

Estrategias de relajación

Se presentan estrategias para realizar ante situaciones de tensión, desconcentración. También son útiles antes de dormir o al iniciar alguna actividad. Incluye un dado donde aparecen las 6 estrategias, donde el estudiante debe colorear cada una, recortar y armar. De esta forma puede utilizar el dado cuando lo requiera lanzándolo, reconociendo la estrategia que aparece y realizándola. Recordar siempre realizar éstas estrategias respirando profundamente: inhalamos por la nariz, inflando la guatita, exhalamos por la boca.

**MANOS
Y
BRAZOS**

Imaginamos un
limón en la mano.



Exprimimos el
limón.



Tiramos el limón.



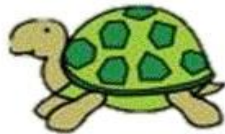
Repetimos dos
veces.



El sonido de la hierba al crecer

**HOMBROS
Y
CUELLO**

Imaginamos que
somos una tortuga.



Levantamos los
hombros.



Bajamos la
barbilla.



Repetimos
dos veces.



**BRAZOS
Y
HOMBROS**

Imagina que
eres un gato.



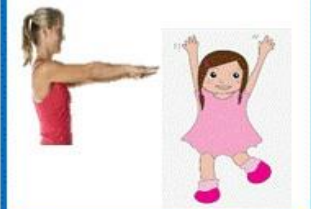
Estira los brazos
al frente.



Levanta los
brazos.



Repite dos veces.



Estrategias de relajación

PIERNAS Y BRAZOS

Imaginemos que
pisamos barro.



Pisamos fuerte
en el barro.



Separamos los
dedos.



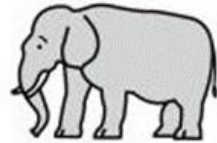
Repetimos dos
veces.



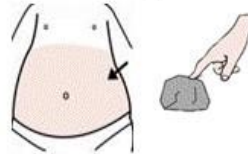
El sonido de la hierba al crecer

ESTÓMAGO

Imagina que te
pisa un elefante.



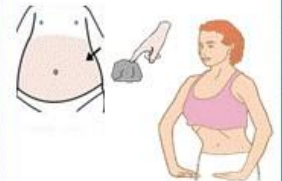
Endurece el
estómago.



Encoge el
estómago.



Repite dos veces.



CARA Y NARIZ

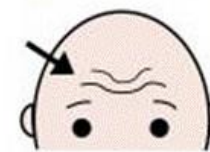
Imagina una
mosca en tu nariz.



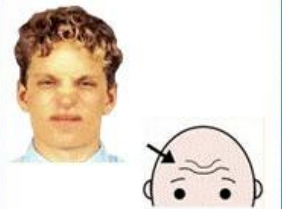
Frunce la nariz.



Frunce la frente.



Repite dos veces.



Estrategias de relajación

