# Relajación para niños, guion para leer en voz alta

Lee cada paso despacio y en voz alta mientras tu hijo o hija lo hace contigo. Es una actividad de calma para practicar juntos, sin que sea una tarea. Si se ríe, se distrae o no quiere seguir, está bien, paren y prueben otro día.

### 1. Nos acomodamos

Empezar con el cuerpo tranquilo, sentados o acostados.

1. Busquen un lugar cómodo, sentados o acostados boca arriba.
2. Vamos a apretar y soltar distintas partes del cuerpo, como si fueran juguetes.
3. Respira hondo una vez conmigo antes de empezar.

### 2. Exprime los limones

Manos y brazos.

1. Imagina que tienes un limón en cada mano y aprieta fuerte para sacarle todo el jugo.
2. Aprieta, aprieta, cuenta hasta cinco conmigo.
3. Ahora suelta los limones y deja las manos flojitas. Siente la diferencia.

### 3. El gato perezoso

Hombros y cuello.

1. Sube los hombros hasta las orejas, como un gato que se estira.
2. Mantenlos arriba, apretados, y cuenta hasta cinco.
3. Déjalos caer de golpe, como si el gato se echara a dormir.

### 4. La tortuga en su caparazón

Barriga.

1. Mete la barriga hacia adentro, dura como una piedra, para esconderte en tu caparazón.
2. Aguanta ahí, contando hasta cinco.
3. Saca la barriga y respira. Ya puedes salir del caparazón.



**Terapia online desde $15 USD**
Escanea y agenda con un psicólogo

### 5. Pisar el barro

Piernas y pies.

1. Imagina que hundes los pies en un barro blandito y aprietas los dedos hacia abajo.
2. Empuja fuerte contra el suelo, cuenta hasta cinco.
3. Saca los pies del barro y deja las piernas sueltas y pesadas.

### 6. Nos quedamos flojitos

Cerrar la práctica.

1. Todo el cuerpo suelto, como un muñeco de trapo.
2. Respira despacio tres veces conmigo.
3. Cuando quieras, abre los ojos. Pregúntale cómo se siente ahora.

Es una actividad de calma para practicar en familia y no sustituye un tratamiento. Nunca lo obligues a tensar ni a seguir si no quiere. Si tu hijo o hija tiene ansiedad, miedos o problemas de sueño persistentes, o si esta práctica lo angustia, consulta con un profesional de salud mental infantil.

Creado por **psyred.org**

**Terapia online desde $15 USD**

Escanea y agenda con un psicólogo

## Nuestra práctica

Anoten cuándo lo hicieron y cómo quedó el niño al terminar.

| Día | Momento | Cómo quedó |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Creado por **psyred.org**

**Terapia online desde $15 USD**
Escanea y agenda con un psicólogo