

Actividad:

UN VIAJE DE ENSUEÑO

OBJETIVOS

- Mejorar la concentración.
- Comprender la importancia de los momentos de relajación.
- Canalizar la energía propia.

DURACIÓN

10 minutos aproximadamente. Aunque podemos alargarlo hasta que el niño de indicios de aburrimiento.

EDAD ADECUADA

Para niños y niñas de 3 años en adelante.

MATERIAL

- Música relajante. A continuación te proponemos algunas piezas musicales.
 - Música con sonidos ambientales.
 - Lluvia y truenos. https://www.youtube.com/watch?v=Z_fEKap24wU
 - Bosque. <https://www.youtube.com/watch?v=GTkDRvN9b0>
 - Viento. https://www.youtube.com/watch?v=gPmgmpT_Lnw
 - Mar. <https://www.youtube.com/watch?v=0wEqFCLD1C0>
 - Música instrumental.
 - Arpa. <https://www.youtube.com/watch?v=h2OLKBTR1yo>
 - Piano. <https://www.youtube.com/watch?v=lua9uKkAfXE>

- Un espacio cómodo donde tumbarse y relajarse. Puede ser el dormitorio, la cama, el sofá, o incluso, extender una manta sobre el suelo.
- Un reproductor de música (móvil, televisión, ordenador, etc.).

DESARROLLO

Paso 1: busca un lugar donde poder tumbarse o adoptar una postura cómoda y relajada.

Paso 2: enciende la música y tumbate junto a los niños o niñas. Recuerda que les encanta compartir cosas con los adultos.

Paso 3: es la hora de cerrar los ojos y relajarse. Escucha atentamente el sonido y la música. Puedes ir hablando para dar pautas a los niños y niñas sobre acciones que ayudan a relajarse como por ejemplo las respiraciones.

Variante: puedes utilizar pistas de música en las que se narre una historia. También puedes narrarla e inventarla tú a medida que escuchas los sonidos.

¡NOTA! Es importante tener en cuenta que a menor edad, menor es la capacidad de concentración y menor es el tiempo que los niños y niñas aguantan con este tipo de actividades. Te recomendamos que tengas paciencia. Poco a poco los niños y niñas irán aguantando y demandando más tiempo. Todo es práctica.

Esta actividad puede ser realizada en diversos momentos.

- Por un lado, es muy útil que después de realizar actividad física exista un momento de calma para seguir haciendo actividades cotidianas con normalidad. Recuerda que los niños y niñas más pequeños todavía están aprendiendo a controlar sus impulsos y emociones y estas actividades ayudan a canalizarlos.
- Por otro lado, se podría utilizar este ejercicio a la hora de dormir. Es muy útil para niños a los que les cuesta conciliar el sueño o que tienen miedos nocturnos.