



Escuela de padres

PÁGINA 44
VIVELAVIVA.ES



TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN EN
NIÑOS Y JÓVENES



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN NIÑOS Y JÓVENES

Los niños, al igual que ocurre con los adultos, tienen ocasiones en las que les es complicado controlar y gestionar sus emociones.

Las técnicas de relajación ayudan a los niños a entender y controlar mejor lo que sienten y también a los padres a no verse desbordados.

En INTERNET se pueden encontrar diferentes técnicas y ejercicios para que probéis y vayáis viendo beneficios que aportan y cuáles os funcionan mejor.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN NIÑOS Y JÓVENES

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

- **Incrementa la confianza.**
- **Aporta autocontrol.**
- **Mejora la salud, da más calidad al sueño y reduce ansiedad y estrés (mental y muscular).**
- **Mejora la calidad del aprendizaje.**
- **Incrementa memoria y concentración.**
- **Ayuda con la timidez y con algunos miedos.**