



Recopilación de Actividades
Psicóloga: Daniela Caroca Ventura
Semana del 27 al 30 de abril de 2020

Objetivo: Mantener de forma positiva la salud mental y física de nuestras estudiantes, apoderados y familia.

I. Juegos de relajación para criar niñas y niños emocionalmente fuertes

1. ¡A soplar la vela! Se instruye a los niños y niñas en la respiración profunda. Se sienta a dos metros de una vela en una mesa y sopla para tratar de apagarla, No puede levantarse ni inclinarse, lo acercamos medio metro para que lo intente de nuevo y haremos acercamientos progresivos hasta que logre apagarla.

Todos necesitamos relajarnos y calmarnos, y los niños no podían ser menos. Los niños siempre están activos, alerta, jugando y descubriendo cosas. Pero también debe haber momentos de descanso, relajación y calma. Les ayudará a autorregularse y a tener la capacidad de calmarse solos cuando sean adultos.





2. El juego del globo

La técnica del globo es un juego maravilloso que nos ayuda a fomentar la relajación a través de una correcta respiración. ¿Qué necesitamos? Un espacio amplio y globos de colores. ¿Qué debemos hacer? Inflar un globo tanto que explote e inflar otro globo y dejar que expulse el aire lentamente manipulando la boquilla.

Después, les pediremos a los niños y niñas que cierren sus ojos y se imaginen que se convierten en globos mientras toman aire, luego, les solicitaremos que expulsen el aire lentamente, como si fueran globos

Tras hacer esto pediremos a los niños que nos cuenten situaciones en las que se sienten como globos, situaciones en las que no pueden soportar o tolerar algo. Entonces, les invitaremos a que nos indiquen cómo lo han resuelto, ofreciendo alternativas si necesitasen ayuda para tomar conciencia de esas situaciones.

Hacer ejercicio de forma regular favorece distintas funciones del cerebro, desde la capacidad de concentración, mejorar la memoria. Además, reduce la ansiedad, alivia el estrés y previene la depresión.





3. La relajación progresiva

Esta técnica o juego sirve bajar el nivel de estrés y tensión. Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración. Se empiezan por los extremos más distales del cuerpo (primero pies y piernas, luego manos y brazos) para ir poco a poco progresando hacia el centro (abdomen, torso) y posteriormente hacia la cabeza.

En cada grupo de músculos se pedirá que se tensen durante unos pocos segundos para posteriormente relajarlos el triple de tiempo del que hayan estado tensados, haciéndose este proceso hasta tres veces seguidas con cada grupo muscular.

Esta técnica se puede acompañar de música ambiental y se puede usar en situaciones de altos nivel de estrés.

En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental. Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje





4. El juego de la semilla

Con música relajante de fondo y luz tenue, simbolizaremos el crecimiento de un árbol. Comenzaremos por ponernos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fuésemos gatitos desperezándose.

Somos una semilla que, al son de la música, va creciendo y convirtiéndose en un árbol grande con hermosas ramas, que serán nuestros brazos extendidos hacia arriba cuando estemos de pie. Este ejercicio es ideal para hacerlo con ellos por la noche, antes de acostarlos.



La música logra transmitir de manera inmediata todo un cúmulo de sensaciones (miedo, alegría, sentimientos profundos). La música también permite canalizar todos esos sentimientos, y hacer que las personas alivien sus penas o incrementen sus alegrías, en función de los casos.



5. El frasco de la calma

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: “Vamos a hacer una botella de la calma que nos ayudará a relajarnos y a entender lo que ocurre en nuestro interior cuando nos ponemos nerviosos. Para ello seguimos las siguientes instrucciones:

- Llenamos la botella de agua.
- En una cuchara sopera mezclamos un poco de pegamento con purpurina del color que más nos guste. Introducimos la mezcla en nuestra botella y agitamos bien para que se mezcle.
- Introducimos ahora toda la purpurina y el colorante, cerramos la botella.

Ahora agitamos todos, nuestra botella de la calma. Y la dejamos apoyada en una superficie y les explicamos lo siguiente:

“Si miramos la botella, podemos ver como los copos de purpurina se mueven muy rápido y en todas las direcciones. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos, sentimientos y emociones cuando estamos nerviosos, alterados, o asustados.

Si agitamos la botella de nuevo, los copos volverán a agitarse, en cambio si dejamos la botella quieta, poco a poco los copos irán moviéndose más lentamente, hasta alcanzar el reposo y la calma. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos y sentimientos.

Vamos a pensar si alguna vez nos ha pasado que estamos muy alterados y nuestros pensamientos aparecen en nuestra mente como los copos de purpurina y solo tenemos ganas de gritar. ¿Qué nos pasa en esas situaciones?, cuando gritamos estamos agitando más la botella, es muy importante que en esos momentos dejemos de agitar la botella y la dejemos quieta.

Cuando estemos nerviosos vamos a usar nuestra botella de la calma, da igual si estamos asustados, si vamos a ir de excursión, tenemos una celebración importante o estamos muy enfadados, todas estas son situaciones que pueden alterarnos.





6. Pintar Mándalas

Favorece la relajación y la reflexividad, así como la capacidad de concentración y la habilidad creativa.

Las Mándalas las puede buscar en internet, copiarlas y hasta crearlas.

Beneficios

Facilitan el equilibrio. /Aportan paz y serenidad. /Contemprarlos favorece una sensación de tranquilidad. /Ayudan a la concentración. /Facilitan la atención plena. /Permiten dejar a un lado los pensamientos y fluir la creatividad. /La disposición de las figuras transmite una sensación de equilibrio

Entre los beneficios más destacados de pintar mándalas, es que esta actividad permite bajar el nivel de estrés, ya que cuando estamos pintando, debemos elegir los colores que queremos ocupar o cómo queremos pintar, decisiones que según la especialista "hacen que aumente la concentración del aquí y ahora, llevándonos como consecuencia a olvidarnos de las preocupaciones y nos permite tener un momento placentero"

