ACTA N°

FECHA: Bogotá, 13 de mayo 2025

HORA: 11:00 am

LUGAR: Jardín Infantil Waldorf

TEMA: Técnica de relajación para las niñas y los niños equipo psicosocial

ASISTENTES: Madres, padres y acudientes.

Responsable de servicio y Psicóloga

ORDEN DEL DÍA:

1. Piza comunicativa

DESARROLLO:

El día de hoy por medio de una pieza comunicativa sobre las técnicas de relajación para las niñas y los niños la cual fue socializada por el wasaph y en el momento de venir las familias por sus hijos o hijas se les menciono que se compartió esta pieza y que si la habían leído.

Esto es con el fin de realizar acciones de fortalecimiento al rol cuidador y protector.

Los ejercicios son como se decía antes de relajación:

1. Bote de la calma
2. Masajes
3. Música relajante
4. Ejercicios de globo
5. Abrazar un peluche
6. Ejercicio de la Hormiga

Los anteriores se encuentran explicados en la pieza comunicativa.

Powered by CamScanner

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Francia Alejandra Posada Torres	Responsable de servicio	JI CC Waldorf	
Carol Méndez Reyes	Psicóloga	SDIS Infancia	Carol Méndez

Elaboró: Carol Méndez

Powered by CamScanner

TEMA: **Técnicas de relajación para las niñas y los niños**

CES WALDORF
Corporación Educativa y Social

FECHA: 13 DE MAYO DE 2025

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
1	Adhara	Fierro	Perdomo	3065866593	Luna Galeón
2	Alan David	Garzon	Ruiz	3023398380	Sandra Naranjo
3	Alan Stiven	Muriel	Ñanguma	3102926684	
4	Allison Salome	Hoyos	Rodriguez	3052604949	DORIS RODRIGUEZ
5	Amaris Lizeth	Benavides	Botina	3177281458	Yeimin Botina
6	Andrea Lucia	Marante	Rondon	3013448897	Rafael
7	Andy Mathias	Barrera	Leal	3205203635	Alejandra Leal
8	Ariana	Bernal	Garay	3243701241	
9	Axel Santiago	Cifuentes	Suarez	3219438328	Maria Martinez
10	Aydee Gabriela	Rodriguez	Quemba	3118194410	William
11	Cattaleya	Bernal	Guzman	3057358812	
12	Christy Antonella	Hernandez	Vaquiro	3102398610	Kelly Vaquiro
13	Dereck Salomon	Bedoya	Roman	3007103615	Lucian B
14	Ehmily Luciana	Aguilar	Sanchez	3123126969	Patricia Sanchez
15	Ema Abigail	Mahecha	Rojas	3044247067	
16	Emily Dahian	Santofimio	Mojica	3224818897	Valentina
17	Emily Yaretzy	Rincon	Ayala	3212603213	Brayan Rincon
18	Erick Santhiago	Lopez	Giraldo	3206092025	Adelaidis
19	Estefany Saray	Cacais	Loaiza	3224504057	mireya
20	Eythan Emiliano	Hernandez	Ruiz	3505618638	
21	Fabio de Jesus	Mercado	Vitola	3102398610	Kelly Vaquiro
22	Gaberi de Jesus	Ramirez	Tordecilla	3206092025	Adelaidis
23	Gabriel	Rincon	Jimenez	3052604949	DORIS RODRIGUEZ
24	Gael Adrian	Alape	Tique	3242349680	Laura Valentina
25	Hellen Dayana	Rojas	Vargas	3214621511	
26	Ian Damian	Diaz	Arenas	3018064222	Heidy Arenas
27	Ian Santiago	Alonso	Moreno	3008593140	camila moreno

Powered by CamScanner

TEMA: **Técnicas de relajación para las niñas y los niños**

CES WALDORF
Corporación Educativa y Social

FECHA: 13 DE MAYO DE 2025

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
28	Ian Santiago	Parra	Suarez	-311 444 4901	Yirselina
29	Ian Tomas	Cubillos	Cuenca	3134627302	Leidy Cuenca.
30	Itzeth Ariana	Bedoya	Rodriguez	3202413665	Gineth Rodriguez
31	Jheigan	Ramirez	Ospina	3024720275	Jonth C V
32	Johan Smith	Macana	Estupiñan	3242602389	Natalia H
33	Juan Daniel	Cortes	Babativa	3223493202	Laura Babativa
34	Juan Esteban	Martin	Vega	3115041755	Juan David P
35	Kilian Smith	Ruiz	Soto	3219585822	Deisy Soto
36	Liam David	Florez	Mercado	3234644169	Stefany M
37	Liam Nicolas	Perdomo	Macana	3229454917	
38	Luciana	Guzman	Alape	3023290348	Robinson G
39	Luisa Antonella	Rodríguez	Mojica	3132536997	Camila M.
40	Maithe Sofia	Madrigal	Rodriguez	3123206108	LIZETH Rodriguez
41	Manuel Isaac	Trujillo	Montiel	3123688194	DALIA MONTIEL
42	Maron Sofia	Ruiz	Peña	3046126471	guisell Peña.
43	Matias	Matallana	Gomez	3045779685	Jeimi Gomez
44	Matias Alejandro	Lopez	Rodriguez	3102116964	
45	Mia Saray	Sosa	Manosalva	3222388929	Omar Sosa
46	Milan Andrey	Quintero	Tole	3508495045	nelson quintero R
47	Olga Sharit	Rodríguez	Narvaez	3239754658	Laura Narvaez
48	Osman Alexander	Barrios	Ramirez	3122473333	Yeudis Lopez
49	Salome	Robayo	Fino	25637731	Roseli Romero
50	Samuel David	Ospina	Medina	3213187412	
51	Sara Antonella	Paz	Piñero	3202840699	
52	Sara Sofia	Ortega	Pachon	3124227077	Juana P.
53	Violeth Mariana	Vargas	Yepes	3244232214	HAROLD VARGAS
54	Willian Alejandro	Quemba	Chingate	3118194410	William
55	Yerik Noriel	Quintero	Vargas	3004455369	Leidy Vargas
56	Yoiner Alef	Urrea	Aponte	3136150925	

Powered by CamScanner

Bote de la calma

Este ejercicio consiste en rellenar una botella con escarcha, estrellitas de colores o cualquier otro elemento visual que permita al niño inhibir otros estímulos y concentrarse en ese. Después, se agita la botella, lo cual asemeja el estado de ira del bebé, y poco a poco ese sentir da lugar a la calma cuando la escarcha o estrellitas dejan de moverse.





Música Relajante

La música relajante permite modificar es estado anímico de las personas y esta es útil en todas las fases ya sea niño o adulto.

La música relajante hace que el cerebro se vaya olvidando del motivo de su estrés o angustia.

Masajes

Esta técnica les ayudará a relajarse y dormir mejor. Elige una música suave, un ambiente tranquilo y con una temperatura agradable. Masajea suavemente con un poco de aceite para bebé los pies, las piernas, los brazos, el estómago, las manos, el pecho y la espalda.



EJERCICIOS DE RELAJACION EN NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS

Ejercicio del globo

Este ejercicio consiste en que el niño debe llenar sus pulmones de todo el aire que pueda, para después exhalarlo lentamente en el globo. Repetir este ejercicio varias veces seguidas es una ayuda extraordinaria.

Este ejercicio funciona muy bien en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)





Abrazar un peluche

Esta técnica consiste en hacer que el niño imagine que el peluche es alguien a quien quiere mucho. El niño debe abrazarle con mucha fuerza. De esta manera, se crea una tensión muscular en el niño que debe ir soltando poco a poco para no dañar al peluche.

Ejercicio de la hormiga

Se trata de una técnica de respiración en la que diremos al niño que se imagine que es un animal muy pequeño como la hormiga y debe respirar como ella. Después, el lado opuesto, debe imaginarse que es un animal grande como el león. Damos la instrucción de que la hormiguita respira lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte. Seguidamente, podemos preguntarle cuál le ha gustado más y le ha dejado más tranquilo para



Powered by CamScanner