



Ejercicios de relajación

Equipo multidisciplinario
2020

Fonoaudiología

¿Qué es la relajación?



- ✓ Es la ausencia de tensión o activación.
- ✓ Permite encontrar la calma y tener un mayor autocontrol físico y emocional.

Objetivos

- ✓ Disminuir tensión corporal y mental
- ✓ Canalizar su energía.
- ✓ Potenciar la atención de los estudiantes.
- ✓ Reducir ansiedad.
- ✓ Alcanzar un estado de bienestar general.



Antes de comenzar

1. Busca un lugar cómodo, dentro de tu hogar, donde puedas hacer los ejercicios

2. Prepara los materiales que usarás (silla, manta, colchonetas, globos, música, etc.)

3. Ponte ropa cómoda para realizar la actividad.



Ejercicios de relajación para estudiantes de 4 a 9 años

Puede participar toda la familia, deben elegir un adulto que dirija la actividad, diciendo las indicaciones en voz alta.

Ejercicio de relajación de Koeppen

- ✓ Sentarse cómodamente en una silla o en el suelo.
- ✓ Cerrar los ojos
- ✓ Inspirar lentamente aire por nariz y exhalar por el mismo órgano.
- ✓ Fijarse en el movimiento del abdomen (guatita)
- ✓ Al finalizar quédate quieto, con los ojos abiertos hasta que te sientas preparado para moverte.



Comenzamos con la imaginación:

Ejercicios de relajación de Koeppen



1. Imagina que eres un gato muy perezoso

Estiramos los brazos fuerte hacia delante, luego los levantamos hacia arriba y un poco hacia atrás, mantiene por algunos segundos y deja caer suavemente tus brazos a los lados.



2. Imagina que tienes un enorme chicle en tu boca.

Intenta morderlo muy fuerte, dejando que los músculos del cuello te ayuden, realízalo por algunos segundos y para.



3. Imagina que estás acostado sobre el pasto. Y se acerca un elefante.

El elefante no te ha visto y va a poner un pie en tu abdomen, trata de tensar (apretar) todos los músculos de tu guatita. Ya pasó el elefante, así que puedes relajar tu abdomen.

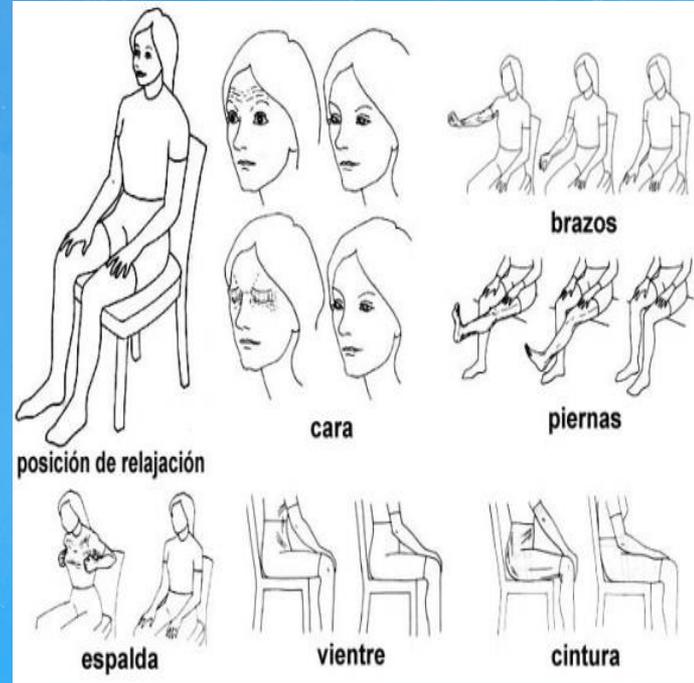


Ejercicios de relajación para estudiantes de 10 años en adelante

Puede pedirle ayuda a alguien para que les vaya entregando las indicaciones.

Relajación progresiva de Jacobson

- ✓ Esta técnica es empleada para rebajar el nivel de estrés y tensión.
- ✓ Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración.
- ✓ Se sugiere realizarlo acostado en una superficie plana o sentado en una silla con los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos.



Relajación progresiva de Jacobson

Este ejercicio tiene 3 fases:

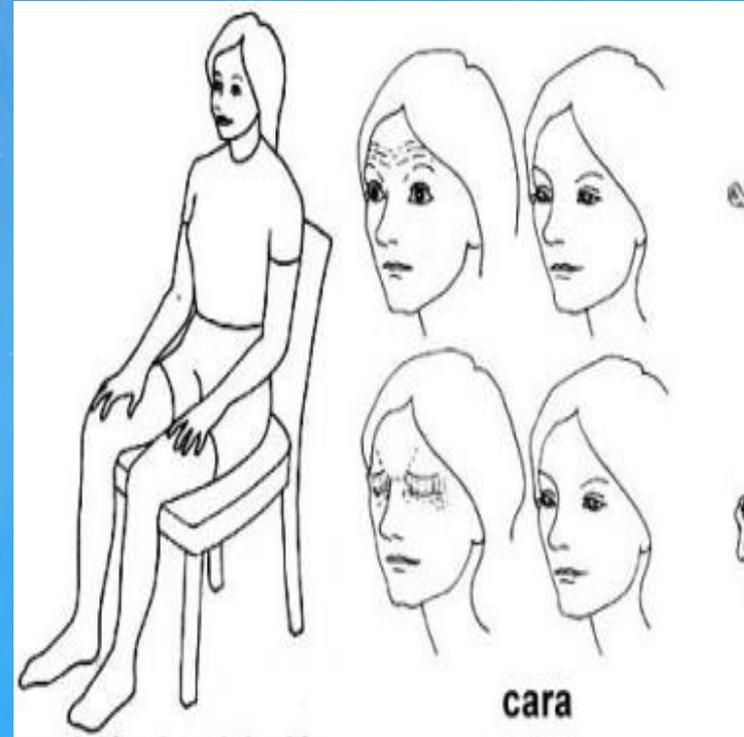
1ra. Fase: Tensión- relajación

Relajación de cara, cuello y hombros: repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos:

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

Relajación progresiva de Jacobson: Primera fase

- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás durante unos segundos, vuelve a la posición inicial lentamente. Flexiona hacia adelante, mantiene por unos segundos, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello por unos segundos, vuelve a la posición inicial lentamente.



Relajación progresiva de Jacobson: Primera Fase

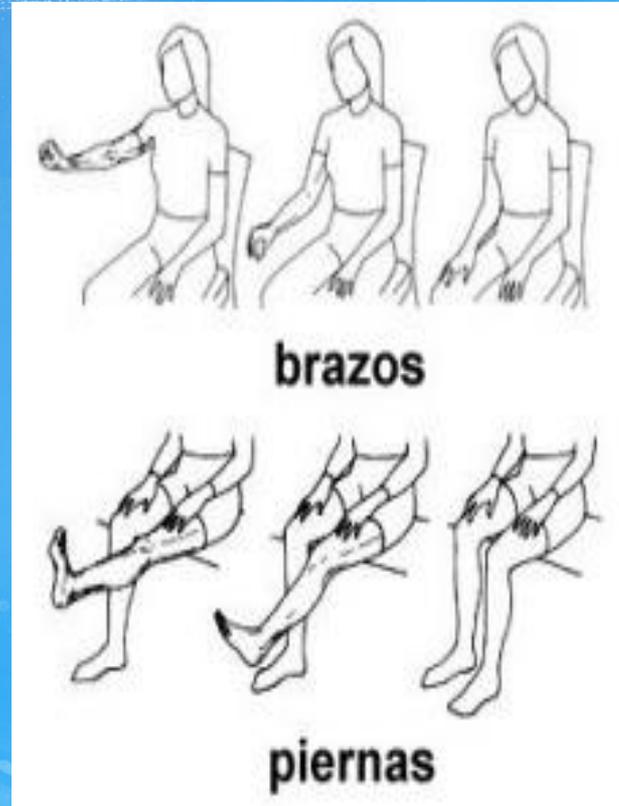
✓ Relajación de brazos y manos.

Cierra el puño de una mano con fuerza, notando tensión en mano, antebrazo y brazo, mantiene por unos segundos y suelta lentamente.

Realizar lo mismo con la otra mano.

✓ Relajación de piernas

Estirar una pierna levantando el pie hacia arriba, manteniéndolo por unos segundos (notar tensión en piernas, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie), lentamente se vuelve a posición inicial. Realizar lo mismo con la otra pierna.

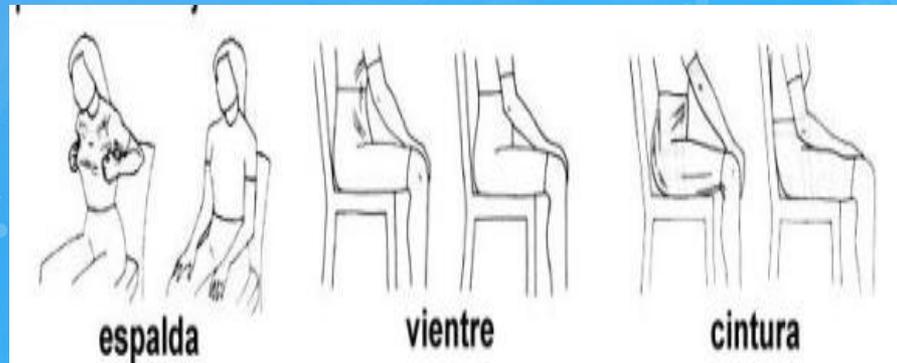


Relajación progresiva de Jacobson:

Primera Fase

- ✓ Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
 - Espalda: Se colocan los brazos en cruz delante del pecho y se llevan los codos hacia atrás durante unos segundos (tensión en parte inferior de la espalda y los hombros). Volver a la posición inicial lentamente.
 - Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Exhalar lentamente.

- Abdomen: apretar abdomen (guatita) durante unos segundos, después relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos por unos segundos. El trasero se eleva de la silla. Relajar lentamente.



Relajación progresiva de Jacobson: SEGUNDA FASE

- ✓ Repasa mentalmente cada una de las partes que se han tensionado y relajado, en los ejercicios anteriores, para comprobar que cada parte sigue relajada o si necesita relajarse aún más.



Relajación progresiva de Jacobson: TERCERA FASE

✓ Relajación mental

Piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Para este ejercicio puedes poner una música de fondo según el paisaje que elegiste (bosque, playa, campo, etc.).



Pueden realizar estos ejercicios todos los días

Especialmente antes de la realización de actividades escolares o cuando se sientan muy tensos.

