

Relajación: técnica del globo

¿Para que se utiliza?

1. Fomentar la relajación en los niños a través de la respiración:
2. Enseñar a reconocer en el niño los propios límites del estrés o de la tensión
3. Trabajar la psicomotricidad estimulando la conciencia corporal y la postura.
4. Es una herramienta para mejorar la regulación emocional
5. Ayudar a la focalización de los sentidos

Contar a los niños que en este juego el globo es como una persona: un globo puede inflarse y contener mucho aire dentro, pero si el globo se pasa de la cantidad de aire que puede tener dentro, explota.

Indicar a los niños que se sienten en el suelo. Procura que entre cada uno/a exista una distancia mínima, para que tengan su espacio y no se molesten mientras hacen la actividad.

Coge un globo y enseña cómo se infla pero de forma que el globo explote de haberlo inflado demasiado.

Pídeles que cierren los ojos y se imaginen que se convierten en globos. Según van inhalando aire, se inflan. Luego muy lentamente pueden desinflarse simplemente exhalando.

Después pide que abran lentamente los ojos. Pregúntales: ¿En qué situaciones has sentido que eres "un globo" y tienes que soportar o aguantar algo? ¿Cómo has solucionado ese problema?

A tener en cuenta:

Es interesante llevar esta actividad a cabo con un/a docente que tome nota de las reacciones, actitudes y cosas que diga y realice cada niño. De este modo se podrá evaluar el grado de estrés individual y colectivo de la clase. En caso de que no sea posible puedes grabar la actividad.

