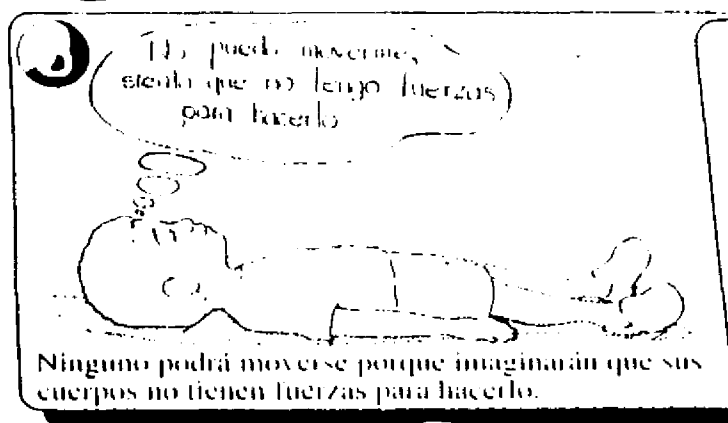
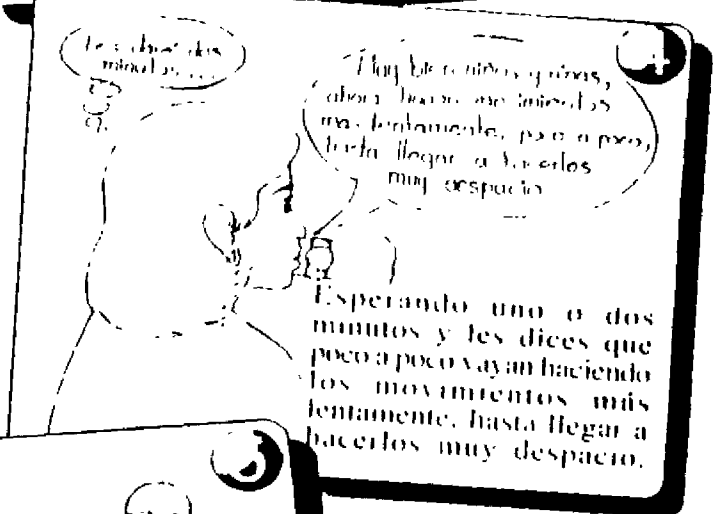
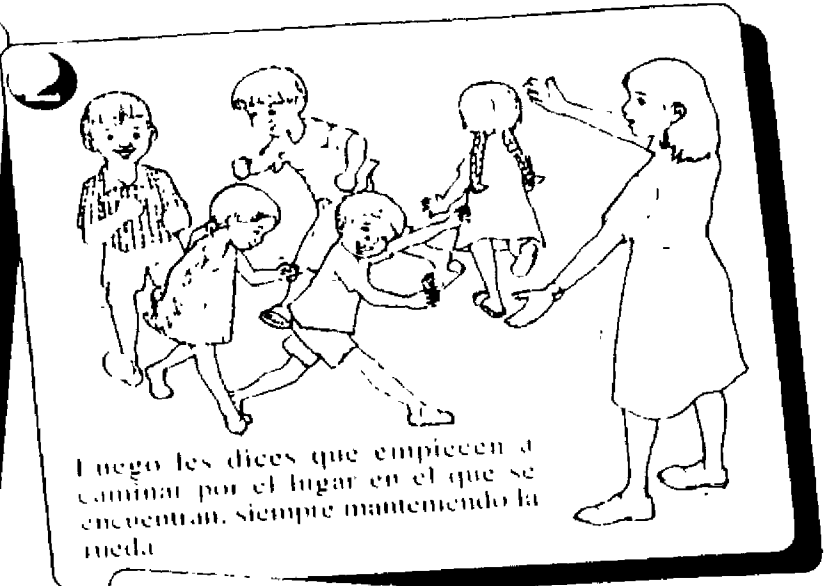


DOCUMENTO ORIGINAL EN MAL ESTADO

ANEXOS



RELAJACION PARA NIÑOS DE 4 A 10 AÑOS

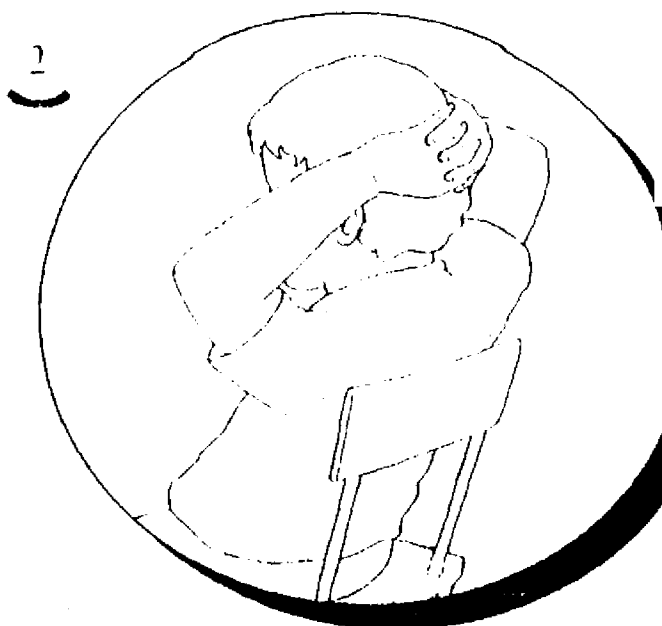


RELAJACION PARA NIÑOS DE 10 AÑOS Y ADULTOS





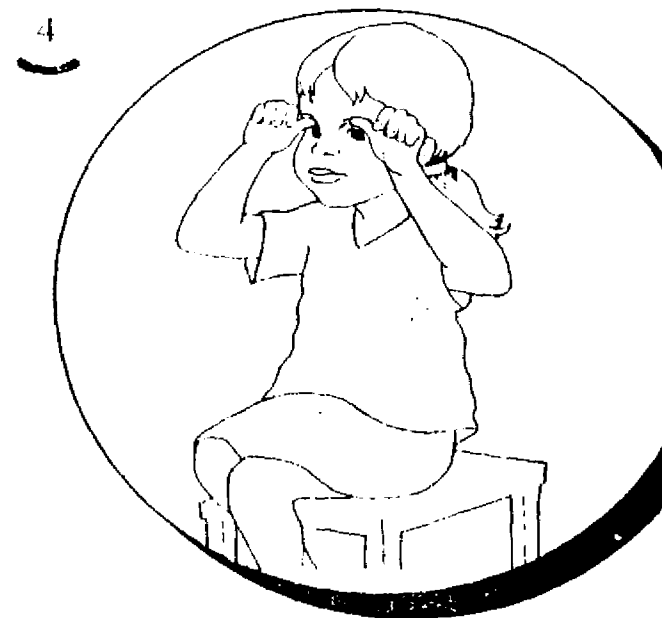
Aplice presión en los dos omoplatos, cruce los brazos por espacio de un minuto.



Entrelace los dedos detras de la cabeza. Aplique presión con los dedos gordos a la base del cráneo en los puntos sensitivos. (Un minuto)

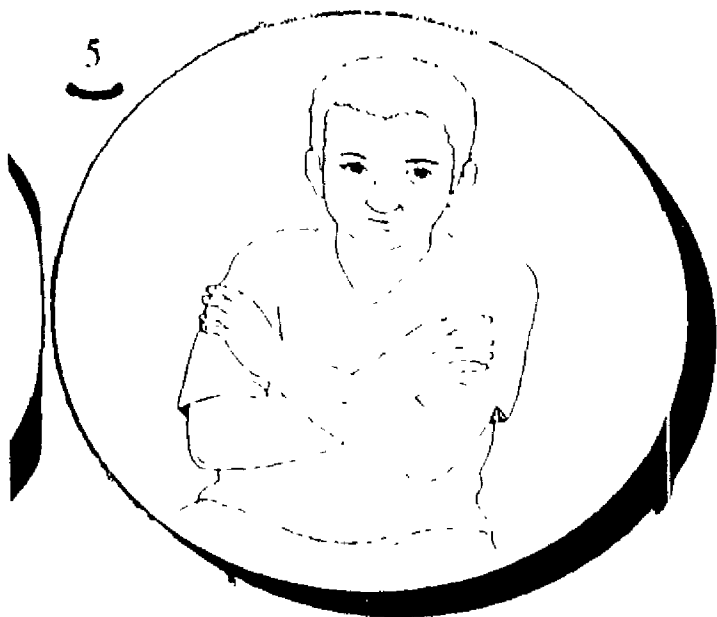


Aplice presión suavemente hacia arriba, bajo las dos mejillas. (Un minuto.)



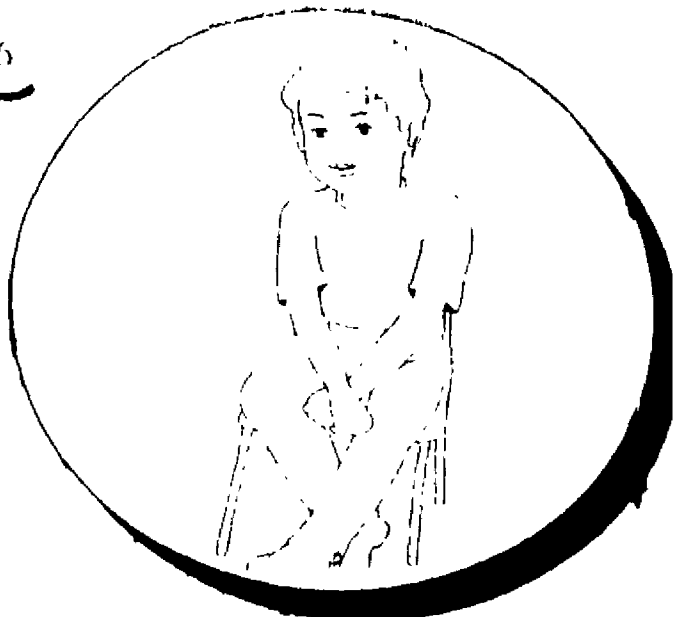
Ponga los dedos gordos en los huesos debajo de las cejas cerca de la nariz. Aplique presión hacia arriba suavemente. (Un minuto.)

5



ta en 26. Cruce los brazos cómodamente. Aplique presión a los brazos superiores en la parte interior con los dedos gordos de las manos opuestas.
(Un minuto.)

6



Cruce las manos. Ponga los puños en las piernas superiores tres pulgadas sobre las rodillas. Apriete las piernas hacia los puños tan fuertes como pueda.
(Un minuto)

7



Aplicar presión al hueso que está debajo de la mejilla derecha. El índice izquierdo toca la frente derecha.
(Un minuto)

8



Con la mano izquierda toque la frente derecha.

Paso 1º: Trabajar con la sensación de pesadez

1a



Pensemos en nuestro brazo izquierdo, solamente en nuestro brazo izquierdo.

1b

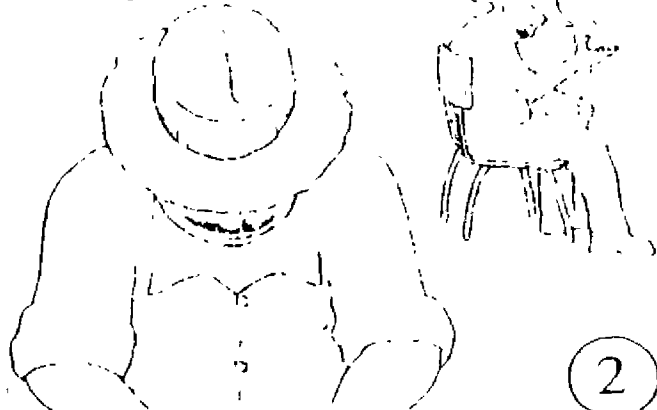
¡Mi brazo izquierdo
está muy pesado!



Sentimos que nuestro brazo está muy pesado, completamente pesado, esta pesadísimo (esto se repite dos veces más)

Paso 2º: Trabajaremos con la sensación de calor

¡Mi brazo derecho
está calentísimo!



2

Digo: mi brazo derecho está caliente, está calentísimo (se repite dos veces más)

Paso 3º: Trabajaremos con la sensación de frío

siento que mi
brazo derecho
está muy frío

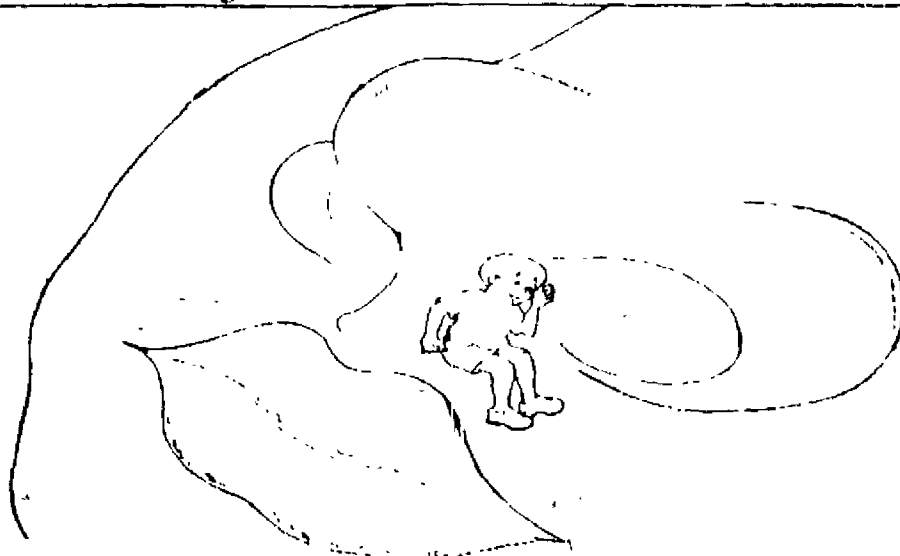


3

siento que mi brazo derecho está frío, muy frío, completamente frío (se repite dos veces más)

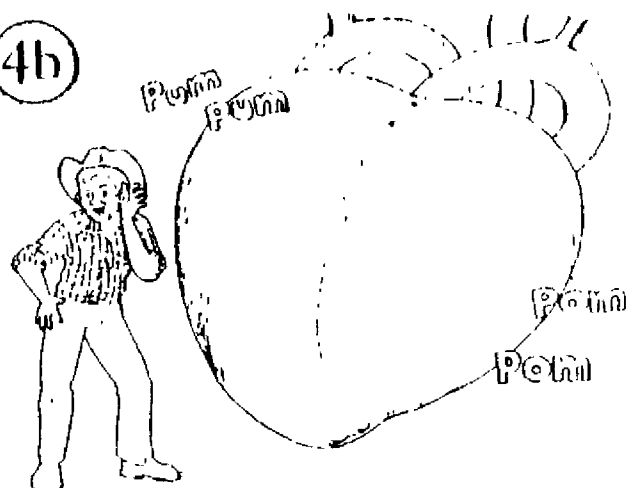
Paso 4º: Trabajemos con la circulación de la sangre

4a



Imaginemos que nos hacemos chiquitos muy chiquitos, muy chiquititos. Imaginemos que entramos en los hoyitos de la nariz. ahora siento la respiración, la oigo como sube, como baja; siento como entra y sale el aire; lo veo, lo oigo, lo siento.

4b



Imaginemos que somos pequeñitos que entramos en el cuerpo; que estamos frente al corazón; vamos que

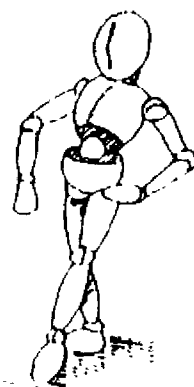
4c



Reactivar: botarate de 1 a 3 hasta que

EL CUERPO

A cada participante se le entregará un dibujo como éste y allí tiene que escribir lo siguiente



A LA PAR DE LOS OÍDOS:

Dos cosas que escuchó de algún participante y que no olvidara nunca.

A LA PAR DE LA MANO:

Una cosa que hizo en el curso y que no quiere volver hacer

A LA PAR DEL PIE EN EL VALDE:

Una metida de pata del coordinador o de la coordinadora.

A LA PAR DE LA CABEZA:

Tres ideas principales que te han quedado

A LA PAR DE LOS OJOS:

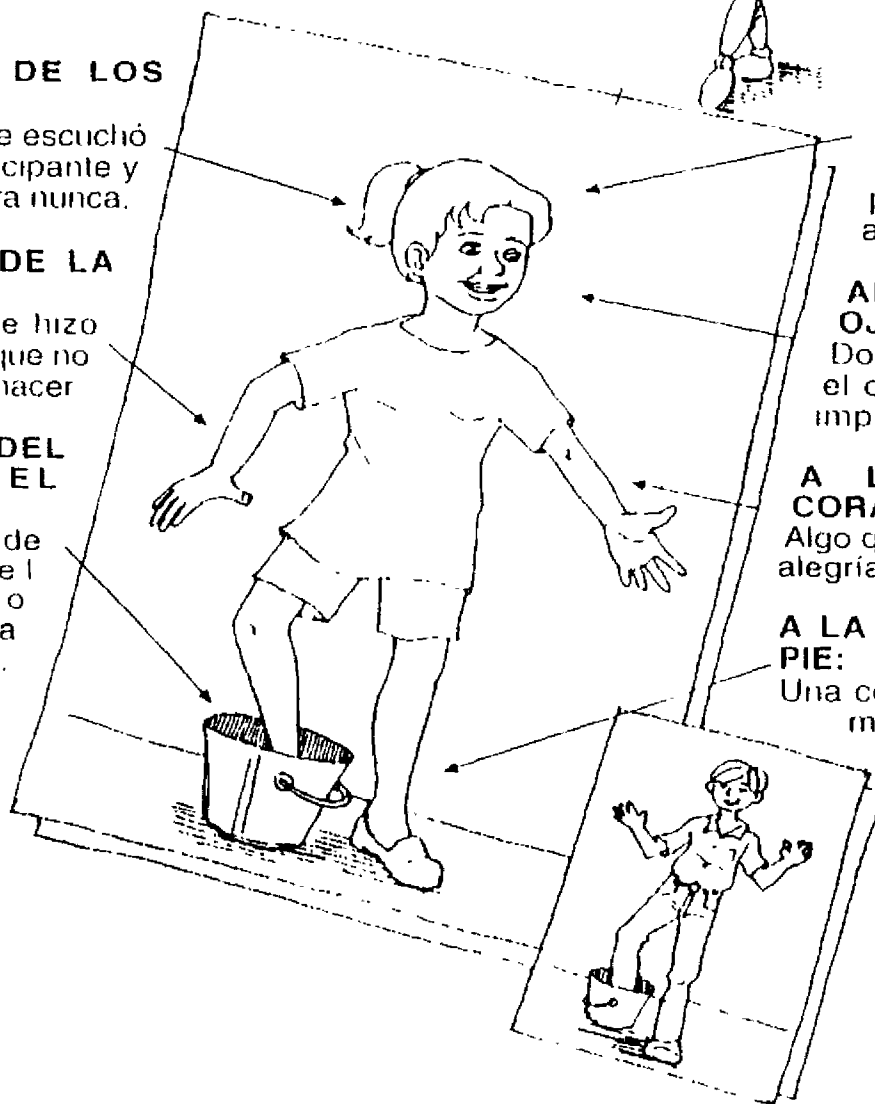
Dos cosas que vio en el cursillo que le han impresionado mucho

A LA PAR DEL CORAZÓN:

Algo que le causó mucha alegría

A LA PAR DEL OTRO PIE:

Una cosa que pondrá en marcha cuando llegue a su comunidad



A CADA PERSONA SE LE ENTREGARA UNA HOJA SEGUN GÉNERO

También se pueden responder las hojas por grupos. Cuando todos terminan, se leen algunas hojas en voz alta, o se intercambian.

GLOSARIO

- **Encuadre:** Dar estructura al contexto de la sesión.
* Contrato de trabajo que se ha hecho en la sesión
- **Colage:** Recortar figuras y mezclarlas
- **Acupresión:** Presionar durante un tiempo prudencial un punto del cuerpo que tiene que ver con los órganos. Este se realiza con las yemas de los dedos