TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

¿Para qué sirven?

Las técnicas de relajación que proponemos son muy sencillas; sirven para relajar a los niños inquietos o nerviosos; para el niño que le cuesta trabajo concentrarse; también para el niño que muestra miedo o tensión ante determinadas situaciones, o para antes de ir a dormir y conciliar mejor el sueño.

¿Cómo enseñarlas?

La enseñanza se realiza en casa, en un momento tranquilo y sereno, por ejemplo antes de ir a dormir. El padre o la madre la realiza primero y luego el niño lo imita. Las sesiones no deben durar más de 15 minutos. Recomendamos empezar por aquellas técnicas o juegos de menor complejidad, para después a medida que estemos familiarizados con ellas, pasar a las de mayor complejidad.

Relajación en la primera infancia. De los 2 años y medio a los 6 años.

Evidentemente, en esta etapa hablaríamos de "juegos de relajación" más que de técnicas.
Con los más pequeños, nos ayudará tener un entorno tranquilo. Podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir, en la cama, y facilitarle así su transición al sueño.

Podemos utilizar, por ejemplo, el cuento de la tortuga y la liebre. 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 con la

tortuga ganando así el niño efectúa las respiraciones lentas y relajará 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 con energía.

Podemos utilizar también algún objeto o juguete para ayudarle a identificar tensión-distensión. Por ejemplo una pequeña pelota de goma colocada o utilizar algún peluche de su preferencia.

Los ejercicios de respiración (aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada) lo podemos hacer también diciéndole al niño que se imagine que es un globo que lentamente se va hinchando (le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos).

Algunos ejercicios más para relajarnos.

Relajamos manos y pies	- Se cierra con fuerza la mano derecha, y se aguanta contando despacio y mentalmente hasta 5. A continuación, abrir la mano con fuerza lo máximo posible, contando hasta 5. Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja sentir la mano relajada. - El ejercicio se repite igual con la mano izquierda. - A continuación se relajan los pies de la misma manera. Se intenta cerrar al máximo los dedos del pie derecho, contando hasta 5; seguidamente se abren con fuerza lo máximo posible. - Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja descansar el pie. El ejercicio se repite igual con el pie izquierdo.

Relajamos el cuello	- El niño está sentado en la cama. - Sin forzar y de manera muy suave, el niño mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda 5 veces, como si fuera el péndulo de un reloj, una vez por segundo. - Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, 5 veces muy suave.

Momento de tranquilidad	- El niño se tumba boca arriba en la cama y se le indica que vamos a medir cuánto tiempo es capaz de permanecer tranquilo, sin moverse, con los ojos cerrados. - Se mide el tiempo que es capaz de permanecer así. - El objetivo es que llegue a ser capaz de permanecer así tantos minutos como años tenga el niño.

Ejercicios de respiración	- Respirar profundamente por la nariz y después con los labios casi pegados dejar salir el aire despacio, aguantando el aire lo máximo posible. - Concentrarse en el sonido del aire al salir y sentir cómo la tensión va desapareciendo. - Repetir el ejercicio unas 4 veces más.

Soy una esponja	- Tumbado boca arriba, relajado, el niño se imagina que es una esponja, los bazos están sueltos y separados del cuerpo, los hombros están relajados, las piernas separadas y sin tensión. - Se aprieta el cuello y la espalda contra la cama. - Se cierran los ojos y se respira profundamente por la nariz, dejando que cada parte del cuello se vaya relajando, mientras que se imagina que es una esponja que se llena tranquilamente del universo que le rodea.

Contar hacia atrás	- Con los ojos cerrados y completamente relajado, contar muy despacio desde 10 hasta 0 lentamente visualizando cada uno de los números. - Sentir como todos los músculos se van relajando mientras se visualizan los números.

Atentamente,

El gabinete psicopedagógico.