Nombre y apellidos: _____ 4º ____

Aprende a relajarte con los siguientes juegos. Sigue las instrucciones mientras escuchas el audio.

1

Control de la respiración

- Inspira el aire lentamente por la nariz.
- Presta atención a cómo pasa por tus pulmones y llega hasta el abdomen, que se infla como un globo.
- Expúlsalo lentamente, sintiendo cómo el estómago se contrae.

Aprendemos

La **relajación** es un estado en el que el cuerpo y la mente están en reposo. Cuando estamos relajados, aumentan nuestra atención, concentración y memoria. Además, es más fácil dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad. Por eso, relajados aprendemos mejor.

2

Espantar una mariposa por la nariz

De pronto, notáis cómo una mariposa juguetona se os ha posado en la nariz.
No podéis mover los brazos y os está haciendo cosquillas... Tratad de quitárosla moviendo solo la nariz.
Todos los músculos de la nariz y de la boca también se tensan. Por fin, la mariposa echa a volar. Se ha ido y vuestra cara está relajada. Os sentís bien con la cara relajada.

3

Exprimir un limón

Imaginad que estáis exprimiendo un limón con las manos. Queréis sacarle todo el jugo. Apretáis muy fuerte. Notáis cómo los brazos se tensan... Mantened los puños apretados fuertemente y soltad. Notad las manos y los brazos muy relajados.

1 Elige la palabra adecuada y escríbela en su lugar correcto,

para poder leer el texto sobre la RELAJACIÓN.

aprendemos imaginación mente cuerpo
atención concentración estado
memoria reposo aumentan

La relajación es un _____ en el que nuestro _____ y _____ se encuentran en _____. Si estamos relajados, _____ nuestras capacidades de _____, _____ y _____. Además, es más fácil dar rienda suelta a la _____ y creatividad. Por eso, relajados _____ mejor