

SESIÓN 4 DE INTERIORIDAD EN FAMILIA

“TALLER DE ABRAZOS”

Hoy os proponemos una actividad para realizar en familia, con la que podéis tener una experiencia de contacto físico positivo, experimentar el bienestar de los abrazos en familia, cultivar actitudes de cuidado y respeto a los demás y también relajarnos después de una actividad de movimiento.

MATERIAL NECESARIO:

Música para abrazar: <https://www.youtube.com/watch?v=NliYy7iqh-U>

Música de relajación: <https://www.youtube.com/watch?v=1d-cnOBFyXs>

Una pelota pequeña de tenis o semejante.

Imágenes de tipos de abrazos (al final del documento)

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Para realizar esta actividad nos ponemos cómodos. Podemos quitarnos los zapatos.

Abrazar es uno de los regalos más bonitos que podemos hacer con las manos, los brazos y todo el cuerpo.

Hoy te propongo que te conviertas en un o una abrazante y a comprometerte a utilizar las manos para cuidar a los demás. Puedes descubrir que dar y recibir abrazos a las personas que tienes cerca, a tu familia, tus amigos, hace que te sientas mejor y puedes hacer que los demás se sientan mejor sentir mejor. Solo hace falta que tu quieras hacerlo y preguntar al otro si quiere recibirlo y respetar su respuesta.

Si todos habéis decidido que queréis dar y recibir abrazos, ¡adelante!

Colocaremos en un lugar visible para todos las imágenes de las distintas formas de abrazos.

Hay muchos tipos de abrazos. Vamos a aprender unos pocos. En un ambiente tranquilo, e insistiendo en cuidar al otro, en ir con calma, en guardar silencio y hablar con los brazos, mientras suena la música de fondo, vamos a presentar cada abrazo. Dos miembros de la familia pueden reproducir cada uno de los abrazos.

Nos ponemos de pie y caminamos despacio por el espacio que habéis elegido, escuchando la música de abrazos.

Se para la música y unos de los participantes elige el tipo de abrazo que nos vamos a dar. A continuación, dependiendo del abrazo elegido, buscaremos una pareja o nos uniremos en grupo para reproducir ese abrazo. Nos quedaremos quietos como si fuera una fotografía.

Después de realizar todas las formas de abrazos, terminaremos la sesión con un breve masaje por parejas, con una música relajante de fondo. Cada pareja necesitará una pelota de tenis o semejante.

-Uno de los componentes de la pareja se tumba en el suelo y el otro se queda arrodillado a su lado con la pelota en la mano.

-Un adulto dirige el masaje repitiendo estas pautas:

"Escuchamos la música... Cerramos los ojos un instante para poder ver con los ojos del corazón...Respiramos despacio....Otra vez... Nos calmamos...

Con la pelota que tenemos vamos a hacer círculos pequeños en la espalda de nuestra pareja...Empezamos en el cuello y bajamos poco a poco...

Ahora hacemos círculos más grandes...Despacio...Empezando por arriba y bajando poco a poco ...

Cogemos la pelota y vamos dando golpecitos suaves por toda la espalda...Podemos bajar por las piernas también...Con cuidado suavemente...

Para terminar, ponemos la pelota en un hombro y la bajamos rodando hasta el tobillo...Luego en el otro hombro...Y bajamos...Cada vez más suave... Otra vez... Y más suave... Hasta que apenas se note...

Damos un besito en la mejilla al compañero y nos cambiamos."

-Despacio, el que está tumbado se pone de rodillas y el que estaba de rodillas se tumba para repetir el ejercicio...

<https://pt.slideshare.net/reinaldoniebles/abrazoterapia-50107354/7>

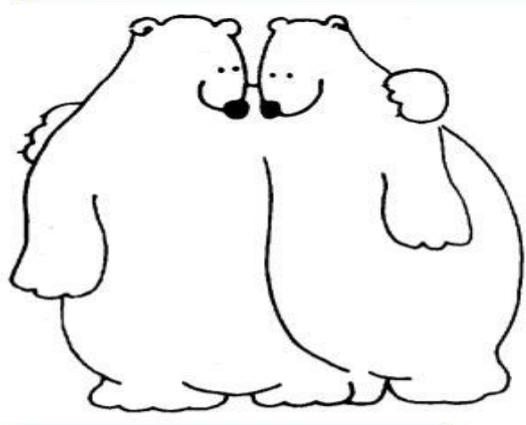
Abrazos - Formas



Abrazo de Oso

...

Abrazos - Formas



De costado



...

Abrazos - Formas



**Por la
espalda**



...

Abrazos - Formas



De mejilla

...

Abrazos - Formas



Abrazo de grupo

...

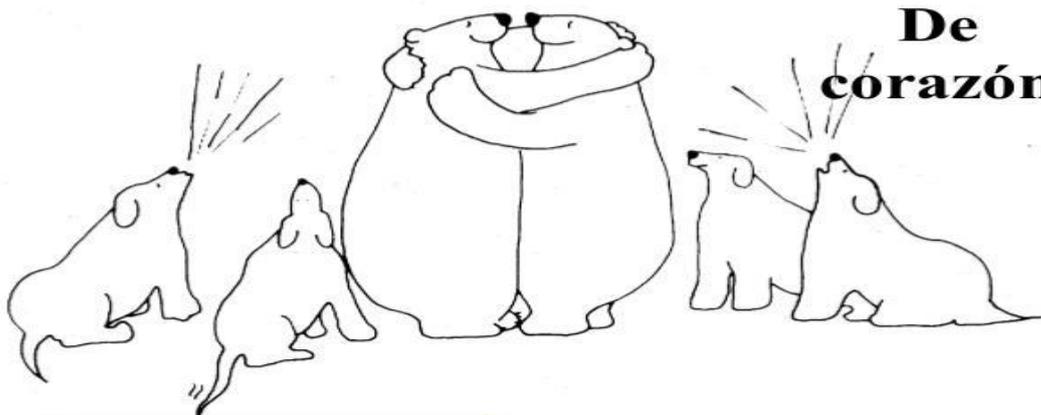
Abrazos - Formas



**Tipo
Sandwich**

...

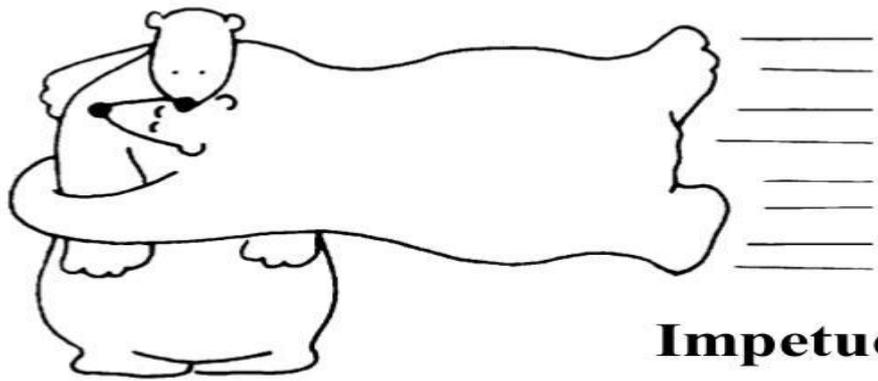
Abrazos - Formas



**De
corazón**

...

Abrazos - Formas



Impetuoso



.....