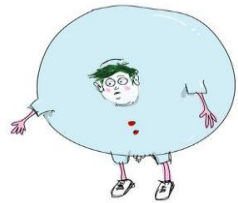


RELAJACIÓN PARA LOS MÁS PEQUEÑOS



SOMOS UN GLOBO

Imaginamos que somos un globo, que se va hinchando poco a poco, inspirando por la nariz, subiendo los brazos y bajándolos mientras expiramos.



TENEMOS UN GLOBO DENTRO

Imaginamos que tenemos un globo dentro de la tripa, que se va hinchando poco a poco mientras inspiramos por la nariz, y se va desinflando poco a poco cuando expiramos.

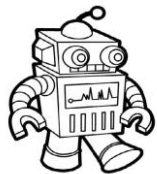
LA TORTUGA

Imaginamos que somos una tortuga que se esconde en su caparazón. Nos tumbamos boca abajo, con los brazos y las piernas estiradas. Las vamos recogiendo poco a poco hasta quedarnos sentados. Después, vamos estirándolas despacito, hasta llegar a la posición inicial.



EXPRIMIR UN LIMÓN

Imaginamos que tenemos un limón en la mano, queremos hacer un zumo. Apretamos fuerte para que vaya saliendo el líquido. Cuando ya no se puede sacar más, vamos soltando la mano poco a poco. Luego probamos con la otra mano.



MUÑECO

Imaginamos que somos un muñeco de hierro, simulando los andares de un robot. Notamos todo el cuerpo firme. Después de 30 segundos, nos convertimos en un muñeco de plastilina, nos empezamos a mover, a sentir todo el cuerpo blando, nos vamos cayendo al suelo.

