



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS... ¡Y TAMBIÉN PARA MAYORES!

Las técnicas de relajación son muy importantes para mantener una buena salud física, mental y emocional. Gracias a ellas, podemos controlar los niveles de tensión y estrés, mantener a raya pensamientos negativos y paliar los efectos que las situaciones adversas o incómodas pueden causar en nuestros comportamientos y en nuestras relaciones.

Teniendo esto en cuenta, y dada la situación en la que nos encontramos, desde el colegio hemos pensado que os podría venir bien tener algunas pautas sobre este tipo de técnicas, que pueden ser usadas por toda la familia, desde nuestros niños y niñas más pequeños hasta el alumnado de talleres, pero también por los padres y madres, abuelos y abuelas, compañeros y compañeras de residencia... y cualquiera que esté pasando con vosotros y vosotras estos días de cuarentena.

Existen muchísimos ejercicios de relajación. Aquí hemos querido daros algunos ejemplos sencillos para que cualquiera pueda practicarlos.

ANTES DE COMENZAR LA RELAJACIÓN

- ❖ Buscad un lugar tranquilo y cómodo para realizar la relajación. Debe ser un lugar apartado de ruidos y distracciones. Podéis realizar los ejercicios en familia, pero el ambiente debe ser tranquilo y silencioso. Bajar la intensidad de la luz o utilizar música relajante también puede ayudar a la concentración.
- ❖ Usad ropa cómoda. Debéis utilizar ropa que os resulte cómoda y no apriete. Aconsejamos quitarse los zapatos y cualquier otra prenda o adorno que pueda oprimir o incomodar (reloj, pulseras, gafas...).
- ❖ Cuidad la postura. La postura más aconsejable para empezar es tumbado o tumbada con los brazos y piernas estirados y la cabeza acostada en un cojín. También puede realizarse en posición sentada, con las rodillas ligeramente dobladas, los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas sobre las rodillas, o en posición de indio. Cada cual puede utilizar la que le resulte más cómoda.
- ❖ Concentraos en las instrucciones. Al principio, os puede costar identificar las sensaciones o saber si estáis haciendo bien los ejercicios. No tengáis prisa, la relajación llegará. Seguid las instrucciones y no os preocupéis demasiado de si lo estáis haciendo bien.
- ❖ Practicad con frecuencia. La manera de aprender a relajarse es practicando. Lo primero es que conozcáis las distintas técnicas que existen para relajaros. Debéis practicar cada día hasta llegar a dominar una o varias maneras de llegar a la calma. Luego cada cual utilizará la que más le guste.



ALGUNAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA TODA LA FAMILIA

Respiración profunda o diafragmática

Esta primera técnica de relajación es la más simple y la que deberíais practicar en primer lugar. Además, es recomendable comenzar cualquier sesión de relajación con algunas respiraciones profundas o diafragmáticas y después, si os apetece, practicar el resto de ejercicios. A continuación os explicamos cómo realizar esta técnica de manera correcta.

Independientemente de si has decidido comenzar la relajación en posición sentada o tumbada, el primer paso para realizar esta técnica es colocar una mano en el pecho y la otra en el estómago. Mientras las manos se encuentran en esta posición, debes coger aire por la nariz y concéntrate en observar cómo la mano del estómago sigue las respiraciones. Toma aire lentamente por la nariz sintiendo como el estómago se eleva. Aguanta durante unos segundos el aire dentro del cuerpo y, a continuación, expúlsalo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuvieras soplando una vela) sintiendo el estómago descender. La mano del pecho no debe moverse, solo la del estómago. Concéntrate en vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo.

Con esta técnica aprenderéis a mantener un patrón de respiración rítmico y profundo. La respiración es una de las claves para conseguir relajación. Debéis procurar respirar siempre con el abdomen. Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que la ansiedad disminuya significativamente.

Relajación progresiva de Jacobson

Esta técnica de relajación, desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en 1920, consiste en concentrarse en apretar o tensar lentamente cada grupo muscular del cuerpo, aguantar la tensión durante unos segundos y, después, soltar para relajar la zona. Esto os ayudará a conocer mejor vuestro cuerpo e identificar las sensaciones de tensión y relajación muscular. Un aspecto muy importante que debéis tener en cuenta cuando practiquéis esta técnica es que no debéis forzar la tensión hasta que esta resulte incómoda o dolorosa. Además, esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas físicos como cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso...

En esta técnica, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También podéis comenzar por la cabeza y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contraed los músculos durante unos 5 segundos, luego relajadlos durante 20 segundos y continúad con el siguiente grupo muscular. Consiste en ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva, como si se tratase del recorrido de un pequeño tren imaginario.

Para realizar la técnica de relajación progresiva de Jacobson, seguid estos pasos:



1. Túmbate o siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos. Dedicar unos segundos a respirar profundamente con el diafragma.
2. Concéntrate en las sensaciones que te produce cada parte de tu cuerpo. Comienza con los pies. Visualízalos mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en ellos, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que se tense durante 5 segundos.
3. A continuación vuelve a hacer que todos los músculos de esa parte del cuerpo queden totalmente relajados. Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce durante unos 20 segundos.
4. Repite este proceso con cada parte del cuerpo en este orden: pies, gemelos, muslos, abdomen, pectorales, brazos, manos, espalda, hombros, cuello, mandíbula, labios, ojos, cejas y cuero cabelludo.
5. Cuando hayas tensado y relajado cada parte de tu cuerpo, revisa mentalmente de nuevo cada una de ellas, comprobando que realmente se han relajado al máximo.
6. Por último, debes pensar en una escena agradable y positiva para relajar la mente a la vez que continúas relajando todo tu cuerpo.
7. Respira profundamente durante 20 segundos y abre los ojos.

Visualización o imaginación guiada

Las técnicas de visualización consisten en imaginar situaciones y sensaciones para conseguir un estado de tranquilidad y relajación. vuestra atención se dirigirá hacia un escenario que os transmita calma y paz. Una vez más, es recomendable comenzar este ejercicio con unas cuantas respiraciones diafragmáticas y realizarlo con los ojos cerrados. Cuando vuestro cuerpo se encuentre en calma, os será más fácil visualizar y transportaros mentalmente a estos lugares y sentirlos como si realmente estuvierais allí. Este ejercicio precisa poner en marcha la imaginación, aunque también podéis utilizar recuerdos de situaciones que os hicieran sentir tranquilidad en el pasado. Para realizar la visualización correctamente:

Imagínate en un escenario apacible y tranquilo. Concéntrate en visualizarlo de forma clara, intenta vivirlo como si fuera una situación real. La idea es dirigir la concentración en imágenes positivas y agradables, recreando situaciones que nos gustaría vivir o recordando momentos felices del pasado. Es recomendable recurrir a los sentidos para tratar de imaginar el olor, el tacto y los sonidos de la escena. Por ejemplo, si imaginas que estás en una playa, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas y la calidez del sol sobre tu cuerpo. Procura imaginar todos los detalles, de modo que el ejercicio capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente. Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse en tu respiración. Cuando ya no quede nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

¿Y PARA NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS O CON DIFICULTADES DE ATENCIÓN?

Las técnicas que os hemos explicado pueden ser utilizadas con niños y niñas, pero en ocasiones, pueden encontrar dificultades para mantener su nivel atención y concentración o para seguir correctamente todas las instrucciones.

Para ellos y ellas, es muy útil ayudarnos de imágenes o historias que les faciliten entrar en “modo relajación” y les hagan más sencillo desarrollar habilidades relacionadas con ella (respirar, centrar su atención, evocar recuerdos...). Os damos algunas ideas.

Respiración arco iris

Para introducir a los niños y niñas en el mundo de la relajación y enseñarles a respirar, podemos hacer uso de imágenes, como por ejemplo un arcoiris. Pueden utilizar la imagen que aparece a continuación o dibujar y pintar ellos y ellas mismos su propio “arco iris de la relajación” y acudir a él a la hora de la relajación o cuando sientan que lo necesitan.

Tal y como se muestra en las instrucciones de la imagen, deberán colocar su dedo en el inicio del arcoiris y seguir el dibujo, cogiendo aire por la nariz hasta llegar a la cima, para después seguir bajando expulsando el aire por la boca. Deben hacer el ejercicio con cada uno de los colores sucesivamente (primero con el rojo, luego con el naranja, después con el amarillo...)

**RESPIRACIÓN
ARCOÍRIS**



1. COLOCA TU DEDO EN LA PARTE INFERIOR DEL COLOR ROJO.
2. INHALA POR LA NARIZ SIGUIENDO EL TRAZO HASTA LA CIMA.
3. CUANDO LLEGUES A LA CIMA COMIENZA A EXHALAR POR LA BOCA Y CONTINÚA.
4. REPITE CON CADA COLOR. HAZLO TANTAS VECES COMO NECESITES.

@CULTURAPPOSITIVA



Relajación de la nube

A veces, para los niños pequeños es complicado realizar autoinstrucciones mentales o dirigir su atención hacia diferentes partes de su cuerpo para poder realizar técnicas como la Relajación progresiva de Jacobson. Por eso, os adjuntamos un vídeo que ayuda a los niños a realizar este tipo de relajación de manera más sencilla, ya que es el vídeo el que va dando las instrucciones y explicando en qué parte deben concentrar su atención en cada momento.

Cuentos relajantes

Otra forma de inducir relajación a los niños es a través de los cuentos. Os dejamos un extracto del libro "Jugar con cuentos en Educación Infantil" de María Dolores Arenas. El ritmo del cuento y su aspecto sensitivo, ya que el adulto va interpretando el contenido de la historia sobre el cuerpo del niño o niña, dotan a la historia de un carácter muy relajante.

¿Queréis que os cuente lo que pasa en la selva, cuando el día ya se acaba y la noche pronto empieza? Escuchad:

Allá en la selva, cuando el día ya se acaba y la noche llega, todos, todos los animales, sentados en el suelo, se cuentan las historias de su jornada completa.

La Sra. Avestruz dijo:

"Un pájaro carpintero entró hoy en mi nido y poco a poco, muy despacio, picó y repicoteó mis huevos, dejándolos destrozados."

- Picó mi nido, picó mi nido, pico mi nido...

(Golpear suavemente con la yema de los dedos la cabeza del niño.)

El León dijo:

"Estaba yo descansando junto al lago, cuando de repente vino la lluvia, me cogió desprevenido, y mi melena quedó hecha un asco."

- Cayó la lluvia, cayó la lluvia, cayó la lluvia...

(Acariciar el pelo hacia el cuello rascando suavemente con los dedos.)

La Señora Gacela dijo:

"Cuando mi hijo acababa de nacer pasó algo alucinante. Por el lugar donde yo estaba acostada bajaban y subían enormes elefantes."

- Bajaban los elefantes, bajaban los elefantes, bajaban los elefantes...

- Subían los elefantes, subían los elefantes, subían los elefantes...

(Presionar suavemente con los puños sobre la espalda del niño hacia arriba y hacia abajo.)

De repente, dijo el Señor Hipopótamo:

"Oh mirad hacia arriba! El sol ya se esconde. ¿No notáis un picoteo por la frente, por la cara, por el cuello y por los hombros? Es el sueño que nos llama. Cerremos todos los ojos."

(Picotear suavemente con la yema de los dedos su frente, su cara, su cuello...)

Y mientras ya todos duermen, viene el viento que les mece y les sopla junto al oído muy suave...(soplar la cara del niño) y después... les besa muy tiernamente... (besar suavemente al niño) Shhhhhhh... relajaos... descansad...



¿Y PARA BEBÉS Y/O PERSONAS DEPENDIENTES?

No queremos olvidarnos de los más pequeños, o de las personas que no tienen la capacidad de seguir instrucciones, así como el alumnado que, por sus características físicas o de otro tipo, puedan tener dificultades para realizar los ejercicios que hemos explicado. Para ellos y ellas, los masajes relajantes son una buena manera de aliviar tensión y transmitir tranquilidad. Además, crearemos un momento de calma compartida que también repercutirá positivamente en nosotros y nosotras.

Os facilitamos un artículo de siquia.com que os ayudará para que ellos y ellas también obtengan los beneficios de la relajación.

Durante esta etapa los niños aún no han desarrollado su independencia, prácticamente, por lo que, por supuesto, no vamos a poder darles instrucciones de relajación para que las sigan, pero será importante empezar a trabajar con ellos de forma consistente para que vayan integrando los momentos de relajación en su vida diaria.

¿Cuándo aplicarlas?

Escoge un momento del día en el que tengas un rato para estar a solas con tu bebé. Puede ser justo antes de la siesta, o antes de ir a dormir. Puedes utilizar estas técnicas de relajación para que al niño le sea más fácil conciliar el sueño y aprenda a dormir solo y relajado.

¿Cómo aplicarlas?

Con el bebé estirado en una superficie cómoda, encárgate de que la luz sea tenue y de que no haya elementos distractores al alcance de su vista, la temperatura debe ser agradable para que el niño pueda estar cómodo sin tener que estar bajo las mantas.

Es recomendable hacerlo en su habitación, a ser posible, ya que de esta manera aprenderá que ese espacio es un espacio tranquilo y de paz donde puede descansar. Si te apetece, pon un poco de música suave ambiental, mejor si solo es instrumental.

Cuando tengas el ambiente preparado háblale dulce y pausadamente. Esto es importante, para que los niños se consigan relajar, nosotros debemos estar relajados también y hacérselo notar con nuestras palabras y nuestros gestos. Puedes hablarle de lo que quieras, que sienta tu voz y que la identifique como un elemento calmante y relajante. A medida que vas explicándole un cuento, por ejemplo, o que le dices cuánto le quieres, puedes aprovechar para darle un masaje en sus manitas, sus piernas o la espalda. Es importante en esta etapa que sienta el contacto físico con tu piel, pero sin tenerlo encima.

¿Qué se consigue?

Además de calmarlo, si tenemos un contacto físico con él pero no lo tenemos encima, sino en su cuna o cama, estamos potenciando su independencia ya que le enviamos el mensaje de “estoy aquí para calmarte y quererte, pero no eres parte de mí, eres una persona con brazos, piernas, espalda, cabeza...”.

Si lo hacemos justo antes de ir a dormir, el niño aprenderá que dormir es una experiencia placida y relajante, por lo que estaremos trabajando para una higiene del sueño correcta.

Esperamos que estos ejercicios os sirvan de ayuda estos días.

Os aconsejamos que incluyáis la relajación en vuestra agenda diaria y dediquéis un ratito todos los días a practicar cualquiera de estas técnicas. ¡Contadnos qué tal os sientan!

Un abrazo

