

Formas rápidas para relajarte



Abraza cariñosamente a tú hijo

Parados o sentados estira los brazos ampliamente. Lentamente llevar los brazos hacia adelante y luego crúzalos enfrente. Cada mano sujeta el hombro opuesto. Luego aprieta y abraza cariñosamente a tú hijo en tús brazos.

Empujando las nubes (Para estirar los músculos tensos)

Vamos a practicar estirarse y empujar las nubes afuera. Párate firmemente. Pon tus manos en tus caderas. Pon un brazo por encima de tu cabeza y estíralo lo más que puedas. Estírate como si estuvieras tratando de alcanzar una nube y empújala lejos. ¡Empuja, empuja, empuja! Ahora deja caer el brazo lento a tú costado. Levanta ambos brazos hacia arriba. Entrelaza tus manos con las palmas hacia arriba y luego empuja la nube. Lenta muy lentamente deja tus brazos gentilmente retornar a los costados.



¿Quién sabe?

Párate firmemente o siéntate bien derecho con los brazos a los costados. Levanta tús hombros hasta casi chocar con tús orejas y luego deja tús hombros caer. Cuando lleves los hombros hacia arriba diga “Quién” cuando vayan para abajo diga “Sabe”. Repetir 5 veces.

Respiración Profunda (para calmar el cuerpo y tranquilizar la mente).

Ponerse en una posición cómoda. Puedes acostarte sobre tú espalda o sentarte cómodamente con ambos pies en el suelo, y si gustas puedes cerrar tús ojos. Vamos a practicar respirar profundo y lentamente. Imagina que tienes un globo en tú barriguita. Posiciona una mano en tú ombligo. Aspira profundo y lentamente y cuenta hasta 4. Siente como el globo se va llenando de aire. Cuando el globo esté lleno respira lentamente contando hasta cuatro hasta aplanar el globo. Tú mano debería levantarse y luego caer mientras el globo se llena y vacía.

1. Sopla lentamente el globo 12 3 4
2. Ahora vacía lentamente el globo hasta aplanar el globo 1 2 3 4
3. Repita 5 veces y luego respira normalmente.

Cuidado. Recuerda que tienes que respirar igual de lento que aspiras. Respirar profundamente sin una relajada exhalación puede causar mareos e hiperventilación.



Aprieta y Relaja

Párate firmemente con los brazos a los costados y la punta de los dedos apuntando hacia abajo. Haz un puño con cada mano y aprieta cada mano fuerte. Aprieta, aprieta, aprieta y relaja. Ahora, mientras estás apretando tús puños nuevamente aprieta tús brazos y presiona tu cuerpo. Aprieta, aprieta, aprieta y relaja. Ahora esta vez presiona tús piernas juntas mientras puños y brazos también se presionan. Aprieta, aprieta, aprieta y relaja. Repite. Sacude tus manos, brazos y piernas. Disfruta la sensación de relajamiento.

www.kidshavestresstoo.org

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá



Patrocinador Corporativo

