

# Nos relajamos



## Objetivos

Aprender a relajarnos y a reducir el estrés.

## Nivel

Esta actividad está dirigida a alumnos de cuatro o cinco años.

## Materiales

Colchonetas para poder estar tumbados en el suelo.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Colocamos colchonetas en el suelo y pedimos a los niños que se sienten sobre ellas.
- ◆ Explicamos a los alumnos que hay veces que por cualquier motivo estamos más nerviosos de lo habitual y no podemos estar quietos ni concentrarnos en nada. Preguntamos a los alumnos que en qué ocasiones les sucede esto y qué pasa cuando se sienten así.
- ◆ Explicamos a los niños que podemos controlar esos nervios relajándonos y que eso es lo que vamos a hacer ahora todos juntos.
- ◆ Pedimos a los alumnos que se tumben de forma que estén cómodos y que cierren los ojos. Ponemos una música relajante.
- ◆ Empezamos a hablar despacio y no muy alto, pero dejando que nuestra voz se escuche por encima de la música. Tenemos que intentar que los niños se identifiquen con lo que vamos diciendo, que se lo vayan imaginando. Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en el campo, sobre la hierba, y nos está dando el solcito. Oímos los pájaros cantar, y es muy bonito. Ahora somos una mariposa; desplegamos nuestras alas y vamos volando hasta esa flor tan bonita que tenemos enfrente. Nos posamos en la flor, y estamos muy a gusto. Respiramos hondo. Se sigue escuchando el canto de los pájaros y nos relaja mucho, y el sol sigue calentando... y estamos muy relajados... Seguimos hablándoles en este estilo guiados por nuestra imaginación, el tiempo que estimemos conveniente.