

Escuela de Educación Especial Merceditas de San Martín**Docentes:**

- **Páez Rosana**
- **Gonzalez Daniela**

Sección: Educación y Atención Temprana

Título: Sugerencias para los papás

Los métodos de relajación no sólo son buenos y funcionan en adultos, sino también para los niños, son excelentes para lograr:

- Disminuir la ansiedad.
- Solucionar trastornos de sueño y mejorar la calidad del mismo.
- Mejorar el estado de bienestar.
- Ayudar a reducir la tensión muscular.
- Mejorar la capacidad de concentración y la memoria.
- Favorecer el control de las emociones, sobre todo en niños con explosiones de ira y agresividad.

Actividad 1

- Realizar masajes utilizando: cremas, aceites corporales, talco. Masajear la espalda, la columna (para activar desde abajo hacia arriba; para relajar de arriba hacia abajo), los pies, los dedos; las manos (en las palmas para que cierre las manos, arriba para que abra las manos)

Actividad 2

- Sentar al niño sobre las piernas del adulto, juntar su espalda con el pecho del adulto, sostenerlo a modo de abrazo y realizar movimientos con las piernas para producir movimientos vibratorios en el niño



Actividad 3

- Acostar al niño sobre una sábana, Tomar ambos extremos de la sábana y realizar movimientos de balanceo.

Actividad 4

- Sentar al niño entre sus piernas y realizar distintos movimiento y balanceos, acompañando el cuerpo del niño



Actividad 5

- Sentarse en el piso, inspirar aire por la nariz hasta inflar la panza, luego exhalar el aire, muy despacio, por la boca. Repetir varias veces

Actividad 6

- Estirar los brazos por encima de la cabeza, pararse en la punta de los pies y tratar de hacerse tan altos como sea posible... y luego dejar los brazos caer.



Actividad 7

- Cantar en forma conjunta una canción simple, corta, conocida, que le guste y que exija un ligero esfuerzo para controlar el tono, el ritmo

Actividad 8

- Técnica de la tortuga: la idea es que el niño asuma que es, este animal. Colocar al niño en una manta en el suelo boca abajo y decirle que el sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir, para ello deberá encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta hacerse pequeño. Después le diremos que ya es de día de nuevo y la tortuga ha de emprender viaje, por lo tanto, moverá piernas y brazos de nuevo muy despacio.

Actividad 9

- Abrazar un peluche siguiendo instrucciones: abrazarlo suavemente, abrazarlo muy fuerte. Repetir varias veces

Actividad 10

- Jugar con plastilina o masa de sal.

Actividad 11

- Explorar globos sensoriales y panel de texturas realizados en guías anteriores.

Actividad 12

- Escuchar cuentos breves y muy sencillos. Hojear y mirar libros o revistas.

Actividad 13

- Dibujar distintos recorridos para que el niño siga con el dedo, como muestra la figura



Recordar:

- Anticipar al niño todo lo que se vaya a realizar.
- Poner palabra a todas las acciones a realizar.
- Usar un tono de voz bajo.
- Utilizar música suave y luz tenue.
- El adulto debe encontrarse tranquilo y relajado al momento de realizar dichas actividades así poder crear un ambiente de contención.

Directora: Licenciada Verónica Bitrán