

A los niños les encanta saltar, correr y jugar, pero también necesitan momentos de relax para fomentar la tranquilidad.

Descubre los beneficios de las técnicas de relajación que te proponemos.

Aprender a relajarse es muy importante para el bienestar físico y psíquico de la persona.

Por ese motivo, enseñar a los niños técnicas de relajación desde que son pequeños puede serles muy útil y convertirse en un saludable hábito a lo largo de sus vidas.

Al relajarse, los niños eliminan las tensiones del organismo y disminuyen el estrés muscular y mental. Al canalizar la energía, los pequeños experimentan un bienestar global.

Además, aumentan la confianza con ellos mismos y refuerzan la memoria y la concentración, lo que permite mejorar la calidad del aprendizaje.

La relajación también puede ayudar a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño del pequeño.

A continuación te proponemos algunas técnicas de relajación para practicar con tu hijo. Aunque lo ideal sería dedicarle unos 20 minutos al día, en el caso de los niños es recomendable fragmentar la sesión en periodos más cortos.

Antes de empezar, debes tener en cuenta que este tipo de ejercicios es aconsejable para niños a partir de los cinco años. También debes recordar que existen diferencias de un niño a otro, y que algunos requieren más tiempo para relajarse que otros.

- Contraer y destensar los músculos. La técnica consiste en contraer un músculo y, a continuación, aflojar progresivamente.
- Balancearse. Consiste en imitar el movimiento de un balancín realizando un movimiento de vaivén de delante hacia atrás o de un lado hacia otro. Se puede hacer con un brazo, con una pierna, con la cabeza...
- Estiramientos. Es la clásica técnica que se basa en estirar progresivamente una parte del cuerpo, alargándola al máximo posible. Se debe mantener la postura unos momentos y a continuación se afloja suavemente.

Para más visita nuestro blog, donde encontrarás toda la información necesaria que te ayudará en la maravillosa tarea de ser Madre!!: <http://bloghitbabyone.com/>

