FICHA DE ACTIVIDAD

Vamos a imaginar

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Gestiono mis emociones

¿Cómo se realiza?

Esta actividad consiste en dejar volar la imaginación para poder controlar las emociones que nos hacen sentir mal y dejar aflorar otras emociones más agradables para relajarnos y olvidar aquello que nos provoca enojo, ira, estrés, etc.
La actividad tiene 3 momentos:
- Fase de tensión y desinhibición segmentaria: actuaremos por partes corporales iniciando desde la cabeza hasta los pies. Se trata de contraer o poner en tensión de forma rápida y acentuada una parte y, a continuación, proceder a relajarla lentamente. Una vez se han ido relajando los distintos grupos musculares se pasa a la siguiente fase.

Vamos a imaginar —

Fase de concentración mental y relajación: sugeriremos imágenes a través de una pequeña historia que se adaptará al ritmo de una música.
- Fase de vuelta a la normalidad o de despertar: en ella utilizaremos una música más viva que invite a despertarse lentamente.
Jugamos con la respiración, tomando aire rápidamente y expulsándolo lentamente.
Tras la narración podemos hacer un comentario en grupo de las sensaciones que se han tenido

¿Cuánto dura?

50 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **De 12 a 18 años**

¿Cómo se puede mejorar?

Adaptando las situaciones al grupo de participantes

¿Qué materiales se necesitan?

Diferentes tipo de música

Información para las familias

Practicar la relajación en el entorno familiar

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Contar con técnicas de relajación ante situaciones de tensión