

5. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- El niño está sentado o de pie.
- Le decimos: "Llena los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Cuando haya contado hasta 5, le decimos: "Ahora aguanta el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta 5, notarás la presión del aire".
- "Suelta el aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Y se repite este ejercicio 3 veces.
- Cuando el niño es mayor o ya domina la técnica, en lugar de 5, se pide que cuente hasta 10.

6. OBSERVA E IMAGINA

- Escoger un objeto muy simple, por ejemplo un clip. Observarlo durante 10 segundos aproximadamente.
- A continuación cerrar los ojos e imaginarlo en la mente durante 10 segundos.

7. IMAGINACIÓN

- Cerrar los ojos e imaginar una sábana blanca muy grande. En esa sábana hay un pequeño punto negro. Mentalmente acercarse y concentrarse en ese punto negro. Aproximadamente de 30 segundos a 1 minuto.

8. ... Y MÁS

- Otros aspectos de la vida familiar favorecen que se viva en un ambiente más relajado: evitar los gritos, levantarse con tiempo, la ducha por la mañana, un baño relajado...

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Elaborados por *Jesús Jarque García*

www.jesusjarque.com

ALGUNAS PREGUNTAS

- **¿Para qué sirven?** Las técnicas de relajación que proponemos son muy sencillas; sirven para relajar al niño inquieto o nervioso; para el niño que le cuesta trabajo concentrarse; también como descanso en los tiempo de estudio o entre clase y clase; o para el niño que muestra miedo o tensión ante determinadas situaciones: hablar en público, visita al médico...
- **¿Siempre las tienen que hacer con los padres?** Lo ideal es que una vez que se las enseñemos, el niño pueda realizarlas por sí mismo, sin nuestra presencia cuando lo crea conveniente.
- **¿Cómo enseñarlas?** La enseñanza se realiza en casa, en un momento tranquilo y sereno, sin distracciones, por ejemplo sin la tele puesta. Cada familia buscará el momento más oportuno. Los padres deben tomarse en serio estas sesiones y mostrar seguridad al enseñarlas. El mejor método es la imitación. El padre o la madre la realiza primero y luego el niño lo imita. Las sesiones no deben durar más de 15 minutos y enseñarse durante 20 días seguidos, como mínimo.
- **¿Qué técnicas enseñar?** El objetivo es que cada niño, al final, seleccione las técnicas que más le van. Lo mejor es enseñarle poco a poco todas las que se proponen para variar y que luego que él utilice las que le resulten más útiles.
- **¿Cuándo y dónde se ponen en práctica?** Algunas técnicas sólo se pueden poner en práctica en casa. Otras, pueden utilizarse en cualquier momento: por ejemplo antes de ponerse a estudiar, entre clase y clase...
- **¿Por cuál empezamos?** Se puede seguir el orden de ejercicios que se proponen a continuación, van de máxima sencillez a mayor dificultad.

1. RELAJAR 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.

2. RELAJAR EL CUELLO

- El niño está sentado o de pie.
- Sin forzar y de manera muy suave (porque puede hacerse daño), el niño mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda 5 veces, como si fuera el péndulo de un reloj, a razón de una vez por segundo.
- Igual, pero adelante y atrás.
- Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, 5 veces muy suave.

3. RELLENAR UN CÍRCULO

- Dibujar en una hoja un círculo pequeño, del tamaño de una moneda de céntimo de Euro.
- Rellenarla de puntos durante un minuto, alternando un punto fuerte con un punto débil.

4. MOMENTO DE TRANQUILIDAD

- El niño se tumba boca arriba en el suelo (o 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.