

CyS
Conducta y Salud



Taller de relajación para niñas y niños.

A partir de los 4 años



Más información en:

conductaysalud@gmail.com

WEB: www.conductaysalud.com

Teléfs: 91 5521429/679519932

Estamos en Avda del Mediterráneo, 9
bajo I, Madrid

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

La implementación de programas relacionados con la educación emocional ha demostrado eficacia en diversos entornos como la escuela, o el ámbito laboral, y se han considerado útiles para prevenir trastornos como los trastornos de ansiedad o los trastornos depresivos.

Dentro de este contexto, las técnicas de manejo de ansiedad pueden enseñarse desde la infancia, favoreciendo el establecimiento de hábitos saludables que facilitan la adquisición de otras competencias, como la autorregulación emocional e inteligencia emocional, la autoestima adecuada, y el manejo de situaciones de ira.

La relajación muscular progresiva es un método desarrollado por Jacobson en 1929, que consiste en enseñar a las personas a relajarse mediante ejercicios a través de los cuales se van tensando y relajando de forma alternativa varios grupos musculares. El objetivo es identificar las señales de tensión en el organismo y posteriormente reducirlas.

A los niños se les puede enseñar esta técnica a modo de juego adaptando los ejercicios a su edad, con una de las variantes más utilizadas, el procedimiento de relajación muscular de Koeppen. Este procedimiento, consiste en utilizar ejemplos de imágenes de animales u objetos cotidianos adaptadas, para entrenar los distintos grupos musculares y enseñar la respiración abdominal. Cada imagen o historia nos indica la manera de tensar y relajar los diferentes músculos.

OBJETIVO DEL TALLER

El objetivo de este taller es dotar a las familias y a las niñas y niños, de una técnica de relajación muscular, para mejorar su bienestar emocional y poder aplicar dicha técnica en situaciones generadoras de estrés, de forma que se pueda prevenir el desarrollo de problemas futuros.

De forma específica los niñ@s adquieren hábitos saludables relacionados con una buena higiene mental que previene la aparición de trastornos de ansiedad y aumenta la resiliencia y las fortalezas internas para superar las adversidades. “Reconocer los signos con los que se manifiesta la ansiedad, me ayuda a manejarla”

CONTENIDO DEL TALLER

SESIÓN 1.

- -Presentación del taller a las familias. Entrega de documentación
- -Presentación del taller. Primeros ejercicios. Respiración abdominal.

SESIÓN 2.

- -Taller con los niñ@s. Ejercicios musculares, respiración abdominal, técnicas de visualización con imaginación y música relajante.

SESIÓN 3

- -Refuerzo del aprendizaje. Generalización al contexto cotidiano.
- -Despedida

DATOS INSCRIPCIÓN E INTERES

FECHAS: 9, 16 Y 23 de Mayo, de 18:00 - 19:00 horas

INVERSIÓN: 60 Euros

LUGAR: Avda. del Mediterráneo, 9 Madrid

Metro más cercano: Conde de Casal, Línea 6.

Líneas de autobús: C1, C2, 10, 14, 26, 32, 63 y 152.

*Posibilidad de adaptar los horarios a necesidades de los asistentes.

CyS
Conducta y Salud