

CUENTO PARA RELAJAR A LOS PEQUES



Debemos tener un entorno tranquilo y silencioso, podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir y facilitarle así su sueño.

El cuento de la tortuga y la liebre, narra la historia de una liebre que retó a una tortuga a hacer una carrera. Convencida

de su superioridad, la liebre empezó a correr y se esperó a la tortuga justo antes de cruzar la meta para poder reírse de ella. La tortuga fue caminando a paso muy lento y cuando llegó cerca de la meta, la liebre se había dormido...

A partir de este relato se le puede pedir al niño que haga de tortuga (respirar lento, mover brazos y pies lentamente, meterse en su casa y permanecer quieto unos instantes...) o de liebre (respirar rápido, agitar brazos y pies...). El Cuento debe acabar que gana la tortuga y el niño efectúa las respiraciones lentas y relaja todas las extremidades. Al final la tortuga se mete en su casa, apaga la luz y se dispone a descansar para recuperarse y empezar el día bien.

[#yomequedoencasa#todoirábien](#)