



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Soy un robot, soy un muñeco

(CALMAR)

- Se pide al alumnado que imaginen que son robots.
- Que tensen los músculos de brazos y piernas muy fuerte. Se deja un minuto de tiempo y...
- Se les pide que imaginen que su cuerpo se ha convertido en un muñeco de trapo. Que sientan cómo se relajan sus pies, piernas, brazos, manos, tronco, espalda, cuello, cabeza... y que dejen caer el cuerpo hacia delante, llevando la atención a la respiración y pidiendo que alarguen la expiración.
- Se puede ir pasando por las mesas y levantado algunos brazos para demostrar que son como muñecos de trapo y están completamente relajados/as.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.

