

MOMENTOS DE JUEGOS Y RELAX

Objetivo: Fortalecer la salud mental, psicológica y emocional de nuestros estudiantes a través de: juegos, dinámicas, desafíos, pintura, etc.

EL JUEGO DE LA SEMILLA PARA ESTAR EMOCIONALMENTE FUERTES

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.



EL JUEGO DEL GLOBO TE AYUDA EN LA RELAJACIÓN

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 el 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.



PROXIMA SEMANA OTROS ENTRETENIDOS JUEGOS

¡Cúidate mucho!