



BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS NIÑOS EN ESTA CUARENTENA:

Actividad de Relajación: (Adaptado del Libro: “Educación Emocional Propuesta para educadores y familias” Rafael Bisquerra (Cord.)

Aprender a relajarse es una de las estrategias más útiles y necesarias para lograr un correcto control de la impulsividad, estrés, miedo o ansiedad.

A continuación, se propone una de ellas para la educación infantil a título de ejemplo.

Objetivos:

Aprender la respiración abdominal que es la más adecuada para lograr la relajación.

Conseguir la relajación a través de la espiración y la inspiración.

Mejorar la concentración.

Favorecer la confianza del niño en sí mismo.

Edad recomendable: Etapa Infantil (0-6años)

Materiales: Juguetes para poner encima de la guatita

Procedimiento: Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Han aprendido a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Se pueden ayudar con los brazos para que así imaginen la imagen de un globo y se cierran y bajan cuando se desinfla. Se puede realizar tumbado y con un juguete encima de la barriga para poder observar cómo sube y baja.

Orientaciones:

El adulto debe estar en todo momento atento para dirigir la actividad y corregirles. Debe realizar la actividad él primero, para que por observación e imitación los niños puedan realizarlo después en forma correcta.