

**GABINETES TÉCNICOS
INTERDISCIPLINARIOS DE EDUCACIÓN**

La ansiedad, el miedo, la incertidumbre, pensamientos negativos y la apatía, entre otros; constituyen sensaciones y emociones esperables ante la situación excepcional que atravesamos en el mundo entero, el aislamiento social.

LA RELAJACION a través de la respiración constituye una técnica sencilla y breve para reducir dichos estados de ansiedad y ayuda a mejorar la autorregulación.

Las técnicas de respiración que se proponen de forma semanal, están destinadas a niños en compañía adultos y a adultos que deseen sumarlas a su día a día.

Se inicia creando un clima relajado; a través de música que pueda calmarme o calmarnos si lo realizamos con un niño, utilizar materiales sensoriales (que estimulen sentidos, por ejemplo un perfume en la habitación), realizar ejercicios de masaje, es decir, vale todo aquello que contribuya al estado de bienestar y calma que buscamos. Los ejercicios a continuación son muy breves y se irán ampliando a medida que avancen los días de modo progresivo, hacelos! Estarás más contento/a y tus hijos también, más relajados y feliz en cualquier momento y lugar.

¡Manos a la obra!



RESPONSABLE: MG. MÓNICA GUTIERREZ
DIRECTORA DE ÁREA GABINETES TEC. INTERDISCIPLINARIOS