

Estimadas familias:

Tras siete semanas de confinamiento, y aunque podamos salir a la calle a dar un paseo o hacer ejercicio, necesitamos liberar a nuestros hijos/as y a nosotros mismos de toda esa tensión que se nos ha ido acumulando durante estos días.

Aquí os proponemos algunas ideas y actividades para liberar los nervios y tensiones.

## CALMA TU NERVIOSISMO

### “Sacude tus nervios”



1.- Nos ponemos de pie y nos quedamos totalmente quietos, como estatuas, inspiramos y contenemos la respiración.

2.-Exhala y agita los brazos. Los agitamos hacia arriba y hacia abajo.



3.-Sacude las piernas, sacude hacia un lado y hacia el otro.

4.-Agita el cuerpo hasta que esté muy suelto. Sacúdete, sacúdete y deja salir todos tus nervios. Imagina que salen como si fuesen gotitas de agua.



5.- Déjate caer con suavidad, en una silla, sillón, o alfombra y permite que salga el último nervio: “¡Ahhhh!”.



6.- Haz tres respiraciones suaves y lentas (inspira y siente cómo te va entrando el aire por la nariz, exhala y cuenta uno; Inspira y observa cómo el aire te va llenando los pulmones, Exhala y cuenta tres; Vuelve a introducir el aire en la nariz, los pulmones y la tripa dos veces más) y después vuelve a tu jornada normal.



## 5 técnicas para calmar a niños inquietos y nerviosos.



[https://www.youtube.com/watch?v=k01R1\\_m4rw4](https://www.youtube.com/watch?v=k01R1_m4rw4)

### Bote de la calma



<https://www.youtube.com/watch?v=CotQ-EgFbqg>

### Pelotas antiestrés



Se trata de pelotas blanditas para apretar fuerte cuando se esta nervioso o enfadado, estrujándolas y dándolas diferentes formas. Se puede elaborar con un globo lleno de granos de arroz u otro material similar.