

### **Pautas para relajación (niños de 3 a 5 años):**

Hay niños que les cuesta mucho estar un rato tranquilos en casa. Es importante poder crear ambientes de relajación donde, tanto niños como padres, aprendan a dedicar un tiempo a “casi no hacer nada”, simplemente a “estar” y respirar un rato. Les servirá a los niños para aprender a parar y también a los mayores para prevenir situaciones de estrés.

Cada día o cada dos o tres días, podemos coger y hacer una “reunión”. Esta reunión no tiene que ser muy larga, simplemente cinco o diez minutos. Ponemos un punto de luz bajo y una musiquilla de fondo. Podemos aprovechar simplemente una vela y una luz de fondo.

Nos sentamos, mejor en el suelo, con alfombra o cojines.

Nos sentamos todos (hermanos y padres) y decimos de hacer un par de respiraciones.

Somos conscientes del cuerpo, de que estamos cómodos, de las partes del cuerpo, estamos muy relajados (podemos decir que pesamos mucho, que estamos flojos, los brazos, las piernas, los pies...)

Después, proponemos en pensar en un momento “chulo del día”. Dejamos pasar un poco de tiempo y después si quiere alguien comentarlo, lo puede hacer. (Dejamos pasar un poco de tiempo antes de empezar a hablar)

A continuación cada uno dice una frase del tipo “Yo estoy contento porque...” y añade la razón. Nadie está obligado. También podemos decir “Yo me siento... porque...”. Aquí, según como sea cada niño: simplemente repetirá lo que oiga de los mayores o bien empezará a comentar cosas y hechos de “cosecha propia”. Dejamos pasar un tiempo entre frases, no nos agobiamos para hablar. Es un momento de tranquilidad.

El contenido de cada “reunión” puede variar y podemos dejarnos llevar por nuestra creatividad. Sería interesante ir haciendo pequeñas variaciones. Os dejo unas cuantas que vosotros mismos podéis ir añadiendo:

- Recitar un pequeño poema.
- Explicar un cuento cortito.
- Hacer todos juntos un dibujo en silencio, sin hablar.
- Jugar a poner y quitar arena en una botella (dentro de una caja de zapatos, p. ej.), también con la música de fondo.
- Podemos acabar haciendo una canción divertida, con gestos.

Lo que es importante es hacer alguna cosa juntos, sin prisa, cortita, donde seamos conscientes de la respiración, de la posición del cuerpo y pasar un buen rato.