C.E.I.P. Miguel de Cervantes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes
C/ Juan Hernández, 2 45270 Mocejón (Toledo)
Tlf. 925360228 y e-mail. 45001544.cp@edu.jccm.es
N.I.F. S4500299E

En casa, estamos con vosotr@s

Son muchos los consejos y recursos que durante las últimas semanas se están difundiendo con la finalidad de ayudar a familias y al alumnado durante esta situación excepcional.

Desde el EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DEL CEIP MIGUEL DE CERVANTES, hemos centrado nuestra aportación en realizar una selección de orientaciones y recursos usando una estrategia visual, resumida y para cuyo abordaje no es necesario imprimir.

A través de este documento puedes ir navegando por los distintos contenidos, que se dirigen a las familias y sus hijos e hijas.

Esperamos le sea de utilidad para favorecer la salud personal de toda la familia.

Cada semana os iremos mandando nuestra pequeña aportación para conseguir un bienestar emocional y equilibrado que os ayude a llevar esta situación la mejor posible.

!Mucho ánimo¡

Esta semana comenzamos con TÉCNICAS DE RELACIÓN PARA TODA LA FAMILIA.

C.E.I.P. Miguel de Cervantes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes
C/ Juan Hernández, 2 45270 Mocejón (Toledo)
Tlf. 925360228 y e-mail. 45001544.cp@edu.jccm.es
N.I.F. S4500299E

TECNICAS DE RELAJACIÓN

La infancia es una etapa vital caracterizada por un gran nivel de energía y emoción por descubrir, pero el hecho la incomprensión de cómo funciona el mundo y la presencia de algunos estresores como la familia, la escuela, el grupo de iguales y deseos frustrados puede alterarles en gran medida y hacerles sufrir. En el periodo en el que se encuentran vuestr@s hij@s existen gran cantidad de cosas que no son capaces de entender, como la situación que estamos viviendo en estos momentos, y se frustran y/o alteran su comportamiento y relación con los demás. Cuando esto sucede es recomendable ser capaz de hacer que los niñ@s sean capaces de relajarse, es por eso que os proponemos distintos ejercicios de relajación para ellos, pero también para vosotr@s.

La practica de este tipo de ejercicios sirve además de para hacer frente a una situación concreta, para favorecer que el niñ@ adopte una posición más centrada y realista del mundo a través de la meditación y relativización de problemas. Ayuda a que en un futuro sean capaces de hacer frente a diversas situaciones y que sean capaces de visualizar las cosas desde distintos puntos de vista. Además, también favorece el autocontrol y al autoconocimiento físico y mental al hacerse conscientes de sus propias reacciones ante el mundo y las circunstancias.

Podemos incluir estos ejercicios como parte de nuestras rutinas. Por ello, es importante hacerlos siempre en el mismo momento del día, para así facilitar convertirlo en un hábito diario, desde aquí te recomendamos que sea por la mañana o antes de iros a dormir.

Os ponemos los enlaces de youtube, los pincháis y accedéis a ellos.

TÉCNICAS Y RECURSOS PARA LA RELAJACIÓN

- Yoga para los más pequeños:

  - Posturas de animales:

  https://youtu.be/jMOZz7GHaog

C.E.I.P. Miguel de Cervantes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes
C/ Juan Hernández, 2 45270 Mocejón (Toledo)
Tlf. 925360228 y e-mail. 45001544.cp@edu.jccm.es
N.I.F. S4500299E

- Posturas de animales del mar (Educación Infantil, 1º y 2º EP):

https://youtu.be/LOYxOzMUgAY

- Para jugar y estudiar mejor (a partir de 3º de EP):

https://youtu.be/nNbRQX8yJWs

- Relajación progresiva para niños:

https://youtu.be/o9uaRmHiAwc

- Audio de relajación para niños pequeños para conciliar el sueño:

https://youtu.be/LUlvuiqc5I0

- Meditación y relajación guiada para padres, madres y toda la familia:

- Relajación muscular progresiva de Jacobson:

https://youtu.be/eu-2iWv_fCM

- Cómo meditar paso a paso. Atención en acción:

https://youtu.be/UXrfdKOuxIM

- Técnica “Relajación progresiva de Jacobson”:

https://youtu.be/STB1hXQL-5A

EQUIPO DE ORIENTACIÓN APOYO
CEIP MIGUEL DE CERVANTES. MOCEJÓN