

### 5. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- El niño está sentado o de pie.
- Le decimos: "Llena los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Cuando haya contado hasta 5, le decimos: "Ahora aguanta el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta 5, rotarás la presión del aire".
- "Suelta el aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Y se repite este ejercicio 3 veces.
- Cuando el niño es mayor o ya domina la técnica, en lugar de 5, se pide que cuente hasta 10.

### 6. OBSERVA E IMAGINA

- Escoger un objeto muy simple, por ejemplo un clip. Observarlo durante 10 segundos aproximadamente.
- A continuación cerrar los ojos e imaginarlo en la mente durante 10 segundos.

### 7. IMAGINACIÓN

- Cerrar los ojos e imaginar una sábana blanca muy grande. En esa sábana hay un pequeño punto negro. Mentalmente acercarse y concentrarse en ese punto negro. Aproximadamente de 30 segundos a 1 minuto.

### 8. ... Y MÁS

- Otros aspectos de la vida familiar favorecen que se viva en un ambiente más relajado: evitar los gritos, levantarse con tiempo, la ducha por la mañana, un baño relajado...

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Elaborados por *Jesús Jarque García*  
[www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)