



**TÍTULO**

**¡ESTOY EN LAS NUBES!**

[Música instrumental relajante]

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**

Autocontrol.

**EDAD RECOMENDADA**

De 3 a 6 años.

**SINOPSIS**

Los alumnos harán diversos ejercicios hasta alcanzar un estado de relajación.

**REFERENTE TEÓRICO:** La relajación se consigue en edades infantiles mediante la guía del adulto en un proceso que discurre desde una fuerte activación física hacia estados de calma y tranquilidad emocional, física y psíquica.

**RAZÓN DE SER:** El educador promueve un juego que requiera movimiento y acción para activarles fisiológicamente. En fases posteriores se va induciendo a los niños hacia estados de calma y relajación: en primera instancia sentados en sillas; después acomodados en el suelo contemplando la llama de una vela y finalmente tumbados. En esta posición se generarán visualizaciones gratificantes en los pequeños.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

El maestro promueve un **juego** con fuertes componentes de activación física: puede servir a sus fines cualquier modalidad competitiva o cooperativa como *"tú-la-ligas"*, el *"escondite cooperativo"* o el *"balonvolea colectivo"*.

### Diferentes modos de trabajar la relajación

A continuación se presentan diferentes maneras de trabajar la relajación en el aula. Cada profesor seleccionará la que considere más adecuada.

Transcurridos unos minutos de juego, se invitará a los niños a formar un corro sentados cada uno en una silla. El maestro irá guiando su ritmo respiratorio suavemente hacia un estado de baja activación:

*"Respiramos despacio... inspiramos por la nariz... dejamos pasar unos segundos... soltamos el aire por la boca despacito... así... volvemos a coger aire... aguantamos un poco... lo soltamos lentamente..."*

Se pide a los niños que se cojan de la mano con los compañeros que tienen a izquierda y derecha mientras cierran los ojos. El educador anuncia que dejará transcurrir un minuto, durante el cual únicamente deben fijarse en su propia respiración y en el calor que transmiten las manos de sus compañeros.

### 2ª Fase

Se ponen las sillas en un extremo de la sala o fuera de ella. Los niños se sentarán en un amplio corro en el suelo.

El educador, también sentado en el suelo formando parte del corro, enciende una vela (sobre una superficie no inflamable como un plato), pidiendo a los niños que observen la llama: cómo se yergue, cómo se mueve cuando se sopla cerca de ella, cómo se achica cuando se sopla más fuerte, y cómo se apaga a consecuencia de un soplo final. Se vuelve a encender y se invita a los alumnos a simular ser velas ellos mismos:

- Se encienden (se ponen en pie)
- Se yerguen (levantan ambos brazos)
- Se mueve la llama (con los brazos aún levantados se mueven formando ondas sobre sí mismos)
- Se apagan (se agachan y se tumban)

A continuación se forman parejas de alumnos: uno será el "jugador" y el otro será el "balón". El juego consiste en botar el primero al segundo: cada vez que el jugador toque en la cabeza suavemente a su compañero, este se agachará y levantará; después se darán dos botes (dos toques, dos veces se repetirá la secuencia de agacharse y levantarse); tres botes, cuatro, etc. A continuación se cambiarán los papeles y se procederá de idéntica manera.

### 3ª Fase

Los niños se tumbarán en el suelo (a ser posible sobre unas colchonetas o esterillas). Se les pedirá que se pongan boca arriba lo más cómodamente posible, con las piernas estiradas y los brazos rectos paralelos al tronco. A continuación cerrarán los ojos.

El maestro les invita a imaginar que son mariposas:

*“Sois pequeñas mariposas... voláis aleteando a vuestro aire por la sala... os acercáis a una ventana... está abierta... salís al exterior...ahora ya no sois mariposas, sino gorriones... voláis calmadamente de árbol en árbol... de matojo en matojo... alzáis el vuelo más alto... os transformáis en águilas reales de largas alas y fuertes picos... subís y subís más alto... apenas si podéis ver lo que hay abajo del todo... os quedáis quietos... flotando en el cielo.. sin apenas moveros... os acercáis a una nube... os envuelve... os convertís en nube... hace frío... empieza a nevar... sois copos de nieve... caéis lentamente... suavemente... sobre el suelo... respiráis hondo... abris los ojos... ¡qué a gusto estamos!”*

El maestro pedirá a los niños que expresen como se sienten, transmitiendo él mismo el agrado y el placer experimentado en el transcurso de la actividad.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Consiste en crear un lugar especial dentro del aula, al cual el alumno pueda recurrir para calmarse cuando se sienta alterado o fuera de control. De esta forma tendremos un lugar permanente dentro del aula para poder reflexionar y volver a su trabajo después de relajarse.