Tenso y suelto

Una aventura de apretar y soltar.

Los músculos se sienten de una manera cuando trabajan y de otra cuando descansan. Aprieta un poquito, suelta y descubre la diferencia.



TENSO **SUELTO**

Los limones imaginarios



1. Extiende las manos. Imagina que tienes un limón diminuto en cada una.
2. Apriétalos con suavidad, como para sacarles un poquito de jugo. No muy fuerte: son diminutos.
3. Mantén el apretón durante dos o tres cuentas lentas.
4. Suelta. Abre las manos y deja que los dedos queden flojitos.
5. ¿Cómo sientes las manos ahora? ¿Calientes? ¿Con cosquillas? ¿Pesadas? ¿Igual? Toda respuesta vale.

Espagueti y fideos



Si quieres, prueba esto también. El espagueti crudo es duro y derecho. Los fideos cocidos son blanditos.

Siéntate o párate como un espagueti duro por un momento. Solo un poquito, sin fuerza.

¡Ya te estás cocinando! Deja los brazos blanditos y los dedos colgando. Un fideo bien flojito.

¿Cómo se sintió?

Señala en la línea de arriba cómo sientes las manos ahora. Luego dibújalo, escríbelo o cuéntaselo a un adulto.

CUANDO APRETÉ _____

CUANDO SOLTÉ _____

Tú mandas en tus músculos. Aprieta solo lo que te resulte cómodo, sáltate lo que duela y detente cuando quieras.

Para los adultos: que cada apretón sea suave y breve; si el niño lo prefiere, puede solo mirar. Deténgase si algo causa dolor o molestia. La guía **Cómo ayudar a los niños a notar y soltar la tensión** tiene más ideas. Para la educación y el aprendizaje de habilidades cotidianas; no sustituye la atención individualizada.