

Técnicas de Relajación Muscular

Ejercicios para que
los padres practiquen
con sus hijos.



**TO. GRACIELA SALAZAR Q.
PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR**

FUENTE: [HTTPS://ELSONIDODELAHIERBAELCRECER.BLOGSPOT.COM](https://ELSONIDODELAHIERBAELCRECER.BLOGSPOT.COM)



Cuando nos sentimos enojados o nerviosos, los músculos en nuestro cuerpo se aprietan.

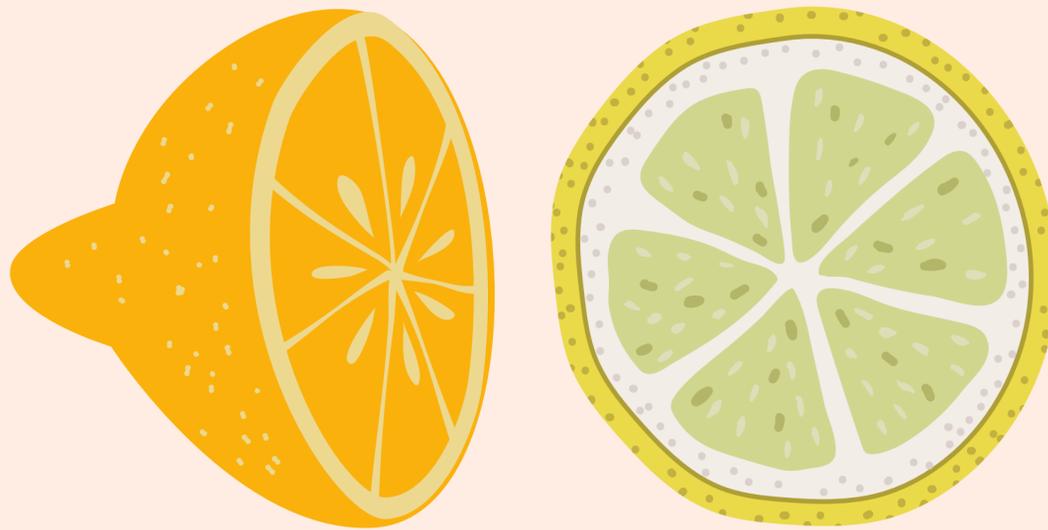
Si practicamos tensar ciertos músculos de nuestro cuerpo, aprenderemos también a relajarlos.

A continuación encontraremos una serie de ejercicios musculares, para enseñar a los niños a relajar su cuerpo.





Exprimir un Limón



- Imaginamos que tenemos la mitad de un limón en cada mano.
- Lo exprimimos fuerte, intentamos sacarle todo el jugo.
- Sentimos la fuerza en nuestras manos y en nuestros brazos mientras apretamos.
- Apretamos fuerte, sin dejar ni una sola gota.
- Aguantamos por 10 segundos (*contar 1, 2,3...*)
- Ahora relajamos las manos y soltamos el limón.
- Sentimos lo bien que están ahora nuestras manos y brazos al quedar relajados.





Estírate como un gato

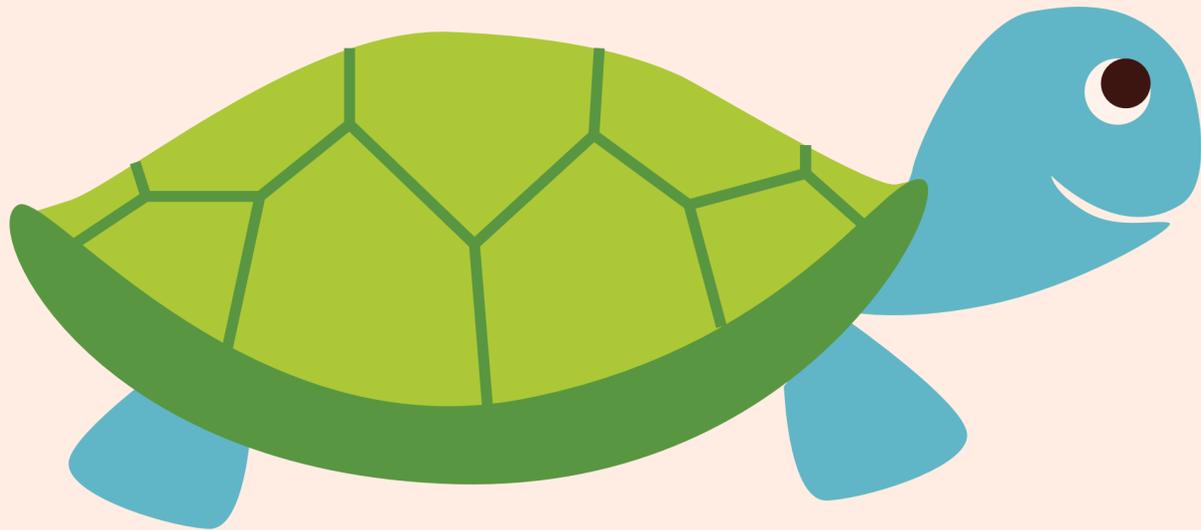


- Imagínate que eres un gato perezoso que se acaba de levantar de la siesta.
- Estira tus brazos y levántalos por encima de tu cabeza.
- Siente como tiran de tus hombros.
- Estíralos muy altos, intentando tocar el techo.
- Aguanta por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Ahora déjalos caer.
- Siente lo bien que están tus brazos y hombros al estar relajados.





Eres una tortuga: escóndete en tu caparazón



- Imagínate que eres una tortuga.
- Intenta meter tu cabeza en tu caparazón.
- Levanta los hombros intentando llegar a las orejas y baja la cabeza hacia los hombros.
- Aguanta por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Ahora puedes sacar la cabeza despacio.
- Siente lo bien que están tus hombros y tu cuello al estar relajados.





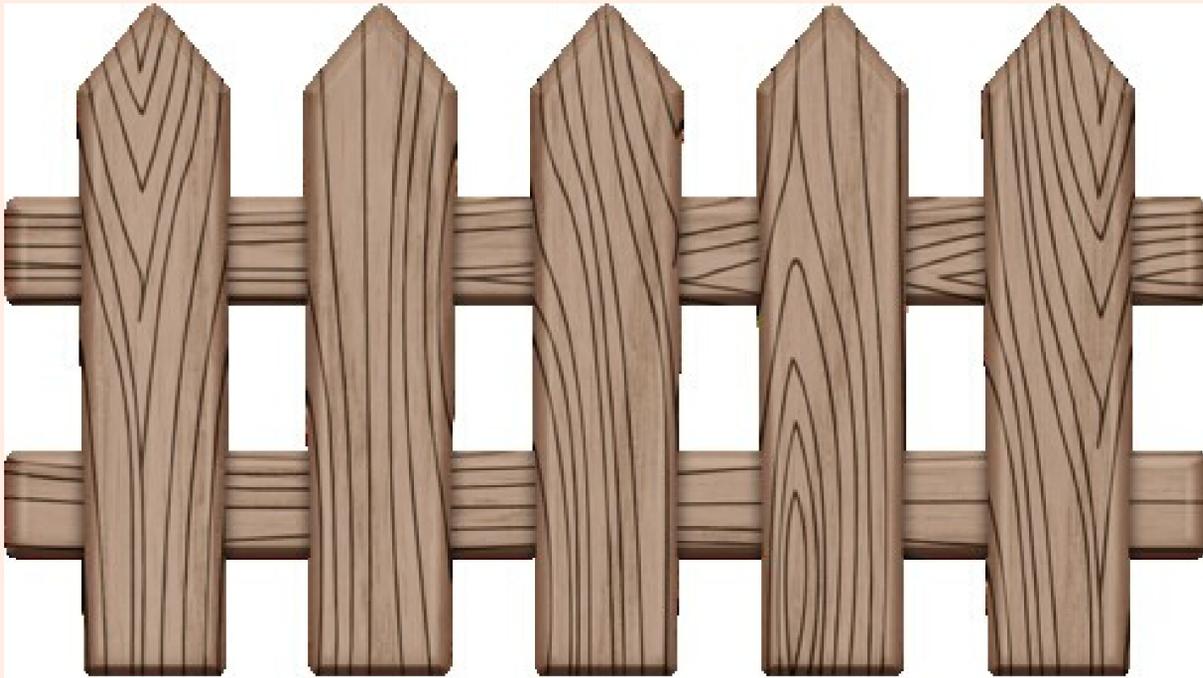
Colúmpiate alto



- Imagínate que estás en un columpio en una plaza.
- Columpia tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás.
- Usa tus brazos para columpiarte más alto.
- Continúa columpiándote por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Bien, ahora ya estás parando el columpio.
- Puedes sentarte. Siente lo relajado que estás.



Métete por entre medio de una reja



- Imagínate que quieres pasar entre los palos de una reja.
- Intenta hacer tu cuerpo muy delgado para pasar por ella.
- Encoge tu estómago todo lo que puedas.
- Aguanta por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Genial! Ya has conseguido pasar.
- Deja que tu estómago vuelva a su posición normal.
- Siente lo bien que está tu estómago ahora relajado.





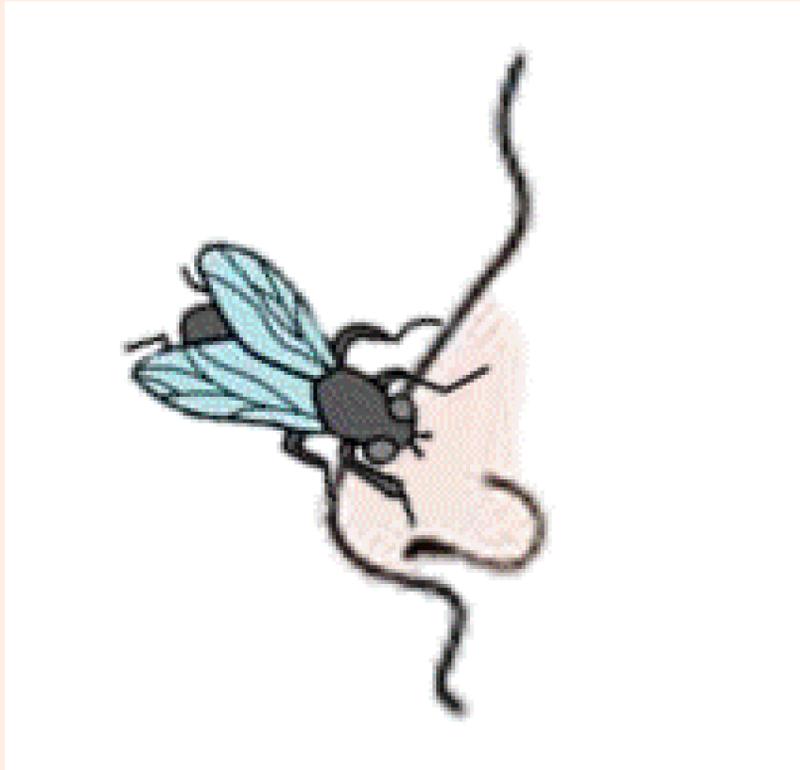
Come una zanahoria



- Imagínate que estás comiendo una gran zanahoria.
- Te cuesta mucho masticarla, así que debes apretar fuerte la mandíbula.
- Aguanta por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Bien! te has comido la zanahoria.
- Ahora, siente lo bien que está tu mandíbula al estar relajada.



Una mosca en la nariz



- Imagínate que viene una mosca y aterriza en tu nariz.
- Trata de espantarla sin usar tus manos.
- Arruga la nariz lo más que puedas.
- Arruga la nariz hacia arriba lo más fuerte que puedas.
- Aguanta por 10 segundos (*contar 1, 2, 3...*)
- Bien! la mosca se fue.
- Ahora, siente como toda tu cara se relaja.



Pisar barro



- Imagínate que estás sin zapatos, en un gran charco de barro.
- Intenta llegar al fondo, hundiendo tus dedos de los pies lo más que puedas en el barro.
- Haz fuerza también con tus piernas, para empujar hacia abajo.
- Aguanta por 10 segundos así (*contar 1, 2, 3...*)
- Bien! Ahora saca tus pies del barro.
- Siente ahora como se relajan tus pies y tus piernas. Se siente tan bien estar relajado.

