



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

***Encuentro de Madres, Padres y Cuidadores
Escuela Media Medellín***

***“UNA MAÑANA DE
RELAJACIÓN”***

Febrero de 2021

Concepto relacionado con la acción de calmar el cuerpo y la mente. Al lograr un momento de relajación se tranquiliza todo nuestro cuerpo, experimentando sentimientos de calma y paz interior.

¿QUÉ ES?

¿PARA QUÉ APRENDER A RELAJARNOS?

La relajación es una estrategia básica y consciente que nos permite manejar síntomas físicos asociados al estrés y la ansiedad.



- ***EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN***
- ***EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA***
- ***EJERCICIO DE IMAGINACIÓN GUÍADA***



AHORA CON NUESTROS HIJOS...



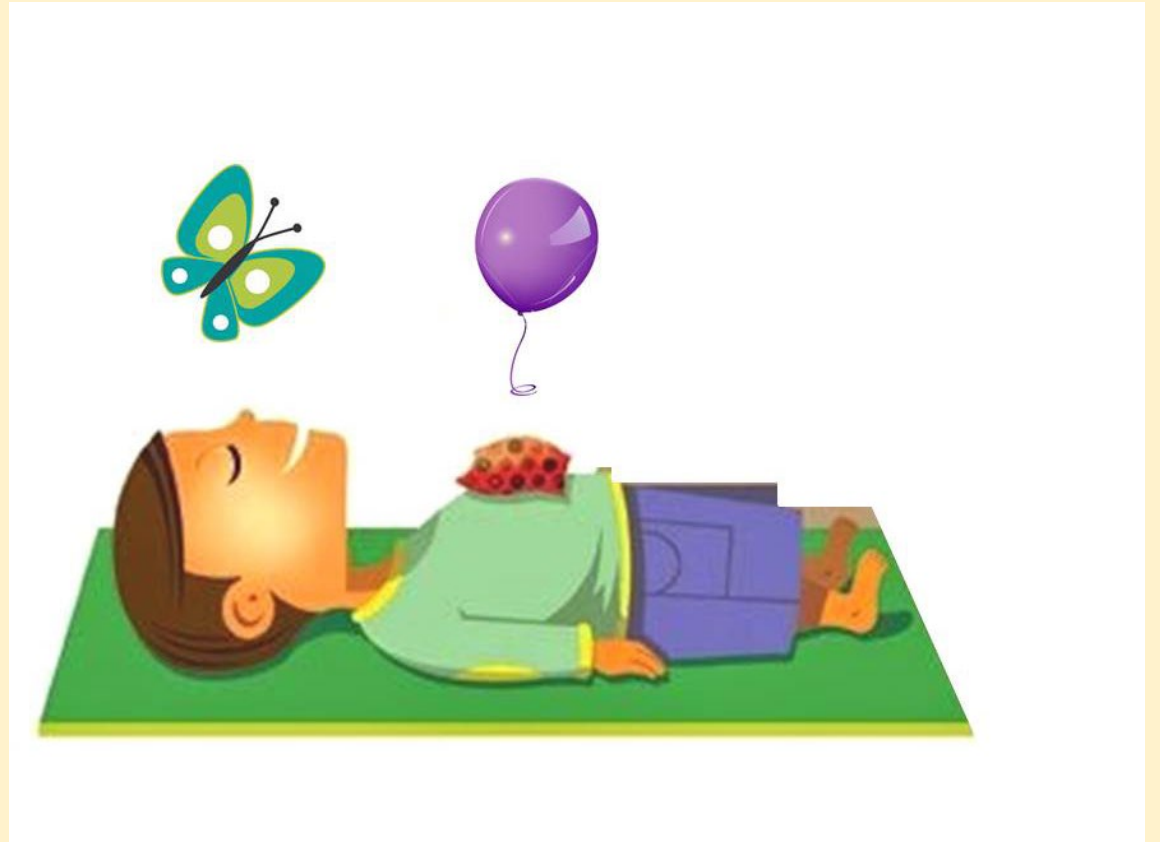


- **MÉTODO DE ATENCIÓN PLENA:**
- **1. Ayuda a liberar la mente de pensamientos distractores, fortaleciendo la atención sostenida.**
- **2. Permite al niño identificar sus emociones a corta edad.**
- **3. Enseña a mantener la calma en situaciones de ansiedad.**



1. *Cepillar los dientes.*
2. *Leer mentalmente.*
3. *Dibujar.*
4. *Comer en silencio.*
5. *Escuchar a quien nos habla.*
6. *Mirar detalladamente su imagen en el espejo.*
7. *Identificar los sonidos del ambiente.*

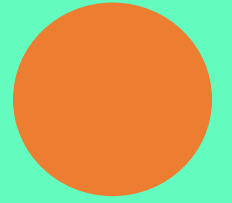
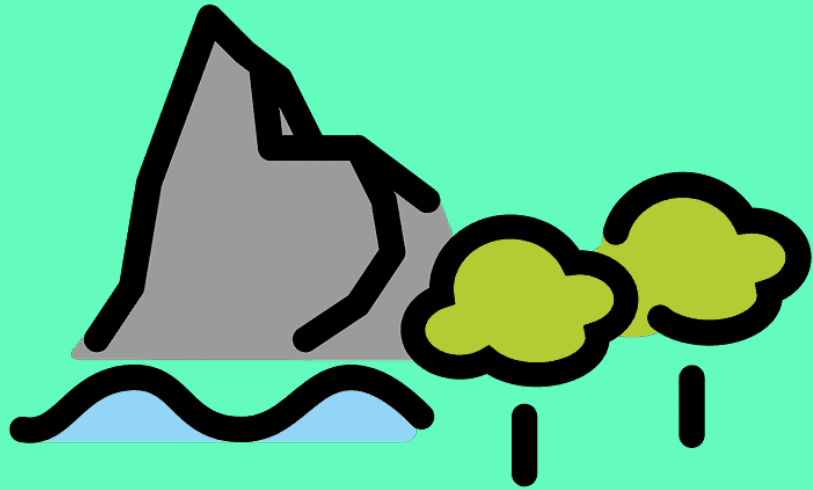




Respiración de abeja



*ATENDIENDO
A LA
CAMPANA*



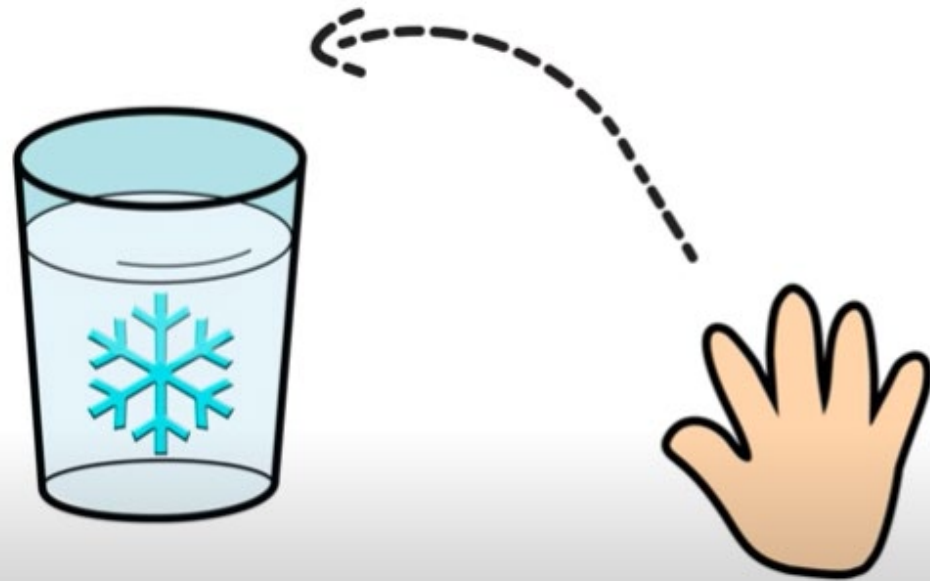
JUGANDO A SER RANAS





*COMIENDONOS
UN CHOCOLATE*

FRIO Y CALOR





CONSEJOS FINALES:

***Dedicar unos minutos al día
(preferiblemente antes de iniciar la
jornada)***

***Repetirlo el mayor número de veces
hasta convertirlo en una rutina***

Convertirlo en una práctica familiar

GRACIAS!!!