

ACTIVIDAD 1

PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DEL DOCTOR JACOBSON, ADAPTADO A NIÑOS POR DANIEL GOLEMAN



DISPÓN UN LUGAR TRANQUILO Y SIENTATE EN FRENTE DE TU HIJO/ESTUDIANTE, LUGO DILE Y MODELA:

"IMAGÍNA TE AHORA QUE TIENES UNA BOLA DE ARCILLA EN CADA MANO... APRIETA LA ARCILLA CON LAS MANOS... HAZ FUERZA CON LOS PUÑOS... APRIETA... APRIETA... APRIETA... CON TODAS TUS FUERZAS. Y AHORA SUELTA... DEJA QUE LA ARCILLA CAIGA AL SUELO... SIENTE CÓMO SE RELAJAN LOS BRAZOS... COMPLETAMENTE... MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. SIENTE LAS MANOS Y LOS BRAZOS RELAJADOS.

AHORA LEVANTA LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS... COMO SI LOS HOMBROS QUISIERAN BESAR LAS OREJAS. MANTÉN AHÍ LOS HOMBROS CON FUERZA... CON TODAS TUS FUERZAS... SUBE LOS HOMBROS UN POCO MÁS... AHORA SUELTA Y DEJA QUE CAIGAN.. MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. .. LOS HOMBROS ESTÁN RELAJADOS.

AHORA CIERRA LOS OJOS CON FUERZA... CIÉRRALOS COMO CUANDO EL SOL BRILLA MUCHO... ABRE LA BOCA LO MÁS QUE PUEDES... COMO SI FUERAS A DAR UN GRAN MORDISCO Y SACA LA LENGUA... SIGUE... SIGUE... SIGUE... AHORA SUELTA Y DEJA QUE LA CARA SE RELAJE Y DESCANSE MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. LA CARA ESTÁ RELAJADA.

INTENTA METER EL VIENTRE HACIA DENTRO TODO LO QUE PUEDAS... Y DATE UN GRAN ABRAZO... SIGUE ABRAZÁNDOTE EL CUERPO CON TODAS TUS FUERZAS... ABRAZA... ABRAZA... ABRAZA... AHORA RELÁJATE... SUELTA EL VIENTRE... DEJA QUE EL PECHO SE RELAJE Y QUE LOS BRAZOS CAIGAN AL SUELO MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. BIEN. EL VIENTRE Y EL PECHO ESTÁN RELAJADOS.

AHORA TENSA LAS PIERNAS Y LOS PIES COMO UN PALO DE MADERA, PONLOS RÍGIDOS Y ENCOGE LOS DEDOS DE LOS PIES... APRIETA TODOS LOS DEDITOS... SIGUE TENSANDO LAS PIERNAS CON FUERZA... Y AHORA SUELTA Y RELÁJATE... SIENTE CÓMO LAS PIERNAS Y LOS PIES DESCANSAN EN EL SUELO... MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4, 5. LOS PIES Y LAS PIERNAS ESTÁN RELAJADOS.

Y POR ÚLTIMO ACUESTATE EN EL SUELO Y TENSA TODO EL CUERPO... COMO UNA UVA PASA. TENSA LAS MANOS, LOS BRAZOS, LOS HOMBROS, LA CARA, EL VIENTRE, EL PECHO, LAS PIERNAS, LOS PIES... TÉNSALO TODO Y PON EL CUERPO LO MÁS RÍGIDO QUE PUEDAS... Y AHORA SUELTA. DEJA QUE TODO EL CUERPO SE RELAJE TUMBADO Y SIENTE QUE TE FUNDES CON EL SUELO".

(EN ESTA TÉCNICA AYUDA A QUE LOS NIÑOS SEAN CONSCIENTES DE LA TENSIÓN QUE SIENTEN EN EL CUERPO Y DE CÓMO RELAJAR PROGRESIVAMENTE SUS MÚSCULOS. LA PREMISA SE BASA EN LA IDEA DE QUE LOS MÚSCULOS DEL CUERPO REGISTRAN LOS ACONTECIMIENTOS Y LOS PENSAMIENTOS QUE PROVOCAN ANSIEDAD. LA ACUMULACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR AUMENTA ENTONCES LA SENSACIÓN REAL DE ANSIEDAD. EL DOCTOR JACOBSON PROPONE QUE LO OPUESTO TAMBIÉN ES VERDAD: SI LOS MÚSCULOS SE RELAJAN, LA TENSIÓN FISIOLÓGICA SE REDUCE Y, A SU VEZ, SE REDUCE LA ANSIEDAD)

ACTIVIDAD 2

RECONOCER EMOCIONES

Niños en Cuarentena



1 HAS ESCUCHADO DEL CORONA VIRUS?

SI

NO



2 CÓMO TE SIENTES CUANDO ESCUCHAS DE ÉL ?



CONTENTO



TRISTE



PREOCUPADO



ENOJADO

3

NOTE PREOCUPES LOS ADULTOS QUE TE CUIDAN TE PROTEGEN

Estás seguro en casa... yo te protejo!



4

TU PUEDES AYUDAR

- Lava tus manos
- No salgas de casa
- Permanece contento
- Lee, Juega, Baila, Canta, Ríe.



5

MIENTRAS LOS DOCTORES DESCUBREN UNA SOLUCIÓN



RECOMIENDAN ESTA ACTIVIDAD:
DUPLA
PSICOSOCIAL



Francisca Concha Lillo- Asistente Social
Lesly Henríquez Rubio- Psicóloga