

GUIA DE RELAJACIÓN MUSCULAR (para que los padres usen con sus hijos)

Cuando nos sentimos tensos, enojados o nerviosos, los músculos del cuerpo se tensan. Mediante la práctica de tensar y relajar ciertos músculos alternativamente en el cuerpo, aprenderemos a relajarlos. Ahora ponte cómodo!

Manos y brazos: Exprimir un limón



Imagina que tienes un limón entero en cada mano. Ahora aprieta con fuerza. Trata de exprimir todo el jugo. Siente la presión en tu mano y el brazo cuando aprietas. Aprieta con fuerza. No dejes una sola gota. (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Ahora a relajarse deja caer lentamente el caramelo de limón de tu mano. Siente como la mano y el brazo se sienten mejor cuando están relajados

Brazos y hombros: Estirarse como un gato



Imagina que eres un peludo gato perezoso y te acabas de despertar de una siesta. Estira los brazos hacia delante. Después estíralos hacia arriba por encima de la cabeza. Siente la fuerza en los hombros. Estira más alto y trata de tocar el techo. (Mantenga la posición durante 10 segundos.) ¡Genial! Deje caer los brazos rápidamente y siente lo bueno que es estar relajado.

Hombros y cuello: Ocultarte en tu caparazón



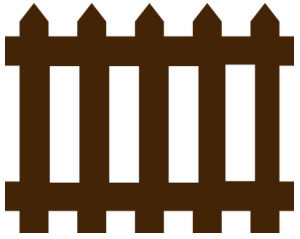
Hay que fingir que eres una tortuga. Trata de sacar la cabeza de su caparazón. Suba los hombros hasta las orejas y empuje la cabeza hacia abajo de sus hombros. ¡Manténgalo apretado! (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Está bien, puedes salir ahora. Siente como tus hombros se relajan.

Espalda: Columpiarse



Imagina que estás en un columpio en el parque. Arquea la parte superior del cuerpo hacia atrás y adelante. Como si estuvieras columpiandote, usa los brazos para ayudarle a oscilar! (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Genial! Siéntate y relájate.

Estómago: Pasar a través de la cerca



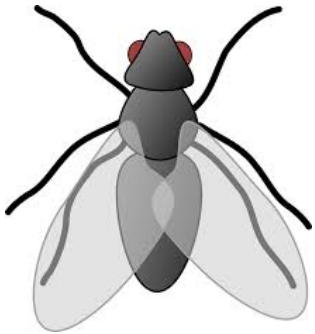
Imagina que desea pasar a través de una valla estrecha. Vas a tener que hacerte muy flaco, si quieres pasar. Mete el estómago, para adentro . Manténgalo tan apretado como puedas (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Genial, lo has hecho!. Sientate y vuelve a poner tu estomago en su posicion habitual.

Mandíbula: Comer la Zanahoria



Imagina que estas tratando de comer una zanahoria muy dura y gigante. Es muy difícil de masticar. Muerdela tan duro como puedas. Queremos convertir esa zanahoria en papilla (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Genial te has comido la zanahoria. Ahora relaja la mandibula.

Cara y nariz: haz que la mosca vuele lejos de tu nariz



Aquí viene una mosca molesta y ha aterrizado en la nariz. Trata de sacarla sin usar las manos. Arrugar tu nariz. Haz tantas arrugas con la nariz como puedas. Arruga la nariz muy duro y mantenela así tan fuerte como puedas. Observa que cuando arrugas la nariz, las mejillas y la boca y la frente y los ojos se ponen tensos también. (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Genial. La has ahuyentado. Ahora puedes simplemente relajarte

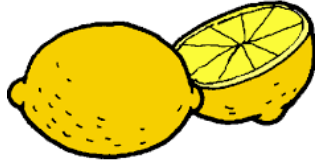
Piernas y pies: Hundir los dedos de los pies en el barro



Ahora imagina que está de pie descalzo en un charco de barro. Aplasta los dedos profundamente en el barro. Trata de hundir tus pies hasta el fondo en el charco de barro. Utiliza las piernas para ayudarte a empujar. Aplasta los dedos del pie hacia abajo. (Mantenga la posición durante 10 segundos.) Genial, Ya puedes salir del charco !! Relaje los pies, descansa las piernas, y relaje los dedos de los pies. Se siente tan bien estar relajado.

PICTOGRAMAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Exprimir un limón



Estirarse como un gato



Comer la Zanahoria



Ocultarte en tu caparazón



Columpiarse



Pasar a través de la cerca



Haz que la mosca vuele lejos de tu nariz



Hundir los dedos de los pies en el barro



Relajados

