



SAQUITOS ANTIESTRES con materiales caseros

MATERIALES:

- Telas (si es posible de tacto suave y resistente).
- Arroz, lentejas, semillas.
- Hilo.
- Tijeras.
- Aguja.



CÓMO HACERLO:

1. Corta dos trozos de tela de forma cuadrada, del tamaño de una mano.
2. Cose tres lados.
3. Rellena el saquito de arroz, lentejas o semillas por el lado que aun no hemos cosido.
4. Cosemos el último lado.

OBJETIVOS:

- Controlar la ansiedad
- Reducir la frustración
- Canalizar las emociones negativas.
- Aprender a realizar respiraciones profundas y calmadas.
- Regular las conductas agresivas.
- Focalizarse en el momento presente
- Dar paso a la serenidad para expresar emociones
- Favorecer la relajación y el autocontrol.
- Fomentar la capacidad de concentración.

Ejercicios que podemos hacer:

Relajación:

Sentados en círculo le damos un saquito a cada niño y les decimos.
 "Cierra los ojos y toca el saquito con tus manos, puedes hacerlo suavemente o presionar un poco con los dedos. También puedes darle vueltas. Explorarlo como queráis. Concentraros en el saquito y en las sensaciones que produce al tocarlo. ¿Tiene un tacto suave?, ¿pesa?, ¿son agradables las sensaciones que percibís? Poner la atención en su forma, tamaño, peso y acompañarlo de respiraciones profundas: inspiramos por la boca y expiramos por la nariz. Sería ideal acompañar la sesión con una música relajante de fondo y una luz tenue.

Ejercicio de respiración:

Tumbados en una colchoneta boca arriba decimos:

"Colócate el saquito en tu tripa. Siéntelo mientras hacemos respiraciones profundas.

Inspiramos y expiramos y percibimos como el saquito sube y baja al ritmo de nuestra respiración. Al principio nuestra respiración será muy descontrolada, pero poco a poco podremos calmar la respiración a través de la sensación concreta del peso del saquito en la tripa. Percibir como al expandir, el saco sube y al contraer, el saco, baja. El objetivo es prestar atención a la respiración y el saco ayuda a lograrlo.