



Cazadores de estrés

de nuestro programa HEART

Cazadores de estrés que funcionan para todo el mundo...

El cierre de la escuela, amigos y familiares enfermos, el aislamiento en casa... estos y otros factores pueden causar ansiedad y estrés a los niños, niñas y adolescentes durante esta pandemia de **Coronavirus (COVID-10)**.

Como el principal experto mundial en la infancia, estamos compartiendo estos ejercicios de relajación, que son parte de nuestro programa global **Healing and Education Through the Arts (HEART)** para los niños, niñas y adolescentes que viven en situaciones estresantes.

Únete a tu hijo o hija para probar estos cazadores de estrés como el Gato Perezoso, la Tortuga y el Limón.



Save the Children

Vamos a empezar

-  Encuentra un espacio tranquilo lejos de las distracciones.
-  Si estás intentando en hacer ejercicios con un niño, niñas o un grupo de niños, asegúrate de que las instrucciones sean claras y atractivas.
-  No tienes que hacer todos los ejercicios. Vigila cuánto tiempo están ocupados los niños y niñas e inténtalo de nuevo en otra ocasión.



Flor y vela



Este es un simple ejercicio que fomenta la respiración profunda como una forma de relajarse.

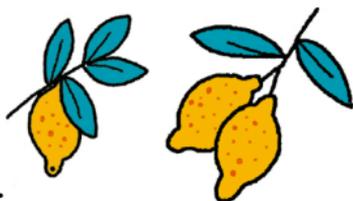
Imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela de combustión lenta en la otra.

Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.

Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela.

Repite varias veces.

Limón



Este ejercicio libera la tensión muscular.
Imagina que tienes un limón en la mano.

Alcanza el árbol y coge un limón con cada mano.

Exprime los limones con fuerza para sacar todo el jugo - exprime, exprime, exprime.

Tira los limones al suelo y relaja tus manos.

Luego repite hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada.

Después de tu último apretón y lanzamiento, ¡Sacude tus manos para relajarte!



Gato perezoso

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres un gato perezoso que acaba de despertar de una larga y encantadora siesta.

Bosteza mucho ¡Maulla!

Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájate.



Pluma / estatua



Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres una pluma flotando en el aire durante unos diez segundos.

De repente te congelas y te transformas en una estatua. ¡No te muevas!

Luego relájate lentamente mientras te transformas de nuevo en la pluma flotante.

Repite, asegurándote de terminar como una pluma flotante en un estado de relajación



Save the Children

Pelotas antiestrés

Este ejercicio libera la tensión muscular y masajea las manos.

Haz tu propia bola antiestrés llenando globos con lentejas secas o arroz.

Toma la pelota en una o ambas manos y apriétala y suéltala.

Experimenta apretando la pelota.

Encuentra una forma que sea adecuada para ti, ajustando la velocidad, la presión y el tiempo de tus apretones.



Save the Children

Tortuga



Save the Children



Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres una tortuga dando un lento y relajado paseo tortuguero.

¡Oh no, ha empezado a llover!

Acurrúcate bien bajo tu caparazón durante unos diez segundos.

El sol ha salido otra vez, así que sal de tu caparazón y vuelve a tu relajado paseo.

Repite varias veces, asegurándote de terminar con una caminata para que tu cuerpo esté relajado.

Flor y vela



Este es un simple ejercicio que fomenta la respiración profunda como una forma de relajarse.

Imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela de combustión lenta en la otra.

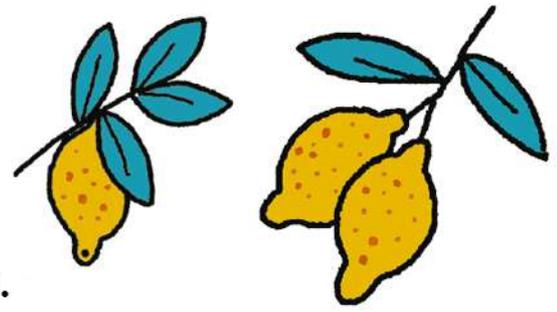
Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.

Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela.

Repite varias veces.

Limón

Este ejercicio libera la tensión muscular. Imagina que tienes un limón en la mano.



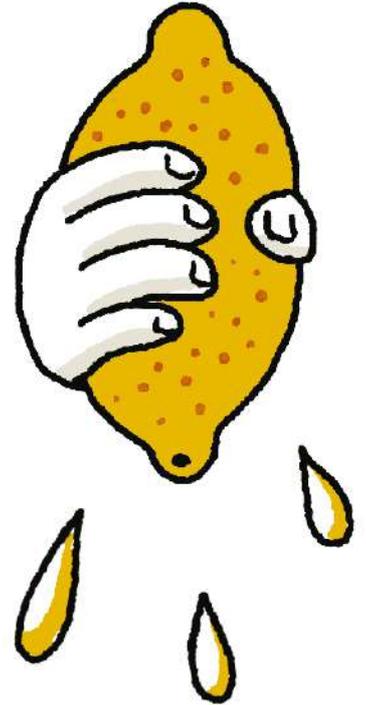
Alcanza el árbol y coge un limón con cada mano.

Exprime los limones con fuerza para sacar todo el jugo - exprime, exprime, exprime.

Tira los limones al suelo y relaja tus manos.

Luego repite hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada.

Después de tu último apretón y lanzamiento, ¡Sacude tus manos para relajarte!



Gato perezoso

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres un gato perezoso que acaba de despertar de una larga y encantadora siesta.

Bosteza mucho ¡Maulla!

Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájate.



Pelotas antiestrés

Este ejercicio libera la tensión muscular y masajea las manos.

Haz tu propia bola antiestrés llenando globos con lentejas secas o arroz.

Toma la pelota en una o ambas manos y apriétala y suéltala.

Experimenta apretando la pelota.

Encuentra una forma que sea adecuada para ti, ajustando la velocidad, la presión y el tiempo de tus apretones.



Save the Children

Pluma / estatua



Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres una pluma flotando en el aire durante unos diez segundos.

De repente te congelas y te transformas en una estatua. ¡No te muevas!

Luego relájate lentamente mientras te transformas de nuevo en la pluma flotante.

Repite, asegurándote de terminar como una pluma flotante en un estado de relajación



Save the Children

Tortuga



Save the Children



Este ejercicio libera la tensión muscular.

Imagina que eres una tortuga dando un lento y relajado paseo tortuguero.

¡Oh no, ha empezado a llover!

Acurrúcate bien bajo tu caparazón durante unos diez segundos.

El sol ha salido otra vez, así que sal de tu caparazón y vuelve a tu relajado paseo.

Repite varias veces, asegurándote de terminar con una caminata para que tu cuerpo esté relajado.