

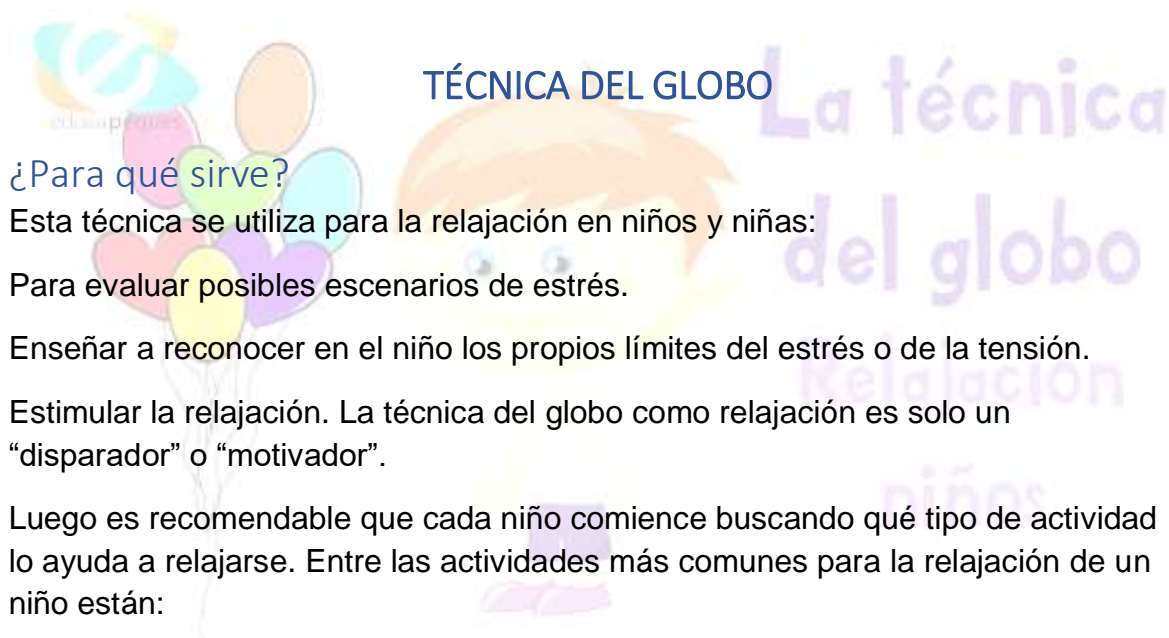


Colegio
Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

ACTIVIDADES DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE : **CURSO :** **FECHA :**

OBJETIVO: La técnica del globo es una práctica que se puede utilizar en educación tanto para fomentar la relajación (respiración) en los niños como también la psicomotricidad estimulando la conciencia corporal, la postura y la lateralidad.



TÉCNICA DEL GLOBO

¿Para qué sirve?

Esta técnica se utiliza para la relajación en niños y niñas:

Para evaluar posibles escenarios de estrés.

Enseñar a reconocer en el niño los propios límites del estrés o de la tensión.

Estimular la relajación. La técnica del globo como relajación es solo un “disparador” o “motivador”.

Luego es recomendable que cada niño comience buscando qué tipo de actividad lo ayuda a relajarse. Entre las actividades más comunes para la relajación de un niño están:

- Dibujar, pintar.
- Escuchar música.
- Tocar un instrumento.
- Construir en bloques.
- Utilizar plastilina (masa).

Cómo se realiza la técnica

Lo primero que se debe hacer es contarles a los niños que en este juego un globo es parecido a una persona, es decir, un globo puede inflarse y contener mucho aire dentro, pero si el globo se excede de la cantidad de aire que puede tener dentro, este revienta.

Paso nº 1

Indica al niño que se ponga cómodo.

Luego toma un globo y muestra cómo se infla, pero hazlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado.

Paso nº 2

Pide al niño que cierre sus ojos e imaginen que se convierten en globos. A medida que van inhalando aire, ellos se inflan como si fuesen globos.

Luego y muy pausadamente pueden desinflarse solamente exhalando.

Paso nº 3

Luego de hacer esta práctica, pide a los niños que abran suavemente sus ojos.

Pregunta lo siguiente: ¿En qué situaciones han sentido que son “como globos” y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?



La técnica
del globo
Relajación
niños