo tu barriga baja.
- Respira lento y suave, sin forzar.



## PASOS

### 1 INHALA

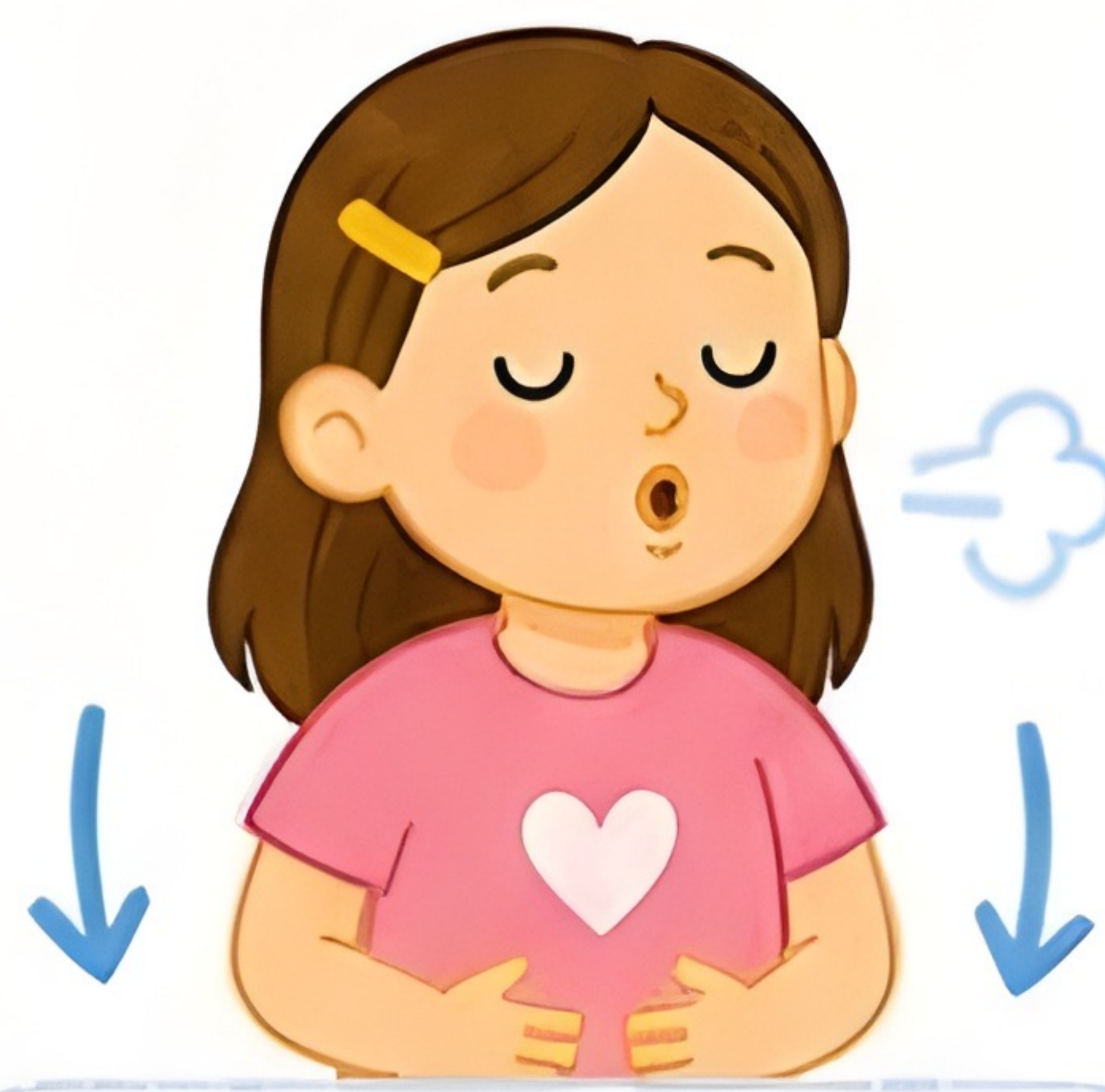
Inhala por la nariz... siente cómo tu barriga se eleva.



El aire entra despacio y llena tu barriga como un globo.

### 2 EXHALA

Exhala por la boca... siente cómo tu barriga se baja.



El aire sale despacio y tu barriga baja suavemente.

## CLAVES IMPORTANTES

- ♥ Respira por la nariz al inhalar.
- 👄 Respira por la boca al exhalar.
- ★ Manos sobre la barriga para sentir el movimiento.
- 🕒 Hazlo despacio, sin prisa.
- 🌸 Si te distraes, vuelve a tu respiración.
- ☁️ La práctica te ayuda a sentirte mejor.

## REPETICIONES

♥ Hazlo de 3 a 5 veces, lento y suave.

3-5

Puedes repetir más veces si te ayuda a relajarte.

## BENEFICIOS

- ✓ Promueve una relajación profunda.
- ✓ Mejora la conexión mente-cuerpo.
- ✓ Disminuye la ansiedad y el estrés.
- ✓ Ayuda a concentrarte mejor.
- ✓ Favorece un sueño más tranquilo.



## RECORDATORIO NARRATIVO

Cada vez que respiras con tu barriga, le das a tu cuerpo lo que necesita: **calma, seguridad y bienestar.**



CLAVES IMPORTANTES



Practicar cuando estén tranquilos (no solo en crisis)



Repetir para que lo automaticen



Usar lenguaje sencillo



Adaptar a la edad y a las necesidades