

# RELAJACIÓN PARA NIÑOS

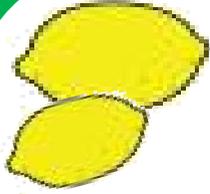
## TÉCNICA KOEPPEN

Información sacada de:

<http://www.musicarelajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>

Pictogramas:

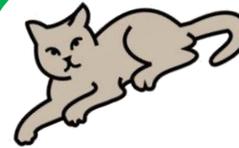
<http://www.arasaac.org>



## 1. EL LIMÓN

- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, apriétalo todo lo que puedas para sacarle el jugo.
- Deja caer el limón y nota como se relaja tu mano y tu brazo.
- Ahora coge otro limón. Lo vas a exprimir mucho más fuerte. Cuando esté exprimido déjalo caer.
- Ahora coge otro limón más. Exprímelo con todas tus fuerzas, mucho más fuerte y cuando esté exprimido suéltalo.
- ¿Cómo te sientes? ¿notas tu mano y brazo relajado?
- Ahora haz lo mismo con la mano derecha

(Repítelo 3 veces, con cada mano)



## 2. EL GATO

- Imagina que eres un gato. Muy perezoso y quieres estirarte.
- Estira mucho los brazos frente a ti.
- Ahora levántalos por encima de la cabeza y llévalos hacia atrás con fuerza.
- ¿Notas el tirón en los hombros?
- Déjalos caer a los lados.
- Una vez más, pero con mucha fuerza, como si quisieras tocar el techo.
- Repítelo otra vez estirándote todo lo que puedas.
- Y con todas tus fuerzas y energía una vez más. ¿Te sientes más relajado?

(Repítelo 5 veces)



### 3. LA TORTUGA

- Ahora eres una tortuga, sentada muy a gusto en una roca.
- Estás relajada y feliz.
- Cerca hay un estanque dónde puedes bañarte.
- De pronto te sientes en peligro. ¿Qué ocurre?
- ¿Tienes que esconderte! Mete tu cabeza en el caparazón.
- Lleva tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros. Así estás a salvo.
- Ya no hay peligro, puedes salir despacio de tu caparazón.
- Ya puedes volver a disfrutar del paisaje y del sol.

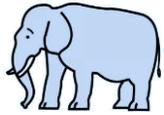
(Repítelo 3 veces)



### 4. LA MOSCA

- Estás sentado y tranquilo.
- Una mosca muy molesta se para en tu nariz.
- Quieres espantarla, pero no puedes usar las manos.
- Intenta echarla arrugando tu nariz todo lo que puedas.
- Cuánto más arrugas la nariz, más se tensan tus mejillas, tus labios y tu frente.
- Si arrugas más tu nariz hasta los ojos se tensan.
- ¡Bien! La mosca ya se ha ido.
- Ya puedes relajar tu nariz, tus mejillas, tus labios y tu frente.
- Tu cara ya está relajada y tú también.

(Repítelo 3 veces)



## 5. EL ELEFANTE

- Estás tumbado en la hierba, boca arriba, muy tranquilo.
- Oyes un ruido muy fuerte, ¡Es un elefante que va hacia ti!
- No te da tiempo a escapar, así que la única forma de salvarte es poner tu barriga dura como una piedra.
- Pon tu barriga dura, tensa, lo más que puedas. Nota tu estómago como se pone muy duro.
- Aguanta así, un poco más.
- El elefante está a punto de apoyar su pie...
- ¡Vaya! Parece que se va corriendo a otro lado.
- Ya estás a salvo y puedes relajar poco a poco tu barriga. Déjala blandita.

(Repitelo 2 veces)



## 6. LA VALLA

- Te encuentras paseando por el bosque y ves un lugar fantástico al que quieres llegar.
- Hay hierba verde, y un bonito estanque, pero para llegar hay que por una valla muy estrecha.
- La única forma es meter tu barriga hacia dentro todo lo que puedas.
- Mete tu barriga hacia dentro, como si quisieras que se una a la espalda.
- Un poco más hacia dentro, con todas tus fuerzas.
- Muy bien, has conseguido pasar por la valla.
- Ya puedes relajar tu barriga. Déjala floja, blandita,
- Relájate

(Repitelo 2 veces)



## 7. ELBARRO

- Ahora estás en una jungla, peligrosa, pero tú eres un buen explorador.
- Vas caminando cuando de repente te encuentras con un gran charco de barro.
- Te apetece meter los pies en el barro.
- Empuja con toda la fuerza de tus piernas hacia adentro.
- Siente el barro entre tus pies.
- Empuja otra vez fuerte, parece que el barro se pone duro.
- Siente tus pies y tus piernas tensas intentando caminar por el barro.
- Sal fuera y suelta tus piernas y tus pies.
- Están flojos y relajados y puedes descansar tranquilo.

(Repítelo 2 veces)

**¡PÁRATE!**

**Cierra los ojos**

**¿Qué estoy sintiendo?**

# RELÁJATE

**Respira profundo 3 veces**

**Cuenta hasta 10**

# PIENSA

**En lo que te hace feliz**

**En lo que te gusta**

# ABRE

# TUS OJOS

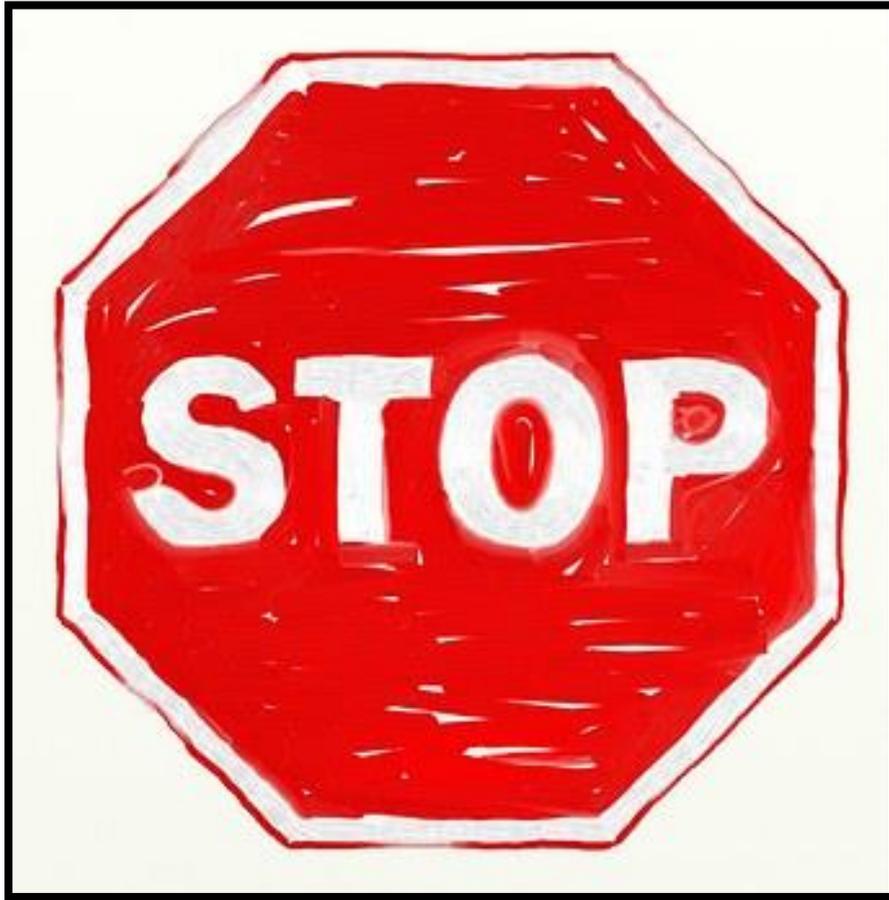
## Expresa como te sientes

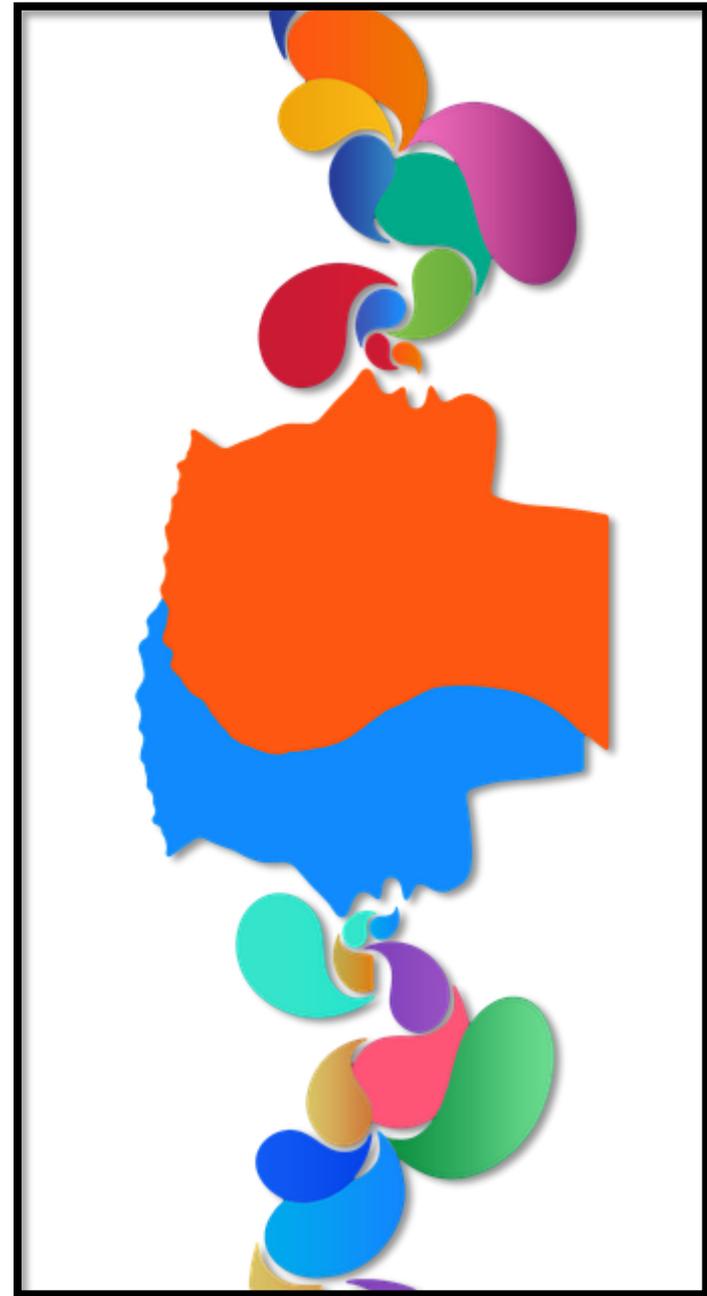
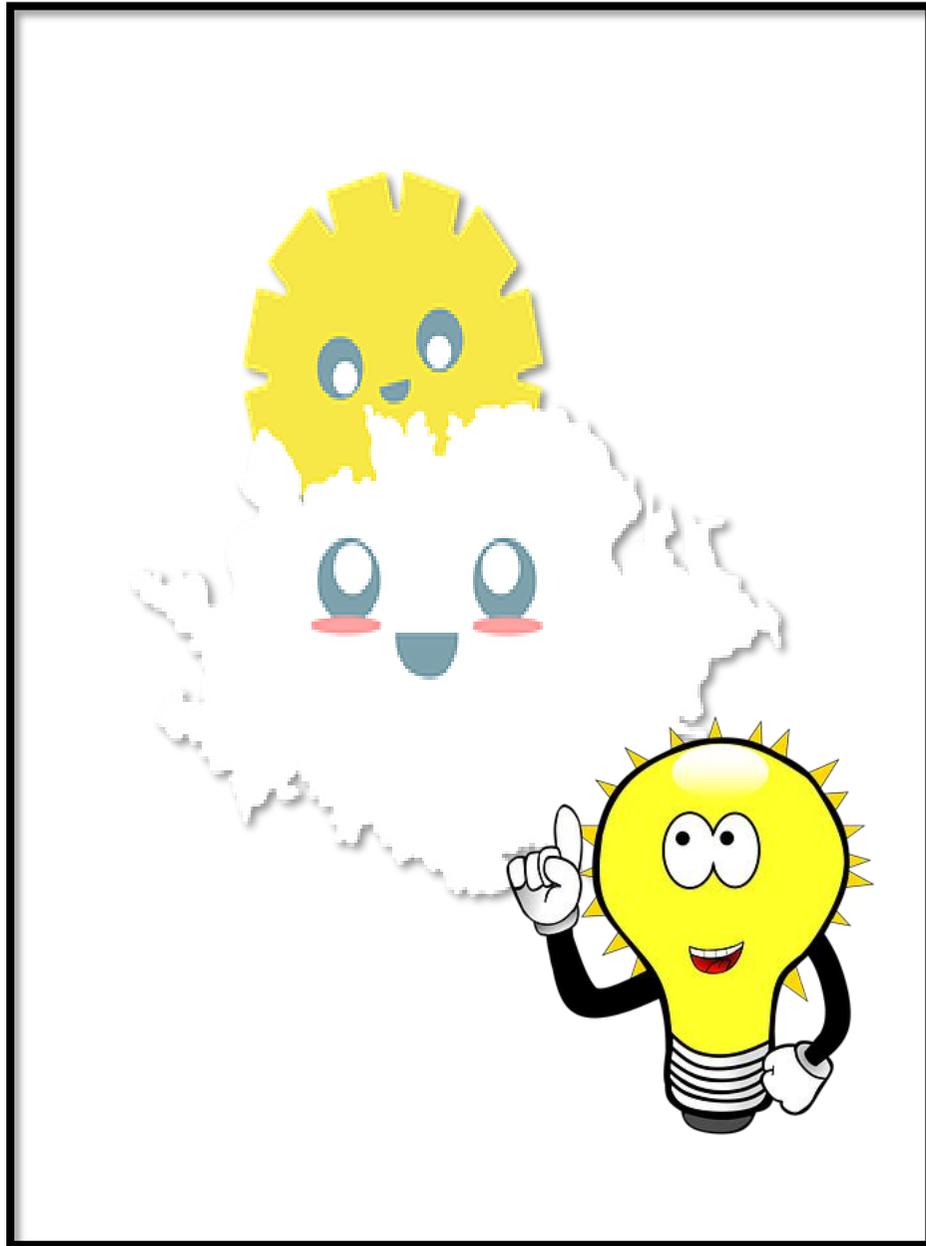
1

2

3

4





## *GUSANO DEL AUTOCONTROL*

Los círculos se pueden colocar en horizontal o vertical, los números son para señalar cada uno de los pasos y las imágenes para ayudar a comprender cada paso.

Imágenes sacadas de Pixabay.