



Buenos días a todos,

La propuesta de hoy está catalogada como una de las mejores técnicas de **relajación** en niños. Se puede practicar fácilmente en casa con vuestros hijos en momentos de estrés o de rabietas y las utilizamos para calmar y preservar el bienestar o simplemente por el placer que aporta, siendo este un momento de contacto individual y directo con el niño, regalándonos suaves caricias a través del contacto de las plumas con su piel, fomentando así el vínculo afectivo entre padre/madre e hijo/hija que le transmitirá seguridad y confianza en sí mismo.

1

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

- Mejorar la calidad de su aprendizaje
- Prevenir **crisis de asma**
- Vencer la timidez
- Fomentar la concentración
- Bajar el nivel de ansiedad
- Frenar tics
- Eliminar el **tartamudeo**
- Solucionar **trastornos de sueño** en los niños y mejora la calidad del mismo
- Mejorar el estado de bienestar de los niños
- 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



¿En qué consiste la actividad y qué necesitamos? Se trata solamente de hacer cosquillitas por las partes descubiertas de nuestra cara, cuerpo y pies con una pluma. Vosotros, al estar en casa, podréis hacerlo en otras partes más ocultas del niño como piernas, pecho y espalda. No sorprenderos si luego quieren participar ellos dándooslo a vosotros, animarlos a que lo practiquen consigo mismos y con vosotros en la mano, en los pies, en la cara...etc.

2

Si lo acompañamos con música relajante completaremos positivamente la práctica.

Fijaros como lo hacen estos niños de otra escuela, yo lo practico en el aula y les entusiasma...



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Servicio de Escuelas Infantiles

ESCUELA INFANTIL SAN ROQUE

C/Mayor .Aulas Anexas al C.P.José M^a Párraga
30120 EL PALMAR

T: +34 968 843 510



<https://www.youtube.com/watch?v=Tz0WafCC5ms>

Un cálido abrazo y muchos besitos para los niños,