



MOMENTOS DE JUEGOS Y RELAX

Parte II

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

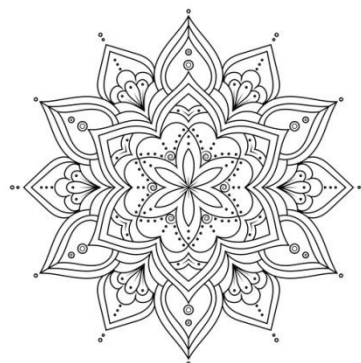
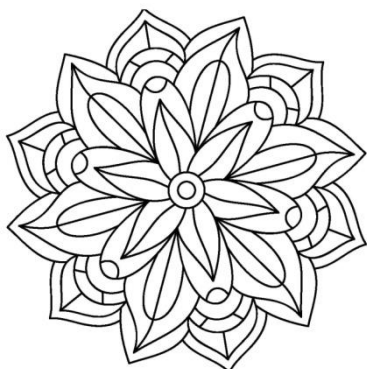
VAMOS A PINTAR Y DECORAR MANDALAS

Objetivo: Favorecer la relajación y la reflexividad, así como la capacidad de concentración y la habilidad creativa.

Beneficios Facilitan el equilibrio. /Aportan paz y serenidad. /Contemplantos 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"



Puedes buscar en Internet el diseño que más te guste y colorea como tú quieras, verás que es Súper Divertido.

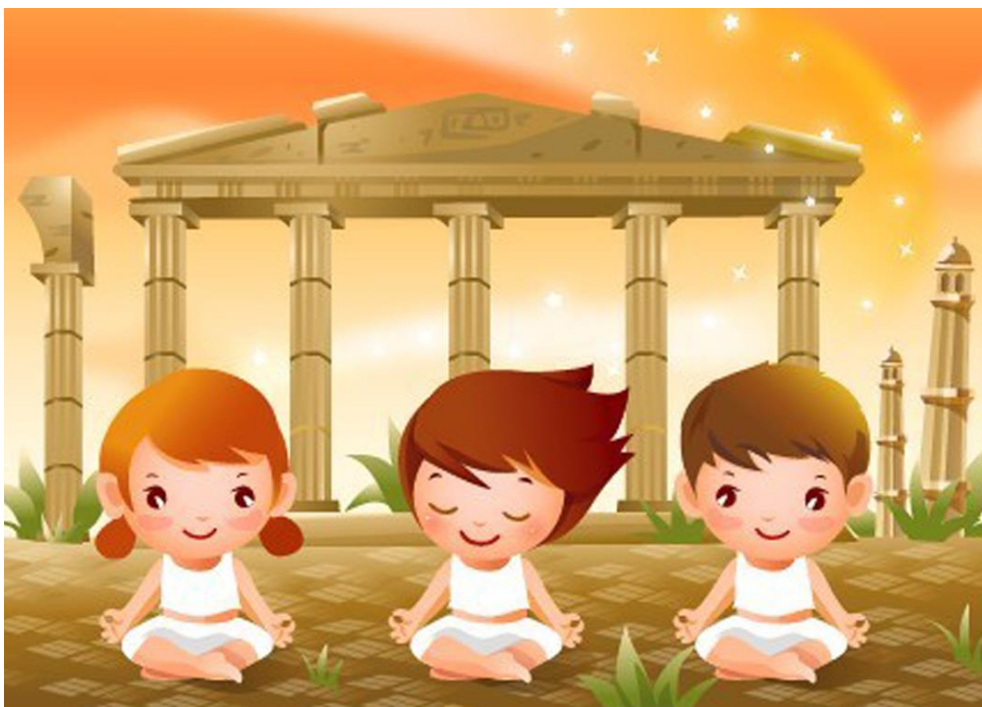
RELAJACIÓN PROGRESIVA

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



TECNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

La Inteligencia se mide por la capacidad de “Resolver Problemas” de la vida diaria.....