

ORIENTACIONES A PADRES PARA ENSEÑARLE A SUS HIJOS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID 19

Sois unos valientes estando en casa.



Ante la crisis del COVID 19 se crean más situaciones de tensión en el ámbito familiar, siendo los niños los más vulnerables. Es normal que éstos se sientan perdidos, estén más irritables o que tengan miedo, siendo difícil que afronten la frustración.

Enséñale a tu hijo a calmarse y a controlar sus emociones, siguiendo las siguientes **RECOMENDACIONES**:

Llévalo a un lugar de la casa donde no haya ruidos ni distracciones



Háblale con voz pausada



Pregúntale que le sucede y que está sintiendo



Dile que cierre los ojos y cuenta hasta 10 con él



Incítale a tener pensamientos agradables:
"Me va a ir bien, no pasa nada"



Decirle que nos pida ayuda cuando lo necesite



Practicar con ellos las **técnicas de relajación**:

- Respiración abdominal
- Técnica de Koeppen



APRENDIENDO A RESPIRAR

En primer lugar le enseñaremos a respirar correctamente mediante el ejercicio **"el peluche o el barquito"**.

Consiste en tumbarse frente al espejo y colocar un peluche o barquito de papel encima de su barriguita.

Se le dice que tiene que moverlo o hacerlo navegar,

cogiendo aire lentamente por la nariz y verá como sube el peluche

o barquito y luego lo soltará despacio por la boca, bajando el mismo.



**quédate
en CASA**
es cosa de todos



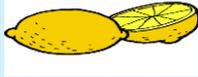
ORIENTACIONES A PADRES PARA ENSEÑARLE A SUS HIJOS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



ANTE LA CRISIS DEL COVID 19

La técnica de KOEPPEN se basa en la tensión y distensión de diferentes grupos musculares mediante ejercicios de visualizaciones, lo que la convierte en una actividad divertida para los más pequeños.

EL JUEGO DEL LIMÓN



Imagina que tienes un limón en tus manos. Tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo, concentrándote en cómo aprietas tus manos y tus brazos. Ahora deja caer el limón y notarás cómo se relajan tus músculos.

EL GATO PEREZOSO



Vamos a imaginarnos que somos un gato muy perezoso y queremos estirarnos. Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Después levántalos, por encima de tu cabeza. Mira qué tenso están tus brazos y tus hombros. Vamos ahora a dejarlos caer y que descansen del esfuerzo.

LA TORTUGA QUE SE ESCONDE



Ahora eres una tortuga. Estás ahí muy tranquila, ¡pero de pronto sientes que estás en peligro y metes tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros. Ya no estás en peligro, siente tus hombros y cuello relajados.

JUGANDO CON UN CHICLE



Tienes un chicle enorme y te cuesta masticarlo, así que usas todos los músculos de tu cuello y mandíbula. Másticalo fuerte. ¡Muy bien! Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Siente como tu mandíbula y cuello están relajados.

LA MOSCA PESADA



Estás sentad@ y de repente, una mosca muy molesta se ha posado en tu nariz. Como tienes las manos ocupadas intentas echarla arrugando la nariz, las mejillas, la boca, la frente y los ojos. Bien, la mosca ya se ha ido y ya tienes tu cara relajada.

EL ELEFANTE



Estás tumbad@ en la sabana africana y de repente, un elefante se dirige hacia ti y no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso tu estómago tanto que parezca de piedra y así no te aplaste. El elefante se va y ya tienes tu barriga relajada.

LA VALLA



Ahora nos encontramos un fantástico lugar al que queremos entrar, pero para ello hay que atravesar una valla muy estrecha. La única forma de lograrlo es meter tu estómago todo lo que puedas. ¡Muy bien! Has conseguido atravesar la valla, quedándose tu estómago flojo.

CAMINAMOS POR EL BARRO



Somos exploradores y nos encontramos ante unas arenas movedizas. Para atravesarlas, debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies se tensan. Lo hemos conseguido. Ahora ya puedes soltarlos. Notarás como las piernas se quedan relajadas.

La tensión se debe realizar durante 5 segundos y la distensión durante 10 s.
Cada ejercicio se realizará dos veces.

quédate
en CASA
es cosa de todos

