

A **ansiedade** e o **estrés** non só afectan aos adultos, en ocasións os nenos e nenas poden tamén padecelas respondendo a situacións que lles xeran alteracións na súa conduta. Mediante **técnicas de relaxación infantil axudamos** ao desenvolvemento da súa **intelixencia emocional**, ao mesmo tempo que lles inculcamos **hábitos saudables** que ***poderán poñer en práctica ao longo da súa vida.***

### **Beneficios da relaxación para @s nen@s:**

- ✓ Mellora a memoria e a concentración.
- ✓ Aumenta a confianza nun mesmo.
- ✓ Mellora a calidade da aprendizaxe.
- ✓ Axuda a canalizar a enerxía.
- ✓ Diminúe a tensión e estrés muscular e mental.
- ✓ Axuda a vencer a timidez.
- ✓ Reduce a ansiedade.
- ✓ Mellora a calidade do sono.
- ✓ Permite acadar un estado de benestar e tranquilidade global, tras a súa práctica.

### **Consellos para conseguir que @ nen@ se relaxe:**

- Ata que a nena ou neno poidan realizar os exercicios sós será importante o acompañamento dun adulto regulando o proceso.
- Ao comezo será suficiente coa realización da práctica unha vez ao día. Esta poderá realizarse cantas veces se queira unha vez instaurada como rutina e sempre e cando sexa necesario, segundo a situación.
- Debemos situarnos nun lugar cómodo para practicar a relaxación, unha cama ou sofá, con roupa e temperatura axeitadas.
- Comezase polo traballo de ***tres grupos musculares como máximo***. Aumentando progresivamente os mesmos, evitando cansar e aburrir ao neno/a.

## Adestrar a respiración diafragmática:

Antes de poñer en práctica a Técnica de Koeppen é **importante aprender a respirar**. Para conseguir que o neno/a coñeza cara onde ten que levar o aire, podemos pousar unha das nosas mans encima do diafragma, que se atopa no abdome. Tamén pode ser de axuda indicarlle ao neno/a que infle a súa tripa como se fose un globo.

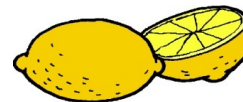
A continuación **podemos seguir estas consignas:**

- Pecha os ollos.
- Colle aire polo nariz moi lentamente, aguanta un momento...Xenial! Agora sóltao pola boca suavemente ata que o teu abdome descenda e quede sen aire.
- Imos de novo! Colle aire polo nariz lentamente, aguanta un momento...sóltao pola boca pouco apouco...
- Unha vez máis, colle aire pouco a pouco polo nariz...perfecto, agora sóltao lentamente pola boca.
- Descansa.

*Os ciclos serán de tres en tres. Comezamos por un ciclo e en posteriores ocasións aumentaremos algún máis. Ser conscientes da nosa respiración será beneficioso para que cada persoa se poida relaxar en calquera lugar, en calquera situación, sempre e cando o necesite e sen necesitar material.*

## TÉCNICA DE KOEPPEN

De seguido explicamos paso a paso a forma de guiar aos nenos e nenas neste tipo de relaxación. **O obxectivo é que, planificado a modo de xogo, sexan capaces de relaxar os diferentes grupos musculares.**



## Exercicio 1 “O xogo do limón: traballamos coas mans e brazos”

Realizarase o exercicio tres veces en cada man.

Imaxina que tes un limón na man esquerda e tes que intentar sacarlle todo o seu zume.

Concéntrate na túa man e brazo, en como estas a facer forza para quitar o zume, sinte a tensión. Agora deixa caer o limón. Fíxate como están agora os teus músculos, están relaxados.

Colle agora outro limón e trata de sacarlle o zume de novo, con máis forza que o anterior. Agora tira o limón e reláxate. Fíxate que ben se sinte a man e o brazo ~~cando~~ están relaxados.

Unha vez máis, tomo o limón coa man esquerda e saca o seu zume con forza. Reláxate de novo e tira o limón. Repetimos o exercicio coa man dereita.

## Exercicio 2 “O gato preguiceiro, traballamos mans e ombreiros”



Agora imos imaxinar que somos gatos preguiceiros e queremos estirarnos. Estira forte os teus brazos fronte de ti, agora levántaos sobre a túa cabeza, elévaos cara atrás. Fíxate no tirón que sentes nos teus ombreiros.

Deixa caer os teus brazos aos lados. Moi ben. Imos estirar outra vez. Estira os brazos fronte a ti, levántaos sobre a túa cabeza e tira deles cara atrás, forte.

Agora déixaos caer. Xenial! Fíxate como os teus ombreiros se senten agora máis relaxados. Unha vez máis, imos intentar estirar os brazos, intenta tocar o ceo, con todas as ganas. Primeiro fronte de ti, despois levántaos sobre a túa cabeza e agora...Arriba! Mira como se atopan tensos os teus brazos e ombreiros...O último esforzo, o estirón máis forte! Os brazos cara adiante, sobre a nosa cabeza e finalmente...Brazos ao teito, con ganas! Déixaos caer cara os lados!

Ves que ben se sente un gatiño cando está relaxado?

Podemos repetir o proceso aumentando as repeticións de xeito progresivo, non máis de tres veces.

### Exercicio 3 “A tartaruga que se esconde: ombreiro e pescozo ”



Agora eres unha tartaruga. Estás sentada, sobre unha roca, moi a gusto. Relaxándote tranquila e feliz nun bonito lugar. Fai sol e calor, hai un estanque moi preto de ti. Sénteste moi cómoda e feliz.

De pronto...Que pasa? Non o sabes, pero sentes que estas en perigo, sentes medo...Tes que esconderte! Mete a cabeza no caparazón!

Leva os teus ombreiros cara as túas orellas, coa cabeza entre os ombreiros, así, ben escondida e protexida.

Xa está, non hai perigo, sal do teu caparazón, xa non tes nada que temer! Volve a relaxarte, deitada, ao sol, sente as súas raiolas na túa cara. Volve a desfrutar da fermosa paisaxe... Sente os teus ombreiros que xa non están tensos, o teu pescozo tamén se atopa relaxado, estás moi cómoda!

Podes repetir o exercicio ata tres veces, segundo idade e aumentando de forma progresiva.

### Exercicio 4 “Xogamos con un chicle enorme”

Tes un chicle enorme, queres mordelo, mastigalo, pero é moi grande.

Imos mordelo con todos os músculos do teu pescozo, coa mandíbula. Preme ben. Sinte como se mete entre os dentes. Mastiga forte, moi ben!

Agora reláxate, o chicle desapareceu. Deixa caer a túa mandíbula. Sinte como está relaxada.

O teu pescozo tamén está relaxado .Para finalizar tratamos que o corpo se quede solto e relaxado.

Podemos repetir o exercicio con outro chicle diferente.

### Exercicio 5 “A mosca pesada: cara, nariz e fronte”



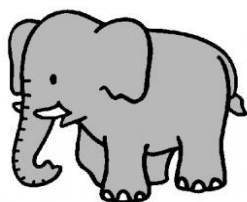
Estás sentado, despreocupado, entretido. De repente, unha mosca, unha mosca molesta e revoltosa veu a meterse contigo e púsase no teu nariz. Intentas espantala pero non podes empregar as mans. É un pouco complexo. Tratas de botala engurrando o nariz, todo o que poidas, o máis forte posible. Veña, ti podes botala!

Fíxate que cando engurras o nariz, as fazulas, a boca e a fronte tamén se engurran, poñéndose tensas. Ata os ollos, que tamén se tensan!

Xenial! A mosca xa se foi, por fin deixoute tranquilo! Xa podes relaxar toda a túa cara: o nariz, as fazulas, a fronte... A túa cara está tranquila, sen engurras e ti tamén te atopas tranquilo e relaxado.

Podemos repetir o proceso ata tres veces.

### Exercicio 6 “Xogamos ”



Estamos deitados sobre a herba, cara arriba, tomando o sol. Estás moi cómodo e relaxado. De repente oes un pequeno ruxido, parecen os pasos de algo moi grande que se dirixe cara ti. É un elefante, un elefante que avanza rápido, veloz, sen mirar por onde pisa.

Está moi cerca de ti, non tes tempo para escapar. A única solución é poñer tenso o estómago. Tensalo tanto como se fora unha pedra, así, cando o elefante poña unha pata encima de ti estarás protexido. Nota como o estómago se pon duro. Aguanta así, o elefante está a punto de pasar. Mira! Parece que xa apoiou un pe.

Vaia! O elefante fuxiu correndo cara outra dirección. Estás a salvo! Xa podes descansar e relaxarte. Deixa o teu estómago solto, brando, o máis relaxado que poidas. Moi ben! Agora xa te sentes mellor, relaxado e descansado. Sente a diferenza entre o estómago tenso e o estómago relaxado. A que agora te sentes mellor?

Podes repetir o exercicio ata en tres ocasións.

### Exercicio 7 “Saltando a valla”



Atopámonos paseando polo bosque. En fronte de nós hai un fantástico lugar ao que queremos entrar. Herba moi verde, un feroso estanque onde podemos darnos un baño. O problema é que para poder pasar, debemos atravesar unha valla moi estreita. É tan estreita que pensas que non vai a ser posible logralo. A única forma de facelo é meter o teu estómago todo o que poidas. Facelo tan delgadiño que consigas que o teu corpo logre atravesar a valla. Trata de que chegue a tocar case a columna. Veña, un pouco máis de esforzo! Estás a punto de conseguilo!

Xenial!!! Lograches atravesar a valla! Xa te atopas no outro lado. Deixa o teu estómago solto. Reláxate. Volve á túa posición normal.

### Exercicio 8 “Camiñamos polo barro: pes e pernas”



Atopámonos na xungla. É unha xungla perigosa, pero nós somos bos exploradores e conseguiremos avanzar a través dela para atopar a saída. Imos camiñando decididos, cando...atención! Atopamos unha zona fangosa. Queres meter os teus pes aí? Imos aló! Debes empurrar con todas as forzas das túas pernas. Empuxa cara dentro. Sente como o calor do barro se mete entre os teus pes. Parece que o barro se fai cada vez máis duro, emprega todas as túas forzas. Sente como as túas pernas e os teus pes están tensos mentres intentas camiñar polo lodo.

Agora sal fóra. Deixa de facer forza. Solta as pernas e os pes. Nota como estes están relaxados. Descansa tranquilo.

## Conto: "Respira"

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Deixámosvos unha ligazón sobre un conto marabilloso que nos convida a relaxarnos. Nestes momentos nos que estamos a vivir unha situación excepcional, ter que quedar nas nosas casas, sen apenas saír, non sempre resulta doado para vos nen@s e meniñas e mesmo para vos adultos. Para eses pequenos momentos do día a día nos que nos atopamos máis inqued@s ofrecemos este valioso recurso que, de seguro, será unha gran experiencia e... que mellor que compartila en familia?

Por iso vos convidamos, dende aquí, a experimentar e aprender, dunha forma sinxela e que nos transportará por diferentes situacións mediante a imaxinación, converténdonos en diferentes personaxes.

Ao rematar poderedes crear o voso barco de papel coa axuda, lla precisades, da vosa familia, a cal tamén poderá facer o seu pequeno barco. Poderedes empregar a vosa creación para practicar a respiración cando ou necesitedes, ao longo destas semanas sen cole, cando precisedes volver á calma, cando vos sintades nerviosos, ou...simplemente para compartir, mediante o traballo e a concienciación do noso corpo, un momento agradable en familia.

Deitarse non chan e colocar o noso barco nas nosas barrigas para ver como navega coa subida da marea, cando collemos aire, e como ondea cando expulsamos o aire dous nosos pulmóns, que divertido! Navegamos xuntos/as?

Despois, poderedes fabricar o "Bote Máxico da Calma".

Para iso precisades:

- Bote de plástico ou unha botella, calquera recipiente que nos permita ver o seu interior.
- Enchédelo de auga.
- Engadimos purpurina. Unha opción, de non ter purpurina:
- Pintar de cores un folio, cores vivas.
- Cubrir con celo un anaco por ambos os lados.
- Recortar en anacos pequenos.
- Unha vez feito, mesturades todo ben.
- Acordádevos de deixar un pequeno espazo baleiro na parte superior do bote/botella.
- Pechade ben o recipiente e axitade o voso Bote Máxico da Calma e....aí o tedes, a gozar dá experiencia!!!

List@s para relaxarvos?

## Departamento de Orientación

**IOGA:** Mamá/papá ou calquera outra persoa que se atope a convivir nestes momentos sabe algunha postura, realizar as mesmas c@s nen@s, será moi divertido e será de utilidade para relaxarnos e liberar tensión. Senón, se tedes acceso, en Youtube tedes moitos exemplos de posturas sinxelas para facer con vosos fillos e fillas.

**BAILAR:** A música será un fabuloso recurso para saltar, bailar, mover ou noso corpo. Dende a música rock, á salsa, ou música para relaxarnos como a clásica, entre outras, ou repertorio e moi amplo.

Para aquelas persoas ás que lle guste bailar, ata poderán inventar unha coreografía, convidándoos a compartila, sempre que queirades c@s compañeiros unha vez volvamos ao centro educativo. Será Xenial ver as vosas creacións!!!!

Algunhas recomendación:

- Mamá Cabra
- Paco Pakolas,

Serán unha gran compañía para ambientar os nosos fogares. E a bailar un anaco! Unha gran escusa para pasar un tempo agradable, divertido, en familia. movendo o esqueleto.