



## **RELAJACIÓN PARA INFANTIL**

### **Laura Escribano Burgos, 2020**

La relajación es un instrumento de reducción de la ansiedad que sirve tanto a pequeños como a mayores. Para los niños y niñas de 2 a 4 años se necesita que las estrategias estén diseñadas conforme lo que pueden procesar e interiorizar. Mantener los ojos cerrados es lo que entraña mayor dificultad, por lo que, aunque se lo digamos, es importante que les dejaremos que esta capacidad la vayan adquiriendo poco a poco.

En primer lugar, contaremos con un pictograma de Relajación como anticipación de lo que van a hacer y dibujaremos en papel cómo queremos que estén en el inicio con 4 consignas: Deben estar tumbados boca arriba, piernas estiradas, manos juntas y ojos cerrados.

Se divide la actividad en 6 bloques cortos para que se mantengan relajados pero con acciones variadas.

1. En el suelo, piernas estiradas, manos juntas y ojos cerrados
  - Se les ayuda mediante consignas y moldeamiento a que estén en la postura de relajación, a estas edades tienden a subir las piernas, por lo que hay que ayudar a que las mantengan estiradas.
2. Música suave del mar
  - Una vez que están tumbados y en la postura de relajación escogida, se empieza con la música, esta tiene el efecto de focalizar la atención en ella y poder abstraerse del entorno, pero si dura más de 2 minutos lo más seguro es que se duerman o se cansen, por lo que con 1 minuto será suficiente.
3. Imaginar que están en la playa
  - Bajando la música al mínimo se les anima a imaginar que están en la playa, tumbados en la arena, con el sol sobre sus cabezas (y por eso se les dice que deben cerrar los ojos).
4. Una canción relajante que ya se saben: “La lechuza”
  - La profesora canta la canción muy, muy bajito y despacio, para que se contagien y si alguno se anima a seguirla, que lo haga también en ese tono, es una forma de focalizar igualmente la atención.
5. Se cuenta hasta 5 muy despacio y con voz muy tenue
  - Y ya para terminar se les informa de que se cuentan 5 y se quedan sentados a esperar las posturas de yoga.
6. Cuando salen de la relajación se hacen 2 o 3 posturas de yoga referente a algún animal
  - Al inicio de esta secuencia el mejor empezar por animales sencillos y posturas de mayor contacto con el suelo, repitiéndolas hasta que las aprendan, para así no organizar revuelo levantándose, a medida que la práctica sea mayor ya irán variando las posturas.