

CURSO. RELAJACIÓN, MASAJE Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA.

” Que siempre tengas palabras cálidas en un anochecer frío, una luna llena en una noche oscura y que el camino siempre se abra a tu puerta.”

Antigua bendición celta

JUSTIFICACIÓN.

Se necesitan medios que permitan la canalización positiva de las situaciones de tensión que se acumulan en los centros educativos.

OBJETIVO.

Facilitar técnicas de control de estrés y ansiedad.

ACTIVIDADES PARA ALUMNOS DE PRIMARIA: TODOS LOS NIVELES.

Masaje craneo facial.

- Dedo índice y de corazón recorren las cervicales. 2 minutos
- Presión en los bordes de la oreja 1 minuto.
- Presión en las sienes, con circulitos. 1 minuto
- Presión en la línea del centro del cráneo, comenzando en la nariz. Ida y vuelta.
- Presión con los 10 dedos sobre el cráneo. 1 minuto
- Champú. 1 minuto.
- Dedos de hada. 1 minuto.
- Concha en los ojos. 1 minuto

Masaje en la cara

- Presión en la frente con los pulgares extendidos 3 veces.
- Circulitos sobre las cejas.
- Presión sobre glóbulo ocular.
- Presión sobre el hueso del pómulo, tres veces terminando en el oído.
- Vacía venos pómulo-barbilla 3 veces.
- Amasamiento de mandíbula.
- Tecloteos con los dedos por la cara.

Temporalización: después del recreo.

Hacemos pizza

En corro, realizamos masaje de espalda al compañero que tenemos delante.

1. **Amasar:** Simulamos que amasamos en su espalda con la yema de los dedos.
2. **Estirar la masa:** pasamos nuestro antebrazo de arriba hacia abajo, como si fuese un rodillo
3. **Elegir la forma de la pizza:** redonda, cuadrada o triangular. Con el dedo índice hacemos en su espalda la forma que el niño haya escogido.
4. **Ingredientes:** aquí se puede dar rienda suelta a la imaginación de los niños y a la creatividad de los maestros. Empezaremos con pocos ingredientes y se irán añadiendo paulatinamente. Algunos ejemplos son:
 - a. **Tomate:** se simula que la mano es un cucharón y se esparce poco a poco por toda la superficie.
 - b. **Jamón y queso:** con la palma de la mano abierta se dan palmadas. Cada una de ellas es una loncha de jamón o queso.
 - c. **Espárragos:** con el dedo marcamos líneas a lo ancho de la espalda.
 - d. **Aceitunas:** con la yema del dedo marcamos puntos sueltos presionando.
 - e. **Queso rallado:** con todos los dedos de ambas manos cosquilleamos muy ligeramente su espalda
 - f. **Huevo:** ponemos los dedos como si fuesen un trompo, todos unidos por la yema, damos golpecitos suaves y los dedos se van abriendo como si fuésemos a hacer una araña.
5. **Meter al horno:** frotamos una mano contra otra con gran intensidad para calentar las palmas, y las ponemos encima de la espalda del niño. Notará la sensación de calor. Podemos repetirlo 3 ó 4 veces.
6. **Se saca del horno, se parte en trozos y se prueba:** le decimos al niño que ahora tenemos que sacarla del horno. Dibujamos con nuestro dedo los trocitos en los que la vamos a partir y le ofrecemos un trozo imaginario.
7. **Damos un beso al pizzero** por lo rica que le ha salido.

Temporalización: en cualquier momento que se necesite relajar el ambiente del aula.

EVALUACIÓN.

Las actividades realizadas han mejorado las competencias intra e interpersonal, así como la competencia en la gestión de la convivencia.

REFLEXIÓN.

"Que lo urgente no nos impida hacer lo importante."

Juan Carlos López Rodríguez, de su libro "Gracias papá, gracias mamá"

Palencia, 18 de diciembre de 2019