



# TÚ TE RELAJAS Y NOSOTROS TAMBIÉN

Técnicas de relajación implementados  
en Terapias Mindfulness

# RELAJÉMONOS JUNTOS

---

- Estos ejercicios te tomarán sólo 10 minutos.
- Puedes realizarlos antes de acostarte o al levantarte por la mañana.
- También puedes hacer estos ejercicios cuando te sientes molesto por algo.
- O también cuando te sientas angustiado por las actividades del día.

# MANOS Y BRAZOS

*Imagina la mitad de un limón en tus manos, tienes que exprimirlo para hacer una limonada.*



**EXPRIIIIIIMEEEE**, saca todo el jugo del limón

¡Listo! ¡Lo lograste!

*Ahora cambia la mano y exprime la otra mitad para terminar tu limonada fresca.*

**¡EXPRIIIIIIMEEEE!**

Saca todo el jugo del limón ¡Listo! ¡Lo conseguiste!



# BRAZOS Y HOMBROS

---

*Imagina que eres un gato muy muy flojo*

Estírate, tira tus brazos hacia arriba y tíralos hacia atrás por tus orejas.

Ahora deja caer los brazos ¿Estás más relajado?  
Intentémoslo de nuevo

Vamos, **ESTIIIIIRAAAAA**, trata de tocar el techo  
¡SÚPER BIEN!

Vamos, dale una última vez, **ESTIIIIIRAAAA**

¡Listo! Has acabado este ejercicio.





# HOMBROS Y CUELLO

*Ahora eres una tortuga, estás tranquilamente sentada en una roca, con un bello sol que te mantiene calentito.*

Pero ¡OH NO!, se acerca el peligro... VAMOS, ENTRA RAPIDO EN TU CAPARAZÓN.

Pon tus orejas entre tus hombros, encógete!!

Listo, uff, el peligro pasó, sal del caparazón y toma el cálido sol de nuevo...

Pero NOOO, peligro otra vez!

¡Rápido al caparazón!

Pasó de nuevo el peligro, uff ahora si puedes relajartarte.



# MANDÍBULA



Hmm comamos un rico chicle, pero es muy grande y está duro, muerde fuerteeee!!

Mueve toda tu boca

¡Listo! Ese chicle ablandó... Ahora bótalo y toma otro chicle

¡Oh, está peor que el anterior!

Vamos mastica el chicle, tú puedes!

Bien, ahora bota ese chicle

Que bien se siente ahora nuestra boca, más relajada



# CARA Y NARIZ

*Se acerca una molesta mosca ¡NOOO!*

*Y se ha posado en tu nariz, trata de quitarla, pero no puedes usar tus manos, sólo mueve tu nariz*

Arruga la nariz lo que más puedas  
¡Bien! Se ha ido la mosca, pero...

**¡NOO! Ha vuelto**

Arruga la nariz, lo que más puedas  
¡Bien! Se fue esa molesta mosca ¡Al fin!



# PECHO Y PULMONES

---

*Imagina que eres un globo*

Respira lo que más puedas y comienza a inflarte, toma aire por tu nariz.

Ahora desinfla el globo, bota el aire por tu boca.

Ahora lo harás mas lento.

Llénate de aire, respira por tu nariz, aguanta la respiración y cuenta hasta 3 en tu mente.

Ahora bota suavemente el aire por tu boca

**¡AHORA SUELTA!**

¡Bien! Estás más relajado



BREATHE  
IN...

BREATHE  
OUT...

## ESTÓMAGO

*Imagina que quieres pasar a través de una valla ¡Pero no puedes!  
Intenta pasar, para eso aguantarás la respiración y esconderás la  
pancita*

**¡VAMOOOS, ESTAMOS PASANDO, SIGUE ASÍÍÍ!**

*¡Lo has logrado!*

*Bota el aire y saca la pancita.*

**¡OH NO! Otra valla al frente!**

*Vuelve a aguantar la respiración y esconde la pacita otra vez  
¡¡VAMOOOS!! ¡¡Estás pasando!!*

**Lo has logrado otra vez ¡SUELTA!**

*Lo has hecho muy bien*



# PIERNAS Y PIES

*Estamos descalzos dentro de un pantano lleno de barro espeso*

Mueve tus dedos de los pies dentro del barro, necesitarás tus piernas para empujar... **EMPUJA HACIA DENTRO**

Ahora sal del barro, ya puedes relajarte

Vuelve al barro ¡**OH NO!** Ahora está más duro  
Debes empujar más fuerte  
Ahora sal de nuevo

*Estás completamente libre y relajado.*





*Ahora estás más relajado y podrás  
hacer mejor tus quehaceres.*

*Recuerda, si te sientes enojado puedes  
realizar alguno de estos ejercicios para  
relajarte y aliviar tu sentimiento de  
rabia.*

---



# CUIDA DE TI Y CUIDA DE LOS DEMÁS

---

*Equipo de Convivencia Escolar*

*Colegio José Antonio Manso de Velasco*

*Comuna de Rancagua*