

# Yo puedo a relajarme



## ¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

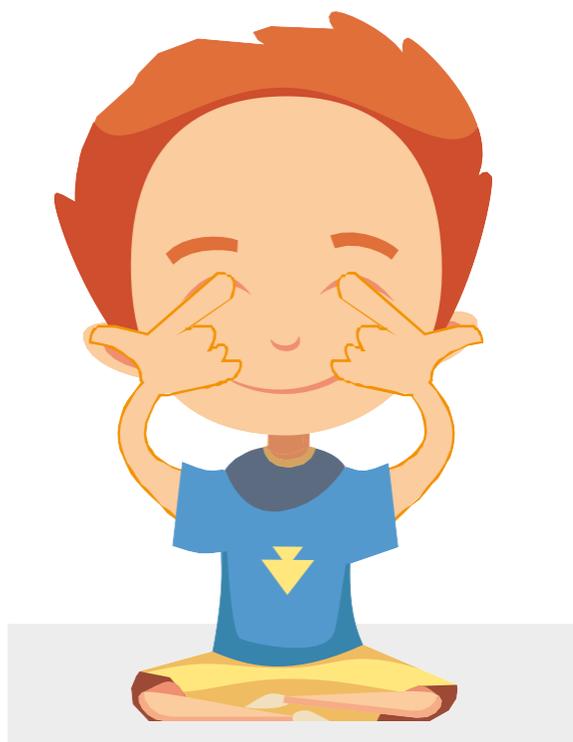
Una técnica para relajar su cuerpo y descansar sus sentidos.

## ¿Cómo lo aprenden?

Tocando y sintiendo su cuerpo.

## Experiencia:

- Cuénteles que van a practicar una técnica para aprender a relajarse, para que descansen su cuerpo cuando lo necesiten. Explíqueles que hoy el cuerpo se cansa mucho, porque se mueve poco, porque está mucho tiempo conectado a pantallas.
- Pida que se imaginen que la cabeza es como una casa que tiene puertas y ventanas, por donde entra el aire, los sonidos, la luz, las imágenes, la comida y salen las lágrimas, las miradas, las sonrisas, la voz.
- Explique que los ojos, los oídos y la boca serán las ventanas; la nariz será una puerta por donde entra y sale el aire que respiran.
- Pida que imaginen maneras de cerrar algunas de las "ventanas" de la cabeza o la puerta para aprender a descansar. Luego, que den algunas alternativas.



- **Diga que ahora les sugeriré alternativas:**
  - Para descansar los ojos, se cierran los párpados. Se colocan los dedos índices sobre los párpados, sin presionar.
  - Para descansar la boca, esta se cierra, apretando levemente los labios y soltando la lengua.
  - Para descansar los oídos, se tapan las orejas y por un momento, no se escucha más. Se colocan los dedos pulgares presionando suavemente los orificios de las orejas.
- Cuando tengan las ventanas cerradas van a respirar lentamente y van a escuchar su respiración: es un sonido parecido al de las olas sobre la arena. Pida que disfruten este sonido y que permanezcan unos segundos escuchándolo.
- Luego, dígales “ahora lentamente tomen contacto con su respiración, sientan cómo late su corazón, tomen contacto con su cuerpo, sientan en qué posición se encuentra. Abran lentamente las ventanas y tomen contacto con los sonidos, olores, temperatura del lugar. Suavemente abran los ojos, estírense como lo hacen los gatos”. Pregunte: ¿Cómo se sienten?, ¿qué nos dice nuestro cuerpo?, ¿sienten el cuerpo diferente a como estaba antes de la relajación?

## Para finalizar:

Pida que pestañeen varias veces, seguido.

Pregunte si se sienten más tranquilos y descansados.

- Cuando estaban con sus ventanas cerradas, ¿qué sonidos escucharon?, ¿podrían imitarlos?

**Nota:** Es importante que esta técnica se realice con frecuencia, de tal manera que los niños/as aprendan a utilizar este recurso por sí solos, cuando se den cuenta que están frente a situaciones que los intranquilizan o los ponen tensos. Saber que uno puede relajarse cuando está tenso, refuerza la sensación de seguridad personal.

