

## El Descanso Y El Relajamiento

Abelardo sabe que las actividades más tranquilas, tales como leer un libro y tomar una siesta, lo ayudan a recargar su cuerpo para que después se pueda divertir ¡mucho más! Plaza Sésamo invita a los niños a realizar diferentes actividades más tranquilas y los ayuda a comprender la importancia del descanso.

### ACTIVIDADES RELACIONADAS

#### Listos para relajarnos

Reúna a los niños y conversen sobre la importancia del sueño y otras actividades tranquilas. Ayúdeles a aprender a relajar sus cuerpos, músculo por músculo. Pídales que tensen los dedos de sus pies y, luego, los relajen; que aprieten sus piernas y las relajen; siga así, tensando y relajando todo el cuerpo. Pida a los niños que describan cómo se siente su cuerpo después de esta técnica de relajación.



#### Toma cinco

Hable con los niños de los beneficios del descanso para recargar la energía de sus cuerpos. Pregunte: "¿Cómo sabes cuándo necesitas descansar? ¿Qué haces para relajarte?" Haga una lista con sus recomendaciones. Déjelos que ilustren la lista, y, luego exhibala para que todos la vean. Anime a los niños a practicar algunas de sus propias sugerencias cuando necesiten descansar.



#### Adormilados

A la hora de la siesta, ponga música relajante de diferentes culturas. Mientras los niños escuchan, reflexionen tranquilamente sobre las cosas entretenidas que hicieron ese día. Motive a los niños a respirar lenta y profundamente hasta que se duerman. Cuando se despierten, estiren juntos el cuerpo. Pídale a los niños que describan lo bien que se sienten, y luego, conversen por qué es importante dormir.