

Actividad:

DIBUJANDO EL ARCOIRIS

OBJETIVOS

- Trabajar la respiración y la relajación
- Desarrollar la atención y la concentración
- Disfrutar de un rato en familia

DURACIÓN

Unos 30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de los 4 años

MATERIAL

Para esta actividad no se necesitan materiales. Simplemente elige un sitio cómodo y pon música relajante de fondo

DESARROLLO

Hoy os traigo una actividad de nuevo para poder tener un momento en el día en el que podamos relajarnos y estar tranquilos un poquito.

1. Busca un sitio tranquilo y cómodo. Puedes quedarte tumbado o bien puedes quedarte sentado. Igualmente puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados.



2. Imagina que estas flotando en una gran y esponjosa nube blanca. Viajas y viajas por el cielo tranquilamente acostado, como si de una alfombra mágica se tratara.

3. De repente te fijas en que delante de ti se despliega un cielo enorme, y comienzas a preguntarte que podrías dibujar ahí .

4. Respira profundamente, siente como se llena la tripiita. Cuando sueltas el aire despacio observas como empiezas a dibujar con el aire un gran arco de color rojo.

5. Vuelve a respirar despacio. Esta vez, cuando echas el aire, debajo del arco rojo comienza a dibujarse un arco de color naranja. Este un poco más pequeño.



6. Cuando vuelves a respirar y sacar el aire lentamente por la boca, esta vez, debajo del arco de color naranja se dibuja ahora un arco de color amarillo, algo más pequeño que este.

7. Repite otra vez la acción. Volvemos a coger aire suavemente por la boca y la soltamos. Esta vez, debajo del arco de color amarillo, se empieza a dibujar otro arco de color verde algo más pequeño que el amarillo.

8. Te das cuenta que estas dibujando un gran arco iris. Para poder terminarlo, tienes que volver a coger aire por la boca lentamente y soltarlo de nuevo despacito. Esta vez, debajo del arco verde... ¿adivinas que color viene ahora? Si.

Le toca el turno al color azul o celeste. Esta vez, se dibuja un pequeño arco de color azul o celeste debajo del color verde.

9. Ánimo que te queda poco. Vuelve a coger aire tranquilamente y suéltalo despacio, ahora dibuja un arco de color azul oscuro debajo del arco que ya teníamos de color celeste.
10. Solo queda un color. Por última vez, vuelve a coger aire y suéltalo muy despacio. Esta vez, dibuja con mucha calma el último arco de color morado, justo debajo del azul oscuro, un poco más pequeño que este.

Recuerda poner una música tranquila que te ayude a concentrarte y a prestar atención en lo que estas haciendo. Disfruta de un momento tranquilo cada día.



