



JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS/AS

En esta situación que nos está tocando afrontar, se hace más indispensable entrenar a nuestros hijos/as en las técnicas de relajación, que les ayudará a criarse emocionalmente más fuertes y a sobrellevar mejor esta realidad.

Por esa razón, desde el Programa de Atención a Familias hemos recopilado algunos juegos que se constituyen como técnicas de relajación para los más pequeños/as de la familia.

- **A SOPLAR LA VELA:** Su objetivo es que aprendan a respirar profundamente: Se coge aire por la nariz, inflando la barriga y expulsando poco a poco el aire mientras se sopla la vela con intención de apagarla. Una vez que están comprendidas las instrucciones, situamos nuestros/as pequeños/as en una silla a dos metros de la vela, que se encontrará encendida encima de una mesa. No puede levantarse ni inclinarse, por lo que es esperable que no consiga apagarla. Acércalo/a medio metro aproximadamente. Realiza acercamientos progresivos hasta que la apague. De esta manera tendréis un rato de juego de unos 5 minutos en el que el niño y/o la niña adquirirá la habilidad de respirar profundamente. **Siempre bajo supervisión de adultos.**



- **LA SEMILLA DE ÁRBOL:** Con música relajante de fondo y luz tenue, simboliza el crecimiento de un árbol. Comenzad poniéndoos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fueseis gatitos desperezándose. Al son de la música, la semilla va creciendo y convirtiéndose en un árbol grande con hermosas ramas, que serán vuestros brazos extendidos hacia arriba cuando estéis de pie. Este ejercicio es ideal para hacerlo por la noche, antes de dormir.



- **ARRUGAR PAPELES, APLASTAR BOLAS, GARABATEAR:** Garabatear, arrugar papeles o aplastar bolas blanditas tipo anti-estrés o plastelina, son opciones maravillosas para ayudarles a canalizar sus emociones negativas. Además, favorece el desarrollo de la motricidad fina, ayudándoles a fortalecer los músculos de sus pequeñas manos.



- **PINTAR MANDALAS:** favorecen la relajación y la reflexividad. También potencian la capacidad de concentración y la habilidad creativa. En internet encontraréis numerosas alternativas que les encantarán.

