

"MEDITACIÓN EN NIÑOS"

Te mostraremos una de las muchas técnicas de meditación para niños, denominada como el Método Jacobson, quienes aprenderán a tensar y relajar 16 grupos musculares de todo su cuerpo, para estar más relajados, calmados, y sin estrés.

INSTRUCCIONES

En una silla cómoda toma asiento y realizar los ejercicios que vienen marcados a continuación:

1



Pegar la espalda al respaldo de la silla con los pies en el suelo.

2



Apoyar manos en muslos. Cerrar los ojos, inhalar y exhalar por la boca 3 veces.

3



Apretar los puños, extender bien los dedos y relajarlos.

4



Tensar y relajar los brazos.

5



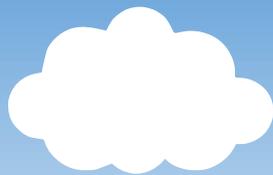
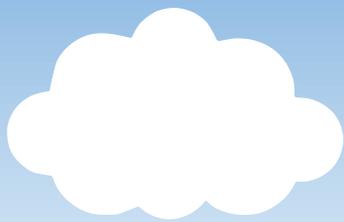
Empujar hombros hacia atrás y relajarlos.

6



Abrir bien la boca y relajarla.





7



Abrir completamente cada ojo y relajarlos con toda la cara.

8



Arquear la espalda y relajarla.

9



Tensar y relajar los glúteos.

10



Levantarse y estirar las piernas. Tensarlas y luego relajarlas.

11



Contraer el abdomen y relajarlo.

12



Apuntar los dedos de los pies hacia arriba y relajarlos.



ACTÍVATE
DIARIAMENTE

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 