

Esta segunda actividad presenta una dinámica para ser desarrolladas por las y los estudiantes, así como con madres, padres o alguien de la familia, apoyándose mutuamente en este proceso de recuperación socioemocional por el cual estamos atravesando. Un fuerte abrazo para todos y recuerden **“QUEDATE EN CASA”**

Dinámica

“Brazos fuertes”

- Participantes** : Familia, padres, hermanos,....
- Objetivos** : Que las y los participantes logren liberar las tensiones luego de la relajación muscular.
- Materiales** : Ambiente amplio



INDICACIONES:

En parejas se sienta en el suelo frente a frente con las piernas estiradas, chocando las plantas de los pies entre sí. Luego se toman de las muñecas y se sujetan fuertemente. Cuando ya estén agarrados y a la cuenta de 3, ambas personas empiezan a hacer fuerza jalando hacia su lado. La pareja debe permanecer realizando esta acción por 2 minutos. Al término de este tiempo deberán cambiar de persona y repetir la acción al menos con tres personas.

Luego, cada uno se pone en el suelo boca arriba, con los ojos cerrados y los brazos extendidos a los lados, y permanece así por un par de minutos más, para dejar que el cuerpo se relaje totalmente. (nota: pueden hacer la actividad escuchando alguna música de relajación de su preferencia)

Hacia el final de la dinámica contestan las preguntas:

- ¿Cómo se han sentido al realizar la dinámica?
- ¿Hay alguna diferencia entre cómo se sentían antes y cómo se sienten ahora?
- ¿Qué sensaciones ha producido esta dinámica en su cuerpo?
- ¿Qué otras maneras de relajarse conocen? ¿Utilizan métodos respiratorios?



- ¿Qué sintieron cuando jalaban o eran jalados?
- ¿Cuál era la diferencia cuando paraban de jalar?
- ¿Cuál fue la diferencia entre el esfuerzo físico y cuando estuvieron echados?
- **¿Por qué es importante conocer nuestra fuerza y controlarla para no maltratar a los demás?**

Conclusión:

Todas las personas necesitamos relajarnos y a veces no nos damos cuenta de eso. Por ello es importante encontrar un momento indicado y la mejor manera de hacerlo.

Es importante darse cuenta cuándo está uno relajado y cuándo está uno tenso. Es necesario ser conscientes de lo que nos pasa; esto nos ayuda a conocernos mejor y tomar precauciones sobre nuestras acciones.

Recomendaciones

- Tomar en cuenta si alguien ha sufrido lesiones en el cuerpo (espalda, brazos, cuello) o es discapacitado. Si fuera el caso, no se le debe exigir hacer este esfuerzo físico.
- No jalarse de manera muy brusca pues se corre el riesgo de golpearse la cabeza si se sueltan o maltratarse un músculo, por lo que deben tener especial cuidado