

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Primeros días de clase



# RESPIRACIÓN PROFUNDA GUIADA

- Cómo se hace:
  - Pide al niño que se siente con la espalda recta y coloque una mano en el pecho y otra en el abdomen.
  - Inspirar lentamente por la nariz contando hasta 3.
  - Retener el aire 1 segundo.
  - Soltarlo poco a poco por la boca contando hasta 4.
  - Repetir 5-6 veces.
- Objetivo: oxigenar el cuerpo, reducir la tensión y mejorar la concentración.
- Truco para niños pequeños: imaginar que soplan una vela o que inflan una burbuja gigante.

# EL GLOBO MÁGICO

- Cómo se hace:
  - Se les pide que coloquen sus manos sobre la barriga.
  - Al inspirar, deben imaginar que su abdomen se infla como un globo.
  - Al soltar el aire, el globo se desinfla lentamente.
- Objetivo: enseñar a respirar desde el diafragma, reduciendo la agitación y el nerviosismo.
- Truco: usar un peluche pequeño en la barriga para que vean cómo sube y baja con cada respiración.

# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Cómo se hace:
  - Guiar al niño para que vaya tensando y soltando distintos grupos musculares.
  - Ejemplo:
  - Cerrar los puños muy fuerte (3 segundos) y luego soltarlos.
  - Encoger los hombros hacia las orejas y relajarlos.
  - Estirar las piernas como si empujaran contra el suelo y después aflojarlas.
- Objetivo: liberar la tensión acumulada en el cuerpo.
- Duración: entre 5 y 10 minutos.

# VISUALIZACIÓN POSITIVA

- Cómo se hace:
  - Invitar al niño a cerrar los ojos y guiarle con la voz:
  - “Imagina que estás en un lugar muy tranquilo, puede ser la playa, el campo o tu sitio favorito en casa. Siente cómo brilla el sol, escucha los sonidos y respira suavemente”.
- Objetivo: reducir la ansiedad conectando con imágenes mentales agradables.
- Truco: se puede acompañar con música relajante de fondo.



# MINDFULNESS CON SONIDO

- Cómo se hace:
  - Se hace sonar una campanilla o un cuenco tibetano (también sirve un vaso de cristal).
  - Los niños cierran los ojos.
  - Se concentran en escuchar el sonido hasta que desaparezca.
  - Cuando ya no lo oigan, levantan la mano.
- Objetivo: entrenar la atención plena y calmar la mente.
- Duración: 1-2 minutos, ideal para el aula antes de empezar una actividad.

# TÉCNICA DE LA TORTUGA

- Cómo se hace:
  - Se hace sonar una campanilla o un cuenco tibetano (también sirve un vaso de cristal).
  - Los niños cierran los ojos.
  - Se concentran en escuchar el sonido hasta que desaparezca.
  - Cuando ya no lo oigan, levantan la mano.
- Objetivo: entrenar la atención plena y calmar la mente.
- Duración: 1-2 minutos, ideal para el aula antes de empezar una actividad.

# TÉCNICA DE LA ESTRELLA

- Cómo se hace: el niño abre la mano como una estrella. Con el dedo índice de la otra mano recorre cada dedo hacia arriba y hacia abajo.
  - Al subir por el dedo → inspira.
  - Al bajar por el dedo → espira.
  - Repetir hasta recorrer toda la mano.
- Objetivo: centrar la atención en la respiración y en un movimiento lento.
- Ideal: para calmarse en cualquier lugar sin que nadie lo note demasiado.



# FRASCO DE LA CALMA

- Cómo se hace: Llenar una botella de plástico transparente con agua, purpurina y pegamento líquido transparente. Cuando se agita, los niños observan cómo las partículas se mueven y se depositan poco a poco.
- Objetivo: ayudar a visualizar la calma: “igual que la purpurina se va al fondo, tus pensamientos también se ordenan”.
- Duración: 2-3 minutos de observación.

# TÉCNICA DEL SOPLO MÁGICO

- Cómo se hace: dar al niño un pompero de jabón o pedirle que imagine que sopla sobre un diente de león.
  - Inspirar profundo.
  - Soplar muy despacio para que las pompas (o el diente de león imaginario) no se rompan enseguida.
- Objetivo: practicar respiración lenta y controlada de forma lúdica.

# Créditos y normas de uso

Actividades  
de  
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©copyright

**Autora:** María Olivares

SÍGUENOS →  [@adeiyp](#)  
 [Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

